



ಆಹಾರ ಅಡುಗೆ

ಬೇಸಿಗೆಗೆ ತಂಪು, ಬಾರ್ಲಿ ತಿನಿಸು

ಬಾರ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು. ಬೇಸಿಗೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಸೇವನೆ ಹಿತಕರ. ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಬಾರ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ದೋಸೆ, ಹಲ್ವ, ಸಂಡಿಗೆ, ಜ್ಯೂಸ್ ಮುಂತಾದ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಅನಸೂಯ ತ್ರಿವಿಕ್ರಂ ಕೇದಿಗಮನೆ



ಬಾರ್ಲಿ ಹಲ್ವ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾರ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ಹಾಗೂ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಆರು ತಾಸು ನೆನೆಸಿಡಿ. ಬಳಿಕ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾಯಿ, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ನೀರು ದೋಸೆಯ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಇರಲಿ. ಇದನ್ನು ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವರೆಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಗುಚಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ. ಇದನ್ನು ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹರವಿ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಬಾರ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಅಕ್ಕಿ ಕಾಲು ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್
- ತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಕಾಯಿ/ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ತಂಪು ತಂಪು ಜ್ಯೂಸ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾರ್ಲಿಯನ್ನು ಎರಡು ತಾಸು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನೆಸಿಕೊಂಡು ಎರಡು ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಈಗ ಬೆಂದ ಬಾರ್ಲಿ ಗಂಜಿಗೆ ಎರಡು ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಗೂ ಒಂದು ಕಪ್ ಹಾಲು, ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ತುಂಡು, ಚಿಟಿಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಇದನ್ನು ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ. ಈಗ ಬಾರ್ಲಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುದಿಯಲು ಸಿದ್ಧ. ಇದನ್ನು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕುದಿಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಒಂದು ತುಂಡು ಐಸ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಲು ಬೇಡವೆಂದರೆ ಮಜಿಗೆ, ಉಪ್ಪು ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಯಬಹುದು.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಬಾರ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್
- ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ನಾಲ್ಕು ತುಂಡು
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಚಿಟಿಕೆ



ತಂಪು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದೆ!

ಫ್ರಿಡಮ್ ಫ್ರೀಡಮ್ ಫ್ರೀಡಮ್



GEF
INDIA
Better Products. Better Life.

With
vitamins
A,D&E

100% ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಲೈಟ್

*ಸರ್ವಸ್ವತಾ ಅಯಿಲ್ ಮಿಷನ್, ರಾಜ್ಯದ ಅಯಿಲ್ ಕನ್ಟ್ರಾಕ್ಟರ್ಸ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿ (ROCP) ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಆಲ್ ಇಂಡಿಯಾ (U+R) ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ MAT ಭೂಮಿ 24 ರ ಆದೇಶದ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕಾರದ ಉತ್ಪಾದನೆಯು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕಾರದ ಉತ್ಪಾದನೆಯು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕಾರದ ಉತ್ಪಾದನೆಯು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.