



ಸೀತಾಫಲ ಬಾಸುಂದಿ, ದಹಿ ಅನಾರ್..

ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಪನೀರ್ ಚೀಸ್‌ಗಳಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ರುಚಿ ರುಚಿ ಖಾದ್ಯ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಸೀತಾಫಲ ಬಾಸುಂದಿ, ದಹಿ ಅನಾರ್, ಪೆಪ್ಪರ್ ಪನ್ನೀರ್ ರೈಸ್ ಬಹಳ ರುಚಿ.

★ ಲೀಲಾ ಮಂಜುನಾಥ್



ಸೀತಾಫಲ ಬಾಸುಂದಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಗಟ್ಟಿ ಹಾಲು ಎರಡು ಲೀಟರ್
ಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಸೀತಾಫಲದ ಹಣ್ಣು ನಾಲ್ಕು
ಗೋಡಂಬಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಬಾದಾಮಿ, ಪಿಸ್ತಾ, ಮುಂತಾದ ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್.
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆ ಯಲ್ಲಿ ಹಾಲಿ ಕಾಯಿಸಿ,
ಉರಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಎರಡು ಲೀಟರ್
ಹಾಲು ಒಂದು ಲೀಟರ್‌ಗೆ ಇಂಗುವಂತೆ ಕಾಯಿಸಿ.
ಒಂದು ಶುದ್ಧವಾದ ಸೌಟಿನಲ್ಲಿ ಹಾಲು ತಳ

ಹತ್ತದಂತೆ ಆಗಾಗ ಕೈಯಾಡುತ್ತಿರಿ.

ಹಾಲು ಒಂದು ಲೀಟರ್‌ಗೆ ಇಂಗಿದ ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಆರಲು ಬಿಡಿ. ಸೀತಾಫಲ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ, ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ತಿರುಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸೀತಾಫಲದ ತಿರುಳನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿ ಆರಿದ ಹಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಸಿದ್ಧ ಮಾಡಿದ ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಬೆರೆಸಿ. ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಟ್ರು ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಸವಿಯಿರಿ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಕಂಡೆನ್ಸ್‌ಡ್ ಹಾಲು ಬೆರೆಸಿದರೆ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚು. ಎರಡು ಚಮುಚಿ ಬಾದಾಮಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಸೀತಾಫಲದ ಬದಲು ಎಳನೀರಿನ ಎಳೆಯ ತಿರುಳನ್ನು ಬಳಸಿಯೂ ಈ ಬಾಸುಂದಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಪನ್ನೀರ್ ಪೆಪ್ಪರ್ ರೈಸ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಪನ್ನೀರ್ 100 ಗ್ರಾಂ./ ಬಾಸ್ಮತಿ ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್
ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಒಂದೊಂದು ಹಸಿರು, ಹಳದಿ, ಕೆಂಪು
ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಆರು ಸೀಳಿದ್ದು/ ನಿಂಬೆರಸ ಒಂದು ಚಮುಚಿ
ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮುಚಿ/ ಎಣ್ಣೆ ಆರು ಚಮುಚಿ
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು.
ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಎರಡು ತುಂಡು ಚಕ್ಕೆ, ಎರಡು ಲವಂಗ, ಎರಡು ಏಲಕ್ಕಿ,
ತುಪ್ಪು ಒಂದು ಚಮುಚಿ, ಎರಡು ಚಮುಚಿ ಗೋಡಂಬಿ.
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ಒಂದು ಬಾಣಲೆ ಅಥವಾ ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆ ಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ,
ಚಕ್ಕೆ, ಲವಂಗ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ. ಆರು ಕಪ್ ನೀರು
ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ಬಾಸ್ಮತಿ ಅಕ್ಕಿ ಬೆರೆಸಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಅಕ್ಕಿ ಅತಿಯಾಗಿ
ಬೇಯಬಾರದು. ಅನ್ನ ಉದುರು ಉದುರಾಗಿ ಬೇಯಲಿ. ಅನ್ನ ಬೆಂದ
ಕೂಡಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರು ಬಸಿದು ಅನ್ನ ಆರಲು ಹಾಕಿ. ಮೂರು ಬಣ್ಣದ
ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ತೊಳೆದು ತೆಳ್ಳಗೆ ಉದ್ದನಾಗಿ ಸೀಳಿ ತೆಗೆದಿಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಕುದಿಸಿ
ಪನ್ನೀರ್ ನೆನೆಸಿಡಿ. ಮೆದುವಾದ ನಂತರ ಚೌಕವಾಗಿ
ಕಟ್ ಮಾಡಿ. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ
ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಪನ್ನೀರ್ ಇಟ್ಟು
ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಕೆಂಪಾಗುವಂತೆ
ಹುರಿಯಿರಿ. ಎರಡೂ ಬದಿ
ರೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ, ತೆಗೆದಿಡಿ.
ಉಳಿದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸೀಳಿದ
ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
ಬಾಡಿಸಿ, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಸ್ವಲ್ಪವೇ
ಹುರಿಯಿರಿ. ಉಪ್ಪು, ಕಾಳು
ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಹುರಿದ
ಪನ್ನೀರ್, ಬಾಸ್ಮತಿ ಅನ್ನ,
ನಿಂಬೆರಸ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿ,
ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೈಯಾಡಿದರೆ
ರುಚಿಯಾದ ಪನ್ನೀರ್ ಪೆಪ್ಪರ್ ರೈಸ್ ರೆಡಿ.



ದಹಿ ಅನಾರ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಮೊಸರು ಗಟ್ಟಿಯಾದ್ದು ಒಂದು ಕಪ್/ ದಾಳಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಒಂದು
ಅಚ್ಚ ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮುಚಿ. ಕಾಳುಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮುಚಿ
ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಲು ಚಮುಚಿ/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಚಮುಚಿ.
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ್ಣಾಗಿರುವ ದಾಳಿಂಬೆ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಹಣ್ಣಿನ
ಹೊರಭಾಗದ ಸಿಪ್ಪೆಗೆ, ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಾಲ್ಕಾರು
ಗೀರುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಸಿಪ್ಪೆ ಸಲೀಸಾಗಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು.
ದಾಳಿಂಬೆ ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದು, ಒಳಗಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಡಿ. ಈ ಬೀಜಗಳು
ಒಂದು ಕಪ್‌ನಷ್ಟಿರಲಿ. ಅರ್ಧ ಕಪ್ ದಾಳಿಂಬೆಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ
ರುಬ್ಬಿ, ಶೋಧಿಸಿ, ರಸ ತೆಗೆದಿಡಿ. ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರಿಗೆ ಅಚ್ಚ ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ,
ಕಾಳುಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ-ಚೆನ್ನಾಗಿ
ಬೆರೆಸಿ, ಮಸಾಲೆ ಮೊಸರು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಶೋಧಿಸಿದ ದಾಳಿಂಬೆ ರಸ,
ಬಿಡಿಸಿದ ದಾಳಿಂಬೆ ಬೀಜ, ಮಸಾಲೆ ಮೊಸರು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿದರೆ
ರುಚಿಯಾದ ದಹಿ (ಮೊಸರು) ಅನಾರ್ (ದಾಳಿಂಬೆ) ರೆಡಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ರುಚಿಗೆ
ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಸೌತೇಕಾಯಿ ಸೇರಿಸಬಹುದು.

