



ಬಾಳೆಯ ತಿನಿಸು ಬಾಳಿಗೆ ಸೊಗಸು

ಮಳೆಗಾಲವೆಂದರೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸೀಸನ್. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಗಳೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸಾಯಂಕಾಲದ ತಿಂಡಿಗೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ, ದಿಢೀರ್ ಆಗಿ ಮಾಡುವ ಕಡುಬು, ರಸಾಮೃತ, ಮುಳುಕ.. ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ರುಚಿ. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ..

★ ಚಿತ್ರ ಬರಹ: ಸುವರ್ಚಲಾ ಅಂಬೇಕರ್ ಬಿ.ಎಸ್.

ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಕಡುಬು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಹೋಳು ಒಂದು ಕಪ್ / ಬೆಲ್ಲ ರುಚಿಗೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಸ್ವಲ್ಪ / ಎಳ್ಳು, ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್ ತೆಂಗಿನತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್ / ಉಪ್ಪು, ತುಪ್ಪು, ಏಲಕ್ಕಿ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹುರಿದು ತಣಿದ ನಂತರ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ ಅಕ್ಕಿತರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಥವಾ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲೂ ಅಕ್ಕಿತರಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಅಕ್ಕಿತರಿ, ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕಡುಬು ಮಾಡಲು ಹಿಟ್ಟು ತಯಾರಾದ ನಂತರ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಹಾಗೇ ಬಿಡಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಳ್ಳು ಹಾಗೂ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡ ಕೊಬ್ಬರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಇಡ್ಡಿ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಸೊಗಸಾದ ಕಡುಬು ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಹಾಲನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಸವಿಯಲು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ರಸಾಮೃತ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಹಾಲು, ಜೇನುತುಪ್ಪು, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊದಲೇ ಕುದಿಸಿ ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ಹಾಲು ಹಾಕಬೇಕು. ಸಿಹಿಯ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡ ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಸೇರಿಸಿದರೆ ರಸಾಮೃತ ರೆಡಿ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುವ ಇದನ್ನು ಸಂಜೆ ಮಾಡಿದರೆ ಹಸಿದು ಬಂದವರಿಗೆ ಅಮೃತದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗ್ಗಿನ ತಿಂಡಿ ದೋಸೆ, ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿಗಳೊಂದಿಗೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು.