

ಮತ್ತೆ ಗಾಣುವವರೆಗೂ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂದು ಮಸಾಲೆ ದ್ರವ್ಯಗಾಠ್ಯದಂತೆ ತೆಳುವಾದ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಮೊದಲೇ ಸಿದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದ ಸಾಲ್ಮನ್ ಮೀನನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಬಾಣಲೆ ಮುಚ್ಚಳ ಹಾಕಿ ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ಊಟಕ್ಕೆ ಎರಡು ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ ತಯಾರಿಸಿದರೆ ಸ್ವಾದ ಹೆಚ್ಚು. ರೋಟಿ, ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಭಾರೀ ರುಚಿ.

### ಕೇರಳ ಶೈಲಿಯ ಮೀನು ಫೈ

ಕೇರಳದಲ್ಲಿ 'ಮೀನ್ ಚುಟ್ಟುಳ್ಳಿ' ಎಂದೇ ಈ ಖಾದ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಲಿತ. ಟ್ಯೂನಾ, ಪಾಂಫೆಟ್ ಅಥವಾ ಸಾಲ್ಮನ್ (ಕೋರಾ) ಮೀನುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಈ ಫೈ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕಡಿಮೆ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಬಳಸಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಈ ಫೈ, ಚುಮುಚುಮು ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿಕರ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮ. ಈ ಫೈ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ಹೀಗಿದೆ.

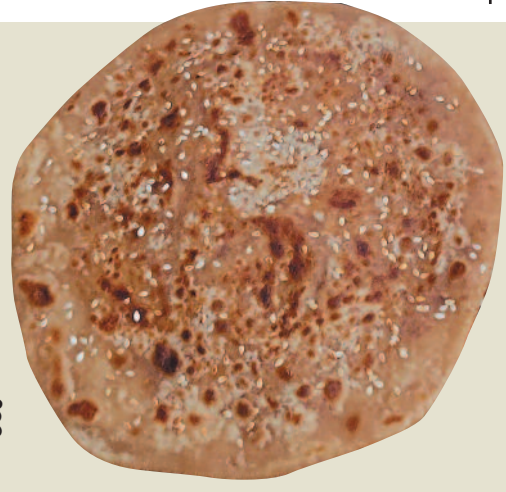
ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮೀನು ಅರ್ಧ ಕೆಜಿ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 10, ಸಣ್ಣ ಈರುಳ್ಳಿ 50 ಗ್ರಾಂ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 40 ಗ್ರಾಂ, ಅರಿಶಿನ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ಮೂರು ಚಮಚ, ಬಾಳೆ ಎಲೆ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ.

ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಈರುಳ್ಳಿ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಡ್ಡಿಯಲ್ಲಿ (skewer) ಸುಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಹುಣಸೆ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮೀನುಗಳಿಗೆ ಸವರಿ. ಮಸಾಲೆ ಸವರಿದ ಮೀನನ್ನು ಕರಿಬೇವು ಎಲೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಾಳೆಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಡಚಿಡಿ. ನಂತರ ತವಾ ಕಾಯಿಸಿ ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಮೀನನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ಹಬೆಯಾಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನೀರು ಚಿಮುಕಿಸಿ. ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹೀಗೆ ಮೀನು ತುಂಡಿನ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ನಂತರ ಫೈ ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅನ್ನ ಅಥವಾ ನೀರು ದೋಸೆಯೊಂದಿಗೆ ಈ ಫೈ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

# ಬಲುರುಚಿ ರಸರುಚಿ



## ■ ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್ ತಲಕಾಲುಕೊಪ್ಪ ಪಾಕತಂತ್ರ

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಯಾಯ ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ, ಹವಾಮಾನಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುವ, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಹೊಂದುವ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಪೋಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ವಿವರಣೆ ಲಭ್ಯ. ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಹಲವಾರು ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬೇಕಾದ ರಸರುಚಿಗಳ ತಯಾರಿ ಹಬ್ಬ-ಹರಿದಿನದ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಇದನ್ನು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಅಷ್ಟೆ. ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ಅದೇ ಸಾಮಗ್ರಿಯನ್ನಾದರೂ ಬಳಸಿ ಈಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಿತವಾಗುವ ಹಾಗೆ ಹೊಸರುಚಿಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕೆ ಹಿತವಾಗುವ, ಕೆಮ್ಮು ಶೀತವಾಗದಂತೆ ಕಷಾಯಗಳನ್ನು, ಲೇಹ್ಯಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲಾ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ. ಯಾವುದೇ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ ಮುಂದಿನ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿರಬೇಕೇ ಹೊರತು ಯಾವುದೇ ದೋಷಗಳನ್ನು (ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ) ಪ್ರಕೋಪಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಾರದು.

### ಶೇಂಗಾ-ಎಳ್ಳು ಖಾರ ಪರೋಟ

ಎಳ್ಳು ಮತ್ತು ಶೇಂಗಾದಿಂದ ಹೋಳಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಇದು ಪ್ರಸಿದ್ಧ. ಸಿಹಿ ಬೇಡವಾದಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದ ಖಾರವಾದ ಪರೋಟ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಬಹಳ ರುಚಿ. ತಯಾರಿಸಲು ಸುಲಭ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಶೇಂಗಾ ಎರಡು ಕಪ್, ಎಳ್ಳು ಒಂದು ಕಪ್, ಒಣಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಕಪ್, ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪು ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಎರಡು ಕಪ್ ಶೇಂಗಾ ಮತ್ತು ಒಂದು ಕಪ್ ಎಳ್ಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಣ ಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಹುರಿದು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಸ್ತಿ ಹೊತ್ತು ತಿರುಗಿಸಿದಾಗ ಉಂಡೆ ಮಾಡುವಷ್ಟು ಹದ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹೂರಣದ ರೀತಿ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೂರಣ ತುಂಬಿಸಿ ಪರೋಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆ ಎರಡೂ ಕಡೆ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ.

### ಬಾದಾಮಿ-ಗೋಡಂಬಿ ಹಲ್ಲ

ಬಾದಾಮಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ. ಬೇರೆ ಕಾಲದಂತೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಬಾದಾಮಿ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ. ಇದರಲ್ಲಿ 'ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ' ಹೇರಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಪೋಷಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬಾದಾಮಿ-ಗೋಡಂಬಿ ಒಂದು ಕಪ್, ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್, ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಸ್ವಲ್ಪ. ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಒಂದು ಕಪ್ ಬಾದಾಮಿ ಒಂದು ಕಪ್ ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿ. ಬಾದಾಮಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಈಗ ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್ ಪಾಕ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುವಿ. ತುಪ್ಪು ಸವರಿದ ಫ್ಲೇಟಿಗೆ ಹಾಕಿ ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್‌ನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

