

## ಸಿಹಿ ಹೂವು ಹಾರ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ತೊಳೆಯನ್ನು ನೀರು ಹಾಕದೆ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆಲ್ಲ ಉಪ್ಪು, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಚಿರೋಟಿ ರವೆ, ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಯಾಗುವ

ತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಂಡು ಎಳೆ ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು, ನಾಲ್ಕು ದಳ ಬರುವಂತೆ ಕರಿದು ಕೊಂಡು ಹಾರ ಜೋಡಿಸಿ, ಈಗ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿಯಾದ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಹಿ ಹಾರ ರೆಡಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಕಾಲು ಕಪ್
- ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ತೊಳೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಬೆಲ್ಲ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಚಿಟಿಕೆ



## ಘಮ ಘಮ ಹಬೆ ದೋಸೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನೆನಸಿದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಜೊತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನುಣ್ಣಗೆ ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ತಟ್ಟೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಸವರಿಕೊಂಡು ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತೆಳುವಾಗಿ ದೋಸೆಯಂತೆ ಹರಡಿ, ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಿಟ್ಟು ನೀರು ಕುದಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪಾತ್ರೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ನಾಲ್ಕು ನಿಮಿಷ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ತಟ್ಟೆಯಿಂದ ಬಿಡಿಸಿ. ರುಚಿಯಾದ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಹಬೆ ದೋಸೆ, ಹಾಗೂ ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಅಕ್ಕಿ ಎರಡು ಕಪ್
- ಹಲಸಿನಹಣ್ಣಿನ ತೊಳೆ ಎರಡು ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ಏಲಕ್ಕಿ ಎರಡು
- ತುಪ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ

## ಹಲಸಿನ ಬೀಜದ ಟಿಕ್ಕಾ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದುಪಾತ್ರೆಗೆ ಇಲ್ಲಿಹೇಳಿದಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆಯ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಹಲಸಿನ ಬೀಜವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ನಂತರ ತೆಂಗಿನ ಕಡ್ಡಿಯ ತುದಿ ಚೂಪಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆತ ಹಲಸಿನ ಬೀಜವನ್ನು ಪೋಣಿಸಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹದವಾಗಿ ಕರಿಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ಪುದಿನಾ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಬಹುದು.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಬೇಯಿಸಿದ ಹಲಸಿನ ಬೀಜ ಒಂದು ಕಪ್
- ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಕಾಲು ಕಪ್
- ಅಚ್ಚಿ ಖಾರದ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಗರಂ ಮಸಾಲ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ
- ಮೊಸರು ಮೂರು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ಕಾಯಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆ ಮೂರು ಚಮಚ
- ತೆಂಗಿನ ಗರಿ ಕಡ್ಡಿಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ

