



ಓಟ್ಸ್, ದಲಿಯ ಸಿಹಿ ಪೊಂಗಲ್

ಹೆಸರುಬೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಪೊಂಗಲ್, ಖಾರ ಪೊಂಗಲ್ ಎಲ್ಲರೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವಂಥದ್ದೆ. ಮಾಮಲಿ ಪೊಂಗಲ್ ಬದಲಿಗೆ ಓಟ್ಸ್, ಫ್ರೂಟ್ಸ್, ದಲಿಯ ಪೊಂಗಲ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ..? ಬರಲಿರುವ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಹಬ್ಬಕ್ಕೂ ಊಟದ ಸಂಭ್ರಮ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿದ ರೆಸಿಪಿ..

■ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಹೇಮಲತಾ ರೇವಣ್ಣ

ಓಟ್ಸ್ ವೆಜ್ ಪೊಂಗಲ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಓಟ್ಸ್ ಒಂದು ಕಪ್/ ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಬಟಾಣಿ ತಲಾ ಅರ್ಧಧರ್ಮ ಕಪ್
ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಒಂದು, ಬೀನ್ಸ್ ಹತ್ತು/ ತೆಂಗಿನತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ/ ನಿಂಬೆರಸ ಒಂದು ಚಮಚ
ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು/ ಮೆಣಸು ಎಂಟು, ಜೀರಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ
ಕರಿಬೇವು, ಅರಿಶಿನ ಸ್ವಲ್ಪ/ ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಒಂದು ಚಮಚ
ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಎಣ್ಣೆ ಮೂರು ಚಮಚ/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ.
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಹೆಸರುಬೇಳೆಯನ್ನು ಕೆಂಪಗೆ ಹುರಿದುಕೊಂಡು, ತೊಳೆದು ಅರ್ಧ ಕಪ್ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಓಟ್ಸ್‌ನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ, ನಂತರ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವು, ಮೆಣಸು, ಕಾಯಿತುರಿ, ಅರಿಶಿನ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಹಾಗೂ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಂಪಗೆ ಬಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೀನ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಬಟಾಣಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಂದ ನಂತರ ಎರಡು ಕಪ್ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಯಲು ಬಿಡಿ. ನೀರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಯುವಾಗ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಹುರಿದುಕೊಂಡ ಓಟ್ಸ್‌ನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬೇಯಿಸಿ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡ ಹೆಸರುಬೇಳೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಬೆಂದು ಎಲ್ಲವೂ ಹೊಂದಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಯಿತುರಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ.



ಕ್ಯಾರೆಟ್-ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪೊಂಗಲ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಊಟದ ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್/ ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ತುರಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ತುರಿದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಮೆಣಸು ಎಂಟು-ಹತ್ತು/ ಜೀರಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ
ಸಾಸಿವೆ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಅರಿಶಿನ ಕಾಲು ಚಮಚ
ಕರಿಬೇವು ಎಂಟು-ಹತ್ತು ಎಲೆಗಳು/ ಎಣ್ಣೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್/ ತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ.
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ನೆನಸಿಡಿ. ನಂತರ ಬಾಣಲೆಗೆ ಹೆಸರುಬೇಳೆಯನ್ನು ಕೆಂಪಗೆ ಹುರಿದುಕೊಂಡು ನಂತರ ಅಕ್ಕಿಯೊಂದಿಗೆ ನೆನಸಿಡಿ. (ಹತ್ತು-ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ) ಕುಕ್ಕರಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು, ಅರಿಶಿನ ಕೊಬ್ಬರಿತುರಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತುರಿದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ತುರಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ ಸೇರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಕಪ್ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ (ನೆನಸಿದ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ), ಕುದಿಯಲು ಇಡಿ. ನೀರು ಕುದಿಯುವಾಗ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ನೆನಸಿಕೊಂಡ ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಕ್ಕರಿನ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಎರಡು-ವಿಷಲ್ ಕೂಗಿಸಿ ಇಳಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ತಣದ ಬಳಿಕ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಪೊಂಗಲ್‌ನ್ನು ಕಾಯಿಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ, ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಭರಿತ ಪೊಂಗಲ್.



ಓಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಪೊಂಗಲ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಓಟ್ಸ್ ಒಂದು ಕಪ್
ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ಬೆಲ್ಲ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್
ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ/ ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್
ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸಪೋಟ ಒಂದೊಂದು
ಬಿಡಿಸಿದ ದಾಳಿಂಬೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ.
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ಮೊದಲು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಸರುಬೇಳೆಯನ್ನು ಕೆಂಪಗೆ ಹುರಿದುಕೊಂಡು ತೊಳೆದು ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಮೆತ್ತಗೆ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಓಟ್ಸ್‌ನ್ನು ಸಹ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ. ಕಾದನಂತರ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಕರಗಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಹಾಲುನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಯಲು ಬಿಡಿ. ಕುದಿಯುವಾಗ ಹುರಿದುಕೊಂಡ ಓಟ್ಸ್‌ನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡ ಹೆಸರುಬೇಳೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲ್ಲವು ಬೆಂದು ಹೊಂದಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ. ತಣಿಯಲು ಬಿಡಿ, ಸಂಪೂರ್ಣ ತಣದ ಬಳಿಕ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸಪೋಟ (ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡ) ಹಾಗೂ ದಾಳಿಂಬೆ ಕಾಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾದು ತಣದ ಹಾಲುನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ತಯಾರಾದ ವಿಶೇಷ ಪೊಂಗಲ್‌ನ್ನು ಸವಿಯಿರಿ.



ದಲಿಯ ಸಿಹಿ ಪೊಂಗಲ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ದಲಿಯ ಅಥವಾ (ಗೋಧಿ ನುಚ್ಚು) ಒಂದು ಕಪ್/ ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಕಪ್/ ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ತುಪ್ಪ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ/ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ ತಲಾ ಹತ್ತು/ ಸೋಂಪು ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ಮೊದಲು ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಹಾಗೂ ದಲಿಯವನ್ನು ಎರಡನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಕೆಂಪಗೆ ಹುರಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಎರಡನ್ನು ತೊಳೆದು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ನೆನಸಿ. ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಪ್ ಹಾಲು, ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿ (ಎರಡು ವಿಷಲ್ ಕೂಗಿಸಿ ಇಳಿಸಿ). ಬಾಣಲೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕಾದ ನಂತರ ಸೋಂಪನ್ನು ಹಾಕಿ. ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಹಾಕಿ ಕೆಂಪಗೆ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಕರಗಲು ಬಿಡಿ. ಬೆಲ್ಲ ಕರಗಿದ ನಂತರ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡ ದಲಿಯ ಹಾಗೂ ಹೆಸರುಬೇಳೆಯ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಎಲ್ಲವೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಕಲಿಸಿ, ಕುದಿಯಲು ಇಡಿ. ಎರಡು ಕುದಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಹಾಕಿ. ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ, ಇನ್ನೊಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ. ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಹಾಗೂ ಗೋಡಂಬಿಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಸವಿಯಿರಿ.



The Most Trusted Household Name Since 1966

ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕೃತಕ ಬಣ್ಣ ಹಾಗೂ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಬಳಸದೇ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಾದ ರವೀ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಿಮ್ಮ ಅಡುಗೆಯ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

Ravi
Spices • Masala Powders
Pickles • Hair Care Products

ತಯಾರಕರು: **ರವಿ ಪ್ರಾಡಕ್ಟ್ಸ್ ಬೆಂಗಳೂರು**, ☎ **9880141188**
✉ info@raviproducts.in www.raviproducts.in Buy online in amazon

