



ಸಿಹಿಗೇಣಸಿನ ಹಲ್ವೆ, ಬಜ್ಜಿ..

ಸಿಹಿಗೇಣಸಿನ ಎಲ್ಲ ಅಡುಗೆಗಳೂ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬಜ್ಜಿ, ಹಲ್ವೆ ಮುಂತಾದ ತಿಂಡಿಗಳೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇಂಥ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ? ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ..

■ ಧನ್ಯ

ಸಿಹಿ ಗೇಣಸಿನ ಹಲ್ವೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಿಹಿಗೇಣಸು ನಾಲ್ಕು. ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಕಪ್. ತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಪುಡಿ, ಫುಡ್ ಕಲರ್ (ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ -ಕೇಸರಿ ಅಥವಾ ಹಳದಿ) ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಿಹಿಗೇಣಸನ್ನು 3 ತುಂಡು ಮಾಡಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ (ಕುಕ್ಕರ್ ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಮಲ್ ಸಾಕು) ಬೇಯಿಸಿದ ಸಿಹಿಗೇಣಸನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ (ಸ್ಮಾಶ್). ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಕಪ್ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ, ನುರಿದ ಸಿಹಿಗೇಣಸನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಮ್ಮೆ ಕಲಸಿ, ತಕ್ಷಣ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ತಿರುವಿ. (3 ರಿಂದ 5 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ, ಪುನಃ ಸಕ್ಕರೆ ಬೇಕಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತಿರುವಿ). ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಉಳಿದ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಮತ್ತೆ ತಿರುವಿ ಫುಡ್ ಕಲರ್ ಹಾಕಿ. (ಬೇಕಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ) ತಯಾರಾದ ಹಲ್ವೆ ಬಿಸಿರುವಾಗಲೇ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ, ಮೇಲೆ ಗೋಡಂಬಿ ಇಟ್ಟು ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿ. ಇದು ಮೃದುವಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಅನಾನಸ್ ಕರ್ಚಿಕಾಯಿ



ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಣ್ಣ ರವೆ ಕಾಲು ಕಪ್
ಗೋದಿ ಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು
ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲ ಅರ್ಧಕಪ್
ಅನಾನಸ್ ಅರ್ಧ (ತುರಿದದ್ದು)
ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ
ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ
ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ರವೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ನೆನಿಸಿಡಿ, 5 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಗೋದಿ ಹಿಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ಹದ

ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲಸಿ ಇಡಿ. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ತುರಿದು ನೀರು ತೆಗೆದ ಅನಾನಸ್ ಅನ್ನು ತಿರುವಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸಿಹಿ ಹದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬೆರೆಸಿ. ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುವುತ್ತಾ ಇರಿ. ಪಾಕ ಬಂದ ನಂತರ ಇಳಿಸಿ. ತಣಿದ ನಂತರ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ. ಈಗ ಕಲಸಿಟ್ಟು ಗೋದಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿಸಿ, ಪೂರಿಯಂತೆಗೆ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಅನಾನಸ್ ನ ಉಂಡೆಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಇಟ್ಟು ಅದರ ತುದಿಯನ್ನೂ ಮಡಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಹದವಾದ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಅನಾನಸ್ ಕರ್ಚಿಕಾಯಿ ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಸಿಹಿಗೇಣಸಿನ ಬಜ್ಜಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಿಹಿಗೇಣಸು ದೊಡ್ಡದು ಒಂದು
ಕಡ್ಡೆ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್
ಅಚ್ಚಖಾರಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
ಇಂಗು ಚಿಟಿಕೆ
ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಿಹಿಗೇಣಸನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಉರುಟಾಗಿ ಸ್ಪೈಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಬೌಲ್ ಗೆ ಕಡ್ಡೆ ಹಿಟ್ಟು, ಉಪ್ಪು, ಖಾರಪುಡಿ, ಇಂಗು ಹಾಕಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹದವಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಒಲೆ ಮೇಲೆ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಕುದಿಯಲು ಇಟ್ಟು ಕಟ್ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಸಿಹಿಗೇಣಸನ್ನು ಕಡ್ಡೆ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಇದು ತಿನ್ನಲು ತುಂಬ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

