

ದಸರಾ ಹಬ್ಬ ಎಂದರೆ ಸಂಭ್ರಮ. ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಸಡಗರ. ಹೊಸ ಹೊಸ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ದೇವಿಗೆ ನೈವೇದ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಬಾರಿ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿದೆ ಹೊಸ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೆಸಿಪಿ.

■ ಲತಾ ಹೆಗಡೆ

ಶೇಂಗಾ ಉಸುಳಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಶೇಂಗಾವನ್ನು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಚಮುಚ ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ ಕಾದಾಗ ಒಂದು ಚಮುಚ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ ಹುರಿದು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವು ಇಂಗು ಹುರಿಯಿರಿ. ಈಗ ಬೇಯಿಸಿದ ಶೇಂಗಾ, ಕ್ಯಾರಟ್ ತುರಿ, ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಜೀರಿಗೆ ದನಿಯಾಪುಡಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಶೇಂಗಾ ಒಂದು ಕಪ್
- ಕ್ಯಾರಟ್ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಬ್ಯಾಡಗಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದೊಂದು
- ಕರಿಬೇವು
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ದನಿಯಾ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮುಚ



ಕ್ಷೀರಾನ್ನ ಪಾಯಸ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಣ್ಣಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ನೆನೆಸಿಡಬೇಕು. ಹಾಲನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಇದರಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ. ಈಗ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕುದಿಸಿ. ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ, ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಕೇಸರಿ, ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಸಣ್ಣಕ್ಕಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಹಾಲು ಒಂದು ಲೀಟರ್
- ಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ
- ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮುಚ
- ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಪಿಸ್ತಾ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಹತ್ತು ಎಸಳು ಕೇಸರಿಗಳ

ಸಾಮೆ ಅಕ್ಕಿ ಬಾತ್

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಸಾಮೆ ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಹಸಿ ಬಟಾಣಿ, ಕ್ಯಾರಟ್, ಬೀನ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಒಂದು ಕಪ್
- ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಒಂದು
- ಪುದಿನಾ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಸಾರಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧರ್ಧ ಚಮುಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಾಮೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಒಂದು ಚಮುಚ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಎರಡರಿಂದ ಎರಡೂವರೆ ಕಪ್ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರದಲ್ಲಿ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹರಡಿಡಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವು, ಇಂಗು ಹುರಿದು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಬೆಂದ ನಂತರ ಅರಿಶಿನ, ಉಳಿದ ಪುಡಿಗಳು, ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿದು ಸಾಮೆ ಅನ್ನ ಬೆರೆಸಿದರೆ ಫುಮ್‌ಫುಮುವ ತರಕಾರಿ ಬಾತ್ ಸಿದ್ಧ.