

ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಸುಲಭದ

ಅಕ್ಕಿ ತಿಂಡಿ

ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ತಿಂಡಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿ ರಹಿತ. ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

★ ವೀಣಾ ಶಂಕರ್



ರಸಮಲಾಯ್

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: 1 ಬಟ್ಟಲು ಅಕ್ಕಿ ನೆನೆಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ಹಾಲು, 10-12 ಬಾದಾಮಿ, ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ಸಕ್ಕರೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಕೇಸರಿದಳ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ನೀರು ಇಟ್ಟು ಕುದಿಯಲು ಬಂದಾಗ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಗಂಟಿಲ್ಲದ ಮುದ್ದೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆದಿನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿ ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪಗೆ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಪುಟ್ಟ ಮುಚ್ಚಳದಿಂದ ದುಂಡಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಒಂದು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿ ಕುಕ್ಕರಿಸಿ ಇಡಿ. ಬೇಯಿಸುವಂತೆ ಬೇಯಿಸಿ.

ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ಹಾಲನ್ನು ಕಾಲು ಲೀಟರ್ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಇಂಗಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ಆದಿನ ನಂತರ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಕೇಸರಿ ದಳ ಹಾಕಿ ಬೆಂದಿರುವ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಬಿಲ್ಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಇಡಿ. ಉದ್ದುದ್ದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಾದಾಮಿಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಸವಿಯಿರಿ.

ಮುಷ್ಟಿ ಕಡುಬು

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: 1 ಬಟ್ಟಲು ಕುಸುಬಲಕ್ಕಿ, 1 ಬಟ್ಟಲು ಕಾಯಿತುರಿ, 1 ಬಟ್ಟಲು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳಿ, ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚೂರುಗಳು, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಉಪ್ಪು, ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು 8 ಗಂಟೆ ನೆನಸಿ, ಕಾಯಿತುರಿಯೊಂದಿಗೆ ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚೂರು, ಹೆಚ್ಚಿದ ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವಂತೆ ಇಂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಆದಿನ ನಂತರ ಕೈಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮುಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ನುಚ್ಚಿನಿಂದ ತರಹ ಮಾಡಿ ಮದ್ದದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಗುಂಡಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಕಡುಬಿನ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ



ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಾಯಿ ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಚಟ್ ಪಟ್ ಬಟ್ಟಲು

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: 1 ಬಟ್ಟಲು ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು, 1 ಬಟ್ಟಲು ಹೆಸರು ಕಾಳು, ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳಿ, ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಟೊಮ್ಮಾಟೊ, 4-5 ಚಮಚ ಟೊಮ್ಮಾಟೊ ಕೆಚಪ್, 2 ಚಮಚ ಚಿಲ್ಲಿ ಸಾಸ್, 2 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, 2 ಚಮಚ ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ, ಖಾರಾ ಸೇವ್, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಕುದಿಸಿ ಉಪ್ಪು ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಮುದ್ದೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೇಯಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಬಟ್ಟಲಿನಾಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಹೆಸರುಕಾಳು, ಉಪ್ಪು, ಟೊಮ್ಮಾಟೊ ಕೆಚಪ್, ಚಿಲ್ಲಿ ಸಾಸ್, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರೆಸಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಕಿ ಇದರ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಟೊಮ್ಮಾಟೊ, ಖಾರಾ ಸೇವ್ ಹಾಕಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂಜೆಯ ತಿಂಡಿಗೆ ಕೊಡಿ.

ಮಸಾಲೆ ಉದ್ದಿನ ಕಡುಬು

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: 2 ಬಟ್ಟಲು ಅಕ್ಕಿ, 1 ಬಟ್ಟಲು ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ 1 ಬಟ್ಟಲು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳಿ, 1 ಬಟ್ಟಲು ಕಾಯಿತುರಿ, 4 ಹಸಿರುಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, 2 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, ಉಪ್ಪು.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹುರಿದು ರವೆ ಮಾಡಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿಡಿ. ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿ, ಅಕ್ಕಿತರಿ, ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳಿ, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿರುಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಒಂದು ಅಗಲವಾದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಕಾಯಲು ಇಟ್ಟು ಮೇಲೆ ತೆಳುವಾದ ಬಿಳಿ ಕಾಟನ್ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಗುಂಡಿಗೆ ತಟ್ಟಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಇಟ್ಟು ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ 10-15 ನಿಮಿಷ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಕಾಯಿ ಚಟ್ಟಿ, ತುಪ್ಪುದೊಡನೆ ಸವಿಯಿರಿ.

