

ನವಣಕ್ಕಿ ಉಪಮಾ ಮಿಕ್ಸ್

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ನವಣಕ್ಕಿ	: 800 ಗ್ರಾಂ	ಜೀರಿಗೆ	: 5 ಗ್ರಾಂ
ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ	: 100 ಗ್ರಾಂ	ಸಾಸಿವೆ	: 5 ಗ್ರಾಂ
ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ	: 100 ಗ್ರಾಂ	ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ	: 50 ಗ್ರಾಂ
ಶೇಂಗಾ	: 100 ಗ್ರಾಂ	ಕರಿಬೇವು	: 1 ಎಸಳು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ನವಣಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ನವಣಕ್ಕಿ ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ಹುರಿಯಬೇಕು ಹಾಗೂ ಶೇಂಗಾವನ್ನು ಹುರಿದು ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಈ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬಾಣಲೆಯನ್ನಿಟ್ಟು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಒಗ್ಗರಣೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಈ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಮಾಡಿಟ್ಟ ಮಿಶ್ರಣವನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಬೇಕು. ಬೇಕಾದಾಗ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಮಾಡಬಹುದು.



ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಮಿಕ್ಸ್

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ನವಣಕ್ಕಿ	: 800 ಗ್ರಾಂ	ಮೆಂತೆ ಕಾಳು	: 40 ಗ್ರಾಂ
ರವೆ	: 100 ಗ್ರಾಂ	ಹವೀಜ	: 30 ಗ್ರಾಂ
ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ	: 100 ಗ್ರಾಂ	ಜೀರಿಗೆ	: 20 ಗ್ರಾಂ
ಮಸಾಲೆ ಮಿಶ್ರಣ	: 80 ಗ್ರಾಂ	ಕರಿಮೆಣಸು	: 03 ಕಾಳು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ನವಣಕ್ಕಿ ರವೆ ಮತ್ತು ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯ ಜೊತೆ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ, ಒಣಗಿಸುವ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ 60–70° ಸೆ. ಶಾಖದಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಹುರಿದು, ಒಟ್ಟಿಗೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ನವಣಕ್ಕಿ ಮಿಶ್ರಣದ ಜೊತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿ, ಇದರಲ್ಲಿ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿಯು ಸಮನಾಗಿ ಹರಡುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನವಣಕ್ಕಿ ಮಫಿನ್ಸ್

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು	: 60 ಗ್ರಾಂ	ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ	: 50 ಗ್ರಾಂ
ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ	: 120 ಗ್ರಾಂ	ಉಪ್ಪು	: 1 ಚಿಟಿಕೆ
ಬೇಕಿಂಗ್ ಪೌಡರ್	: 1/4 ಟೀ ಚಮಚ	ಮೊಟ್ಟೆ	: 3
ವೆನಿಲ್ಲಾ ಎಸೆನ್ಸ್	: ಕೆಲವು ಹನಿಗಳು		
ಹಾಲು	: ಹದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು		



ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ನವಣಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಜರಡಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ, ವನಸ್ಪತಿ ಸೇರಿಸಿ ಸಾಟ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೊಟ್ಟೆಗೆ ವೆನಿಲ್ಲಾ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿ. ಕಲಕಿದ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಸಾಟಗೆ ಸುರಿದು ಪುನಃ ಸಾಟ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಸಾಟಗೆ ಜರಡಿ ಹಿಡಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಗುರವಾಗಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಲಿಸುವಾಗ ಹದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಹದ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಸೌಟಿನಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಎತ್ತಿದರೆ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುವಂತಿರಬೇಕು. ಜಿಡ್ಡು ಸವರಿದ ಕೇಕ್ ಅಚ್ಚುಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಪೇಪರ ಅಥವಾ ಬಟರ್ ಪೇಪರ ಹಾಕಿ ಒಣ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉದುರಿಸಿ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ ತಯಾರಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿ ಹಾಕಿ 180o c ಫ್ಯಾರನ ಹೀಟ್ ಶಾಖದಲ್ಲಿ 20 ನಿಮಿಷಗಳ

