



ಆಹಾ ಅಡುಗೆ

ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಿಹಿಸಿಹಿ!

ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ನಿತ್ಯಬಳಕೆಯದ್ದು. ಇದರಿಂದ ಬಗೆ ಬಗೆ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಶ್ರಾವಣ ಮಾಸದುದ್ದಕ್ಕೂ ಹಬ್ಬಗಳ ಸಾಲು ಸಾಲು. ಒಂದೊಂದು ಹಬ್ಬಕ್ಕೂ ಒಂದೊಂದು ವಿಧದ ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ತಯಾರಿಸಿ ಸಂಭ್ರಮಿಸಬಹುದು.

■ ವೀಣಾ ಶಂಕರ್

ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಕಜಾ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ನನೆಯಲು ಬಿಡಿ. ಸಕ್ಕರೆಗೆ ನೀರು ಹಾಕಿ ಒಂದೆಳೆ ಪಾಕ ಮಾಡಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಕಿ ಆರಲು ಬಿಡಿ. ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿ ನಾಲ್ಕು ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ತೆಳುವಾಗಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ. ಒಂದು ಹಾಳೆ ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಿದ ತುಪ್ಪ ಸವರಿ ಕಾರ್ನಾಫ್ಲೋರ್ ಉದುರಿಸಿ, ಹೀಗೆ ನಾಲ್ಕು ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಮೇಲೆ ಒಂದರಂತೆ ಹಾಕಿ ಒಂದು ಭಾಗದಿಂದ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಸುರುಳಿ ಸುತ್ತಿ ತುದಿಗೆ ನೀರು ಸವರಿ ಅಂಟಿಸಿ. ನಂತರ ಒಂದು ಇಂಚಿನಷ್ಟು ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ಸುರುಳಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ. ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಲು ಇಟ್ಟು ಒಂದೊಂದೇ ತುಂಡನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರೆಸ್ ಮಾಡಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಕರಿಯಿರಿ. ಆದಿದ ನಂತರ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ತೆಗೆಯಿರಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದೂವರೆ ಬಟ್ಟಲು
- ತುಪ್ಪ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ನೀರು ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ
- ನಿಂಬೆ ರಸ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಎಣ್ಣೆ, ಕಾರ್ನಾಫ್ಲೋರ್ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ



ದಿಲ್‌ಮಿಷ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೋಡಾ ಮತ್ತು ಬೇಕಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ ಹಾಕಿ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೆತ್ತಗೆ ಕಲಸಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ನನೆಯಲು ಬಿಡಿ. ಪ್ಯಾನ್ ಅನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಗೋಡಂಬಿ ಬಾದಾಮಿ ಹುರಿದು ನಂತರ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಒಲೆ ಆರಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಟೂಟಿಪ್ರೂಟಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ಹೂರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ದಪ್ಪನಾದ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕಾವಲಿ ಇಟ್ಟು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಲು ಇಡಿ. ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗ ಮಾಡಿ. ಒಂದು ದಪ್ಪ ಉಂಡೆ ಮತ್ತೊಂದು ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಎರಡನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಲಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಗಲವಾದ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಇಟ್ಟು ಅದರ ಮೇಲೆ ಹೂರಣವನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ಹರಡಿ. ನಂತರ ಅಂದರೆ ಮೇಲೆ ಚಿಕ್ಕ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಡಿಚಿ ತವಾ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ಗೋಡಂಬಿ ಬಾದಾಮಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ಟೂಟಿಪ್ರೂಟಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೋಡಾ ಚಿಟಿಕೆ
- ಬೇಕಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ ಒಂದು ಚಮಚ
- ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಮೊಸರು ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು

