



ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಪಾಕ ವೈವಿಧ್ಯ

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಇದರಿಂದ ಎರೆಯಪ್ಪ, ನಿಪ್ಪಟ್ಟು, ಪಡ್ಡು, ತಾಲಿಪಟ್ಟು ಮುಂತಾದ ಸವಿರುಚಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ..

■ ಚಿತ್ರಬರಹ: ವೀಣಾ ಶಂಕರ್



ಹಾರಕದ ಅಕ್ಕಿ ಎರೆಯಪ್ಪ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹಾರಕದ ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಅಚ್ಚು

ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ಗಸಗಸೆ ಒಂದು ಚಮಚ

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಒಂದು

ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹಾರಕದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು 68 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿ ತೊಳೆದು, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ನಂತರ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಗಸಗಸೆ ಸೇರಿಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಕಾದ ನಂತರ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಸಾಟಿನಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಎಣ್ಣೆಗೆ ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವಂತೆ ಕರಿಯಿರಿ. ಹಾರಕದ ಅಕ್ಕಿ ದೇಹವನ್ನು ತಂಪು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಜೋಳದ ನಿಪ್ಪಟ್ಟು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು

ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು

ಸಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಕೊಬ್ಬರಿ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು

ತರಿತರಿಯಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಶೇಂಗಾ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು

ಖಾರದ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು, ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲಸಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ

ಲಟ್ಟಿಸಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ.

ಜೋಳ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಪಾಲ್ ನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಸಾವೆ ಅಕ್ಕಿ ಮೊಸರು ಬುತ್ತಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಾವೆ ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ಹಾಲು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಎಣ್ಣೆ, ಸಾವೆ, ಕಡ್ಡೆಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ,

ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು

ಮೇಲೆ ಹಾಕಲು: ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ದಾಳಿಂಬೆ ಕಾಳು ಮಾಡುವ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಾವೆ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ

ಹಾಲು ಮೊಸರು, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ನಂತರ ಒಗ್ಗರಣೆ, ದಾಳಿಂಬೆ

ಕಾಳು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ

ಅಲಂಕರಿಸಿ.