ಲೇಖಿಕರು

ಶ್ರೀಮತಿ ಶ್ರೀದೇವಿ, ವಿಷಯ ತಜ್ಞರು (ಗೃಹ ವಿಜ್ಞಾನ)
ಶ್ರೀ. ಜೆ. ಬಿ. ವಿಶ್ವನಾಥ, ವಿಷಯ ತಜ್ಞರು (ಬೇಸಾಯಶಾಸ್ತ್ರ)
ಶ್ರೀ. ಎಸ್. ಎಂ. ವಾರದ, ವಿಷಯ ತಜ್ಞರು (ಮಣ್ಣು ವಿಜ್ಞಾನ)
ಶ್ರೀ. ವಿಕಾಸ ಪಾಟೀಲ, ವಿಷಯ ತಜ್ಞರು (ತೋಟಗಾರಿಕೆ)
ಡಾ. ಎಸ್. ಎಸ್. ಹಿರೇಮಠ, ವಿಷಯ ತಜ್ಞರು (ಸಸ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ)

ವಿನ್ಯಾಸ
ಶ್ರೀ. ಮಂಜುನಾಥ ಪಿ. ಐ.

ಅಕ್ಷರ ಜೋಡಣೆ
ಶ್ರೀಮತಿ ವೀಣಾ ಬನ್ನೂರ

ಪ್ರಕಾಶಕರು ಮತ್ತು ಸಂಪಾದಕರು
ಶ್ರೀ ಬಿ. ಆರ್. ಪಾಟೀಲ
ಚೇರ್‌ಮನ್, ಐಸಿಎಆರ್–ಕೆಎಲ್‌ಇ ಕೆವಿಕೆ ಮತ್ತಿಕೊಪ್ಪ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ
ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಂಯೋಜಕರು
ಐಸಿಎಆರ್–ಕೆಎಲ್‌ಇ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ
ಮತ್ತಿಕೊಪ್ಪ, ಬೆಳಗಾವಿ–591 147
ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ: 09535604747
ಮಿಂಚಂಚೆ: klekvk@gmail.com

ICAR

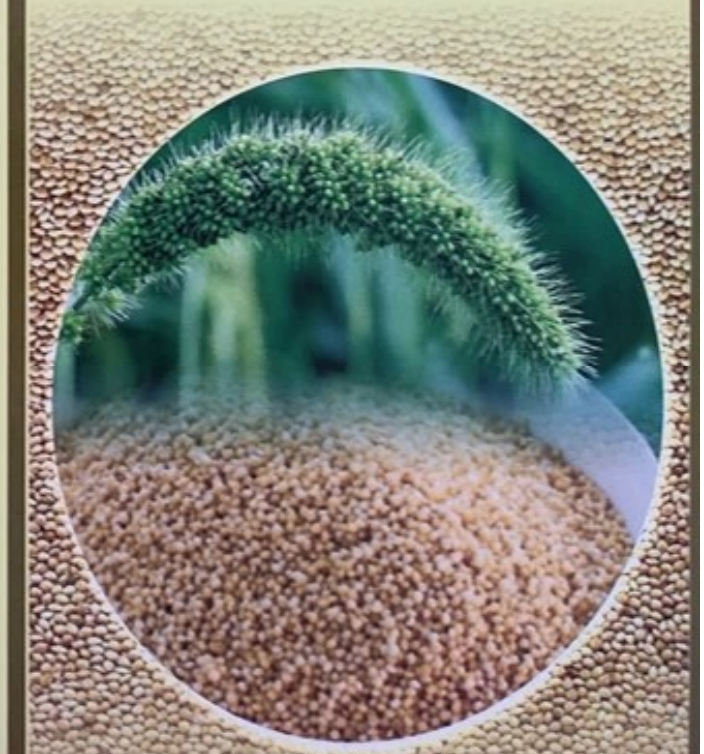
KLE KVK

ಕೆಎಲ್‌ಇ ಸಂಸ ್ಥೆಯ

ಐಸಿಎಆರ್-ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ

ಮತ್ತಿಕೊಪ್ಪ, ಬೈಲಹೊಂಗಲ ತಾಲೂಕು, ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆ

