



ಕೆಚನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸಂಭ್ರಮ - ಘಮ



ಆಮೃತ ಮಧನ

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯೋತ್ಸವ ಸಂಭ್ರಮವನ್ನು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ತಿರಂಗ ರೆಸಿಪಿ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಆಚರಿಸಬಹುದು. ಮೂರು ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಇಲ್ಲಿನ ತಿನಿಸುಗಳು ಬಹಳ ರುಚಿಕರವೂ ಹೌದು.

■ ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್, ಪವಿತ್ರ ನವೀನ್

ತ್ರಿವರ್ಣ ಹಲ್ವೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೂರು ತರಹದ ಹಲ್ವೆಕ್ಕೂ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಪಾಕ ಬಂದು ತಳ ಬಿಡುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಮೂರು ಬಣ್ಣದ ಹಲ್ವೆಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಇಟ್ಟು ಅಲಂಕರಿಸಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಕೇಸರಿ ಬಣ್ಣದ ಹಲ್ವೆಕ್ಕೆ
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಸಕ್ಕರೆ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಹಲ್ವೆಕ್ಕೆ
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಸಕ್ಕರೆ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಹಲ್ವೆಕ್ಕೆ
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಸಕ್ಕರೆ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಪಾಲಕ್ ಪ್ಯೂರಿ ಕಾಲು ಕಪ್



ತಿರಂಗ ಬಾಲ್ಸ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರು ಕುದಿಯಲು ಇಡಿ. ಎರಡು ಚಮಚ ಮೊಸರು ಹಾಕಿ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಆಮೇಲೆ ಒಂದು ಕಪ್ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಗಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಪಾಲಕ್ ಪ್ಯೂರಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಪ್ಯೂರಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಕುದಿಯಲು ಇಡಿ. ಮೊಸರು, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ನಾದಿ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ. ಮೂರು ಬಣ್ಣದ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಉಗಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಹಾಕಿ, 2-3 ಮೂರು ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಮೂರು ಕಪ್
- ಮೊಸರು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಉಪ್ಪು, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಪ್ಯೂರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಪಾಲಕ್ ಪ್ಯೂರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಎಣ್ಣೆ 4-5 ಚಮಚ
- ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡ್ಡೆಬೇಳೆ, ಕರಿಬೇವು, ಹಸಿಮೆಣಸು 3

