



# ಹಲಸಿನ ಬೀಜದ ವಡೆ, ಸುಕ್ಕಿನುಂಡೆ

ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ತೊಳೆಗಳನ್ನು ತಿಂದು, ಅದರ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸಾಂಬಾರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹಾಕುವುದು ರೂಢಿ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಹಲವು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಹಲಸಿನ ಬೀಜದ ವಡೆ, ಸುಕ್ಕಿನುಂಡೆ, ಪಾಯಸ ಮುಂತಾದವು ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ರುಚಿ!

■ ಪುಷ್ಪ ಎನ್.ಕೆ. ರಾವ್



## ಹಲಸಿನ ಬೀಜದ ವಡೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಬೀಜಗಳು 20

ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು/ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು

ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 6

ಧನಿಯಾ ಒಂದು ಚಮಚ

ಇಂಗು ಸ್ವಲ್ಪ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಎಣ್ಣೆ ಕರಿಯಲು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಮಿಕ್ಕೆಗೆ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಧನಿಯಾ, ಇಂಗು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಅದನ್ನು ತೆಗೆದಿಟ್ಟು, ಹಲಸಿನ ಬೀಜವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ. ಎರಡು ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿ. ವಡೆಯ ಹದಕ್ಕೆ ಬಂದ ನಂತರ, ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ತಟ್ಟೆ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಹಾಕಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೂ ಕರಿಯಿರಿ. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ತಳು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಇದನ್ನು ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಸವಿಯಬೇಕು.

## ಹಲಸಿನ ಬೀಜದ ಸುಕ್ಕಿನುಂಡೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೇಯಿಸಿದ ಬೀಜಗಳು 25

ಬೆಲ್ಲದಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು

ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು

ಉಪ್ಪು ಚಿಟಿಕೆ

ಏಲಕ್ಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ

ಅರಸಿನಪುಡಿ ಚಿಟಿಕೆ, ಎಣ್ಣೆ ಕರಿಯಲು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೇಯಿಸಿದ ಹಲಸಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನೂ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು, ತೆಗೆದಿಡಿ. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಾದ ತಕ್ಷಣ ಅದಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ 5 ನಿಮಿಷ ಕೈಯಾಡಿಸಿ. ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಗುಚಿ. ಅದರ ನಂತರ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಬೇರೊಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಅರಸಿನವನ್ನು ಹಾಕಿ ನೀರಿನಿಂದ ಕಲಸಿ. ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿಗಿಂತ ತೆಳುವಾಗಿರಬೇಕು. ಈಗ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಾಯಲು ಇಟ್ಟು, ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಗೆ, ಹೂರಣದ ಉಂಡೆಯನ್ನು ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ, ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಹಾಕಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸಿ.

