

ಕಪ್ಪು ಅಕ್ಕಿ ಪುಡ್ಡಿಂಗ್, ಪೊಂಗಲ್

ಕಪ್ಪು ಅಕ್ಕಿ ಅಧಿಕ ಪೈಬರ್ ಹೊಂದಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ. ಇದನ್ನು ಬೇಯಿಸುವಾಗಲೆ ಘಮ ಘಮ ಸುವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಪ್ಪು ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಸಾಮಾನಿನಿಂದ ರುಚಿಕರವಾದ ಖಾದ್ಯ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ..

★ ಪ್ರಭಾ ಪಿ. ಶಾಸ್ತ್ರಿ

ಕಪ್ಪು ಅಕ್ಕಿ ಪುಡ್ಡಿಂಗ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಕಪ್ಪು ಅಕ್ಕಿ/ ಮಿಲ್ಕ್‌ಮೇಡ್ ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು
ಚೂರು ಮಾಡಿದ ಬಾದಾಮಿ ಸ್ವಲ್ಪ/ ತುಪ್ಪ ಒಂದು ಚಮಚ
ಸಕ್ಕರೆ ಎರಡು ಚಮಚ (ಹೆಚ್ಚು ಸಿಹಿ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಜಾಸ್ತಿ ಹಾಕಿ)
ಉಪ್ಪು ಚಿಟಿಕೆ. ವೆನಿಲಾ ಎಸೆನ್ಸ್ ಸ್ವಲ್ಪ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಎಂಟು-ಹತ್ತು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿಡಿ, ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಅಕ್ಕಿಗೆ
ಆರು ಬಟ್ಟಲು ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಎಂಟು ವಿಷಲ್ ಬರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ
ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಯಾದ ನಂತರ
ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನ ಹಾಕಿ ಮಗುಚಿ, ಮಿಲ್ಕ್‌ಮೇಡ್, ಸಕ್ಕರೆ, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ
ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಗುಚಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಬಾದಾಮಿ, ವೆನಿಲಾ ಎಸೆನ್ಸ್ ಹಾಕಿ ಇಳಿಸಿ,
ರುಚಿಕರವಾದ ಪುಡ್ಡಿಂಗ್ ರೆಡಿ.



ಕಪ್ಪು ಅಕ್ಕಿಯ ಕೇಸರಿಬಾತ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕಪ್ಪು ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಲೋಟ
ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಲೋಟ
ತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ಲೋಟ
ನೀರು ನಾಲ್ಕು ಲೋಟ
ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಹಾಕಿ ತರಿತರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ
ನೆನೆಸಿ. ನಂತರ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನಾಲ್ಕು ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಎಂಟು
ವಿಷಲ್ ಬರಿಸಿ ಇಳಿಸಿ, ಬಾಣಲೆ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ
ಬೇಯಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಗುಚಿ ನಂತರ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ
ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಗುಚಿ ಇಳಿಸಿ.

ಕಪ್ಪು ಅಕ್ಕಿಯ ಪೊಂಗಲ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕಪ್ಪು ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
ಬೆಲ್ಲ ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು
ತುಪ್ಪ ಮೂರು ಚಮಚ
ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕಾಯಿ ತುರಿ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಹಾಕಬಹುದು
ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕಪ್ಪು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಎಂಟು-ಹತ್ತು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿಕೊಂಡು, ಅದಕ್ಕೆ
ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಹಾಕಿ, ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಎಂಟು ವಿಷಲ್ ಬರಿಸಿ
ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ, ಕಾದ ಮೇಲೆ
ಬೇಯಿಸಿದ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಗುಚಿ, ಕಾಯಿತುರಿ, ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ
ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಾಕಿ ಮಗುಚಿ ಇಳಿಸಿ, ಘಮ ಘಮ ಪೊಂಗಲ್ ರೆಡಿ.

