

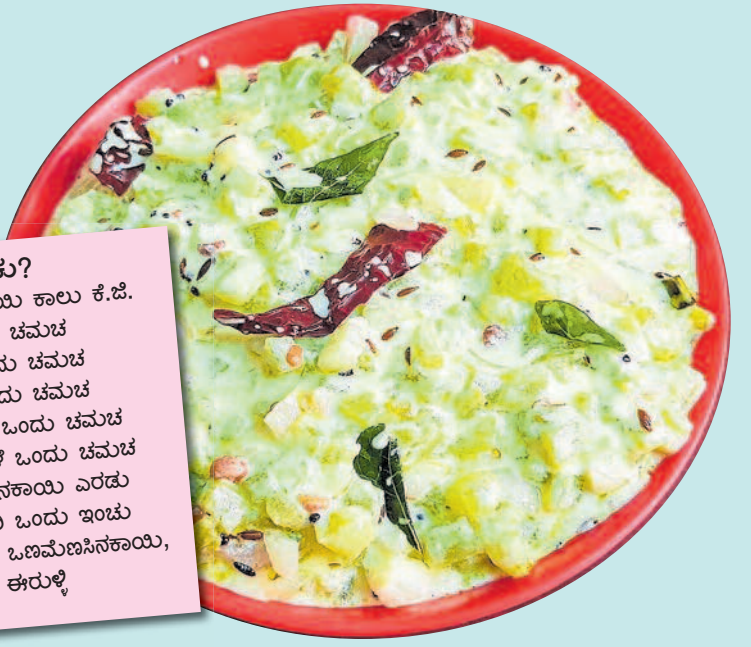
ಪಡುವಲಕಾಯಿ ಮೊಸರು ಬಜ್ಜಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಪಡುವಲಕಾಯಿಯ ಸಿವೆ ಮತ್ತು ತಿರುಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕಡಲೆಬೀಳೆ, ಉದ್ದಿನಬೀಳೆ ಹಾಕಿ. ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿದ ಬಳಿಕ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಕರಿಬೇವು, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಬಳಿಕ ಪಡುವಲಕಾಯಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ. ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮೆತ್ತಗಾಗುವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ. ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಮೊಸರು ಹಾಕಿ ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ, ಹುರಿದ ಪಡುವಲಕಾಯಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಈ ಮೊಸರು ಬಜ್ಜಿಯನ್ನು ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಪಡುವಲಕಾಯಿ ಕಾಲು ಕೆ.ಜಿ.
- ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಸಾಸಿವೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕಡಲೆಬೀಳೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಉದ್ದಿನಬೀಳೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ಒಂದು ಇಂಚು
- ಕರಿಬೇವು, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ,
- ಮೊಸರು, ಈರುಳ್ಳಿ



ಪಾಲಕ್ ಶೋರ್ಬಾ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಬಳಿಕ ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸೊಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಉಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಜೀರಿಗೆ, ಪಲಾವ್ ಎಲೆ, ಚಿಕ್ಕೆ, ಲವಂಗ, ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಬಳಿಕ ಈರುಳ್ಳಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಈಗ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಮಿಶ್ರಣ ಮತ್ತು ಸೋಸಿಕೊಂಡ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ಕುದಿ ಬಂದ ಬಳಿಕ ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ದನಿಯಾಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಹಿಡಿ
- ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಮೂರು
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು ಎಂಟರಿಂದ ಹತ್ತು
- ಹಸಿಶುಂಠಿ ಒಂದು ಇಂಚು
- ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಬೆಣ್ಣೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ
- ಪಲಾವ್ ಎಲೆ ಒಂದು, ಚಿಕ್ಕೆ ಒಂದು, ಎರಡು ಲವಂಗ, ಏಲಕ್ಕಿ ಒಂದು
- ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು
- ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಕಾಳುಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ದನಿಯಾಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಚಮಚ

ತೆಂಗಿನಹಾಲಿನ ಕೆಂಪಕ್ಕೆ ಗಂಜಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಆರರಿಂದ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆ ಹಾಕಿ. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿಗೆ ಮೂರು ಕಪ್ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಹಾಲನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ಜೊತೆಗೆ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಈ ಗಂಜಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಕೆಂಪಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ಮೂರು ಕಪ್
- ನೀರು ಆರು ಕಪ್
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

