



ಕಟ್ಲೆಟ್ ಸೆಷನ್!

ಕಟ್ಲೆಟ್ ತಿನ್ನಲು ಬಹಳ ರುಚಿ. ವಿವಿಧ ತರಕಾರಿ, ಬಟಾಣಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ರುಚಿಕರ ಕಟ್ಲೆಟ್ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಕಡಿಮೆ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಈ ಕಟ್ಲೆಟ್‌ಗಳು ಸಂಜೆಯ ಕಾಫಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ತಿಂಡಿ.

■ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು

ಅವಲಕ್ಕಿ ಕಟ್ಲೆಟ್

ಏನೇನು ಬೇಕು ?
ಬೇಯಿಸಿದ ಹಸಿರು ಬಟಾಣಿ - ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ - ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಗೋಡಂಬಿ- ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಹೆಚ್ಚಿದ
ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ- 2

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ -ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ/ ಇಂಗಿನ ಪುಡಿ- ಕಾಲು ಚಮಚ
ಖಾರಪುಡಿ - ಒಂದು ಚಮಚ/ ಅರಶಿಣ ಪುಡಿ- ಕಾಲು ಚಮಚ
ಗರಂಮಸಾಲ- ಒಂದು ಚಮಚ/ ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್- ಎರಡು
ಚಮಚ

ಲಿಂಬೆರಸ- ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ/ ಬೇಯಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ -
ಒಂದು

ನೆನಿಸಿದ ಅವಲಕ್ಕಿ- ಎರಡು ಚಮಚ
ಬ್ರೆಡ್ ಎರಡು, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಅವಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಒಂದು ಕಪ್.
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ ?



ಬಟಾಣಿಯನ್ನು ತರಿತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಅವಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ನಂತರ ವಡೆ ತರ ಮಾಡಿ ಅವಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಳಿಸಿ ಕಾದ ತವಾದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಕೆಂಪಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.

ಕಾಬೂಲ್ ಕಡ್ಲೆ ಕಟ್ಲೆಟ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ನೆನಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಕಾಬೂಲ್ ಕಡ್ಲೆ- ಒಂದು ಕಪ್
ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಎರಡು ಚಮಚ
ಪನ್ನೀರು ಎರಡು ಚಮಚ
ಹಸಿಮೆಣಸು- ಎರಡು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು -ಆರು ಚಮಚ



ಕಡ್ಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಚಮಚ/
ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ
ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ -
ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
ಜೀರಾಪುಡಿ, ಕೆಂಪುಮೆಣಸಿನ
ಪುಡಿ, ಗರಂಮಸಾಲ
ತಲಾ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ
ಲಿಂಬೆರಸ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೋರ್ ಒಂದು
ಚಮಚ
ರಸಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್,
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಷ್ಟು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ ?

ಬೇಯಿಸಿದ ಕಾಬೂಲ್‌ಕಡ್ಲೆಗೆ ಉಪ್ಪು, ಅರಶಿಣ ಪುಡಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ರಸಿನ ಪುಡಿ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ದಪ್ಪಗೆ ವಡೆ ತರ ತಟ್ಟೆ ರಸಿನ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಳಿಸಿ ಕಾದ ತವಾದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ಕಾರ್ನ್- ಪಾಲಕ್ ಚೀಸ್ ಕಟ್ಲೆಟ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್ ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಎರಡು
ಬೇಯಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿದ ಪಾಲಕ್ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
ಹೆಚ್ಚಿದ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕ್ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ/ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸು- ಎರಡು
ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ/ ಚೀಸ್ ಎರಡು ಚಮಚ
ಶುಂಠಿತರಿ -ಎರಡು ಚಮಚ
ಪುದಿನ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ- ಒಂದು ಚಮಚ
ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೋರ್ ಎರಡು ಚಮಚ
ಬ್ರೆಡ್ ಕ್ರಂಪ್, ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ ?

ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್ ಅನ್ನು ತರಿತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಬ್ರೆಡ್‌ಕ್ರಂಪ್, ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಕಟ್ಲೆಟ್ ಶೇಪ್ ಮಾಡಿದ ಇದನ್ನು ಬ್ರೆಡ್‌ಕ್ರಂಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೊರಳಿಸಿ ಕಾದ ತವಾದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ.

