



ಯುಗಾದಿಗೆ ಸ್ವೆಷಲ್ ಹೋಳಿಗೆ

ಯುಗಾದಿ ಸಂಭ್ರಮ ಕಳೆಕಟ್ಟುವುದು ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆಯಿಂದ. ಯುಗಾದಿ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಹೋಳಿಗೆಯೇ ಸ್ವೆಷಲ್ ಇದನ್ನು ಹಲವು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಣ್ಣು, ಒಣಹಣ್ಣುಗಳ ಹೋಳಿಗೆ ತಿನ್ನಲೂ ರುಚಿ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

■ ಪ್ರಭಾ ಪಿ. ಶಾಸ್ತ್ರಿ



ಗೋಡಂಬಿ ಹೋಳಿಗೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಗೋಡಂಬಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿಯನ್ನು ಎರಡು ಚಮಚ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಹಾಕಿ. ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಗುಚಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿದರೆ ಹೊರಣ ರೆಡಿ. ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಶಿನ, ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು, ನೀರು ಹಾಕಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನಂತೆ ಕಲಸಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ನಾದಿ ಎರಡು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಕಣಕ ರೆಡಿ.

ಸ್ವಲ್ಪ ಕಣಕ ಕೈಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅಗಲ ಮಾಡಿ ಹೊರಣದ ಉಂಡೆ ಇಟ್ಟು ಮುಚ್ಚಿ, ಬಾಳೆ ಎಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ತುಂಬಿದ ಉಂಡೆ ಇಟ್ಟು ಲಟ್ಟಿಸಿ ಕಾದ ತವಾದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಗೋಡಂಬಿ ಪುಡಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್
- ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿನ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಎಣ್ಣೆ ಕಾಲು ಕಪ್

ಬೇಸನ್ ಹೋಳಿಗೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕಡ್ಲೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಎರಡು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಪರಿಮಳ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿದು ತೆಗೆದು ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ತುಪ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹಾಕುತ್ತಾ ಕಲಸಿ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟುವ ಹದಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ನಾದಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಹೊರಣ ರೆಡಿ. ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಶಿನ, ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನಂತೆ ಕಲಸಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ನಾದಿ ಎರಡು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಮುಚ್ಚಿ ಇಡಿ ಕಣಕ ರೆಡಿ. ಕೈಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಣಕ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅಗಲ ಮಾಡಿ ಹೊರಣದ ಉಂಡೆ ಇಟ್ಟು ಮುಚ್ಚಿ, ಬಾಳೆ ಎಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ತುಂಬಿದ ಉಂಡೆ ಇಟ್ಟು ಲಟ್ಟಿಸಿ ಕಾದ ತವಾದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಕಡ್ಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್
- ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ತುಪ್ಪ ಕಾಲು ಕಪ್
- ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್
- ಅರಿಶಿನ, ಉಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಎಣ್ಣೆ ಕಾಲು ಕಪ್

