

## ಸವಿಯಿರಿ ಹೆಸರುಕಾಳು ಗಂಜಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹೆಸರುಕಾಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಆರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಿ. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಹೆಸರು ಕಾಳಿನೊಂದಿಗೆ ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಜೀರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ನೀರು ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಳಿಕ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಹೆಸರುಕಾಳು ಒಂದು ಕಪ್
- ಅಕ್ಕಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಕಾಯಿ ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್
- ಜೀರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪುಡಿ ತಲಾ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ತುಪ್ಪ ಒಂದು ಚಮಚ



## ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹಿತ ಬಾರ್ಲಿ ಗಂಜಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾರ್ಲಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಮೆತ್ತಗೆ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಸೌಟಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನುಣ್ಣಿಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗಿನ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ. ಕ್ಯಾಲೆಟ್ ತುರಿ, ಶುಂಠಿ ಹಾಗೂ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಮೊಸರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಬಾರ್ಲಿ ಎರಡು ಕಪ್
- ಮೊಸರು/ಮಜ್ಜಿಗೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ಕ್ಯಾಲೆಟ್ ತುರಿದದ್ದು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಶುಂಠಿ ಚೂರುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವು, ಸಾಸಿವೆ. ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

## ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮೆಂತೆ ಗಂಜಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೆಂತೆಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಿ. ನಂತರ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು, ಮೆಂತೆ ಹಾಗೂ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಹಿ ಸಿಹಿಯಾಗಿ ಇರುವ ಗಂಜಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ತುಂಬಾ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಮೆಂತೆ ಕಾಲು ಕಪ್
- ಅಕ್ಕಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಕಾಯಿ ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