ನವಣೆ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ



2015-16

ಪ್ರತಿಗಳು : 500

ನವಣೆ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ

ನವಣೆ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಿರುಧಾನ್ಯ ಬೆಳೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಾವೇರಿ, ಬಳ್ಳಾರಿ, ವಿಜಯಪುರ, ಬೆಳಗಾವಿ, ರಾಯಚೂರು ಮತ್ತು ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ನವಣೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವವನು ಹವಣಾಗಿಹನು ಸರ್ವಜ್ಞ– ನವಣೆ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ದೇಹ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂಬುದು ಸರ್ವಜ್ಞನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಬಂಗಾರದ ಅಕ್ಕಿ ಎಂದೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯಾಗಿದ್ದ ನವಣಕ್ಕಿಯ ಬಿಸಿ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ ನಮ್ಮ ರೈತರ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರವಾಗಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಾಸು ಹೊಕ್ಕಾಗಿದ್ದ ನವಣೆ ಅದೆಲ್ಲಿ ಕಣ್ಮರೆಯಾಯಿತೋ ಅಂದರೆ ಉತ್ತರ ಸರಳ. ಅಕ್ಕಿ ಗೋಧಿಗಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಮಾನ್ಯತೆ ಪ್ರಚಾರ ಹಾಗೂ ಪಡಿತರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ಗೋಧಿ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಗೆ ಒದಗಿಸಿದ್ದೇ ಈ ಬೆಳೆ ನಶಿಸಲು ಕಾರಣ. ಕೆಲವೇ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರದ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ನಿದರ್ಶನ ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಇದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇನ್ನಾದರೂ ನವಣೆಯಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ನವಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು

- ನವಣೆಯು ಸಸಾರಜನಕ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಅವಶ್ಯಕ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
- ನವಣೆಯಲ್ಲಿನ ಪಿಷ್ಟಪದಾರ್ಥ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ. ನವಣೆಯು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಧೃಡಪಟ್ಟಿದೆ. ಹೃದಯರೋಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವ ನವಣೆ ನಿತ್ಯ ಆಹಾರವಾಗಬೇಕು.
- ನವಣೆಯಲ್ಲಿ ನಾರಿನಾಂಶ, ಖನಿಜಾಂಶಗಳಾದ ಕಬ್ಬಿಣ, ಸುಣ್ಣ ಹಾಗೂ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಇತರ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದು, ಅಲ್ಲದೇ ಇದರಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹಲವಾರು ಶರೀರದ ಕ್ರೀಯಾವಿಕಲತೆಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ನವಣೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಫಿನಾಲಿಕ್ ಸಂಯುಕ್ತಗಳು, ಲಿಗ್ನಿನ್‌ಗಳು, ಫೈಟೋಇಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ಗಳು, ಟ್ರೋಕೋಫಿರಾಲ್‌ಗಳು, ಆ್ಯಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಉತ್ಕರ್ಷಣೆಯಿಂದ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತವೆ ಹಾಗೇ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಕೂಡಾ ನೀಡುತ್ತವೆ.



