



ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕೆ ಎಳ್ಳಿನ ತಿಂಡಿ

ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕೆ ಎಳ್ಳಿನ ಅಡುಗೆ, ತಿಂಡಿಗಳು ಸೂಕ್ತವಾದವು. ಎಳ್ಳಿನಿಂದ ಚಿಕ್ಕಿ, ಎಳ್ಳುಂಡೆ, ಎಳ್ಳಿನ ಚಟ್ಟಿ, ಬೋಗಿ ಪಲ್ಯ, ಎಳ್ಳು ಹೋಳಿಗೆ, ಎಳ್ಳು ಲಾಡು, ಎಳ್ಳಿನ ಚಿಗಲಿ ಲಾಡು, ಎಳ್ಳಿನ ಕಪ್ಪೆಗಳು, ಮೊಳಕೆ ಎಳ್ಳಿನ ಪಾನೀಯ, ಎಳ್ಳಿನ ಫಿಂಗರ್ಸ್.. ಹೀಗೆ ಹತ್ತು ಹಲವು ವೈವಿಧ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ..

■ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಸವಿತ ಆರ್.

ಗೆಣಸು-ಎಳ್ಳಿನ ಲಾಡು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೇಯಿಸಿದ ಗೆಣಸಿನಪುಡಿ ಎರಡು ಚಿಕ್ಕ ಕಪ್/ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕಪ್ ಕಾರ್ನಫ್ಲೋರ್, ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು ತಲಾ ಅರ್ಧಧರ್ ಕಪ್/ ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕಪ್ ಸೋಡಾ ಪುಡಿ 6 ಚಿಟಕೆ/ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಎಣ್ಣೆ ಮೂರು ಚಮಚ ಡೆಸಿಕೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬರಿ 4 ಚಮಚ/ ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ.

ಎಳ್ಳಿನ ಚಿಗಲಿ ಮಾಡಲು: ಹುರಿದ ಎಳ್ಳು ಚಿಕ್ಕ ಕಪ್, ಹುರಿದ ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ ಚಿಕ್ಕ ಕಪ್, ಕಪ್ಪು ಎಳ್ಳು ಎರಡು ಚಮಚ, ಬೆಲ್ಲ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್, ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು 5 ಚಮಚ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಗೆಣಸಿನಪುಡಿ ಜೊತೆ ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕಲಸಿ. ಕರಿಯುವ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಟ್ಟು ಕಲಸಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಒಂದು ಸಲ ಮಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಸಮ ಮಾಡಿ ನಾದಿ ಮುದ್ದೆಯಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಲ್ಲಿ 2 ಚಮಚ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದಿಡಿ. ಚಿಗಲಿಯಲ್ಲಿನ ಕರಿ ಎಳ್ಳು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತರಿಯಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಗೋಲಿ ಗಾತ್ರ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಲಸಿದ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟಲಿನಂತೆ ಮಾಡಿ ಎಳ್ಳಿನ ಚಿಗಲಿ ಉಂಡೆ ಇಟ್ಟು ಮುಚ್ಚಿ ಸಮ ಮಾಡಿ. 4 ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾಡಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಜಾಮೂನಿನಂತೆ ಕರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಕರಿಯುವಾಗ ಕಲಕುತ್ತಿರಬೇಕು. ತೆಗೆದಿಟ್ಟ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ನೀರು ಹಾಕಿ ತೆಳುವಾಗಿ ಕಲಸಿ, ಕರಿದ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಅದ್ದಿ ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳಿನಲ್ಲಿ ಉರುಳಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಒಂದು ಸಾರಿ ಕರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಎಲ್ಲಾ ಲಾಡುಗಳನ್ನು ಇದೇ ರೀತಿ ಹದವಾಗಿ ಕರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಕರಿದ ಉಂಡೆಯನ್ನು ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿದರೆ ಒಳಗಿನ ಚಿಗಲಿ ಉಂಡೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಗೆಣಸು ಎಳ್ಳಿನ ಲಾಡು ಸವಿಯಲು ರುಚಿ.



ಎಳ್ಳು ಕಡ್ಡಿಗಳು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು ಕಾಲು ಕಪ್/ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಕಾಲು ಕಪ್ ಕಡ್ಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಚಮಚ/ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಮೂರು ಚಮಚ ಎಳ್ಳು ಕಾಲು ಕಪ್/ ಕಾರದ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ಕರಿಮೆಣಸುಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ದನಿಯ ಪುಡಿ ತಲಾ ಅರ್ಧಧರ್ ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೂರು ಚಮಚ ಎಳ್ಳು ಹಾಗೂ ಕರಿಯುವ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದಲ್ಲವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾಯಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಹಾಕಿ ಕೂಡಿಸಿ. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನಂತೆ ಕಲಸಿ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪ ಚಪಾತಿಯಂತೆ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಉಳಿದ ಎಳ್ಳನ್ನು ಚಪಾತಿಯ ಮೇಲೆ ಉದುರಿಸಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ. ನಂತರ ಅರ್ಧ ಇಂಚು ಅಗಲದ ಪಟ್ಟಿಗಳಂತೆ ಕೊಯ್ದು ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹದವಾಗಿ ಕರಿಯಿರಿ. ಕಡ್ಡಿಗಳು ಗರಿಯಾದ ಕೂಡಲೆ ತೆಗೆದು ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ ಉದುರಿಸಿ, ಕಾಫಿ ಜೊತೆಗೆ ಸವಿಯಲು ರುಚಿ.