

ಬಾಯಿಗೆ ರುಚಿ ಹಾಲುಬಾಯಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಎರಡು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಶಂಖಪುಷ್ಪ ಹೂವನ್ನು ನೀರು ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಒಂದು ಕುದಿ ಬರಿಸಿ ಇಳಿಸಿ ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಕ್ಕರೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಮಗುಚಿ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ. ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮೇಲೆ ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಕತ್ತರಿಸಿ.



ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಶಂಖಪುಷ್ಪ ಹೂವು 8
- ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ



ಶಂಖಪುಷ್ಪ ಹೂವಿನ ಪುಡಿಂಗ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರಿಗೆ ಶಂಖಪುಷ್ಪ ಹೂವನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಒಂದು ಕುದಿ ಬರಿಸಿ ಇಳಿಸಿ ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಹಾಲಿಗೆ ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೋರ್ ಹಾಕಿ ಕದಡಿ ಶಂಖಪುಷ್ಪ ಹೂವಿನ ರಸ, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಮಗುಚಿ, ವೆನಿಲಾ ಎಸೆನ್ಸ್ ಹಾಕಿ ಮಗುಚುತ್ತಾ ಇರಿ. ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿ, ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಇಟ್ಟು ತೆಗೆಯಿರಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಶಂಖಪುಷ್ಪ ಹೂವು 8
- ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್
- ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೋರ್ 3 ಚಮಚ
- ಸಕ್ಕರೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ವೆನಿಲಾ ಎಸೆನ್ಸ್ ಎರಡು ಹನಿ

ಸ್ವಾರ್ ಡಿಪ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಎರಡು ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಶಂಖಪುಷ್ಪ ಹೂವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಡಿ. ಒಂದು ಕುದಿ ಬಂದ ನಂತ ಇಳಿಸಿ ಸೋಸಿ. ಇದನ್ನು ರುಬ್ಬಿದ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ನೀರು ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಂಡು ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಮಗುಚಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದಾಗ ಇಳಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿ ಸ್ವಾರ್ ಆಕಾರ ಮಾಡಿ ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು 10 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ, ಉಳಿದ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಸ್ವಾರ್ ಅನ್ನು ಡಿಪ್ ಮಾಡಿ.



ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಶಂಖಪುಷ್ಪ ಹೂವು 6
- ಅಕ್ಕಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಬಾದಾಮಿ ಐದು
- ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್
- ಸಕ್ಕರೆ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಉಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ

ನೀವೂ ಬರೆದು ಕಳಿಸಿ

ಆಹಾ ಅಡುಗೆ ಪುಟಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಬರಹದಲ್ಲಿ ಹೊಸತನ ಇರಬೇಕು. ಬಹಳ ಅಪರೂಪದ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ, ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ರೆಸಿಪಿಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ಕಳಿಸಿ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕಳಿಸುವ ರೆಸಿಪಿಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಬೇರೆಲ್ಲೂ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರಬಾರದು. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಿದ ರೆಸಿಪಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಚಿತ್ರದೊಂದಿಗೆ editorsu@sudha.co.in ಗೆ ಕಳಿಸಿ. ಪ್ರಕಟಿತ ಬರಹಕ್ಕೆ ಸಂಭಾವನೆಯೂ ಇದೆ.

—ಸಂಪಾದಕ