



ರುಚಿ ರುಚಿ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೀಕರಣೆ

ಮಲೆನಾಡು, ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಈ ಸೀಕರಣೆಯನ್ನು 'ರಸಾಯನ' ವೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪವನ್ನು ನೀಗಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸುವ ಅಧಿಕ ನೀರಿನಂಶ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಾವು,ಬಾಳೆ,ಕರಬೂಜ ಹಣ್ಣಿನ ಸೀಕರಣೆಗಳು ದೋಸೆ, ರೊಟ್ಟಿ, ಚಪಾತಿ, ಪೂರಿಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸವಿಯಲು ತುಂಬಾ ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೇ ಕೂಡ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಫ್ರಿಡ್ಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಸವಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿ!

■ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಗೀತಾ ಹೆಗಡೆ ಬೆಂಗಳೂರು

ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ಸೀಕರಣೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕಳಿತ ರಸಪೂರಿ ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ತೆಂಗಿನತುರಿ ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು

ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು

ಬೆಲ್ಲ ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು

ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಹಾಲು ಮುಕ್ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು

ಹುರಿದು ಅರ್ಧ ಮಾಡಿದ ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು ಎರಡು ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು ಎರಡು ಚಿಟಿಕೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿದ ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಹಾಲು, ಎಳ್ಳು, ಉಪ್ಪು ಇಷ್ಟನ್ನೂ ಹಣ್ಣಿನ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ. ಹೋಳಿಗೆಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲೂ ಈ ಸೀಕರಣೆ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸೀಕರಣೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ತುಂಡುಗಳು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ತೆಂಗಿನತುರಿ ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು

12 ತಾಸು ನೆನಸಿಟ್ಟ ಅಕ್ಕಿ ಎರಡು ಟೀ ಚಮಚ

ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಟೀ ಚಮಚ

ಸಕ್ಕರೆ ನಾಲ್ಕು ಟೀ ಚಮಚ

ಬೆಲ್ಲ ಎರಡು ಟೀ ಚಮಚ

ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಹಾಲು ಮುಕ್ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು

ಉಪ್ಪು ಎರಡು ಚಿಟಿಕೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನೆನಸಿಟ್ಟ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನತುರಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ನಯವಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಹಾಲು, ಉಪ್ಪು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟ ಹಣ್ಣಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ. ಈ ಸೀಕರಣೆ ಒತ್ತು ಶ್ಯಾವಿಗೆಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲೂ ತುಂಬಾ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.