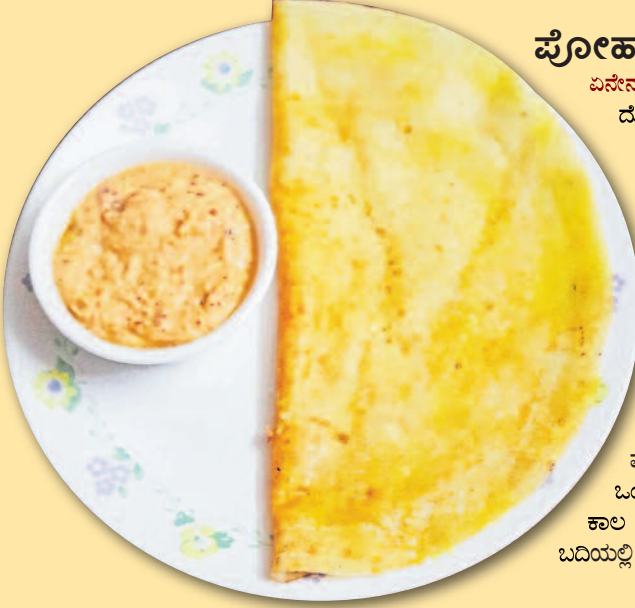


# ಆಹಾ ಪೋಹಾ!

ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಸಂಜೆಯ ಸ್ನಾಕ್ಸ್ ಆಗಿಯೂ, ದಿನದ ಎಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಸವಿಯಬಹುದಾದ ಸುರಕ್ಷಿತ ತಿಂಡಿ ಪೋಹಾ ಅಥವಾ ಅವಲಕ್ಕಿ. ಇದರಿಂದ ಮಾಮೂಲಿ ರೆಸಿಪಿ ಅಲ್ಲದೆ ಕೆಲವೊಂದು ಸ್ಟೆಷಲ್ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭ ಹಾಗೂ ಬೇಗ ಆಗುವಂಥ ಅವಲಕ್ಕಿ ರೆಸಿಪಿ ಇಲ್ಲಿದೆ.

■ ವೇದಾವತಿ ಹೆಚ್.ಎಸ್.



## ಪೋಹಾ ದೋಸೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ದೋಸೆ ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಊಟದ ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್ ಒಂದು ಪಾವು

ಉದ್ದು ಕಾಲು ಕಪ್

ಮೆಂತ್ಯ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ತೆಳು ಅವಲಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್

ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು ಒಂದು ಕಪ್

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ತುಪ್ಪ/ಎಣ್ಣೆ ಬೇಯಿಸಲು

**ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?**

ಅಕ್ಕಿ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ತೊಳೆದು ಐದು ಗಂಟೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಿ. ನಂತರ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ತೆಳು ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೊಳ್ಳಿ. ಜೊತೆಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮೊಸರನ್ನು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಎರಡೂ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಂದಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಹಿಟ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಲಿ. ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಹುದುಗಲು ಬಿಡಿ. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ. ದೋಸೆಯನ್ನು ಎರಡೂ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.

## ಹುಳಿ ಅವಲಕ್ಕಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಗಟ್ಟಿ ಅವಲಕ್ಕಿ ಅರ್ಧ ಕೆಜಿ/ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಅರ್ಧ ಕಪ್  
ರಸಂ ಪೌಡರ್ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ/ ಖಾರದ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ  
ಬೆಲ್ಲ ಕಾಲು ಕಪ್/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು/ ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್  
ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಎಣ್ಣೆ, ಶೇಂಗಾ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವು, ಎಳ್ಳು  
ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ,  
ಇಂಗು, ಅರಿಶಿಣ

**ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?**

ಮೊದಲು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ರವೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಅವಲಕ್ಕಿ, ಹುಣಸೆ ರಸ, ಉಪ್ಪು, ರಸಂ ಪೌಡರ್, ಬೆಲ್ಲ, ಖಾರದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಅಂದಾಜು ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ. ಕಲಸುವಾಗ ಉದುರು ಉದುರಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಅದ್ದರಿಂದ ನೀರನ್ನು ನೋಡಿ ಹಾಕಿ. ಇದನ್ನು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಹಾಗೆಯೇ ಇಡಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಶೇಂಗಾ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಸಾಸಿವೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ತುಂಡು, ಎಳ್ಳು, ಕರಿಬೇವು, ಇಂಗು, ಅರಿಶಿನ ಹಾಕಿ ಹುದುಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಕಲಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಅವಲಕ್ಕಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು, ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಹಾಕಿ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸಿ.

