



# ಸಾಮೆ ಅಕ್ಕಿ, ನವಣಕ್ಕಿ ದೋಸೆ..

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಾದ ರಾಗಿ, ಸಜ್ಜೆ, ನವಣೆ, ಊದಲು, ಬರಗು, ಆರ್ಕ, ಸಾಮೆ ಅಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ನಾರಿನಂತ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಈ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು.

★ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಲತಾ ಹೆಗಡೆ



## ಸಾಮೆ ಅಕ್ಕಿ ಸೆಟ್ ದೋಸೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?  
ಸಾಮೆಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್  
ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್  
ಚುರುಮುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್  
ಮೆಂತೆ ಒಂದು ಚಮಚ  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?  
ಚುರುಮುರಿ ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದದ್ದು ಆರೇಳು ತಾಸು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ನೆನೆಸಿಡಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ರುಬ್ಬುವಾಗ ಚುರುಮುರಿ ತೊಳೆದು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ ಹುದುಗಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಸೆಟ್ ದೋಸೆ ತಯಾರಿಸಿ. ಚಿಟ್ಟಿ, ಸಾಂಬಾರಿನೊಟ್ಟಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

## ನವಣಕ್ಕಿ ದೋಸೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?  
ನವಣಕ್ಕಿ ಎರಡು ಕಪ್  
ಕೆಂಪಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಸಾದಾ ಅಕ್ಕಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್  
ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್  
ಮೆಂತೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?  
ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಆರೇಳು ತಾಸು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ನೆನೆ ಇಡಬೇಕು. ನಂತರ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ, ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಹತ್ತು ತಾಸು ಹುದುಗಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ದೋಸೆ ತಯಾರಿಸಿ ಚಿಟ್ಟಿ, ಸಾಂಬಾರು, ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.



## ರಾಗಿ ದೋಸೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು ?  
ರಾಗಿ ಎರಡು ಕಪ್  
ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್  
ಅವಲಕ್ಕಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?  
ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಆರರಿಂದ ಏಳು ತಾಸು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ನೆನೆಸಿ ಇಡಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ, ಬೆಳಗ್ಗೆ ದೋಸೆ ತಯಾರಿಸಿ ಚಿಟ್ಟಿ ಯೊಟ್ಟಿಗೆ ಸವಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮ. ಇದಕ್ಕೆ ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಸೇರಿಸಿ ಉತ್ತಪ್ಪದಂತೆಯೂ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.