



ಆಹಾರ ಅಡುಗೆ

ಸವಿದಷ್ಟೂ ಸಿಹಿ ಸಿಹಿ...

ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ವಿಧ. ರುಚಿ, ಬಣ್ಣ, ಆಕಾರ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಬಗೆ ಬಗೆ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ರುಚಿಕರವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

■ ಎಸ್.ಪಿ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ



ಚಿರೋಟಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಚಿರೋಟಿ ರವೆ, ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನಂತೆ ಕಲಸಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಇಡಿ. ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ, ಮೂರು ಚಮಚ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಕ್ರೀಮಿನಂತೆ ಮಾಡಿಡಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ರವೆ ಹಿಟ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ನೀರು ಚೆಮುಕಿಸಿ ಹದ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಆರು ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಒಂದೊಂದನ್ನೂ ತೆಳ್ಳಗೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ. ಎಲ್ಲ ಹಾಳೆಗಳಿಗೂ ತುಪ್ಪ, ಹಿಟ್ಟಿನ ಕ್ರೀಮ್ ಪೂರ್ತಿ ಹಚ್ಚಿ ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದಿಟ್ಟು ಕೆಳಭಾಗದಿಂದ ಸುರುಳಿ ಸುತ್ತಿ. ಈ ಸುರುಳಿಯನ್ನು ಒಂದಿಂಚು ದಪ್ಪದ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಒಂದೊಂದನ್ನೂ ಹಗುರವಾಗಿ ಅಂತ್ಯ ಅಗಲಕ್ಕೆ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಎರಡು ಕಪ್
- ತುಪ್ಪ ಮೂರು ಚಮಚ
- ನೀರು ಒಂದು ಕಪ್
- ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಮೂರು ಚಮಚ
- ಎಣ್ಣೆ ಕರಿಯಲು

ಅಕ್ಕಿ ಹಾಲುಬಾಯಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು 3-4 ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ, ದೋಸೆಹಿಟ್ಟಿನ ಹದವಿರಲಿ. ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಕರಗಿಸಿ ಸೋಸಿ. ಇದನ್ನು ದಪ್ಪ ತಳದ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿದ ಅಕ್ಕಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು 40 ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಬಿಡದಂತೆ ತಿರುವುತ್ತಿರಿ. ಮೊದಲಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವಾಗ ಇನ್ನೆರಡು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ. 30 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಹಿಟ್ಟು ಬೆಂದು ಮೇಲೆ ಜಿಡ್ಡು ಕಾಣಿಸಿ ಫಳಫಳನೆ ಹೊಳೆಯಲಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಳಿಕ

ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಸುರಿಯಿರಿ. ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಅಕ್ಕಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ತೆಂಗಿನಹಾಯಿ ತುರಿ ಎರಡು ಕಪ್
- ಪುಡಿ ಬೆಲ್ಲ ಎರಡು ಕಪ್
- ತುಪ್ಪ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ

