



ನವರಾತ್ರಿಗೆ ಅಮೃತಫಲ, ಬಾದಾಮ್ ಪೂರಿ

ದಸರಾ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಒಂಬತ್ತು ದಿನವೂ ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ಆಗಬೇಕು. ಸಂಭ್ರಮದ ನೈವೇದ್ಯಗಳ ತೇರಿಗೆ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಇಡುವಂಥ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಕೆಲವು ಸಿಹಿಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ..

■ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಸೀತಾ ಎಸ್.ನಾರಾಯಣ



ಅಮೃತ ಫಲ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಗಟ್ಟಿ ಕಾಯಿ ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್

ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್

ಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಸ್ವಲ್ಪ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹಾಲು, ಕಾಯಿಹಾಲನ್ನು ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಂತೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಬಿಡದೆ ಕೈಯಾಡಿಸುತ್ತಿರಿ. ತಳ ಬಿಡುತ್ತಾ ಬಂದಂತೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿ ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ. ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗ ಗುರುತು ಮಾಡಿ, ಆದಿದ ನಂತರ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ. ತುಪ್ಪ ಬಳಸದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಿಹಿ ಇದು.

ಬಾದಾಮ್ ಪೂರಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮೈದಾ ಒಂದು ಕಪ್

ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಎರಡು ಚಮಚ

ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ

ಬಾದಾಮಿ ನೆನೆಸಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿದ್ದು

3-4 ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು ಚಿಟಿಕೆ

ಕೇಸರಿ ಬಣ್ಣ ಅಥವಾ ಅರಿಶಿನ ಚಿಟಿಕೆ

ಕರಿಯಲು ರಿಫೈನ್ಡ್ ಎಣ್ಣೆ

ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಕಪ್

ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೈದಾ, ರವೆ, ತುಪ್ಪ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲಸಿ ಮೆತ್ತಗೆ ನಾದಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪೂರಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ, ಬಾದಾಮಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಸ್ವಲ್ಪ ಸವರಿ ತಿಕ್ಕೋನಾಕಾರ ಮಾಡಿ. ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ. ಸಕ್ಕರೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಒಂದೆಳೆ ಪಾಕ ಮಾಡಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ. ಕರಿದ ಬಿಸಿ ಪೂರಿಗಳನ್ನು ಪಾಕಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ತೆಗೆದು, ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಉದುರಿಸಿ.

