



ಮಸಾಲಾ ಬೆಂಡೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು ?

ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ಕಡ್ಲೆಹಿಟ್ಟು, ಪುದಿನಾ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ

ಸೊಪ್ಪು, ಶುಂಠಿ, ಹುಣಸೇರಸ

ಹಸಿಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ ?

ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಪುದಿನಾ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಹುಣಸೇರಸ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೀಳಿ ಮಸಾಲಾ ಅದರಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಕಡ್ಲೆಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ.

ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಮಾಚೋಡಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು ?

ಕಟ್ ಮಾಡಿದ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಒಂದು ಕಪ್,

ಕಾಯಿತಿರು ಅರ್ಧಕಪ್, ಒಣಮೆಣಸು 8-10

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಕಾಳು ಒಂದು ಚಮಚ

ಮೆಂತೆ ಒಂದು ಚಮಚ, ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ ಕಾಲು ಕಪ್, ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು

ಚಮಚ, ಹುಣಸೇರಸ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ ?

ನೆನಿಸಿದ ಕಡ್ಲೆ ಬೇಳೆ, ಕಾಯಿತಿರು, ಒಣಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಹುಣಸೇರಸ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಕಾಳು, ಮೆಂತೆ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಒಂದು ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಜೀರಿಗೆ ಸಿಡಿಸಿ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದು ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದರೆ ರೊಟ್ಟಿ, ಚಪಾತಿ ಜತೆ ಸವಿಯಲು ಮಾಚೋಡಿ ರೆಡಿ.



ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಮಸಾಲ ದೋಸೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು ?

ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ 4-6, ಈರುಳ್ಳಿ ಎರಡು, ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು

ಬೌಲ್, ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ ಎರಡು ಚಮಚ, ಮೆಂತೆ ಒಂದು ಚಮಚ,

ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ ?

ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ನೆನಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿ, ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ, ಮೆಂತೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಎರಡು ತಾಸು ಬಿಟ್ಟು ನಂತರ ತವಾ ಮೇಲೆ ದೋಸೆ ಹೊಯ್ದು ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ, ಖಾರದಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ಸವಿಯಿರಿ.

