



# ಬಕ್ಕೆ ಹಲಸಿನ ಪಾಯಸ, ಹಲ್ವೆ..

ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬಕ್ಕೆ ಹಣ್ಣಿನ ವೈವಿಧ್ಯ ಬಹಳ ರುಚಿ. ಇದರಿಂದ ಹಲ್ವೆ, ಪಾಯಸ, ಹೋಳಿಗೆ, ಮುಳುಕೆ.. ಮುಂತಾದ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಈಗ ಸೀಸನ್ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಲೆನಾಡು, ಕರಾವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಕ್ಕೆ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಈ ತಿನಿಸುಗಳು ಮಾಡಲು ಸುಲಭ, ತಿನ್ನಲು ರುಚಿ. ಇಲ್ಲಿವೆ ರೆಸಿಪಿಗಳು.

★ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಆಶಾ ಕೆರೆಗದ್ದೆ

## ಬಕ್ಕೆ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಹಲ್ವೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?  
ಬಕ್ಕೆ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು 10-12  
ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಕಪ್  
ತುಪ್ಪ ಕಾಲು ಕಪ್  
ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ  
ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಕ್ಕೆ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಣ್ಣು ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಪಾಕ ಬರುವವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸಿ. ನಂತರ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಹಲ್ವೆ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.



## ಬಕ್ಕೆ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಕಡುಬು

ಏನೇನು ಬೇಕು?  
ಬಕ್ಕೆ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು ಎರಡು ಕಪ್  
ಅಕ್ಕಿ ರವೆ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್  
ಬೆಲ್ಲ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್  
ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ, ತುಪ್ಪ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?  
ಬಕ್ಕೆ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ, ರವೆ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಇಡ್ಲಿ ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ 20 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಕಡುಬು ಸವಿಯಿರಿ.