



ರುಚಿ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಗೆ ಬಗೆ ಇಡ್ಲಿ

ಮಕ್ಕಳ ಟಿಫಿನ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ಗಾಗಲಿ, ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕಾಗಲಿ ಮೃದುವಾದ ಇಡ್ಲಿಗಳು ರುಚಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಾಡಲು ಸುಲಭವಾದ, ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಇಡ್ಲಿಗಳು ವಯೋವೃದ್ಧರಿಗಂತೂ ವರದಾನವೇ ಸರಿ. ಎಲ್ಲರೂ ಇಷ್ಟಪಡುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಇಡ್ಲಿಗಳ ರೆಸಿಪಿ ಇಲ್ಲಿದೆ.

★ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಲತಾ ಹೆಗಡೆ



ಸಿಹಿ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಇಡ್ಲಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು ?
ಸಿಹಿ ಕುಂಬಳ ತುರಿ ಎರಡು ಕಪ್
ಅಕ್ಕಿ ರವೆ ಒಂದು ಕಪ್
ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಹಸಿಮೆಣಸು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
ಕಾಳುಮೆಣಸು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚ
ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ಅಕ್ಕಿರವೆ ತೊಳೆದು ಕಾಲು ಕಪ್ ನೀರು
ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಒಂದು ತಾಸು ಬಿಡಿ. ನಂತರ
ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿ
ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ
ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಕೆಂಪು
ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

ಸೌತೆಕಾಯಿ ಇಡ್ಲಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು ?
ಸೌತೆಕಾಯಿ ತುರಿ ಮೂರು ಕಪ್
ಅಕ್ಕಿ ರವೆ ಎರಡು ಕಪ್
ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ ?
ಅಕ್ಕಿ ರವೆ ತೊಳೆದು ಸೌತೆಕಾಯಿ ತುರಿ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ,
ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ
ಹನ್ನೆರಡರಿಂದ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿದರೆ
ಘಮಘಮಿಸುವ ಇಡ್ಲಿ ರೆಡಿ. ತುಪ್ಪು ಚಟ್ಟಿಯೊಟ್ಟಿಗೆ
ಸವಿಯಬಹುದು.

