



ನವಣೆ ಹೋಳಿಗೆ, ಬರಗು ಇಡ್ಲಿ..

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಸೈಷಲ್!

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಾದ ನವಣೆ, ಸಾಮೆ, ಬರಗು, ಹಾರಕ, ಊದಲು ಇನ್ನೂ ಮುಂತಾದ ಕಿರು ಧಾನ್ಯಗಳು ನಾರಿನಂಶ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನಂಶ ಸಮೃದ್ಧವಾದವು. ಇವುಗಳಿಂದ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಬಿಸಿಬೇಳೆಬಾತ್, ಪ್ರೋಂಗಲ್ ನಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲದೆ ಹೋಳಿಗೆ, ರವೆ ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ಮೊಸರನ್ನ, ಪಾಯಸ ಮುಂತಾದ ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಎಸ್.ವಿಜಯ ಗುರುರಾಜ



ನವಣೆ ಹೋಳಿಗೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ನವಣೆ ಒಂದು ಕಪ್

ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ3 ಚಮಚ

ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ 1 ಕಪ್

ಏಲಕ್ಕಿ/ ತುಪ್ಪ4 ಚಮಚ

ಗೋದಿಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್

ಮೃದ ಅಥವಾ ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಕಾಲು ಕಪ್

ಅರಿಶಿನ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಎಣ್ಣೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಗೋದಿಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಮೃದಾ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಅರಿಶಿನ ಸೇರಿಸಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಮೃದುವಾಗಿ

ಕಲಸಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ನವಣೆ ಮತ್ತು ಕಡಲೆಬೇಳೆಯನ್ನು ಬಾಣಲೆಗೆ ಹಾಕಿ

ಹದವಾಗಿ ಹದವಾಗಿ ಹುರಿದು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಅದೇ

ಬಾಣಲೆಗೆ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಡಿ ಬೆಲ್ಲ ಕರಗಿದಂತಾದಾಗ

ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಮತ್ತು ನವಣೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನೂ ಹಾಕಿ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಯಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಏಲಕ್ಕಿ

ಪುಡಿ ಹಾಕಿಡಿ. ಕಲಸಿದ ಕಣಕದ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ನಿಂಬೆಗಾತ್ರದ ಉಂಡೆಯನ್ನು ಅಂಗೈಲ್ಲಿ ತಟ್ಟಿ ಅದರಲ್ಲಿ

ಹೂರಣದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನಿಟ್ಟು ಬಾಳೆಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಹೋಳಿಗೆಯನ್ನು ತಟ್ಟಿ ಎರಡೂ ಬದಿ

ಹದವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ನವಣೆ ಹೋಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧ.

ಮಿಶ್ರ ಧಾನ್ಯಗಳ ದೋಸೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬರಗು, ನವಣೆ, ಸಾಮೆ ತಲಾ ಕಾಲು ಕಪ್

ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ತಲಾ ಕಾಲು ಕಪ್

ಎಣ್ಣೆ

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಗಳನ್ನು 4 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ

ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಇಡಿ. ಮರುದಿನ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ತೆಳ್ಳಗೆ ದೋಸೆಗಳನ್ನು ಗರಿ ಗರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿ.

ಈ ಮಿಶ್ರ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ದೋಸೆಯನ್ನು ಈರುಳ್ಳಿ

ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

