



ಆಹಾರ ಅಡುಗೆ

ಬಿರುಬಿಸಿಲಿಗೆ ಪಾನಕ ಸೈಷಲ್

ಕರಾವಳಿ ಹಾಗೂ ಮಲೆನಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ತಯಾರಿಸುವ ಪಾನಕಗಳ ಸೇವನೆ ಬಿರುಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಅಕ್ಕಿ, ಎಳ್ಳು, ಅವಲಕ್ಕಿ, ಮೊಳಕೆಕಾಳಿನ ಪಾನಕ ಕುಡಿಯಲೂ ರುಚಿ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

■ ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು



ಅಕ್ಕಿ ಪಾನಕ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕೆಂಪಕ್ಕಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹರಡಿ, ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಒಣಗಿಸಿದ ನಂತರ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆದಿ ಮೇಲೆ ಇದನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಗೂ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿದ ನಂತರ ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಗೂ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಬಳಿಕ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಬಹುದು.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಕೆಂಪಕ್ಕೆ ಮೂರು ಚಮಚ
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್
- ಏಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಷ್ಟು

ಅವಲಕ್ಕಿಯಿಂದ ದಿಢೀರ್ ಪೇಯ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು, ನೀರು ಬಿಸಿದು ಮಿಕ್ಸಿಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್‌ಬಾಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಜೋನಿಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ಸರ್ವಿಂಗ್‌ಕಪ್‌ಗೆ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಸೇರಿಸಿ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಬಹುದು.

ಬಿರುಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಅತಿಥಿಗಳು ದಿಢೀರ್ ಎಂದು ಭೇಟಿ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಈ ಪಾನಕವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ತೆಳು ಅವಲಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಜೋನಿ ಬೆಲ್ಲ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್
- ನೆನಸಿದ ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಬೀಜ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

