



ಆಹಾರ ಅಡುಗೆ



# ಸಂಕ್ರಾಂತಿಗೆ ಸಿಡಿ ಪೊಂಗಲ್

ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಖಾರ ಪೊಂಗಲ್, ಸಿಹಿ ಪೊಂಗಲ್ ಮಾಡಿ ಸವಿಯುವುದು ಪದ್ಧತಿ. ಈ ಸಲ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದಲೂ ಪೊಂಗಲ್ ಮಾಡಿ ಹಬ್ಬದ ಸಂಭ್ರಮದ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿಯನ್ನೂ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಲ್ಲಿದೆ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಪೊಂಗಲ್ ರೆಸಿಪಿ.

## ■ ವೇದಾವತಿ ಹೆಚ್.ಎಸ್



### ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ನವಣೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲ ಎರಡು ಕಪ್
- ನೀರು ಏಳು ಕಪ್
- ಗಟ್ಟಿಯಾದ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್
- ತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಖರ್ಜೂರ
- ಲವಂಗ ನಾಲ್ಕು, ಚಿಟಿಕೆ ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ

## ಅವರೆಕಾಳಿನ ಸಿಹಿ ಪೊಂಗಲ್



### ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹೆಸರುಬೇಳೆಯನ್ನು ಪರಿಮಳ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಬಳಿಕ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಹೆಸರುಬೇಳೆಯನ್ನು ಕುಕ್ಕರಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಜೊತೆಗೆ ಹಿತಕದ ಅವರೆಕಾಳು, ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರು, ಒಂದು ಕಪ್ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಂದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕರಗಿರುವ ಬೆಲ್ಲದ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ.

ಒಂದು ಕಪ್ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವರೆಗೂ ಬೇಯಿಸಿ. ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಾಗ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಲವಂಗವನ್ನು ಹುರಿದು ಹಾಕಿ. ಬಳಿಕ ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ, ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.

### ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಅಕ್ಕಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಹಿತಕದ ಅವರೆಕಾಳು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ನೀರು, ಹಾಲು ತಲಾ ಎರಡು ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲ ಒಂದೂಕಾಲು ಕಪ್
- ತುಪ್ಪ ಕಾಲು ಕಪ್
- ಲವಂಗ, ಗೋಡಂಬಿ
- ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಇಪ್ಪತ್ತು
- ಚಿಟಿಕೆ ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್

## ನವಣೆಯಿಂದ ಮಾಡಿ

### ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಹಾಗೂ ನವಣೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಐದು ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಎರಡು ಕಪ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಒಂದೆಳೆ ಪಾಕ ಬರುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ. ಬೆಂದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಾಗ ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಮತ್ತು ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಗೋಡಂಬಿ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಲವಂಗ, ಖರ್ಜೂರವನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೆಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿದು ಪೊಂಗಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.

