



ರುಚಿಕರ ಹೆಸರುಕಾಳು ತಿನಿಸು

ಹೆಸರುಕಾಳು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಆಗರ. ರುಚಿಕರವೂ ಆಗಿರುವ ಹೆಸರುಕಾಳಿನಿಂದ ದೋಸೆ, ಪಡ್ಡು, ವಡೆ, ಪಕೋಡಗಳಂತಹ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಕೆ.ವಿ. ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ



ರುಚಿಕರ ಸಾದಾ ದೋಸೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹೆಸರುಕಾಳು ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಐದು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿ, ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಕಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೇಲೆ ದೋಸೆ ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಬೇಯಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಹೆಸರುಕಾಳು ನಾಲ್ಕು ಕಪ್
- ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಪಡ್ಡು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹೆಸರುಕಾಳು, ಅಕ್ಕಿ, ಕಡಲೆಬೇಳೆಯನ್ನು ಐದು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವೀಟ್‌ಕಾನ್ ಮತ್ತು ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ಇಡ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಉಳಿದ ಸ್ವೀಟ್‌ಕಾನ್ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಪಡ್ಡು ತವಾದಲ್ಲಿ ಗುಳಿಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಹೆಸರುಕಾಳು ಒಂದು ಕಪ್
- ಅಕ್ಕಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಸ್ವೀಟ್‌ಕಾನ್ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಐದು
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

