



ಹಲಸು ತಿನಿಸು: ರುಚಿ ಸೊಗಸು

ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ತಿಂಡಿಗಳು ಬಹಳ ರುಚಿ. ಇದರಿಂದ ಹೋಳಿಗೆ, ಕೇಸರಿಬಾತ್, ಬರ್ಫಿ ಮುಂತಾದ ಸಿಹಿತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಪ್ರಭಾ ಶಾಸ್ತ್ರಿ

ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳಿಗೆ



ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ತೆಂಗಿನತುರಿಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿದ ಹಲಸಿನ ತೊಳೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಗುಚಿ. ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿ. ಈಗ ಹೂರಣ ರೆಡಿ. ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು, ಅರಿಶಿನ, ಉಪ್ಪು, ನೀರು ಹಾಕಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನಂತೆ ಕಲಸಿ, ನಾದಿ ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಹಾಕಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಈಗ ಕಣಕ ರೆಡಿ. ಕಣಕ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಅಲಗ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೂರಣದ ಉಂಡೆ ಇಟ್ಟು ಮುಚ್ಚಿ, ಬಾಳೆ ಎಲೆ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಶೀಟ್‌ಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ತುಂಬಿದ ಉಂಡೆ ಇಟ್ಟು ಲಟ್ಟಿಸಿ, ಕಾದ ತವಾದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ತೊಳೆ ರುಬ್ಬಿದ್ದು ಒಂದು ಕಪ್
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್
- ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು
- ಅರಿಶಿನ ಕಾಲು ಚಮಚ
- ಎಣ್ಣೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ಹಲಸಿನ ಪೇಡ ರುಚಿ ನೋಡ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹಾಲಿನಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಕುದಿಯಲು ಇಡಿ. ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ರುಬ್ಬಿದ ಹಲಸಿನ ತೊಳೆ ಹಾಕಿ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಗುಚಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದಾಗ ಇಳಿಸಿ ಪೇಡ ಕಟ್ಟಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಳಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ತೊಳೆ ರುಬ್ಬಿದ್ದು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಹಾಲು ಮೂರು ಕಪ್
- ಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಚಿಟಿಕೆ

