



# ಹಾಲುಬಾಯಿ ಸೆಷಲ್!

ಮಲೆನಾಡು ಮತ್ತು ಕರಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲುಬಾಯಿ ಒಂದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಜಿಡ್ಡಿ ನಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಿನಿಸು ಇದು. ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ಹಳೆ ತಲೆಮಾರಿನ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಡುಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲುಬಾಯಿಯೂ ಒಂದು.

★ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ವೇದಾವತಿ ಹೆಚ್.ಎಸ್.



## ಅಕ್ಕಿ ಹಾಲುಬಾಯಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೆಳ್ಳಿಗೆ ಅಕ್ಕಿ 2 ಕಪ್

ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ 3 ಕಪ್

ಕಾಯಿತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್

ಉಪ್ಪು 2 ಚಿಟಿಕೆ

ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ತೊಳೆದು, ನೀರು ಬಸಿಯಿರಿ. ಕಾಯಿ ತುರಿ, ಬೆಳ್ಳಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿಗಿಂತಲೂ ತೆಳ್ಳಗೆ, ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಣಲೆಯಿಟ್ಟು ರುಬ್ಬಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಗೊಟಾಯಿಸಿ. ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತ ಬರುವಾಗ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಅಥವಾ ಬಾಳೆ ಎಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ. ಬೇಕಾದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ.

## ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಹಾಲುಬಾಯಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಒಂದು ಕಪ್

ಬೆಳ್ಳಿ ಪುಡಿ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್

ತುಪ್ಪು ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್

ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ ಐದೈದು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ರವೆಯನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಿ. ನಂತರ ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ನೆನೆಸಿಕೊಂಡ ರವೆ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕಾಲು ಕಪ್ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಕರೆಗಿಸಿಕೊಂಡು ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಕಪ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ, ಕರೆಗಿಸಿಕೊಂಡ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುವುತ್ತಾ ಇರಿ. ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಾಗ ತುಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ತಿರುವುತ್ತಾ ಇರಿ. ಹತ್ತರಿಂದ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ತಳ ಬಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕೈಯಿಂದ ಮುಟ್ಟಿ ನೋಡಿದರೆ ಅಂಟುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗ ರುಚಿಕರ ಹಾಲುಬಾಯಿ ಸಿದ್ಧ.

