



ಊಟದ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಬಗೆಬಗೆ ಸಂಡಿಗೆ

ಊಟದ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಹವ್ಯಕ ಸಂಡಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಡಲು ಇದು ಸಕಾಲ. ನಿತ್ಯದ ಊಟ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅತಿಥಿಗಳು ಬಂದಾಗ ಕರಿದು ಊಟಕ್ಕೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಏರು ಬಿಸಿಲು ಇರುವಾಗ ಬಗೆ ಬಗೆ ಸಂಡಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಬಳಸಬಹುದು.

■ ಪುಷ್ಪ ಎನ್.ಕೆ. ರಾವ್
■ ರೇವತಿ ಎಂ.ಬಿ.



ಅವಲಕ್ಕಿ ಸಂಡಿಗೆ ಚಕ್ಕುಲಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಗಟ್ಟಿ ಅವಲಕ್ಕಿ ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ. / ಉಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ / ಜೀರಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ / ಎಣ್ಣೆ ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಒಂದು ಗಂಟೆ ನನೆಯಲು ಬಿಡಿ. ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿಗಿಂತ ಅಲ್ಪಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಚಕ್ಕುಲಿಯ ಹಾಗೆ ಒತ್ತಲು ಬರಬೇಕು. ಈಗ ಚಕ್ಕುಲಿ ಒರಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ, ಚಕ್ಕುಲಿಯ ಬಿಲ್ಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ, ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿದ ಚಾಪೆಯ ಮೇಲೆ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿ, ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಈ ಚಕ್ಕುಲಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಕಾಫಿಯ ಜೊತೆಗೂ ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟಿನ ಪೇಣಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಲೋಟ / ನೀರು ಒಂದೂವರೆ ಲೋಟ
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಎಣ್ಣೆ ಸ್ವಲ್ಪ / ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಬಾಣಲಿಗೆ ನೀರು ಹಾಕಿ, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ. ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ನೀರು ಕುದಿಯುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿ ಬಿಡಿ. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಈಗ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ನಂದಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ರಾಗಿಮುದ್ದೆಯ ಹಾಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಚಕ್ಕುಲಿ ಒರಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ, ಖಾರಾ ಸೇವೆಯ ಬಿಲ್ಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಬಿಸಿಯಿರುವಾಗಲೇ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹಾಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಿ. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ. ಮಾಡುವಾಗ ಇದನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಒತ್ತಬೇಕು. ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಹಾಕಿದ ತಕ್ಷಣ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಅರಳುತ್ತದೆ. ಖಾರ ಬೇಕಾದರೆ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅದರ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

