



ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಸಂಭ್ರಮಕ್ಕೆ ಪೊಂಗಲ್!

ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಪೊಂಗಲ್ ವಿಶೇಷ ಖಾದ್ಯ. ಸುಗ್ಗಿಯ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಹಿಗ್ಗಿನಿಂದ ಸೂರ್ಯನ ಆರಾಧನೆ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ರುಚಿರುಚಿ ಪೊಂಗಲ್ ತಯಾರಿಸಿ ಸವಿಯುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ನವಣೆ ಪೊಂಗಲ್, ಅವಲಕ್ಕಿ ಪೊಂಗಲ್, ಅವರೆಕಾಯಿ ಪೊಂಗಲ್, ಸಿಹಿ ಖಾರದ ಪೊಂಗಲ್‌ಗಳು ಬಹಳ ರುಚಿ.

■ ವೇದಾವತಿ



ಅವರೆಕಾಲಿನ ಪೊಂಗಲ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಅವರೆಕಾಳು ಅರ್ಧ ಕಪ್ (ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ)

ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ಹಾಲು ಎರಡು ಕಪ್/ ಅಕ್ಕಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಒಂದು ಕಪ್/ ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಖರ್ಜೂರ ಸ್ವಲ್ಪ

ತುಪ್ಪ ಒಂದು ಕಪ್/ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಹೆಸರು ಬೇಳೆಯನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಅಕ್ಕಿ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಅವರೆಕಾಳನ್ನು ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಹಾಲು, ನೀರು, ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕರಗಿದ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ನೀರು ಅಥವಾ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಖರ್ಜೂರ ಹಾಕಿ ಕೆಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪೊಂಗಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.

ನವಣೆಯ ಖಾರದ ಪೊಂಗಲ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ನವಣೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಅಕ್ಕಿ ಕಾಲು ಕಪ್/ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ/ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಜೀರಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಗೋಡಂಬಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ಶುಂಠಿ ಒಂದು ಇಂಚು

ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮೂರು

ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ

ತುಪ್ಪ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಅರಶಿನ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ನವಣೆಯನ್ನು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ

ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಜೀರಿಗೆ, ಗೋಡಂಬಿ, ಶುಂಠಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಅರಶಿನ, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ. ನಂತರ ನೆನಸಿಟ್ಟು ಕೊಂಡ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ನವಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಹಾಕಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಐದಾರು ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ(ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ತೆಳ್ಳಗೆ ಬೇಕು ಅಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ) ಕುಕ್ಕರ್ ಮುಚ್ಚಿ. ಎಂಟು ವಿಷಲ್ ಬಂದ ನಂತರ ಒಲೆಯನ್ನು ಆರಿಸಿ. ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

