



ಮಟ್ಟುಗುಳ್ಳದ ವ್ಯಂಜನ

ಮಟ್ಟಿನ ಗುಳ್ಳ ಎಂದೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯಾಗಿರುವ ಇದು ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯ ಬದನೆಕಾಯಿ. ಬೇರೆ ಕಡೆ ದೊರೆಯುವ ಬದನೆಗಳಿಗಿಂತ ಬಹಳ ರುಚಿ. ಉಡುಪಿ ಬಳಿಯ ಮಟ್ಟು ಎಂಬ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ರುಚಿಕರವಾದ ವ್ಯಂಜನಗಳು, ತಿಂಡಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

■ ಪುಷ್ಪ ಎನ್.ಕೆ. ರಾವ್



ಮಟ್ಟುಗುಳ್ಳ ದೋಸೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮಟ್ಟುಗುಳ್ಳ ಎರಡು / ಅಕ್ಕಿ ಎರಡು ಲೋಟ/ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಆರು ಧನಿಯಾ 3 ಚಮಚ / ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಎರಡೆರಡು ಚಮಚ ಮೆಂತ್ಯ, ಜೀರಿಗೆ ತಲಾ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ, ಎಣ್ಣೆ ನಾಲ್ಕಾರು ಚಮಚ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲಿಗೆ ಮಟ್ಟುಗುಳ್ಳ ಕಾಯಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು, ಬಿಲ್ಲೆಗಳಂತೆ ಕತ್ತರಿಸಿ, ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿಡಿ. ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನಸಿದ ಅಕ್ಕಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಮಸಾಲೆ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಈಗ ತವಾವನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು, ಬದನೆಕಾಯಿಯ ಬಿಲ್ಲೆಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ, ತವಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ದೋಸೆಯಂತೆ ಇಡುತ್ತಾ ಬನ್ನಿ. ಕೆಳಗೂ ಮೇಲೂ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಎರಡೂ ಬದಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸಬೇಕು.

ಮಟ್ಟುಗುಳ್ಳ ಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮಟ್ಟು ಗುಳ್ಳ ಕಾಯಿ 3 / ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಸಣ್ಣ ಲಿಂಬೆ ಗಾತ್ರ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು / ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ/ ಸಾರಿನ ಪುಡಿ / ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಕರಿಬೇವು, ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಅರಿಸಿನ, ತೆಂಗಿನತುರಿ

ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಗುಳ್ಳವನ್ನು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಬಿಡಿ. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕಿ ಕರಿಬೇವನ್ನು ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ನೀರಿನಿಂದ ತೆಗೆದ ಗುಳ್ಳವನ್ನು ಹಾಕಿ. ಅರಸಿನ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ನೀರು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಚಿಮುಕಿಸಿ, ಕೈಯಾಡಿಸಿ ಮುಚ್ಚಿಬಿಡಿ. ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ಬೇಯುತ್ತದೆ. ಈಗ ತೆಂಗಿನ ತುರಿಗೆ ಸಾರಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ ಪಲ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ. ನೀರು ಆದ ನಂತರ ಕೆಳಗಿಡಿ.

