



ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಎರಡು/ ಎಣ್ಣೆ ಮೂರು ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ ತಲಾ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ

ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ/ ಹುಣಸೆ ರಸ ಸ್ವಲ್ಪ/ ಅರಿಶಿನ ಸ್ವಲ್ಪ

ಪಲ್ಯದ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಯಿತುರಿ/ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಳೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿಯಾದ ನಂತರ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಾಳೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು, ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಬೆಂದ ನಂತರ ಉಳಿದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಗುಚಿ.

ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಸಾಂಬಾರ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಹೋಳು ಎರಡು ಕಪ್/ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಣಸೆ ರಸ

ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್/ ಮೆಂತೆ ಕಾಲು ಚಮಚ / ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ದನಿಯಿ 1 ಚಮಚ/ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ / ಕಡಲೆಬೇಳೆ 1 ಚಮಚ

ಒಣಮೆಣಸು ನಾಲ್ಕು/ ಇಂಗು ಸ್ವಲ್ಪ/ ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ

ಬೆಲ್ಲ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಳೆ ದಿಂಡಿನ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಸಾಲೆ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದೇ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಹುರಿದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಬೆಂದ ಹೋಳಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ಜೊತೆಗೆ ಹುಣಸೆ ರಸ, ಬೆಲ್ಲ, ಕರಿಬೇವು ಹಾಗೂ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದರೆ ರುಚಿಕರವಾದ ಸಾಂಬಾರ್ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.



ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಹಂಚಟ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು 4-5

ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು ಕಾಲು ಚಮಚ

ಬೆಲ್ಲದಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣನ್ನು 10 ನಿಮಿಷ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು, ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಉಳಿದ

ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ

ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ

ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಅದ ಮೇಲೆ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು

ತೆಳ್ಳಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿದರೆ ರುಚಿಕರವಾದ

ಹಂಚಟ್ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.