



ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ರುಚಿಕರ ಖಾದ್ಯ

ಹಣ್ಣುಗಳು ತಿನ್ನಲು ರುಚಿ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಕಿತ್ತಳೆ ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ರುಚಿಕರ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಮೀನಾಕ್ಷಿ ರಮೇಶ್

ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಇಡ್ಲಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸೊಳೆ ಎರಡು ಕಪ್

ಹುರಿದ ಬಾಂಬೆ ರವೆ ಒಂದು ಕಪ್

ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್

ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ, ತುಪ್ಪ, ಹಾಗೂ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸೊಳೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಎಲ್ಲೂ ನೀರು ಹಾಕಬಾರದು. ರುಬ್ಬಿದ ಹಣ್ಣಿನ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಗೂ ಕಾಯಿ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ರವೆ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಈಗ ಇಡ್ಲಿ ಮಾಡಲು ಹಿಟ್ಟು ತಯಾರಾಯ್ತು. ಇಡ್ಲಿ ತಟ್ಟೆಗೆ ತುಪ್ಪು ಸವರಿ ತಯಾರದ ಹಣ್ಣಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ, 10 ನಿಮಿಷ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ, ಘಮ ಘಮ ಪರಿಮಳದೊಂದಿಗೆ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಇಡ್ಲಿ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ. ತುಪ್ಪುದೊಂದಿಗೆ ಹಾಕಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಜೇನು ತುಪ್ಪದ ಜೊತೆಗೂ ಸವಿಯಬಹುದು.



ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಕೇಸರಿಭಾತ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ರವೆ ಒಂದು ಕಪ್

ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಕಪ್

ಬಿಡಿಸಿದ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ತುಂಡುಗಳು ಒಂದು ಕಪ್

ಅರ್ಧ ಕಪ್ ತುಪ್ಪು

ಎರಡೂವರೆ ಕಪ್ ನೀರು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಬಾಣಲಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ರವೆಯನ್ನು ಘಮ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಾಗೂ ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ಬೇರೆ ಹುರಿದಿಟ್ಟು ಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಮತ್ತೊಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುದಿ ಬರಿಸಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ರವೆ ಹಾಕಿ ಮಗುಚಿ ರವೆ ಬೆಂದ ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಮಗುಚಬೇಕು. ನಂತರ ಬಿಡಿಸಿದ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಕಡೆಗೆ ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಕಿತ್ತಳೆ ಕೇಸರಿಭಾತ್ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.