

ಗೋಧಿ ಹಾಲುಬಾಯಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ನೀರು ಹಾಕಿ ನೆನೆಸಿಡಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನಂತರ ಇನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ. ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಿ. ಒಂದು ಬಾಣಲಿಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಕರಗಿಸಿದ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ

ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ. ಇದು ತಳಬಿಟ್ಟು ಬರುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ. ಇದನ್ನು ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಕತ್ತರಿಸಿ. ರುಚಿಕರ ಹಾಲುಬಾಯಿ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್
- ನೀರು ಎರಡು ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ
- ತುಪ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ



ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಹಾಲುಬಾಯಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಅನ್ನು ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಸೋಸಿ ಎರಡು ಕಪ್ ರಸ ತೆಗೆದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಬಾಣಲಿಗೆ ಈ ರಸ ಹಾಗೂ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕುದಿಯಲು ಇಡಿ. ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೋರ್ ಅನ್ನು ಕಲಸಿ ಕುದಿಯುವ ರಸಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ತಿರುವುತ್ತಾ ಬನ್ನಿ. ಬಳಿಕ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ತಳ ಬಿಡುವವರೆಗೆ ಕೈಯಾಡಿಸಿ. ನಂತರ ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಎರಡು
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್
- ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೋರ್ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ



ರುಚಿ-ಆರೋಗ್ಯಕರ

- ಹಾಲುಬಾಯಿ ನಾಡಿನ ಜನಪ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಿಹಿ ತಿನಿಸು. ಮಲೆನಾಡು ಮತ್ತು ಕರಾವಳಿ, ಗಡಿನಾಡು ಕರ್ನಾಟಕ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಈ ತಿಂಡಿ ಮನೆಮಾತೂ ಆಗಿದೆ. ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಬಳಸಿ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು, ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಹಾಲುಬಾಯಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು, ಅಕ್ಕಿ, ಆರಾರೂಟ್, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದಲೂ ಹಾಲುಬಾಯಿ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಪೂರಕವಾದ ಹಾಲುಬಾಯಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಾದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಹಬ್ಬದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಲುಬಾಯಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬೇಗನೇ ಮಾಡಬಹುದಾದದ್ದು ಈ ತಿನಿಸಿನ ಪ್ಲಸ್‌ಪಾಯಿಂಟ್. ಜಿಡ್ಡಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದು ಹೊಟ್ಟೆಗೂ ಹಿತ!



ಪೌಷ್ಟಿಕ...

- ಹಾಲುಬಾಯಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ತಿನಿಸು. ರಾಗಿ ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸಿದಾಗ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಫೈಬರ್ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಪೂರಕವಾದದ್ದು. ಮಧುಮೇಹಿಗಳೂ ಕಡಿಮೆ ಸಿಹಿ ಬಳಸಿ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಹಾಲುಬಾಯಿ ಸವಿಯಬಹುದು.
- ಇದನ್ನು ಹಬ್ಬಗಳು ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.