



ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಒಬ್ಬಟ್ಟು, ಸಜ್ಜಪ್ಪ..

ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು ದಾಹ ನಿವಾರಕ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಆಗರವಾಗಿರುವ ಈ ಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೂ ಇವೆ. ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದು ಸಿಪ್ಪೆ ವಸೆಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಈ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆ, ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನೂ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ..

★ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಟಿ.ಪಿ. ನಾಗರತ್ನ



ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಸಜ್ಜಪ್ಪ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನ ಬಿಳಿ ಭಾಗ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಹೋಳು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು

ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದೂವರೆ ಬಟ್ಟಲು

ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಒಂದು ಹಿಡಿ

ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ ಮೂರು ಚಮಚ

ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ತುಪ್ಪ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಕಣಕಕ್ಕೆ: ಮೈದಾ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು, ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ ಕರಿಯಲು.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಹುರಿದು ತರಿತರಿಯಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಡಿ. ಅದೇ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ರವೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಮತ್ತಷ್ಟು ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ತುರಿ ಹಾಕಿ ನೀರಲ್ಲ ಹೋಗಿ ಫಾರ್ಮ್ ಎನ್ನುವಂತೆ ಹುರಿದು ಸಕ್ಕರೆ ರವೆ ಸೇರಿಸಿ ಸಜ್ಜಿಗೆಯಂತೆ ತಯಾರಿಸಿ, ಮಿಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರೆಸಿ ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರದ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿಡಿ. ಕಣಕದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಳ್ಳಗೆ ಕಲಸಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಣಕ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕೈಲಿ ಅಗಲಿಸಿ ಮಧ್ಯ ಉಂಡೆ ಇಟ್ಟು ಮುಚ್ಚಿ ತೆಳ್ಳಗೆ ತಟ್ಟಿ ಗರಿಗರಿಯಾಗಿ ಕರಿದಿಡಿ.

ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಒಬ್ಬಟ್ಟು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕಲ್ಲಂಗಡಿಯ ಬಿಳಿಭಾಗದ ತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು/ ಬೆಲ್ಲ ಒಂದೂವರೆ ಬಟ್ಟಲು

ಏಲಕ್ಕಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಹುರಿದ ಎಳ್ಳುಪುಡಿ 2 ಚಮಚ

ಹುರಿಗಡಲೆ ಪುಡಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು

ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಕಣಕಕ್ಕೆ: ಮೈದಾ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು, ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ ಕರಿಯಲು.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಕಣಕ ತಯಾರಿಸಿಡಿ . ಬಿಳಿಯ ತುರಿಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ತೆಂಗು, ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಪಾಕ ಬರುವಂತೆ ಹುರಿದು ಮಿಕ್ಕೆಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರೆಸಿ ಕಿತ್ತಳೆ ಗಾತ್ರದ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಕಣಕದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮುಚ್ಚಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹಾಳೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಉಂಡೆ ಇಟ್ಟು ತೆಳ್ಳಗೆ ತಟ್ಟಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಒಬ್ಬಟ್ಟಿನಂತೆ ಬೇಯಿಸಿ.

