



ಪೌಷ್ಟಿಕ ತಂಬಿಟ್ಟು, ಹಾಲುಬಾಯಿ..

ಗೋಧಿ, ಹೆಸರು, ಬಾರ್ಲಿ, ರಾಗಿ, ಸೋಯಾ, ನವಣಿಕ್ಕಿ, ಹುರುಳಿ ಮುಂತಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಧಾನ್ಯ ಬಳಸಿ ಹುರಿ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಇದರಿಂದ ತಂಬಿಟ್ಟು, ಹಾಲುಬಾಯಿ, ಪಾಯಸ ಮುಂತಾದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಸಲದ ಶಿವರಾತ್ರಿ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಈ ತಿಂಡಿ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಸೀತಾ ಎಸ್. ನಾರಾಯಣ

ಪೌಷ್ಟಿಕ ತಂಬಿಟ್ಟು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹುರಿ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್

ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಕಪ್

ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಎರಡು ಚಮಚ

ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ

ಏಲಕ್ಕಿ ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಜಾಪತ್ರೆ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೆಲ್ಲ ಕರಗಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ಒಂದೆಳೆ ಪಾಕ ಬಂದಾಗ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ, ತುಪ್ಪ, ಹುರಿ ಹಿಟ್ಟು ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿ ಸ್ವಪ್ ಆರಿಸಿ. ಆದಿ ನಂತರ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ. ಇದನ್ನು 8-10 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇಡಬಹುದು.



ಹಾಲುಬಾಯಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್

ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಕಪ್/ ಕಾಯಿಹಾಲು ಕಾಲು ಕಪ್

ನೀರು 4 ಕಪ್/ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ/ ತುಪ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ಗಂಟಿಲ್ಲದಂತೆ ಕಲಸಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಹಾಗೆ ಇಡಿ. ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ, ಕಾಯಿಹಾಲನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಸೌಟಿನಿಂದ ಕೈಯಾಡಿಸುತ್ತಿರಿ. ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಂತೆ ಉರಿ ಸಣ್ಣ ಮಾಡಿ ಬಿಡದೇ ಕೈಯಾಡಿಸುತ್ತಿರಿ. ತಳ ಬಿಡುತ್ತಾ ಬಂದಾಗ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿ ತುಪ್ಪ ಸವದದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ. ಆದಿ ನಂತರ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ.



ಹುರಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಪಾಯಸ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹುರಿ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್

ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್

ಸಕ್ಕರೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಏಲಕ್ಕಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಗೋಡಂಬಿ ತುಪ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರಿಗೆ ಹುರಿ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಗಂಟಿಲ್ಲದಂತೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಯಲು ಇಟ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಹಾಲು ಹಾಕಿ, ಕೈಯಾಡಿಸಿ ಸ್ವಪ್ ಆರಿಸಿ. ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಗೋಡಂಬಿ ಹಾಕಿ. ರುಚಿಯಾದ ದಿಫೀರ್ ಪಾಯಸ ಸವಿಯಿರಿ.

