



ಸಂಜೆಗೆ ಕುರುಕಲು ನಿಪ್ಪಟ್ಟು, ತೇಂಗೊಳು

■ ಸುಮನಾ ಜಿ. ಪ್ರಸಾದ್

ಕಾರ ಬೂಂದಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕಡ್ಡೆ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್/ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಚಮಚ
ಅರಿಶಿಣ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಅಚ್ಚುಖಾರದ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಇಂಗು ಚಿಟಿಕೆ/ ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ/ ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆ 8-10
ಕಡ್ಡೆ ಬೀಜ ಕಾಲು ಕಪ್/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡೆ ಹಿಟ್ಟು, ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು, ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ, ಇಂಗು, ಉಪ್ಪು ಎಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ. ಬೂಂದಿ ಮಾಡುವ ಸೌಟಿನಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಡ್ಡೆ ಬೀಜ, ಕರಿಬೇವು, ಇಂಗು ಹಾಕಿ ಕರಿದು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಈಗ ಕರಿದ ಬೂಂದಿ ಮತ್ತು ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಐಟಿಂಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಕಾರ ಬೂಂದಿ ತಯಾರು.



ನಿಪ್ಪಟ್ಟು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಮೂರು ಕಪ್/ ಮೈದಾ ಎರಡು ಕಪ್/ ಹುರಿಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಕಾಲು ಕಪ್
ಹುರಿಕಡಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ/ ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮೂರು ಚಮಚ
ಎಂಟಿಆರ್ ಅಚ್ಚುಖಾರಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ/
ಬೆಣ್ಣೆ ಕಾಲು ಕಪ್/ ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ/ ಎಣ್ಣೆ ಕರಿಯಲು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು, ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು, ಹುರಿಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಎಂಟಿಆರ್ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಬೆಣ್ಣೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿಕಡಲೆ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ನಂತರ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ನಿಪ್ಪಟ್ಟು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತಟ್ಟಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಮೇಲೆ ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆ ಹುರಿದು ಹಾಕಿ.

ತೇಂಗೊಳು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹುರಿದ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ನಾಲ್ಕು ಕಪ್
ಹುರಿದ ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್
ಜೀರಿಗೆ ಚಮಚ
ಇಂಗು ಚಿಟಿಕೆ
ಬೆಣ್ಣೆ ಮೂರು ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು
ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು, ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು, ಜೀರಿಗೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ತೇಂಗೊಳು ಹಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲಿಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ಬಳಿಕ ತೇಂಗೊಳು ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಒತ್ತಿ ಹೊಂಬಣ್ಣು ಬರುವವರೆಗೆ ಕರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ.

