



ರಾಗಿ ಹಾಲುಬಾಯಿ, ಬರ್ಫಿ

ಕೆಲವು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ತಿಂಡಿಗಳು ರುಚಿಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯಕರವೂ. ರಾಗಿ ಹಾಲುಬಾಯಿ, ಬರ್ಫಿ, ಆಂಬೋಡೆ, ಅಕ್ಕಿರೊಟ್ಟಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ವೀಣಾ ಶಂಕರ್

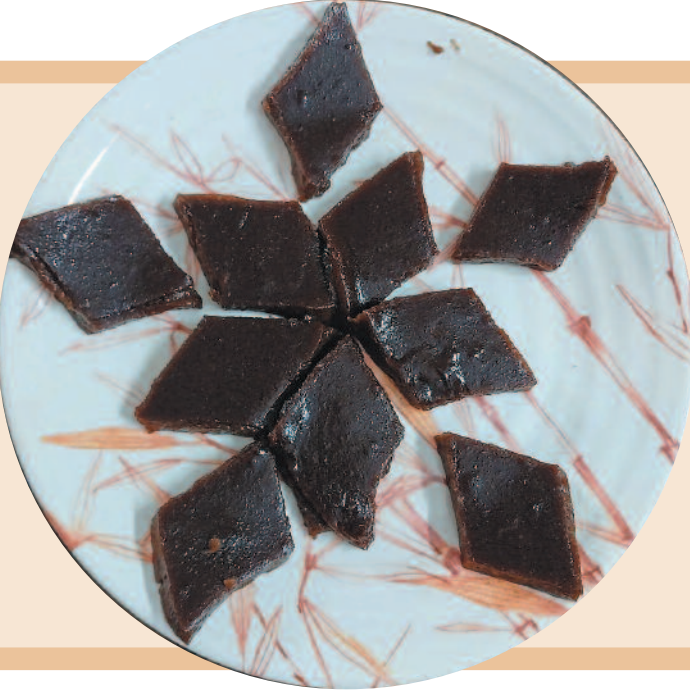
ರಾಗಿ ಹಾಲುಬಾಯಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಿಕ್ಸರ್ ಜಾರಿಗೆ ತುಪ್ಪ, ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಐದು ಬಟ್ಟಲು ನೀರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಲ್ಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ನೀರು ಹಾಕಿ ಒಂದು ಕುದಿ ಕುದಿಸಿ ಅದನ್ನೂ ಸೋಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ಎರಡೂ ಹಾಕಿ ಕುದಿಯಲು ಇಡಿ. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ದೊಡ್ಡ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಬಿಡದೆ ಕೈಯಾಡಿಸುತ್ತಾ ಇರಿ. ಗಟ್ಟಿಯಾದ ನಂತರ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ತಳ ಬಿಡುವ ತನಕ ಕೈಯಾಡಿಸಿ ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಸುರಿದು ಅರಿದ ನಂತರ ಕತ್ತರಿಸಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು
- ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು
- ಏಲಕ್ಕಿ ಆರು, ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ



ರುಚಿಕರ ಬರ್ಫಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಪುರಿ, ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ, ಗೋಡಂಬಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಂಡು ಎರಡು ಭಾಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ. ಒಂದು ತಟ್ಟೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಸವರಿ ಬಿಳಿಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ಹರಡಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ಹರಡಿ ಅರ್ಧ

ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಕತ್ತರಿಸಿ ಗೋಡಂಬಿಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಮಂಡಕ್ಕಿ ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು
- ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಗೋಡಂಬಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ
- ಹಾಲು ಎರಡು ಚಮಚ
- ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣ

