



# ದೀವಿಹಲಸು ಹೋಳಿಗೆ, ದೋಸೆ

ದೀವಿಹಲಸು, ಬೇರು ಹಲಸು, ಜೀಗುಜ್ಜೆ ಎಂದೆಲ್ಲ ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ತರಕಾರಿ, ಕರಾವಳಿ ಹಾಗೂ ಮಲೆನಾಡ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

■ ಅನಸೂಯ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮ್ ಕೇದಿಗೇಮನೆ

## ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಪೂರಕ

ದೀವಿಹಲಸಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಸಾಂಬಾರ್, ಮಜ್ಜೆಗಿಹುಳಿ ಬಹಳ ರುಚಿ. ಅಲ್ಲದೆ ಹವ್ಯಳ, ಚಿಪ್ಪೆ, ಬಜ್ಜಿ ಎಲ್ಲವೂ ರುಚಿಕರವೇ. ಇದರಿಂದ ದೋಸೆ, ಹೋಳಿಗೆ, ಪರೋಟ, ಖಾರಕಡ್ಡಿ ಮುಂತಾದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನೂ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ದೀವಿಹಲಸಿನಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲರಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಫೈಟೇನ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದನ್ನೂ ಇದು ತಡೆಯುವುದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ರುಚಿಕರ ತರಕಾರಿ ಇದು.



## ದೀವಿಹಲಸು ಹೋಳಿಗೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹೂರಣ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ, ಇದನ್ನು ಬಾಣಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಮಗುಚುತ್ತಿರಿ. ಬಳಿಕ ಇದಕ್ಕೆ ಹುರಿದ ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಗುಚಿ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಹೂರಣದ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಣಕ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನೀರು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡು ತಾಸು ಬಿಟ್ಟು ರೆಡಿಯಾದ ಕಣಕಕ್ಕೆ ಹೂರಣದ ಉಂಡೆ ತುಂಬಿ ಹೋಳಿಗೆ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.

### ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಹೂರಣಕ್ಕೆ-
- ಬೇಯಿಸಿದ ದೀವಿಹಲಸು ಹೋಳು ಮೂರು ಕಪ್
- ಕಾಯಿತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಪುಡಿ ಬೆಲ್ಲ ನಾಲ್ಕು ಕಪ್
- ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಕಾಲು ಕಪ್
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಕಣಕಕ್ಕೆ-
- ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಮೂರು ಕಪ್
- ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಎಣ್ಣೆ ಐದು ಚಮಚ
- ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಚಿಟಿಕೆ