

ಹಳೆಯದೇ ಹೂರಣ ಹೊಸತು ಸಮೀಕರಣ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿನಿಸು ಅಂದಕೂಡಲೇ ಮೈದಾ, ನೂಡಲ್ಸ್, ಬ್ರೆಡ್‌ಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇವೆ. ಹಳೆಯ ಕಾಲದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಿಸಿ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರೆ, ಮಕ್ಕಳು ಖಂಡಿತಾ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿಗೆ ಅವಲಕ್ಕಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಬೇಳೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಯೇ ಮಾಡಿದ ಕೆಲವು ತಿಂಡಿಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

■ ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್ ತಲಕಾಲುಕೊಪ್ಪ



ವೆಜ್ ರೋಲ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ತುರಿದು ಬಾಡಿಸಿ. ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ, ಓಂಕಾಳು ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ, ಮುಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸಿ ಸ್ವಫ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಿ. ಈಗ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಫ್ ತರಕಾರಿ ಸೇರಿಸಿ, ಎರಡೂ ಬದಿ ಮಡಚಿ ರೋಲ್ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯುವ ಬದಲು, ತವಾದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಸುತ್ತಲೂ ಹೊರಳಿಸುತ್ತಾ ರೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ. ಮೇಲಿನಿಂದ ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಉದ್ದವಾಗಿ ತುರಿದು ಉದುರಿಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್
- ತುಪ್ಪು
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
- ಜೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಓಂಕಾಳು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ

ಅವಲಕ್ಕಿ ಡೋಕ್ಲಾ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ತರಿ ತರಿಯಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ರವೆಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಕಪ್ ಮೊಸರು ಅನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಇದು ಇಡ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಇರಬೇಕು. ಒಂದು ಪ್ಲೇಟಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹರಡಿ ಉಗಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಆಮೇಲೆ ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ, ಇದನ್ನು ಡೋಕ್ಲಾ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಪ್ಲೇಟಿನಲ್ಲಿ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಕೊಡಿ.



ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಅವಲಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ರವೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ಮೊಸರು ಎರಡು ಕಪ್
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಟ್
- ಒಗ್ಗರಣೆ ಸಾಮಗ್ರಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು