



ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲಿನಿಂದ ಸಿಹಿ ಖಾದ್ಯ

ಮಲೆನಾಡಿನ ಆಲೆಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಈಗ ಬೆಲ್ಲ ತಯಾರಿಸುವ ಸಮಯ. ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲಿನ, ಬೆಲ್ಲದ, ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳ ಸಮಾರಾಧನೆ. ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲಿನಿಂದ ಹಲವು ಸಿಹಿ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಗುರುದೇವ್ ಭಂಡಾರ್ಕರ್



ಬಹು ರುಚಿಕರ

ಅಕ್ಕಿ ರೊಟ್ಟಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲನ್ನು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕುದಿಯುವ ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುವಿ. ಹಿಟ್ಟು ಅಂಟು ಬಂದ ನಂತರ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಟ್ಟು ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿ. ಇದನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮಧ್ಯೆ ಇಟ್ಟು ಚಪಾತಿ ಲಟ್ಟಿಸುವಂತೆ ಲಟ್ಟಿಸಿ, ತವಾ ಮೇಲೆ ಎರಡೂ ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು ಎರಡು ಕಪ್
- ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್
- ಉಪ್ಪು

ಆಲೆಮನೆ ಬೆಲ್ಲದ ಚಿಕ್ಕಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಬೆಲ್ಲದ ಹದಕ್ಕೆ ಅಂಟು ಬಂದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಂಪಗಾಗಿ ಪಾಕ ತಯಾರಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಚೌಕಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು
- ಹುರಿದ ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ
- ಹುರಿಗಡಲೆ, ಹುರಿದ ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು
- ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ
- ಏಲಕ್ಕಿ, ಒಣ ಶುಂಠಿ, ಜಾಯಿಪತ್ತೆ

