



# ಹಲಸಿನ ಬೀಜದ ಖೀರು, ಲಡ್ಡು

ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು ತಿಂದ ಬಳಿಕ ಬೀಜ ಎಸೆಯುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಇದೀಗ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸೀಸನ್ ಮುಗಿಯುತ್ತಾ ಬಂತು. ಆದರೆ ಅದರ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕೆಡದಂತೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಲಡ್ಡು, ಖೀರು ಮುಂತಾದ ರುಚಿಕರ ತಿಂಡಿ, ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್ ತಲಕಾಲುಕೊಪ್ಪ

## ಹಲಸಿನ ಬೀಜದ ಖೀರು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹಲಸಿನ ಬೀಜಗಳು ಹತ್ತರಿಂದ ಹದಿನೈದು

ಹಾಲು, ಕೇಸರಿ, ಏಲಕ್ಕಿ

ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಕಪ್

ತುಪ್ಪ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೇಸರಿಯನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಲಸಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಕತ್ತರಿಸಿ ಮಿಕ್ಕಿಗೆ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ತುಣುಕುಗಳು ಉಳಿಯಬಾರದು. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡುಮೂರು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ನಂತರ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೈಯಾಡಿಸಿ. ನಂತರ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಗಂಟಲದಂತೆ ಕುದಿಸಿ. ನೆನಸಿದ ಕೇಸರಿ ಹಾಕಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ. ಸಿಹಿ ಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಸೇರಿಸಿ.



## ಹಲಸಿನ ಬೀಜದ ಲಡ್ಡು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹಲಸಿನ ಬೀಜ 30

ಬೆಲ್ಲ ಸಿಹಿಗೆ ಬೇಕಷ್ಟು

ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಒಂದು ಕಪ್

ಏಲಕ್ಕಿ, ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಹಲಸಿನ ಬೀಜವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ನೀರು ಹೋಗುವಂತೆ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ನೀರು ಸೇರಿಸದೇ ರುಬ್ಬಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಪುಡಿಪುಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಿಕ್ಕಿಗೆ ಹಾಕುವ ಮೊದಲು ಬೇಕಾದರೆ ಜಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಇದನ್ನು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಕಪ್ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಇನ್ನೊಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ (ಉಂಡೆ ಪಾಕದ ಹದಕ್ಕಿರಲಿ) ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಆರಿದ ನಂತರ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ. ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಳಿಸಿ. ಇದು ತಿನ್ನಲು ಬಹಳ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.