



ಬಾಳೆಹೂವು ಸವಿರುಚಿ

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಬಳಕೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಬಾಳೆ ಮೂತಿ, ಬಾಳೆ ಕುಂಡಿಗೆ ಅಥವಾ ಬಾಳೆ ಹೂವನ್ನು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಕಡಿಮೆ. ಬಾಳೆಹೂವಿನಿಂದ ರುಚಿಯಾದ ಫಿಂಗರ್ ಚಿಪ್ಸ್, ಆಂಬೊಡೆ, ಚಟ್ನಿ ಮುಂತಾದ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್, ತಲಕಾಲುಕೊಪ್ಪ



ಬಾಳೆಹೂವಿನ ಫಿಂಗರ್ ಚಿಪ್ಸ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬಾಳೆ ಹೂವು 25 (ಬಾಳೆಮೋತೆ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದಾಗ ಸಿಗುವ ಹೂವುಗಳು)

ಮಜ್ಜಿಗೆ ಎರಡು ಕಪ್/ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್

ಕಡ್ಡೆಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಕಪ್/ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ,

ಗರಂ ಮಸಾಲ ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್

ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ವಾಟೆಪುಡಿ

ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಬಾಳೆಕುಂಡಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದಾಗ ಸಿಗುವ ಹೂವು ದಳಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು. ಉಳಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನೆನೆಸಿ. ಕಡ್ಡೆಹಿಟ್ಟು, ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ, ಗರಮ್ ಮಸಾಲ, ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ವಾಟೆ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ. ಅದಕ್ಕೆ ನೀರು ಹಾಕಿ ದಪ್ಪ ಹಿಟ್ಟು ಕಲಸಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದೇ ಬಾಳೆ ಹೂವನ್ನು ಅದ್ದಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ.

ಬಾಳೆ ಕುಂಡಿಗೆ ಚಟ್ನಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬಾಳೆಮೂತಿ ಒಂದು

ಒಣಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಕಾಳುಮೆಣಸು

ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಎರಡು ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿನ, ತೆಂಗಿನತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಹುಣಿಸೆಹಣ್ಣು

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ,

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕರಿಬೇವು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಬಾಳೆಮೂತಿಯ

ಹೊರಭಾಗದ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯಿರಿ. ನಂತರ

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಹುಣಿಸೆಹಣ್ಣು ಹಾಕಿ ಉರಿಯಲ್ಲಿ

ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಮತ್ತು

ಒಣಮೆಣಸು ಹುರಿಯಿರಿ. ಬಳಿಕ ಉಳಿದ

ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ.

ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.

