



ಆಹಾರ ಅಡುಗೆ

ಅವಲಕ್ಕಿ ಹಲ್ವೆ, ಲಡ್ಡು...

ಅವಲಕ್ಕಿ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ತಿಂಡಿ. ಇದರಿಂದ ಹಲವು ರೀತಿಯ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಸಿಹಿನಿವಾರಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಸಿಹಿ ಅವಲಕ್ಕಿ, ಲಡ್ಡು, ಬೆಲ್ಲದ ಅವಲಕ್ಕಿ, ರುಚಿಕರ. ಚಕ್ಕುಲಿ, ಕೋಡುಬಳಿಗಳಂತಹ ಕುರುಕುಲು ತಿಂಡಿಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿ ಚಪ್ಪರಿಸಬಹುದು.

■ ಪ್ರಸನ್ನ ಪಿ.ಜಿ. ಸುಳ್ಳೆ



ರುಚಿಕರ ಹಲ್ವೆ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಒಣದ್ರಾಕ್ಷೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಒಂದೆಳೆ ಪಾಕ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಅವಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷೆ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿದರೆ ರುಚಿಕರ ಅವಲಕ್ಕಿ ಹಲ್ವೆ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಪೇಪರ್ ಅವಲಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ತುಪ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಒಣದ್ರಾಕ್ಷೆ ಸ್ವಲ್ಪ



ಆಹಾರ ಲಡ್ಡು ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಗೋಡಂಬಿ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷೆ ಹುರಿದು ತೆಗೆದಿಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ಅವಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಅದು ಆರಿದ ನಂತರ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲ, ನೀರು ಹಾಕಿ. ಬೆಲ್ಲ

ಕರಗಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಸೋಸಿ ಪುನಃ ಕುದಿಸಿ, ಒಂದು ಕುದಿ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷೆ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಅವಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಆರಿದ ನಂತರ ಲಡ್ಡು ಮಾಡಬೇಕು.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ದಪ್ಪ ಅವಲಕ್ಕಿ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್
- ನೀರು ಕಾಲು ಕಪ್
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ತುಪ್ಪ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಒಣದ್ರಾಕ್ಷೆ