



ಆಹಾರ

ಸಂಕ್ರಾಂತಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಸಿಹಿ!

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ರಾಂತಿಗೆ ಎಳ್ಳುಂಡೆ, ಪೊಂಗಲ್, ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಪಾಯಸ, ಸಕ್ಕರೆ ಅಚ್ಚು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಕೆಲವು ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ (ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳ, ಬಿಹಾರ) ಮಕರ ಸಂಕ್ರಾಂತಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಸಿಹಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಶೇಷ ರುಚಿಗಳನ್ನು ನಾವೂ ಈ ಸಂಕ್ರಾಂತಿಗೆ ಮಾಡಿ ಸಂಭ್ರಮಿಸೋಣ!

■ ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್ ತಲಕಾಲುಕೊಪ್ಪ



ದಹಿ ಚೂಡಾ

ಇದು ಮಕರ ಸಂಕ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವ ಬಿಹಾರದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ. ಇದು ರುಚಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಅವಲಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್/ಮೊಸರು ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್

ಬೆಲ್ಲ ಸಿಹಿಗೆ

ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ

ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಸೇಬು ಸ್ವಲ್ಪ

ಬಾದಾಮಿ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಗೋಡಂಬಿ, ಎಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ಎರಡು ಕಪ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀರು ಬಿಸಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಮೊಸರು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ. (ಮೀಡಿಯಂ ಅವಲಕ್ಕಿಯಾದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು). ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ಒಣಹಣ್ಣು ಚೂರುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಮೆಲ್ಲಾಗಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಮೆಲ್ಲಾಗದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಹಾಕಿ. ಇದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂಜೆಯ ತಿನಿಸಾಗಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಹಣ್ಣುಗಳು ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ರಂಗ ಆಲೂರ್ ಪುಲಿಪಿಟೆ (ಗೆಣಸಿನ ಸಿಹಿ)

ಇದು ಬಂಗಾಳದಲ್ಲಿ ಮಕರ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಸಿಹಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಿಹಿಗೇಣಸು ಮೂರು

ಚಮಚ ಮೈದಾ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಚಮಚ/ ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್

ಬೆಲ್ಲ ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ಏಲಕ್ಕಿ, ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್,

ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ/ ನೀರು ಒಂದು ಕಪ್

ಬೆಲ್ಲ, ಸಕ್ಕರೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಇವು ಪಾಕಕ್ಕೆ. ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಸಿಹಿಗೇಣಸನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಮೇಲೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನುರಿಯಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೈಂಡಿಂಗಿಗೆ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, ಮೈದಾ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಬೇಕು. ನಂತರ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ತೆಂಗಿನತುರಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ತಿರುವಿ. ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ. ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್, ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಹೂರಣ ತಯಾರಿಸಿ. ನೀರಿಗೆ ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ, ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಿಹಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹಾಕಿ ಪಾಕ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಪಾಕ ತುಂಬಾ ದಪ್ಪ ಬೇಡ. ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ.



ಸಿಹಿಗೇಣಸಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಉಂಡೆಯನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿಕೊಂಡು ಬಟ್ಟಲು ರೀತಿ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನ ಹೂರಣವನ್ನು ತುಂಬಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಡಚಿ. ಅಂಚನ್ನು ಒತ್ತಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ. ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬಂದ ನಂತರ ತೆಗೆದಿಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ ತುಸು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇರುವಾಗಲೇ ಹಾಕಿ.