



ಡಬಲ್ ಬೀನ್ಸ್ ಸೆಷಲ್

ಡಬಲ್ ಬೀನ್ಸ್ ಬೀಜಗಳಿಂದ ಹಲವು ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಚಪಾತಿ, ದೋಸೆ, ರೊಟ್ಟಿಗಳಿಗೆ ಗ್ರೇವಿಯಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಬೀಜಗಳಿಂದ ಮಸಾಲ ರೈಸ್ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಕೆ.ವಿ. ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ



ಡಬಲ್ ಬೀನ್ಸ್ ಮಸಾಲ ರೈಸ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕುಕ್ಕರ್ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಸಾವಿವೆ ಸಿಡಿಸಿ ಹೇಳಿದ ತರಕಾರಿಯಿಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಬಾಡಿಸಿ. ನಂತರ ಅಕ್ಕಿ, ಗರಂ ಮಸಾಲ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಡಬಲ್ ಬೀನ್ಸ್ 10-15
- ಹಸಿರು ಬಟಾಣಿ ಕಾಲು ಕಪ್
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಕ್ಯಾರಟ್, ಹುರುಳಿಕಾಯಿ ಐದು
- ಸಣ್ಣಕ್ಕೆ ಎರೆತು ಕಪ್
- ಗರಂ ಮಸಾಲ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಡಬಲ್ ಬೀನ್ಸ್ ವಡೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕಡಲೇ ಬೇಳೆಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿ, ನೀರು ಬಸಿದು, ಶುಂಠಿ ತುರಿ, ಹಸಿರುಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ನಡುವೆ ಒಂದೊಂದು ಬೀನ್ಸ್ ಕಾಳುಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ವಡೆಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ತಟ್ಟಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಬೇಯಿಸಿದ ಡಬಲ್ ಬೀನ್ಸ್ 10
- ಕಡಲೇಬೇಳೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು
- ಹಸಿಶುಂಠಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
- ಎಣ್ಣೆ ಕರಿಯಲು

