



ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಪಾಯಸ, ಪಕೋಡ

ಬಾಳೆದಿಂಡು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಂಬಾರ್, ಪಲ್ಯ, ಮಾಡಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ಇಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಚಾಟ್, ಪಕೋಡ ಮಾಡಿದರೆ ಬಹಳ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ.

■ ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್ ತಲಕಾಲುಕೊಪ್ಪ



ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಚಾಟ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬಾಳೆದಿಂಡು ಒಂದು ತುಂಡು

ಈರುಳ್ಳಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಟೊಮ್ಮಾಟೊ ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೋರ್, ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಟೊಮ್ಮಾಟೊ ಸಾಸ್, ಚಿಲ್ಲಿಸಾಸ್ ಹುಣಿಸೇಹಣ್ಣಿನ ಸಿಹಿ ಚಟ್ನಿ ಖಾರಾಸೇವ್, ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಳೆದಿಂಡನ್ನು ಬಿಲ್ಲೆಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ನಾರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಮೇಲೆ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೋರ್, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ. ಇದನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ. ಎಣ್ಣೆ ಹೀರುವಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ಕರಿಯುವುದು ಬೇಡ, ಮೇಲಿನ ಪದರ ಬೆಂದರೆ ಸಾಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಮಾಟೊ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ, ಆಮೇಲೆ ಉಳಿದ ಸಾಸ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ, ತಕ್ಷಣ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊಸರುಚಿ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮ.

ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಪಕೋಡ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ ಒಂದು ಕಪ್ / ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಒಣಮೆಣಸು 5 / ಶುಂಠಿ, ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು, ಉಪ್ಪು, ಇಂಗು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಾಳೆದಿಂಡು ಎರಡು ಕಪ್ ರವೆ ಸ್ವಲ್ಪ, ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ನೆನಿಸಿ ಇದರ ಜೊತೆ ಒಣಮೆಣಸು, ಉಪ್ಪು, ಶುಂಠಿ, ಕರಿಬೇವು, ಇಂಗು ಹಾಕಿ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಬಾಳೆದಿಂಡು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ರವೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ತಟ್ಟಿ ಕರಿಯಿರಿ. ಬಾಳೆದಿಂಡಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಇರುವ ಕಾರಣ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

