



ಸಾಬುದಾನಿ ಉಂಡೆ, ನಾನ್ ಕಟಾಯ್...

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈಗ ಬೇಸಿಗೆ ರಜೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಏನಾದರೂ ಸ್ನಾಕ್ಸ್ ತಿನ್ನಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ರುಚಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಎರಡಕ್ಕೂ ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುವ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರೆ ಮುಷಿಯಿಂದ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಾನ್‌ಕಟಾಯ್, ಸಾಬುದಾನಿ ಉಂಡೆ ಮುಂತಾದವು ತಿನ್ನಲು ರುಚಿ, ಮಾಡುವುದೂ ಸುಲಭ.

■ ಟಿ. ಲಲಿತ ರಾವ್
ಚಿತ್ರಗಳು: ವೇಣುಗೋಪಾಲ್



ಸಾಬುದಾನಿ ಉಂಡೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಸಾಬುದಾನಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ಡೆಸಿಕೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬರಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್
- ತುಪ್ಪ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್
- ಗೋಡಂಬಿ ಪುಡಿ ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಗೋಡಂಬಿ ತುಂಡು ಎರಡು ಚಮಚ
- ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಾಬುದಾನಿ ಕೆಂಪಗೆ ಆಗುವ ತನಕ ಹುರಿಯಬೇಕು. ನಂತರ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ತುಪ್ಪ ಕಾಯಿಸಿ ಗೋಡಂಬಿ ತುಂಡು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಂಪಾದ ಮೇಲೆ ಪಾತ್ರಗೆ ಹಾಕಿ ಸಕ್ಕರೆ, ಕೊಬ್ಬರಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ.

ಸಾಬುದಾನಿ ಬರಾಳಭಾತ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಸಾಬುದಾನಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಮೊಸರು ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್
- ಹಸಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಕಾಲು ಕಪ್
- ಗೋಡಂಬಿ ತುಂಡು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ
- ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಎರಡು ಚಮಚ
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಾಬುದಾನಿಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿ ನೀರೆಲ್ಲಾ ತೆಗೆದು ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ಮೊಸರು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕೊಬ್ಬರಿ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಾಕಿ ಅಲಂಕರಿಸಿ. ಬೇಕಾದರೆ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ದಾಳಿಂಬೆ ಬೀಜ ಹಾಕಬಹುದು. ಇದು ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಒಂದು ಫಲಾಹಾರ.

