



# ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಅಪ್ಪಂ, ಹಲ್ವೆ...

ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಿಂದ ರುಚಿಕರ ತಿನಿಸು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಹಣ್ಣು ಇದು. ಇದರಿಂದ ರುಚಿಕರವಾದ ಅಪ್ಪಂ, ರಾಯತ, ಚಪಾತಿ, ಹಲ್ವೆ ಮುಂತಾದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ವೇದಾವತಿ ಹೆಚ್.ಎಸ್.



## ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಹಲ್ವೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಏಲಕ್ಕಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು 6/ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೋರ್ ಮೂರು ಚಮಚ

ನೀರು, ತುಪ್ಪ ಕಾಲು ಕಪ್/ ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿ

ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಅರ್ಧ ಕಪ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೋರಿಗೆ ಕಾಲು ಕಪ್ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ಕೆಂಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಹುರಿದು ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದೇ ತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನಂಶ ಹೋಗುವವರೆಗೆ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಕರಗಿಸಿದ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಗುಚಿ. ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಾ ಬರುವಾಗ ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೋರ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಕೈಬಿಡದೆ ಮಗುಚಿ. ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿ, ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬರುವಾಗ ಹುರಿದ ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ತುಪ್ಪ ಸವಿಂದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ಸಮತಟ್ಟಾಗಿ ತಟ್ಟಿ.

## ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ರಾಯತ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹಣ್ಣಾಗಿರುವ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಆರು

ಮೊಸರು ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್

ಸಾಸಿವೆ ಒಂದು ಚಮಚ

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ತುಂಡರಿಸಿ ಒಂದು ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಸಾಸಿವೆ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮೊಸರಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಕೈಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ.

