



ಹೂವರಳಿ ಅಡುಗೆಯಾಗಿ...

ಶಂಖಪುಷ್ಪ ಹೂವಿನ ಸ್ಟೆಷಲ್

ಶಂಖಪುಷ್ಪ ಹೂವನ್ನು 'ಮೆಮೊರಿ ಬೂಸ್ಟರ್', 'ಮೆದುಳಿನ ಟಾನಿಕ್' ಎಂದು ಬಣ್ಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹೂವಿನಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯುತ ಆ್ಯಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಇದ್ದು, ಇವು ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಖಿನ್ನತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ಶಂಖಪುಷ್ಪ ಹೂವು ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ. ಈ ಹೂಗಳಿಂದ ರುಚಿಕರ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬಹುದು.

■ ಪ್ರಭಾ ಶಾಸ್ತ್ರಿ



ಹೂವಿನ ದೋಸೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಶಂಖಪುಷ್ಪ ಹೂವನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಒಂದು ಕುದಿ ಬರಿಸಿ ಇಳಿಸಿ ಸೋಸಿಕೊಂಡು ರುಬ್ಬಿಟ್ಟ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಈಗ ಇದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ನೀರು ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಂಡು ಕಾದ ತವಾದ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ದೋಸೆ ಮಾಡಿ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಶಂಖಪುಷ್ಪ ಹೂವು 10
- ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಉಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ

ಉದುರುದುರು ಒತ್ತು ಶ್ಯಾವಿಗೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಶಂಖಪುಷ್ಪ ಹೂವನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ತೊಳೆದು ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಒಂದು ಕುದಿ ಬರಿಸಿ ಇಳಿಸಿ ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು 4 ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿಕೊಂಡು ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಶಂಖಪುಷ್ಪ ಹೂವಿನ ರಸ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್‌ಮಾಡಿ ನೀರು ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಂಡು ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ. ಇದನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಮಗುಚುತ್ತಾ ಗಟ್ಟಿಯಾದಾಗ ಇಳಿಸಿ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ ಅವಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬೇಯಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಶ್ಯಾವಿಗೆ ಅಚ್ಚಿಗೆ ಹಾಕಿ ಒತ್ತಿದರೆ ಒತ್ತು ಶ್ಯಾವಿಗೆ ರೆಡಿ.



ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಶಂಖಪುಷ್ಪ ಹೂವು 10
- ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು