



ಆಹಾರ ಅಡುಗೆ

ಬೆಳಕಿನ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಹಾಲುಬಾಯಿ ಸಿಹಿ



ದೀಪಾವಳಿ ಎಂದರೆ ಸಂಭ್ರಮದ ದೊಡ್ಡ ಹಬ್ಬ. ಈ ಬೆಳಕಿನ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ರುಚಿಕರ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಲುಬಾಯಿಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಹಾಲುಬಾಯಿ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ ಇಲ್ಲಿದೆ.

■ ಶ್ಯಾಮಲಾ ಎಸ್.ಎನ್. ಭಟ್, ಪಳ್ಳತ್ತಡ್ಡ

ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹಾಲುಬಾಯಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಕಪ್ ಬಿಳಿ ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬಾಣಲಿ ಇಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಯುತ್ತಾ ಬಂದಾಗ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ. ಬೆಲ್ಲ ಕರಗಿದ ಮೇಲೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡ ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುವಿ. ಹಿಟ್ಟು

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಬಿಳಿಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್
- ತುಪ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ
- ನೀರು ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್

ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ತಳ ಬಿಡುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಈಗ ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ. ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ. ರುಚಿಯಾದ ಹಾಲುಬಾಯಿ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.



ರಾಗಿ ಹಾಲುಬಾಯಿ

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೋರ್ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ
- ಗೋಡಂಬಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಕುದಿಯಲು ಇಡಿ. ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೋರ್ ಅನ್ನು ಗಂಟಲ್ಲದಂತೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಳ ಬಿಡುವವರೆಗೆ ತಿರುವುತ್ತಾ ಇರಿ. ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹರಡಿ. ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಗೋಡಂಬಿಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.