



# ಪನ್ನೀರ್ ಪಾಯಸ, ಹೀರೆಕಾಯಿ ಚಾಪ್ಸ್

ಕೆಲವೊಂದು ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸು, ಕರಿ, ಮಸಾಲ ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಅತಿಥಿಗಳು ಬಂದಾಗ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಪನ್ನೀರ್ ಪಾಯಸ, ಆಪಲ್ ರಬಡಿ ಖೀರ್, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಮಸಾಲ ಬಹಳ ರುಚಿ.

★ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಟಿ.ಪಿ. ನಾಗರತ್ನ

## ಆಪಲ್ ರಬಡಿ ಖೀರ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?  
ಸೇಬು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು  
ಸಕ್ಕರೆ ಮೂರು ಚಮಚ  
ತುಪ್ಪ ಮೂರು ಚಮಚ  
ಹಾಲು ಒಂದು ಲೀಟರ್  
ಕೋವ ನೂರು ಗ್ರಾಂ  
ಕಂಡೆನ್ಸ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಟೆನ್  
ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಕೇಸರಿ ದಳಗಳು, ಬಾದಾಮಿ, ಪಿಸ್ತಾ, ಗೋಡಂಬಿ  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ದಪ್ಪವಾಗಿ ತುರಿದ ಸೇಬಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಹಸಿವಾಸನೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಹುರಿದು ನೀರಲ್ಲಾ ಹಿಂಗಿದಾಗ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಫ್ಲೂ ಹುರಿದು ಇಡಿ. ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಹಾಲನ್ನು ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ಆಗುವಂತೆ ಕುದಿಸಿ ಇದಕ್ಕೆ ಕಂಡೆನ್ಸ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ ಕೋವ ಬೆರೆಸಿ. ಈಗ ಹುರಿದಿಟ್ಟ ಸೇಬು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ. ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಬಾದಾಮಿ ಪಿಸ್ತಾ ಕೇಸರಿ ದಳಗಳನ್ನು ಉದುರಿಸಿ. ಆರಿದ ನಂತರ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ತಂಪುಗೊಳಿಸಿ ರುಚಿ ನೋಡಿ. ಬಿಸಿಯಾಗಿಯೂ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಸಿಹಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ ಮತ್ತು ಫ್ಲೂ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ.



## ಸ್ಟಫ್ಡ್ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಮಸಾಲಾ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು / ಸಣ್ಣಗೆ ಹಚ್ಚಿದ ಹುರುಳಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಬೇಬಿ ಕಾರ್ನ್ ಎಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ಒಂದೂವರೆ ಬಟ್ಟಲು/ ಪನ್ನೀರ್ ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಅಚ್ಚಕಾರ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು/ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಐದು ಗೋಡಂಬಿ ಹದಿನೈದು ಫೈನ್ ಕ್ರೀಮ್ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಒಂದು ಎರಡು ಚಮಚ/ ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ / ಅರಿಸಿನ ಸ್ವಲ್ಪ/ ಚಕ್ಕೆ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ನೆನೆಸಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಚಕ್ಕೆ ಲವಂಗ ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಅರಿಸಿನ ಕೆಂಪುಗೆ ಹುರಿದು ರುಬ್ಬಿಡಿ. ಈಗ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿದು ಅಚ್ಚಖಾರ ಉಪ್ಪು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಪನ್ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ. ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ತೊಟ್ಟಿನ ಭಾಗದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಸುತ್ತಲೂ ದುಂಡಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಒಳಗಿನ ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆದು ತರಕಾರಿ ಮಿಶ್ರಣ ತುಂಬಿ. ಕತ್ತರಿಸಿದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮೈದಾವನ್ನು ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನಂತೆ ಕಲಸಿ ಬಳಿದು ಕತ್ತರಿಸಿಟ್ಟ ಭಾಗವನ್ನು ಮುಚ್ಚಳದಂತೆ ಮುಚ್ಚಿ ಭದ್ರಪಡಿಸಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಅನ್ನು ಕರಿದಿಡಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿದು ರುಬ್ಬಿಟ್ಟ ಮಿಶ್ರಣ ಸೇರಿಸಿ ಫೈಮ್ ಎನ್ನುವಂತೆ ಹುರಿದು ಗೋಡಂಬಿ ರುಬ್ಬಿ ಸೇರಿಸಿ ಅಚ್ಚಖಾರ ಅರಿಸಿನ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಮ್, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ. ಈಗ ಕರಿದಿಟ್ಟ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಅನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಗ್ರೇವಿಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ.

