



ಆಹಾರ ಅಡುಗೆ

ಹಲಸಿನ ಬೀಜದ ವಿಧವಿಧ ಖಾದ್ಯ

ಹಲಸಿನ ಸೀಸನ್ ಮುಗಿಯುತ್ತಾ ಬಂತು. ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು ತಿಂದು ಬೀಜ ಬಿಸಾಡಬೇಡಿ. ಇದನ್ನು ಬಳಸಿ ರುಚಿಕರ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಪಾಯಸ, ಲಾಡು, ಹೋಳಿಗೆ ಮುಂತಾದ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನೂ, ವಡೆ, ಪಕೋಡಗಳಂತಹ ಸ್ನಾಕ್‌ಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಲತಾ ಹೆಗಡೆ



ಹಲಸಿನ ಬೀಜದ ಹೋಳಿಗೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲ, ತೆಂಗಿನತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಇದು ಹೊಂದಿಕೊಂಡಾಗ ಹಲಸಿನ ಬೀಜದ ಪೇಸ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿ ಹೂರಣದ ಹದ ಬರುವವರೆಗೂ ಕೆದಕುತ್ತಿರಿ. ಹದ ಬಂದಾಗ ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಆರಲು ಬಿಡಿ. ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು, ಮೈದಾ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು, ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ, ಒಂದು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ, ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ಕಣಕ ಕಲಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ನಾದಿ ಒಂದು ತಾಸು ನೆನೆಸಿಡಿ. ನಂತರ ಹೋಳಿಗೆ ತಯಾರಿಸಿ ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸವಿಯಿರಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಬೇಯಿಸಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಹಲಸಿನ ಬೀಜದ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದು ಕಪ್
- ತೆಂಗಿನ ಸಣ್ಣ ತುರಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲದ ತುರಿ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್
- ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಸಕ್ಕರೆಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ



ರುಚಿಕರ ಪಾಯಸ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದ ಬೇಳೆ, ಬೆಲ್ಲ ಕುದಿಸಿ. ಕಾಲು ಚಮಚ ಉಪ್ಪು, ರುಬ್ಬಿದ ತೆಂಗು, ರುಬ್ಬಿದ ಹಲಸಿನ ತರಿತರಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಕುದಿಸಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿದರೆ ಪಾಯಸ ರೆಡಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಬೇಯಿಸಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಬೀಜದ ತರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಕಡಲೇಬೇಳೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ರುಬ್ಬಿದ್ದು ಒಂದು ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲದಪುಡಿ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್
- ಒಂದೆರಡು ಚಮಚ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಗೋಡಂಬಿ

