



ನವರಾತ್ರಿ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ಬಗೆ ಬಗೆ ಪಾಯಸ

ಪಾಯಸ ಎಂಬುದು ಅರೆ ಘನರೂಪದ ಸಿಹಿ ಭಕ್ಷ್ಯ. ಹಬ್ಬ ಮತ್ತು ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಯಸ ಭೋಜನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಊಟ ಮಾಡಿದ್ದರೂ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಪಾಯಸವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವವರು ಕಡಿಮೆ. ಈ ನವರಾತ್ರಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದೇವಿಗೆ ಬಗೆ ಬಗೆ ಪಾಯಸ ನೈವೇದ್ಯ ಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳ ಬಾಯನ್ನು ಸಿಹಿ ಮಾಡೋಣ.

■ ವೀಣಾ ಶಂಕರ್



ಕ್ಯಾರೆಟ್-ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ ಪಾಯಸ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಬ್ಬಕ್ಕಿಯನ್ನು ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ. ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ನೆನೆಸಿ ಸಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಹುರಿದು ನಂತರ ಸಬ್ಬಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಹಾಲು, ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ ರುಬ್ಬಿದ ಬಾದಾಮಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಈಗ ಒಂದು ಚಮಚ ಕೆನೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಹಾಲು ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು
- ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ತುಪ್ಪ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ
- ಕೆನೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಬಾದಾಮಿ ಹದಿನೈದು

ಖರ್ಜೂರ ಪಾಯಸ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನಾಲ್ಕು ಬಟ್ಟಲು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಖರ್ಜೂರವನ್ನು ಹಾಕಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ. ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಗಟ್ಟಿ ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆದಿಡಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ ಹುರಿದು ತೆಗೆದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಖರ್ಜೂರವನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಜೊತೆಗೆ ಕಾಯಿ ಹಾಲು ಖರ್ಜೂರ ನೆನೆಸಿದ ನೀರು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವಂತೆ ಕುದಿಸಿ. ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಲವಂಗದ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಖರ್ಜೂರ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು
- ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷೆ
- ಏಲಕ್ಕಿ ನಾಲ್ಕು, ಲವಂಗ ಎರಡು
- ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ

