

ಹಲಸಿನ ಬೀಜದ ಮಸಾಲ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹಲಸಿನ ಬೀಜ ಹದಿನೈದರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು/ ಟೊಮ್ಮಾಟೊ ನಾಲ್ಕು, ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು/ ಅರಿಶಿನ, ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಂಬಾರ್ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ ಗರಂ ಮಸಾಲ ಸ್ವಲ್ಪ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ/ ಹಾಲಿನ ಕ್ರೀಮ್ ಎರಡು ಚಮಚ ಚಿಟಿಕೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಎಣ್ಣೆ ಐದು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹಲಸಿನ ಬೀಜವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಭಾಗ ರುಬ್ಬಲು ತೆಗೆದಿಡಿ. ಇನ್ನರ್ಧ ಭಾಗ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಪೀಸ್‌ಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ತೆಗೆದಿಡಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಮಾಟೊ ಹಾಕಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿ. ಆದಿ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಂತರ ಅರ್ಧ ತೆಗೆದಿಟ್ಟ ಹಲಸಿನ ಬೀಜ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ತೆಗೆದಿಟ್ಟ ಹಲಸಿನ ಬೀಜದ ಪೀಸ್ ಹುರಿಯಿರಿ. ಚೂರು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ನಂತರ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಅರಿಶಿನ, ಸಾಂಬಾರ ಪುಡಿ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಚೂರು ಗರಂ ಮಸಾಲ ಸೇರಿಸಿ. ನೀರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಚಿಟಿಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ. ಹಾಲಿನ ಕ್ರೀಮ್ ಹಾಕಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ. ಇಳಿಸಿದ ನಂತರ ಮೇಲೆ ನಿಂಬೆರಸ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ.



ಹಲಸಿನ ಬೀಜದ ಪೂರಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹಲಸಿನ ಬೀಜ 30/ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು, ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಎಣ್ಣೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಓಮಕಾಳು/ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವು ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹಲಸಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ 5-6 ವಿಶಲ್ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ. ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಜ್ಜಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ತುಂಡುಗಳು ಉಳಿಯದಂತೆ ನುಣ್ಣನೆ ರುಬ್ಬಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಓಮಕಾಳು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವು, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಹಿಡಿಯುವಷ್ಟು ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಗಟ್ಟಿ ಕಲಸಿ. ಎರಡು ಚಮಚ ತುಪ್ಪು/ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಆಮೇಲೆ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಪೂರಿಯಂತೆ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ.

ಹಲಸಿನ ಬೀಜದ ರೋಸ್ಟ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹಲಸಿನ ಬೀಜ 15/ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು 4 ಚಮಚ
ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೋರ್ 4 ಚಮಚ
ಶುಂಠಿಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್/ ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ
ಹಸಿಮೆಣಸು 5, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 10
ಟೊಮ್ಮಾಟೊ ಸಾಸ್ ಮತ್ತು ಸೋಯಾ ಸಾಸ್ ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹಲಸಿನ ಬೀಜವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಉದ್ದವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೋರ್‌ಗೆ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಬೀಜ ಹಾಕಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಉದ್ದುದ್ದಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಸಿಮೆಣಸು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಟೊಮ್ಮಾಟೊ ಸಾಸ್ ಮತ್ತು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿಯಿರಿ (ಸೋಯಾ ಸಾಸ್ ಕೂಡಾ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು). ನಂತರ ಕರಿದ ಹಲಸಿನ ಬೀಜ ಸೇರಿಸಿ.

