



ಆಹಾರ



ಇದೀಗ ದಸರಾ ಸಂಭ್ರಮ. ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸಿಹಿ ಅಡುಗೆ ಬೇಕು. ಪಾಯಸ ರುಚಿಯಾಗಿಧರ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಕಳೆ. ನವರಾತ್ರಿಯ ಒಂಬತ್ತು ದಿನಗಳೂ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಪಾಯಸ ಮಾಡಿ ಹಬ್ಬದ ಸಂಭ್ರಮ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

■ ಪದ್ಮಾ ಶರ್ಮ, ಹಾಸನ

# ಪಾಯಸ ಸೈಷಲ್!

## ಹಲಸಿನ ಬೀಜದ ಪಾಯಸ

ಏನೇನು ಬೇಕು...?

- \* ಹಲಸಿನ ಬೀಜ ಕಾಲು ಕಪ್
  - \* ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಒಂದು ಹೋಳಿನಧ್ರು
  - \* ಬೆಲ್ಲ ರುಚಿಗೆ
  - \* ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ.
- ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ...?

ಹಲಸಿನ ಬೀಜದ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ನೀರು ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಹಲಸಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಡಿ. ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ, ಹಲಸಿನ ಬೀಜ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಈ ಪಾಯಸವನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ರುಚಿಯೂ ತುಂಬ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

## ಹೀರೆಕಾಯಿ ಪಾಯಸ

ಏನೇನು ಬೇಕು...?

- \* ಹೀರೆಕಾಯಿ ಮೂರು
  - \* ಹೆಸರುಬೇಳೆ ನೂರು ಗ್ರಾಂ
  - \* ಬೆಲ್ಲ ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು
  - \* ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಎರಡು ಹಿಡಿ
  - \* ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ...?

ಎಳೆಯ ಹೀರೆಕಾಯಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಹೆಸರುಬೇಳೆಯನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಅರ್ಧ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹೀರೆಕಾಯಿಯ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ. ಸೌತಿನಿಂದ ಕಲಕುತ್ತಿರಿ. ಎಲ್ಲ ಹೊಂದಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಕಾಯಿತುರಿ, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಂಡ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ರುಚಿ ರುಚಿಯಾದ ಪಾಯಸ ರೆಡಿ.

## ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಪಾಯಸ

ಏನೇನು ಬೇಕು...?

- ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಣ್ಣು ಕಾಲು ಕೆ.ಜಿ.
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಎರಡು ಹಿಡಿ

ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ತುಪ್ಪ ಒಂದು ಚಮಚ

ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ...?

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಣ್ಣನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ. ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ ಸೋಸಿ. ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ ಮತ್ತೆ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆಡಿ. ನಂತರ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಗೋಡಂಬಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಾಕಿ. ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಪಾಯಸ ನವರಾತ್ರಿ ಹಬ್ಬದ ದಿನ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು.

