



ದೀಪಾವಳಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಲಾಡು

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ, ಅವಲಕ್ಕಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ರುಚಿಕರವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ದೀಪಾವಳಿ ಸಡಗರಕ್ಕೆ ಸಿಹಿಲಡ್ಡುಗಳು ಭರ್ಜರಿ ಸಾಧಿ ನೀಡಬಹುದು.

■ ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು



ಪೌಷ್ಟಿಕ ತಂಬಿಟ್ಟು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕುಚ್ಚಿಲಕ್ಕಿ, ಕಡಲೆಕಾಳು ತಲಾ ಅರ್ಧಧ್ವಂಸ

ಹೆಸರುಕಾಳು ಕಪ್ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಬೆಲ್ಲ ಪುಡಿ ಎರಡು ಕಪ್ / ಕೊಬ್ಬರಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ / ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ

ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಶೇಂಗಾತರಿ ಆರು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಕ್ಕಿ, ಕಡಲೆ ಮತ್ತು ಹೆಸರುಕಾಳುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ಬೆಲ್ಲಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಲು ಇಡಿ. ಬೆಲ್ಲ ಕರಗಿ ನೂಲು ಪಾಕಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಕೊಬ್ಬರಿತುರಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮಗುಚಿ ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪುಡಿಗಳು, ಗೋಡಂಬಿತರಿ ಹಾಗೂ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ, ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ, ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ.

ಅವಲಕ್ಕಿ ಲಡ್ಡು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಪೇಪರ್ ಅವಲಕ್ಕಿ ಮೂರು ಕಪ್

ಗಸಗಸೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ / ಬೆಲ್ಲ ಪುಡಿ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್

ತುಪ್ಪ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ / ಕೊಬ್ಬರಿತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್

ಹುರಿದ ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು ಎರಡು ಚಮಚ

ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ

ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಆರು ಚಮಚ

ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ನೆಲಕಡಲೆ ಒಂದು ಕಪ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹುರಿದು, ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ಕೊಬ್ಬರಿಯನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಗೋಡಂಬಿ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಎಳ್ಳು, ಗಸಗಸೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹುರಿದು, ಸೇರಿಸಿ. ನೆಲಕಡಲೆಯನ್ನು ಹುರಿದು, ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು, ತರಿಯಾಗಿ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಬೆಲ್ಲಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಇಡಿ. ಪಾಕ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಾ ಬರುವಾಗ ಬೆಂಕಿಯ ಉರಿ ಕಿರಿದಾಗಿ, ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ನ ಮಿಶ್ರಣಗಳು, ಏಲಕ್ಕಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಮತ್ತು ಎರಡು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ, ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ, ಆರುತ್ತಾ ಬರುವಾಗ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ.

