



ಆಹಾರ ಅಡುಗೆ

ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗಿಹೂವಿನ ಘಮ

ನುಗ್ಗಿಹೂವುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಒಗರು. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಸಿಹಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಟಮಿನ್, ಮಿನರಲ್ ಮತ್ತು ನಾರಿನಂಶವು ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ದೋಸೆ, ರಸಂ, ಪಲ್ಯ, ತಂಬುಳಿ ಮುಂತಾದ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಹೇಮಲತಾ ರೇವಣ್ಣ



ಹೂವರಳಿ ದೋಸೆಯಾಗಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ದೋಸೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಆರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿಡಿ. ಹೂವುಗಳನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ತಣಿಸಿ ನೆನೆಸಿದ ಅಕ್ಕಿ, ತೆಂಗಿನತುರಿ, ನುಗ್ಗೆ ಹೂವು, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾದ ತವಾ ಮೇಲೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹರಡಿ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ದೋಸೆ ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ
- ನುಗ್ಗೆಹೂವು ಒಂದು ಕಪ್
- ತುಪ್ಪ ಕಾಲು ಚಮಚ

ಘಮ ಘಮ ರಸಂ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ತೊಗರಿ ಬೇಳೆಯನ್ನು, ಅರಿಶಿನ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ತುಪ್ಪ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಬಾಣಲೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ನುಗ್ಗೆಹೂವನ್ನು ಹುರಿದು ತೆಗೆದಿಡಿ.

ಅದೇ ಬಾಣಲೆಗೆ ಉಳಿದ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ, ಕಾಯಿತುರಿ, ನುಗ್ಗೆಹೂವು ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಬೆಂದ ಬೇಳೆ ಮಿಶ್ರಣ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ಉಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಕಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ನುಗ್ಗೆಹೂವು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 3
- ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ ತಲಾ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಇಂಗು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಅರಿಶಿನ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ
- ಕಾಯಿತುರಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ನಿಂಬೆರಸ ಒಂದು ಚಮಚ
- ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ

