



ಬಗೆ ಬಗೆ ರೈಸ್‌ಬಾತ್

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಹಲವು ರುಚಿಕರ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು, ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಶಾಲ್ಯಾನ್ನ, ಪುದಿನಾ, ಪಾಲಕ್ ಅನ್ನ ತಿನ್ನಲು ಬಹಳ ರುಚಿ.

■ ವೀಣಾ ಶಂಕರ್



ಶಾಲ್ಯಾನ್ನ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಕ್ಕಿಗೆ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ಹಾಲು, ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಅನ್ನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಹುರಿದು ತೆಗೆದಿಡಿ. ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಪಾಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಲವಂಗ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಕೇಸರಿ ಸೇರಿಸಿ ನಂತರ ಅನ್ನವನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಹುರಿದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಗೋಡಂಬಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಕೇಸರಿ
- ಹಾಲು ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು

ಪುದಿನಾ ರೈಸ್ ಬಾತ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಕ್ಕಿಗೆ ಒಂದೂವರೆ ಬಟ್ಟಲು ನೀರು ಹಾಕಿ ಉದುರುದುರಾಗಿ ಅನ್ನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪುದಿನಾ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಉಪ್ಪು, ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಗೋಡಂಬಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಹುರಿದು, ಅನ್ನ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ, ಗೋಡಂಬಿಯಿಂದ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಬಾಸುಮತಿ ಅಕ್ಕಿ ಎರಡು ಕಪ್
- ಗೋಡಂಬಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಜೀರಿಗೆ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
- ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಸ್ವಲ್ಪ

