

## ಹೆಸರುಬೇಳೆ ವಡೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಒಂದು ಕಪ್

ಹಸಿರು ಮೆಣಸು 3-4

ಶುಂಠಿ ಮೂರು ತುಂಡು

ಉಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು

ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

ರವೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಹೆಸರುಬೇಳೆಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿ, ನೀರನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಸಿಯಿರಿ. ಹಸಿಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ, ಉಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ನೋಡಿಕೊಂಡು ರವೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ ನುಣ್ಣನೆ ರುಬ್ಬಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಕಾದರೆ ಸೋಡಾ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉದ್ದಿನ ವಡೆಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ. ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.



## ದೂದ್ ಪುಲಿ ಪಿಟೆ (ಹಾಲಿನ ಕಡುಬು)

ಮಕರ ಸಂಕ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ವಿಶೇಷ ತಿನಿಸು. ಇದು ನಮ್ಮ ಕಾಯಿಕಡುಬಿಗಿಂತ ವಿಭಿನ್ನ. ಬೆಲ್ಲದ ಬದಲಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ತಾಳೆ ಬೆಲ್ಲ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಎರಡು ಕಪ್/ಬೆಲ್ಲ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಲು ಕಪ್/ಕೋವ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ/ತುಪ್ಪು ಎರಡು ಚಮಚ

ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದೂಕಾಲು ಕಪ್/ನೀರು ಒಂದು ಕಪ್

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಖೀರಿಗೆ: ಹಾಲು ಒಂದು ಲೀಟರ್, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಲು ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲ ಕಾಲು ಕಪ್

ಏಲಕ್ಕಿ, ಕೇಸರಿ, ಅಲಂಕಾರಕ್ಕೆ ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಕೋವ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ. ಎಲ್ಲವೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಇಳಿಸಿ ತೆಗೆಯಲು ಬಿಡಿ. ಇನ್ನು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಯಲು ಬಿಡಿ. ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ, ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಗಂಟಿಲ್ಲದಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳಸಿ. ಹೊತ್ತು ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ನಂತರ ಕೈಗೆ ತುಪ್ಪು ಸವರಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಮೇಲೆ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಕಾಯಿ ಕಡುಬು ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟಲು ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹೂರಣವನ್ನು ತುಂಬಿ . ಅಂಚನ್ನು ಒತ್ತಿ. ಆಮೇಲೆ ಕುದಿಯಲು ಇಡಿ. ಅದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಯಬೇಕು.



ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪ ಆಗಬೇಕು. 15 ನಿಮಿಷ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟರೆ ಸಾಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಕೇಸರಿ ಸೇರಿಸಿ.

ಆಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದೇ ಹೂರಣ ತುಂಬಿದ ಕಡುಬನ್ನು ಹಾಕಿ. ಒಂದು ಐದು ನಿಮಿಷ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ. ಅಂಚು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮಡಿಚಿರಬೇಕು. ಇಳಿಸಿದ ನಂತರ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ತುರಿದು ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಿ. ತಣಿಯಲು ಬಿಡಿ.



## ಸುಗ್ಗಿ ಹಬ್ಬ

ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಎಂದರೆ ಸುಗ್ಗಿ ಹಬ್ಬ. ಪೈರು ತೆಗೆಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುವ ಈ ಹಬ್ಬ ಸಮೃದ್ಧಿಯ ಸಂಕೇತ. ಎಳ್ಳು-ಬೆಲ್ಲ ಬೀರಿ, ಪೊಂಗಲ್, ಕಬ್ಬು ತಿಂದು ಸಂಭ್ರಮಿಸುವ ಈ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ.