



ಆಹಾರ ಅಡುಗೆ

ಹಲಸು ತಿನಿಸು, ರುಚಿ ಸೊಗಸು

ಹಲಸಿನ ತೊಳೆ ಹಾಗೂ ಬೀಜಗಳಿಂದ ಸಾಂಬಾರ್ ಪಲ್ಯವಲ್ಲದೆ, ಸಿಹಿ ಮುಳ್ಳು, ಖಾರ ಮುಳ್ಳು, ಪಾಯಸ, ಹಲಸಿನ ಬೀಜದ ಮೊಸರುಬಜ್ಜಿ ಮುಂತಾದ ಹಲವು ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಅವು ರುಚಿಕರವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಪೌಷ್ಟಿಕವೂ ಆಗಿವೆ.

■ ಸೀತಾ ಎಸ್ ನಾರಾಯಣ



ಸಿಹಿ ಮುಳ್ಳು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಅಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ, ತರಿ ತರಿ ಆದ ಮೇಲೆ ಹಲಸಿನ ತೊಳೆಗಳು, ಕಾಯಿತಿರು, ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ನೀರು ಹಾಕದೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ. ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಒಂದು ಸುತ್ತು ತಿರುಗಿಸಿ. ನಂತರ ಈ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಚಮಚದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಕರಿಯಿರಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಹಲಸಿನ ತೊಳೆಗಳು ಒಂದು ಕಪ್
- ಕಾಯಿತಿರು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್ ಬೆಲ್ಲ
- ಏಲಕ್ಕಿ
- ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

ಹಲಸಿನ ಬೀಜದ ಮೊಸರು ಬಜ್ಜಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಜಜ್ಜಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಹಲಸಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ, ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಕಾಯಿತಿರು, ಹಸಿಶುಂಠಿ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಮೊಸರು, ಜೀರಿಗೆ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ. ತುಪ್ಪ, ಸಾಸಿವೆ, ಒಣಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಮೊಸರು ಬಜ್ಜಿಗೆ ಹಾಕಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಹಲಸಿನ ಬೀಜ ಐದಾರು
- ಕಾಯಿತಿರು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಹಸಿಶುಂಠಿ ಎರಡು ಇಂಚು
- ಮೊಸರು ಒಂದು ಕಪ್
- ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ
- ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ತುಪ್ಪ, ಒಣಮೆಣಸು, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು

