



ಅಡುಗೆಮನೇಲಿ 'ತಾವರೆ' ಘಮ!

ಮಖಾನ ಸೀಡ್ಸ್ (ತಾವರೆ ಬೀಜ) ಅಡುಗೆ ಈಗೀಗ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕವೂ ಆಗಿರುವ ಈ ಬೀಜಗಳಿಂದ ಲಡ್ಡು, ರೊಟ್ಟಿ, ಚಟ್ನಿಪುಡಿ ಮುಂತಾದ ಸವಿರುಚಿ ಮಾಡಬಹುದು.

■ ಹೇಮಲತಾ ರೇವಣ್ಣ



ಮಖಾನ ಲಡ್ಡು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಮಖಾನ ಬೀಜ ಹುರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಅದೇ ಬಾಣಲೆಗೆ ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಸೋಂಪು, ಹುರಿದು ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಒಂದು ತಟ್ಟೆಗೆ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಹದವಾಗಿ ಕಲಸಿ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಸೇರಿಸಿ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ ಮಖಾನದಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಮಖಾನ ಸೀಡ್ಸ್ ಒಂದು ಕಪ್
- ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ ತಲಾ 20
- ಸೋಂಪು ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಪುಡಿ ಬೆಲ್ಲ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಮಸಾಲೆ ರೊಟ್ಟಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಖಾನವನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಅಗಲವಾದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಈ ಹಿಟ್ಟು, ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಸಾಮಗ್ರಿ ಸೇರಿಸಿ. ಈಗ ಹಿಟ್ಟಿನ ಜೊತೆಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಕಾದ ತವಾದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಮಖಾನ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್
- ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್
- ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು ಒಂದು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು, ಕರೀಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ತುಂತರಿ ತುರಿ ಒಂದು ಚಮಚ

