



ಆಹಾ ಅಡುಗೆ

ಆಹಾ ಪೋಹ; ಅದೆಷ್ಟು ಮೋಹ!

ಪೋಹ ಅಥವಾ ಅವಲಕ್ಕಿ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದದ್ದು. ಇದರಿಂದ ಹಲವಾರು ರುಚಿಕರ ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ವೀಣಾ ಶಂಕರ್

ಪೋಹ ಸ್ಟೇರ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಇಡಿ. ನಂತರ ಇದನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಮೆತ್ತಗೆ ಮಾಡಿ ಉಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೆರೆಸಿ. ಒಂದೆರಡು ಚಮಚ ನೀರು ಹಾಕಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿ. ಚಪಾತಿ ಮಣೆಯ ಮೇಲೆ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪನಾಗಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಫೋರ್ನ್‌ನಿಂದ ಚುಚ್ಚಿ ಚೌಕಾಕಾರವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಗರಿ ಗರಿಯಾಗಿ ಕರಿಯಿರಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ದಪ್ಪ ಅವಲಕ್ಕಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು
- ಹುರಿಗಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ಚೆಲ್ಲಿ ಫ್ಲೇಕ್ಸ್ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಬೆಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು
- ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರೀತಿಯ ಕುರ್ಕುರೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ನಾದಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಜೀರಿಗೆ, ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಪರಿಮಳ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಗರಂ ಮಸಾಲ, ಅರಿಶಿನ, ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮೆದುವಾಗಿ ಕಲಸಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಹೊಸೆದು ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಅವಲಕ್ಕಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ಖಾರದ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಗರಂ ಮಸಾಲ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಅರಿಶಿನ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ

