



ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಅವಲಕ್ಕಿ ತಿನಿಸು

ಅವಲಕ್ಕಿಯಿಂದ ಹಲವಾರು ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಮೊಸರು ಹಾಕಿಯೂ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಅವಲಕ್ಕಿಯಿಂದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಸುಲಭ, ತಿನ್ನಲೂ ರುಚಿ.

■ ಸವಿತಾ ಮಾಧವ ಶಾಸ್ತ್ರಿ, ಗುಂಡ್ಲಿ

ಅವಲಕ್ಕಿ ಮಸಾಲೆ ವಡೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ದಪ್ಪ ಅವಲಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಚಮಚ
- ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಕಾಲು ಕಪ್
- ಈರುಳ್ಳಿ ಎರಡು, ಹಸಿಮೆಣಸು 4-5
- ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- ಶುಂಠಿ ತುರಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ಇಂಗು ಚಿಟಿಕೆ
- ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ದಪ್ಪ ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಇದರ ನೀರನ್ನೆಲ್ಲ ಬಿಸಿದ ಮಿಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸುತ್ತು ತಿರುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಯೊಂದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಕೈಯಲ್ಲಿ ವಡೆಯಂತೆ ತಟ್ಟಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಕರಿಯಿರಿ.



ಅವಲಕ್ಕಿ ರೊಟ್ಟಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ದಪ್ಪ ಅವಲಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಮೊಸರು ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಎರಡು ಈರುಳ್ಳಿ
- 5 ಹಸಿಮೆಣಸು
- ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- ಶುಂಠಿ ತುರಿ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ಕಾಯಿಸಲು ಎಣ್ಣೆ
- ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ. ನಂತರ ನೀರನ್ನೆಲ್ಲ ಬಿಸಿದ ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಬಾಳೆ ಎಲೆ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕವರಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ರೊಟ್ಟಿ ತಟ್ಟಿ ಕಾದ ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ರೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಕಾಯಿಸಿದರೆ ಅವಲಕ್ಕಿ ರೊಟ್ಟಿ ಸಿದ್ಧ.

