



ಕಳಲೆ ವಡಪೆ, ಕೆಸುವಿನ ಕರಕಲಿ

ಉತ್ತರ
ಕನ್ನಡದ
ಮಾನ್ಯ
ಸೈಷಲ್!

ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ತಿಂಡಿಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟ, ರುಚಿಕರ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಆಯಾ ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಹಣ್ಣು, ಕಾಯಿ, ಎಲೆ, ಚಿಗುರು, ಬೇರು, ನಾರುಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ ವಿಭಿನ್ನ ಘಮಲಿನ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ತಿಂಡಿ ತಯಾರಿಸುವುದು ಇಲ್ಲಿನ ವಿಶೇಷತೆ. ಮಲೆನಾಡು ಭಾಗದ ಹಲಸಿನ ಕೊಟ್ಟೆ ಕಡುಬು, ಕೆಸುವಿನ ಕರಕಲಿ, ಕಳಲೆ ಎಣ್ಣೆಕೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಪಲ್ಯ ಮಾಡಲು ಸುಲಭ, ತಿನ್ನಲು ಬಲು ರುಚಿ.

■ ಅರ್ಚನಾ ಜಿ.ಬೊಮ್ಮಳ್ಳಿ

ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಕೊಟ್ಟೆ ಕಡುಬು

ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಮಾಡುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಘಮದ ತಿಂಡಿಗಳಿಗೆ ಬಹುಬೇಡಿಕೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಹಲಸಿನ ತಿನಿಸುಗಳು ಜೀವನಾಧಾರವೂ ಆಗಿದೆ. ಎಳೆ ಹಲಸಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹಲಸಿನ ಬೀಜದವರೆಗೆ ಇದು ಬಹುಪಯೋಗಿ. ಹಲಸಿನ ಗುಜ್ಜೆಯ ಪಲ್ಯ, ಸಾಂಬಾರು, ಮಂಚೂರಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಳೆದ ಮೇಲೆ ಅದರಿಂದ ಹಪ್ಪಳ, ಚಿಪ್ಸ್, ದೋಸೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಹಣ್ಣಾದ ಮೇಲೆ ಹಪ್ಪಳ, ದೋಸೆ, ಸುಟ್ಟೇವು, ಇಡ್ಲಿ, ಕೊಟ್ಟೆ ಕಡುಬು, ಹಲಸಿನ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಇತ್ಯಾದಿ. ಆಮೇಲೆ ಇದರ ಬೀಜದ ಒಬ್ಬಟ್ಟು, ಚಟ್ಟಿಪುಡಿ, ಸಾಂಬಾರು... ಹೀಗೆ ಇದರ ಉತ್ಪನ್ನಕ್ಕೆ ತುಂಬ ಬೇಡಿಕೆ.

ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಮಾಡುವ ಕೊಟ್ಟೆ ಕಡುಬು ಇಲ್ಲಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಸಿಹಿ ತಿನಿಸು. ಹಲಸಿನ ತೊಳೆ ಬಳಸಿ ಮಾಡುವ ತಿಂಡಿ ಇದು.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ರವೆಯನ್ನು ಐದು ನಿಮಿಷ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಕೊಂಡು ಇದಕ್ಕೆ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಪಲ್ಟ, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು, ಎಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಇಡ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಇರಲಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡ ಬಾಳೆಎಲೆಯ ಕೊಟ್ಟೆಗೆ ತುಂಬಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ ಸೌದೆ ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆ ಬೇಯಿಸಿ, ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.



ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ತೊಳೆ ರುಬ್ಬಿದ್ದು ಮೂರು ಕಪ್
- ಅಕ್ಕಿ ರವೆ ಹುರಿದದ್ದು ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
- ಬೆಲ್ಲ ಪುಡಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಎಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಬಾಳೆ ಎಲೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕೊಟ್ಟೆ

