



ಬಾರ್ಲಿ ಪಲಾವ್, ಸೂಪ್..

ಬಾರ್ಲಿ ಗೋಧಿಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಒಂದು ಧಾನ್ಯ. ನಿತ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅಂಶವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಲವು ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ.

■ ಚಿತ್ರ ಬರಹ: ವೀಣಾ ಶಂಕರ್



ಬಾರ್ಲಿ ಸೂಪ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಬಾರ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
ಟೊಮ್ಯಾಟೊ 23
ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು
ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಒಂದು
ಲವಂಗ 2, ಚೂರು ಚಕ್ಕೆ, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ,
ಕೆನೆ, ಉಪ್ಪು, ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ.
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾರ್ಲಿಯನ್ನು 68 ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿ ನಂತರ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀರನ್ನು ಸೂಪ್ ಗೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಬಾರ್ಲಿಯನ್ನು ಸಲಾಡ್ ಅಥವಾ ಪಾಯಸಕ್ಕೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಲವಂಗ, ಚಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಕುಕ್ಕರ್ ನಲ್ಲಿ ಕೂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆದಿ ನಂತರ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಬಾರ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಉಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಳುಪುಡಿ, ಕೆನೆ ಹಾಕಿ ಸವಿಯಿರಿ.

ಬಾರ್ಲಿ ಪಲಾವ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಬಾಸುಮತಿ ಅಕ್ಕಿ ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು/
ನೆನೆಸಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಬಾರ್ಲಿ ಕಾಲು
ಕಪ್
ಹೆಚ್ಚಿದ ಹುರುಳಿಕಾಯಿ ಒಂದು
ಬಟ್ಟಲು
ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಬಹಾಣಿ/ ಲವಂಗ 4,
ಏಲಕ್ಕಿ 2
ಒಂದು ಚೂರು ಚಕ್ಕೆ, ಚಕ್ರಮೊಗ್ಗು,
ಒಂದು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ
ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
ಶುರಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್
810 ಗೋಡಂಬಿ, 4 ಚಮಚ ತುಪ್ಪ,
ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಹಾಲು, ಉಪ್ಪು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕುಕ್ಕರ್ ಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ನಂತರ ಜೀರಿಗೆ, ಶುರಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಈರುಳ್ಳಿ, ತರಕಾರಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಮಸಾಲೆಪದಾರ್ಥ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದ ನಂತರ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಹಾಲು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ನೀರು, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ 2 ವಿಷಲ್ ಕೂಗಿಸಿ. ಕುಕ್ಕರ್ ಆದಿ ನಂತರ ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಹಾಕಿ.



ಬಾರ್ಲಿ ಸಲಾಡ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಮೊಳಕೆ ಹೆಸರುಕಾಳು
ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ದಿಂಡು
ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
ನೆನೆಸಿದ ಬಾರ್ಲಿ ಕಾಲು
ಬಟ್ಟಲು
ಒಣ ದಾಳಿಂಬೆ ಕಾಳು
ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು
ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಎರಡು
ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು
ನಿಂಬೆರಸ, ಒಂದು ಚಮಚ ಕಾಳು
ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ
ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಬೆರೆಸಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಿ.