



ರುಚಿ ರುಚಿ ಪಾಯಸ

ಪಾಯಸ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರಿಯವಾದ ಸಿಹಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಲವು ವೈವಿಧ್ಯಗಳಿವೆ. ಸಾಮೆ ಅಕ್ಕಿ ಪಾಯಸ, ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಪಾಯಸ, ಖರ್ಜೂರ ಪಾಯಸ ಮುಂತಾದವು ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ರುಚಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರ.

■ ಉಷಾರಾಣಿ ಎಂ.ಎಸ್



ಸಾಮೆ ಅಕ್ಕಿ ಪಾಯಸ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಾಮೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿಡಿ. ಆಮೇಲೆ ಇದನ್ನು ನೀರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಳಿಕ ಸಕ್ಕರೆ, ಹಾಲು, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ. ಹಾಲಿನ ಬದಲು ಕಾಯಿಹಾಲು ಹಾಕಬಹುದು. ಈಗ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದ ದ್ರಾಕ್ಷೆ ಗೋಡಂಬಿ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯವಾದ ಸಾಮೆ ಅಕ್ಕಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದದ್ದು.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಸಾಮೆ ಅಕ್ಕಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಗೋಡಂಬಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ತುಪ್ಪ ಒಂದು ಚಮಚ

ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಪಾಯಸ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಳೆದಿಂಡನ್ನು ನಾರು ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಬಾಳೆದಿಂಡನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನಹಾಲು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ. ನಂತರ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹುರಿದು ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಬಾಳೆದಿಂಡು, ಕಾಯಿಹಾಲು ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ. ಎಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ಕುದಿದ ಮೇಲೆ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ ಸೇರಿಸಿ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಪಾಯಸ ಸವಿಯಿರಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಬಾಳೆದಿಂಡು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ತುಂಡು
- ಅಕ್ಕಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ತೆಂಗಿನಹಾಲು ಎರಡು ಕಪ್
- ತುಪ್ಪ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಸಕ್ಕರೆ/ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಗೋಡಂಬಿ ಚೂರು ಸ್ವಲ್ಪ



ಖರ್ಜೂರ ಪಾಯಸ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಖರ್ಜೂರವನ್ನು ಬೀಜ ತೆಗೆದು ನೆನೆಸಿಡಿ. ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಬಳಿಕ ರುಬ್ಬಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ತೆಂಗಿನತುರಿಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಹಾಲು ತೆಗೆದಿಡಿ. ಈಗ ಬಾಣಲೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಟ್ಟಿದ್ದ ಖರ್ಜೂರವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಇದೇ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಕಾಯಿಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಬಾದಾಮಿ, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಗೋಡಂಬಿ ಹಾಕಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ರುಚಿಕರ ಖರ್ಜೂರ ಪಾಯಸ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಖರ್ಜೂರ ಒಂದು ಕಪ್
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಚಿಟಿಕೆ
- ಬಾದಾಮಿ, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಗೋಡಂಬಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಬೆಲ್ಲ ಅರ್ಧ ಕಪ್

