



# ರಾಗಿ ಲಡ್ಡು, ಕಡುಬು...



ರಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಧಾನ್ಯ.. ಇದರಿಂದ ರುಚಿಕರ ಕಡುಬು, ಲಡ್ಡು, ಇಡ್ಲಿ, ಶ್ಯಾವಿಗೆ ಮುಂತಾದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಮಮತಾ ಎಚ್‌ಎಸ್

## ಮಕ್ಕಳಿಷ್ಟ ಲಡ್ಡು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕಡಲೇಬೀಜವನ್ನು ಹದವಾಗಿ ಹುರಿದು ಸಿಪ್ಪೆ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ. ಇದು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿದ್ದು, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯದು.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ರಾಗಿ ಹುರಿಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕೇಜಿ
- ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಕೇಜಿ
- ಕಡಲೇಬೀಜ ಒಂದು ಕೇಜಿ
- ಏಲಕ್ಕಿ

## ಎಲ್ಲರ ಬಾಯಿಗೂ ಹಲ್ವ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ರಾಗಿಯನ್ನು 4-5 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಿ. ನೆನೆದ ರಾಗಿಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ರಾಗಿ ಹಾಲನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಶೋಧಿಸಿದ ರಾಗಿ ಹಾಲಿಗೆ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿ ಮೇಲೆ ಕುದಿಸಿ. ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ನಂತರ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ. ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ.

ನಂತರ ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ ತುರಿದ ಕೊಬ್ಬರಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನಂತರ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಬಹುದು.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ರಾಗಿ ನೂರು ಗ್ರಾಂ
- ಬೆಲ್ಲ ನೂರು ಗ್ರಾಂ
- ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಗಸಗಸೆ ಸ್ವಲ್ಪ, ಏಲಕ್ಕಿ



## ಬೆಳಗಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕ ತಿಂಡಿ- ಇಡ್ಲಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಉಪ್ಪು ಬಿಟ್ಟು ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಬಾಕಿ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಆರು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿ, ರಾಗಿಯನ್ನು ಬೇರೆಯಾಗಿ ನೆನೆಸಿ ರುಬ್ಬಬೇಕು. ಇತರೆ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಇಡ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ರಾತ್ರಿ ಹುದುಗಿಸಿರಬೇಕು. ಇಡ್ಲಿ ಪ್ಲೇಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ರಾಗಿ ಎರಡು ಕಪ್
- ಇಡ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಅವಲಕ್ಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಉಪ್ಪು