



1



2

ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿಸುವ ಬಾರ್ಲಿ ತಿನಿಸು

ಬಾರ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಒಂದು ಧಾನ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಜ್ಯೂಸ್, ಸೂಪ್, ಬಿಸಿಬೇಳೆಬಾತ್, ಚಪಾತಿ ಮುಂತಾದ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ವೇದಾವತಿ ಎಚ್. ಎಸ್.

1. ಬಾರ್ಲಿ ಚಪಾತಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಬಾರ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್
ನೀರು ಒಂದು ಕಪ್
ಉಪ್ಪು ಚಿಟಿಕೆ
ತುಪ್ಪು ಒಂದು ಚಮಚ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ಬಾರ್ಲಿಯನ್ನು ಜರಡಿ ಹಿಡಿದು ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಮಗುಚಿ. ಆಗ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಕೈಗೆ ಅಂಟುವುದಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ ಪೂರ್ತಿ ಆರಲು ಬಿಡಿ. ಬಳಿಕ ಬೇಕಾದ ಗಾತ್ರದ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಬಾರ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉದುರಿಸಿಕೊಂಡು ಲಟ್ಟಣಿಗೆಯಿಂದ ತೆಳುವಾಗಿ ಲಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತವಾವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಎರಡೂ ಬದಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ. ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಿದರೆ ಉಬ್ಬಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಮೃದುವಾದ ಬಾರ್ಲಿ ಚಪಾತಿಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕರಿ, ಚಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಸಾಂಬಾರಿನೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

2. ಬಾರ್ಲಿ ದೋಸೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಬಾರ್ಲಿ, ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿ ತಲಾ ಅರ್ಧ ಕಪ್/ಹಸಿಮೆಣಸು ಎರಡು
ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಮೆಂತ್ಯ ಒಂದು ಚಮಚ
ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆ 20 ಎಸಳು/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಎಣ್ಣೆ/ ತುಪ್ಪು ಬೇಯಿಸಲು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾರ್ಲಿ, ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿ. ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಮೆಂತ್ಯ ಇವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿ. ಜೊತೆಗೆ ಕರಿಬೇವು ಮತ್ತು ಹಸಿಮೆಣಸು ಸಹ ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ನೆನೆಸಿ. ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನೆನೆದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅದೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಹಿಟ್ಟು ಮಸಾಲೆ ದೋಸೆಯ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಇರಲಿ. ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಹುದುಗಲು ಬಿಡಿ. ದೋಸೆ ತವವನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ತೆಳುವಾಗಿ ಹರಡಿ. ದೋಸೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ತುಪ್ಪು ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಬದಿಯನ್ನು ಗರಿ ಗರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.