



ಆಹಾರ ಅಡುಗೆ

# ಹಲಸಿನ ಬೀಜದ ಟಿಕ್ಕಾ, ಹಣ್ಣಿನ ಹಬೆ ದೋಸೆ

ಹಲಸಿನ ಕಾಯಿ, ಹಣ್ಣು, ಬೀಜ ಎಲ್ಲದರಿಂದಲೂ ಹಲವು ವಿಧದ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಕಾಯಿ ಕಡುಬು, ಕೆಂಪು ಶ್ಯಾವಿಗೆ, ಹಬೆ ದೋಸೆ, ಸಿಹಿ ಹೂವಿನ ಹಾರ, ಹಾಗೆ ಹಲಸಿನ ಬೀಜದಿಂದ ಟಿಕ್ಕಾ ಮುಂತಾದ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಿರಿ.

■ ಅನಸೂಯಾ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮ್ ಕೇದಿಗೇಮನೆ



## ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಕಾಯಿ ಕಡುಬು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿ ತುರಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಎಳ್ಳು ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಗುಚಿ ಕಾಯಿ ಹೂರಣ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ದಪ್ಪತಳದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಯಲು ಬಿಡಿ. ಬಳಿಕ ಎರಡು ಚಮಚ ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಕದಡಿ, ಕುದಿದು ಮೇಲೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ, ಎಲ್ಲವೂ ಕುದಿದ ಮೇಲೆ ಬಂದಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈ ಆಡಿಸಿ ರುಬ್ಬಿದ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಪೇಸ್ಟ್, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಗುಚಿ. ಆಮೇಲೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿ ಕಡುಬಿನ ಹಾಳೆ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಯಿಹೂರಣ ತುಂಬಿ ಬಾಳೆಯೆಲೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಇಡ್ಡಿ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ರೆಡಿಯಾದ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಕಡುಬನ್ನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಕಾಯಿತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಚೂರು
- ಹುರಿದ ಎಳ್ಳು ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್
- ಎರಡು ಚಮಚ ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು
- ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಪೇಸ್ಟ್ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ

## ಕೆಂಪು ಶ್ಯಾವಿಗೆ ರುಚಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನೆನಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ನೀರು ಹಾಕದ ನುಣ್ಣಿಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು, ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ತೇಗದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಹಿಟ್ಟು ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಶ್ಯಾವಿಗೆ ಒತ್ತಿಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು ಉಳಿದೆರಡು ತೇಗದ ಎಲೆಗೆ ಹಾಕಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡರೆ ರುಚಿಯಾದ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಶ್ಯಾವಿಗೆ ಸಿದ್ಧ.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ತೊಳೆ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಏಲಕ್ಕಿ ಒಂದು, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ಎಳತಾದ ತೇಗದ ಎಲೆಗಳು ನಾಲ್ಕು

