



# ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ತಿನಿಸು

ಇಂದಿನ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಇಡ್ಲಿ, ಚಿತ್ರಾನ್ನ ತಿಂಡಿಗಳು ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಬೋರ್ ಎನಿಸಿದರೆ ಕೊಂಚ ಪಾರಂಪರಿಕ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿ ರುಚಿ ನೋಡಿ. ಕಡಿಮೆ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ಈ ತಿಂಡಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೂಡ. ಹುರುಳಿ ಉಂಡೆ, ಸಮಿಶ್ರ ದೋಸೆ ಮುಂತಾದ ತಿಂಡಿಗಳು ಬಹಳ ರುಚಿ.

■ ಮಂಜುಳ ತ್ರೀಧರ ಶಾಸ್ತ್ರಿ, ಗುಂಡ್ಲಿ



## ಹುರುಳಿ ಉಂಡೆ ಕಡಬು

ಏನೇನು ಬೇಕು?  
ಹುರುಳಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್  
ಕುಚಲಕ್ಕಿ ಎರಡು ಕಪ್  
ಕಾಯಿತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್  
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕುಚಲಕ್ಕಿಯನ್ನು 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನಸಿಟ್ಟು, ನಂತರ ಕಾಯಿತುರಿ ಹಾಕಿ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹುರುಳಿಯನ್ನು ಬಾಣಲೆಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದು, ಮಿಕ್ಕಿಗೆ ಹಾಕಿ ಬೇಳೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು 10 ನಿಮಿಷ ನೆನಸಿಡಿ. ನಂತರ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಅಕ್ಕಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು, ಹುರುಳಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ 20 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಹುರುಳಿ ಉಂಡೆ ಕಡಬು ಸಿದ್ಧ. ಇದಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಖಾರ ಚೆಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

## ಗೋಧಿ ಗಿರಿಕ್ ದೋಸೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?  
ಗೋಧಿ ಒಂದು ಕಪ್  
ಶುಂಠಿ ಸ್ವಲ್ಪ  
ಹಸಿ ಮೆಣಸು ಎರಡು  
ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ  
ಇಂಗು ಸ್ವಲ್ಪ  
ಉಪ್ಪು,  
ಎಣ್ಣೆ  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಗೋಧಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಸಿಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ, ಕರಿಬೇವನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಹಾಕಿ. ಇಂಗು ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ, ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ. ಕಾದ ಕಾವಲಿಯಲ್ಲಿ ತೆಳ್ಳಗಿನ ದೋಸೆ ಹಾಕಿ ಒಂದೇ ಬದಿ ಕಾಯಿಸಿ ತೆಗೆದರೆ, ಗರಿಗರಿ ಗೋಧಿ ಗಿರಿಕ್ ದೋಸೆ ರೆಡಿ.

