



# ಯುಗಾದಿಗೆ ಬಗೆ ಬಗೆ ಪಾಯಸ

ಯುಗಾದಿ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಹೋಳಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಖಾದ್ಯವಾದರೂ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಪಾಯಸ ಮಾಡಿ ಸವಿದರೆ ಸಂಭ್ರಮ ಇಮ್ಮಡಿಸಿದಂತೆಯೇ. ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಪಾಯಸಗಳ ರೆಸಿಪಿ ಇಲ್ಲಿದೆ.

■ ಪುಷ್ಪಾ ಎನ್.ಕೆ. ರಾವ್

## ಅವಲಕ್ಕಿ ಪಾಯಸ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಗಟ್ಟಿ ಅವಲಕ್ಕಿ ಕಾಲು ಕೇಜಿ/ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಕೇಜಿ

ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ಒಂದೂವರೆ ಬಟ್ಟಲು

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ/ ತುಪ್ಪು ಎರಡು ಚಮಚ

ಏಲಕ್ಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನೆನೆಸಿ ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದಿಡಿ. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿದು ಮಿಕ್ಕೆಗೆ ಹಾಕಿ, ನೀರು ಹಾಕುತ್ತಾ, ಮೂರು ರೀತಿಯ ಅಂದರೆ, ಗಟ್ಟಿ ಹಾಲು, ಮೀಡಿಯಂ ಹಾಲು, ನೀರು ಹಾಲು ಹೀಗೆ ತೆಗೆದು, ಮೊದಲು ನೀರು ಹಾಲನ್ನು ಕುದಿಯಲು ಇಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ, ಬೆಲ್ಲದ ವಾಸನೆ ಹೋಗುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಮೀಡಿಯಂ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಅದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿದ ನಂತರ ಹಿಂಡಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದ ಅವಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿ. ಈಗ ದಪ್ಪ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಮಗುಚಿ ಕೆಳಗಿಟ್ಟು, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ.



## ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಪಾಯಸ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು

ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು

ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಒಂದು

ಉಪ್ಪು, ತುಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ

ಕೊಬ್ಬರಿ ಚೂರು ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಬ್ಬಕ್ಕಿಯನ್ನು, ಬೇಳೆಯನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ನೆನೆಸಿ. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯಿಂದ ಮೂರು ತರಹದ ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆದು, ನೀರು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಬೇಯಲು ಇಟ್ಟು, ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಂದ ನಂತರ ಸಬ್ಬಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ಎರಡೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂದ ನಂತರ ಎರಡನೇ ಹಾಲು ಹಾಕಿ, ಅದರ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕುದಿಯಲು ಬಿಡಿ. ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸುವ ಐದು ನಿಮಿಷದ ಮೊದಲು ಗಟ್ಟಿ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ. ಅದಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ.

