



ರಾಗಿ ಹುರಿ ಹಿಟ್ಟು ಲಡ್ಡು, ಪಾನಕ..

ರಾಗಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮಜ್ಜೆಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿಡಿ. ನಂತರ ಬಾಣಲೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅರಳು ಹುರಿದಂತೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಆದಿದ ನಂತರ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಹಲವು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬಹುದು.

■ ಚಿತ್ರ ಬರಹ: ಬಿ.ಎಸ್. ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ



ರಾಗಿ ಹುರಿಹಿಟ್ಟಿನ ಮಜ್ಜೆಗೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ರಾಗಿ ಹುರಿ ಹಿಟ್ಟು / ಮಜ್ಜೆಗೆ ಒಂದು ಲೋಟ
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು / ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಮಜ್ಜೆಗೆಗೆ ಎರಡು ಚಮಚದಷ್ಟು
ಹುರಿಹಿಟ್ಟು, ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆಪುಡಿ, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು
ಕುಡಿದರೆ ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪಕ್ಕೆ ಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ರಾಗಿ ಹುರಿಹಿಟ್ಟಿನ ಲಡ್ಡು

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ರಾಗಿ ಹುರಿ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್ / ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ / ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ/
ಸಕ್ಕರೆ / ತುಪ್ಪು, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ / ಕೊಬ್ಬರಿ/ತೆಂಗಿನ ತುರಿ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಪಾಕ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ
ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಕೂಡಿಸಿ
ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಡಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ
ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಉಂಡೆಯ ಹಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು
ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ.



ರಾಗಿ ಹುರಿಹಿಟ್ಟಿನ ಸಿಹಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ರಾಗಿ ಹುರಿ ಹಿಟ್ಟು/ ಕಾಯಿತುರಿ
ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ರಾಗಿ ಹುರಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ
ತಿಂದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು, ಪಿತ್ತಕ್ಕೂ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು.