



ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹಲ್ವೆ, ಓಡು ಪಾಲೆ..

ಕೆಲವೊಂದು ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು ತಿನ್ನಲು ರುಚಿ ಜತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೂಡ. ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹಲ್ವೆ, ಬೆಲ್ಲದ ಮೈಸೂರು ಪಾಕ್ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿ. ಮಾಡಲೂ ಸುಲಭ. ಮೊಸರು ದೋಸೆ, ಓಡು ಪಾಲೆ ಮುಂತಾದ ತಿಂಡಿಗಳು ತಿನ್ನಲು ವಿಭಿನ್ನ ರುಚಿ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ..

■ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಆಶಾ ಚಂದ್ರ ಭಟ್



ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹಲ್ವೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್

ತುಪ್ಪು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಕಪ್

ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಹಾಗೂ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬಾಣಲಿ ಇಟ್ಟು ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಪರಿಮಳ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಗುಚಿ. ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದು ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ. ಎಲ್ಲ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ. ಎಲ್ಲವೂ ಸೇರಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಪಾಕ ತಳ ಬಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಿಸಿ ತುಪ್ಪು ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ. ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ.

ಬೆಲ್ಲದ ಮೈಸೂರ್ ಪಾಕ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೆಲ್ಲ ಅರ್ಧ ಕಿಲೋ

ಕಡ್ಡೆ ಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಕಪ್

ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ

ತುಪ್ಪು ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ನೀರು ಅರ್ಧ ಲೋಟ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೆಲ್ಲಕ್ಕೆ ನೀರು ಹಾಕಿ ಎಳೆ ಪಾಕ ಬಂದಾಗ ಬಾಣಲೆಗೆ ಜರಡಿಯಾಡಿದ ಕಡ್ಡೆ ಹಿಟ್ಟು, ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನೂ ಹಾಕಿ. ತಳ ಬಿಡುವವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ. ತುಪ್ಪು ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ.

