

ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಾಯನ, ದೋಸೆ..

ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದು ಹಾಗೆ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿ ಆದರೂ ಇದರಿಂದ ಹಲವು ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನೂ ತಯಾರಿಸಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ..

★ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಎಸ್.ಸರಸ್ವತಿ ಎಸ್. ಭಟ್



ಪಪ್ಪಾಯಿ ರಸಾಯನ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಣ್ಣಗೆ ತುಂಡು ಮಾಡಿದ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣು ಎರಡು ಕಪ್

ದಪ್ಪ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ಮೂರು ಕಪ್

ಬೆಲ್ಲದ ಚೂರು ಎರಡು ಕಪ್

ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಹುರಿದ ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು ಒಂದು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಣ್ಣಗೆ ತುಂಡು ಮಾಡಿದ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣಿನ ಚೂರುಗಳಿಗೆ ಬೆಲ್ಲದ ಚೂರು ಬೆರೆಸಿ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ರುಬ್ಬಿ ತೆಗೆದ ದಪ್ಪ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಹಣ್ಣಿನ ಚೂರುಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಕಲಸಿ. ನಂತರ ಹುರಿದ ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಈಗ ರುಚಿಯಾದ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪಪ್ಪಾಯಿ ರಸಾಯನ ಸವಿದು ನೋಡಿ.

ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣಿನ ಚಿತ್ರಾನ್ನ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೆಲ್ಚಿಗೆ ಅನ್ನ ಒಂದು ಕಪ್/ ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ ತಲಾ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಚಮಚ ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಸ್ವಲ್ಪ/ ನೀರುಳ್ಳಿ ಚೂರು ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಶೇಂಗಾ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಅರಸಿನಪುಡಿ ಚಿಟಿಕೆ

ಸಿಪ್ಪೆ ಮತ್ತು ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣಗೆ ತುಂಡು ಮಾಡಿದ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಚಮಚ/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ನಿಂಬೆರಸ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಕರಿಬೇವಿನೆಲೆ ಒಂದು ಎಸಳು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ. ಬಿಸಿಯಾದಾಗ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ, ಕರಿಬೇವಿನೆಲೆ, ಶೇಂಗಾ, ಹಸಿಮೆಣಸು, ನೀರುಳ್ಳಿ ಚೂರು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು, ಅರಸಿನ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಕಿ ಉರಿ ನಂದಿಸಿ. ನಂತರ ಸಣ್ಣಗೆ ತುಂಡು ಮಾಡಿದ ಪಪ್ಪಾಯಿ ತುಂಡು, ಅನ್ನ ಹಾಕಿ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ. ನಂತರ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ. ಈ ಚಿತ್ರಾನ್ನ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿ.



ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣಿನ ದೋಸೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೆಲ್ಚಿಗೆ ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್

ಸಿಪ್ಪೆ ಮತ್ತು ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣಗೆ ತುಂಡು ಮಾಡಿದ

ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹೋಳುಗಳು ಎರಡು ಕಪ್/ ತೆಂಗಿನತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು/ ಎಣ್ಣೆ 2-3 ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

4-5 ಗಂಟೆ ನೆನಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದು, ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹೋಳು,

ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ನಯವಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ.

ನಂತರ ತವಾಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆ ಪಸ ಮಾಡಿ ತೆಳುವಾದ ದೋಸೆ ಹಾಕಿ

ಎರಡೂ ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ.

