



ಪಾಯಸ ಸೈಷಲ್!

ಪಾಯಸದಲ್ಲಿ ಹಲವು ವೈವಿಧ್ಯಗಳಿದ್ದು ಇವೆ. ರವೆ ಪಾಯಸ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಪಾಯಸ, ಗೋಧಿ ಪಾಯಸ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ರುಚಿ. ಮಾಡುವುದೂ ಸುಲಭ.

■ ಕವಿತಾ ಭಟ್

ಗೋಧಿ ಕಡಿ ಪಾಯಸ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಗೋಧಿ ಕಡಿ 45 ಚಮಚ/ ಕಾಯಿತುರಿ 4 ಚಮಚ
ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ/ ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಗೋಧಿ ಕಡಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾಯಿತುರಿ ರುಬ್ಬಿ ಹಾಕಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುವು. ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ. ರುಚಿಕರ ಗೋಧಿಕಡಿ ಪಾಯಸ ಸಿದ್ಧ.



ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಪಾಯಸ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಎರಡು/ ಕಾಯಿತುರಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
ಏಲಕ್ಕಿ ಎರಡು/ ಸಕ್ಕರೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಹಾಲು ಎರಡು ಕಪ್/ ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಚಮಚ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಹೋಳು ಮಾಡಿ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಹೋಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಹಾಕಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ, ಇದನ್ನು ಹಾಲಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನೆನಸಿದ ಅಕ್ಕಿ, ಕಾಯಿತುರಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ.

ರವೆ ಪಾಯಸ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ರವೆ ಕಾಲು ಕಪ್
ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ
ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ರವೆಯನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 34 ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ರವೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಬಳಿಕ ಸಕ್ಕರೆ, ಹಾಲು, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ. ಹಾಲಿನ ಬದಲು ಕಾಯಿಹಾಲು ಹಾಕಬಹುದು.

