



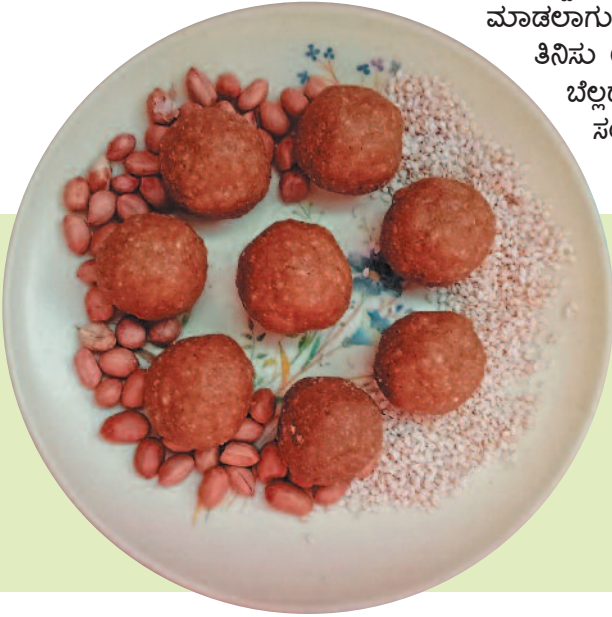
ಆಹಾರ ಅಡುಗೆ

ಬೆಳಕಿನ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಉಂಡೆ, ಅತಿರಸ



ದೀಪಾವಳಿ ಹಬ್ಬದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಗೆ ಬಗೆ ಸಿಹಿತಿನಿಸು ಮಾಡಿ ನೈವೇದ್ಯ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರು ದಿನಗಳ ಹಬ್ಬದ ಸಂಭ್ರಮಕ್ಕೆ ರುಚಿರುಚಿಯಾದ ತಿನಿಸು ಉತ್ತಮ ಸಾಥಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಉಂಡೆ, ಹೋಳಿಗೆ, ಕಜ್ಜಾಯ, ಬೆಲ್ಲದನ್ನ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಸಂಭ್ರಮಿಸಿ.

■ ಸೀತಾ ಎಸ್ ನಾರಾಯಣ



ಶೇಂಗಾ-ಎಳ್ಳು ಉಂಡೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಶೇಂಗಾ ಹಾಗೂ ಎಳ್ಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಬೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ತಕ್ಷಣವೇ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ. ವಿಶೇಷ ರುಚಿಯ ಶೇಂಗಾ-ಎಳ್ಳು ಉಂಡೆ ಸವಿಯಿರಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಶೇಂಗಾ ಎರಡು ಕಪ್
- ಎಳ್ಳು ಒಂದು ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಒಂದು ಕಪ್

ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಅತಿರಸ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕೈಯಾಡಿಸುತ್ತಿರಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಒಲೆ ಆರಿಸಿ. ಹಿಟ್ಟುಗಳು ಹಾಗೂ ರವೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಗಂಟಿಲ್ಲದಂತೆ ಕಲಸಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿ. ಗಸಗಸೆ, ಎಳ್ಳು ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ. ಬಾಣಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ ಮಾಡಿಟ್ಟ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ, ಕಾಲು ಇಂಚಿನಷ್ಟು ದಪ್ಪಗೆ ಅತಿರಸ ತಟ್ಟಿ ಕರಿಯಿರಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಎರಡು
- ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್
- ಚೆರೋಟಿ ರವೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, ತುಪ್ಪ ಎರಡೆರಡು ಚಮಚ
- ಗಸಗಸೆ, ಎಳ್ಳು ಎರಡೆರಡು ಚಮಚ
- ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