ನವಣಕ್ಕಿ ನಿಪ್ಪಟ್ಟು

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ನವಣಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು	: ½ ಕಿ.ಗ್ರಾಂ	ಎಳ್ಳು	: 60 ಗ್ರಾಂ
ಅಡ್ಡಿ ಹಿಟ್ಟು	: ½ ಕಿ.ಗ್ರಾಂ	ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ	: 05 ಗ್ರಾಂ
ಶೇಂಗಾ	: 100 ಗ್ರಾಂ	ಕರಿಬೇವು	: ½ ಕಟ್ಟು
ಪುಟಾಣಿ	: 100 ಗ್ರಾಂ	ಕೊತ್ತಂಬರಿ	: ½ ಕಟ್ಟು
ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ	: 50 ಗ್ರಾಂ	ಕಾದ ಎಣ್ಣೆ	: 100 ಮಿ.ಲೀ
ಉಪ್ಪು	: 40 ಗ್ರಾಂ	ಎಣ್ಣೆ	: ಕರಿಯಲು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ನವಣಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಸಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಣಿಸಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು 15 ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಟ್ಟಿದ ಶೇಂಗಾ, ಪುಟಾಣಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಅರಿಶಿಣ, ಎಳ್ಳು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಿಟ್ಟಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಮೇಲೆ ಕಾಯಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿರಿ. ನಂತರ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ತಟ್ಟಿ ಕರಿಯಿರಿ.



ನವಣಕ್ಕಿ ಬೇಸನ್ ಲಾಡು

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ನವಣಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು	: 100 ಗ್ರಾಂ	ಗೋಡಂಬಿ	: 5–6
ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು	: 100 ಗ್ರಾಂ	ದ್ರಾಕ್ಷಿ	: 5–6
ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ	: 200 ಗ್ರಾಂ	ಏಲಕ್ಕಿ	: 2
ತುಪ್ಪ	: 100 ಗ್ರಾಂ		

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ನವಣೆ ಮತ್ತು ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಸಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಹುರಿದು (ಹಿಟ್ಟಿನ ಹಸಿ ವಾಸನೆ ಹೋಗುವ ತನಕವೂ ಹುರಿಯಬೇಕು). ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರೆಸುತ್ತ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣ ಬರುವತನಕ ಹುರಿಯಿರಿ. ಹುರಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹಿಟ್ಟು ತಣಿದ ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ವಿಭಾಗಿಸಿ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ.



ನವಣಕ್ಕಿ ಹುರಕ್ಕಿ ಹೋಳಿಗೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ನವಣಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು	: 100 ಗ್ರಾಂ		
ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು	: 50 ಗ್ರಾಂ	ಬೆಲ್ಲ	: 75 ಗ್ರಾಂ
ಚೀರೋಟಿ ರವೆ	: 25 ಗ್ರಾಂ	ಏಲಕ್ಕಿ	: 5 ಗ್ರಾಂ
ಹುರಿದ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು	: 25 ಗ್ರಾಂ	ಎಣ್ಣೆ	: ಕರಿಯಲು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ನವಣೆ ತೊಳೆದು ನೆರಳಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ. ನಂತರ ಬೆಚ್ಚಗಾಗುವಷ್ಟು ಹುರಿಯಿರಿ. ನವಣೆಯ 1/4 ಅಳತೆ ಕಡಲೆ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಎರಡನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಸಿರಿ. ಬೆಲ್ಲಕ್ಕೆ 2 ಟೀ ಚಮಚ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕರಗಿಸಿ. ಬೆಲ್ಲ ಕರಗಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಇಳಿಸಿ. ನವಣೆ ಮತ್ತು ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮಿಶ್ರಣ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಭಾಗಿಸಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಹೋಳಿಗೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಮೈದಾ ಹಾಗೂ ಚೀರೋಟಿ ರವೆ ಸೇರಿಸಿ ಕನಕವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ನವಣಕ್ಕಿಯ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತುಂಬಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಕರಿಯಿರಿ.



ನವಣಕ್ಕಿ ಚಕ್ಕುಲಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ನವಣಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು	: 100 ಗ್ರಾಂ	ಖಾರದ ಪುಡಿ	: ½ಚಮಚ
ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು	: 100 ಗ್ರಾಂ	ಕಾದ ಎಣ್ಣೆ	: 10 ಮಿ.ಲೀ.
ಜೀರಿಗೆ	: ½ಚಮಚ	ಎಣ್ಣೆ	: ಕರಿಯಲು
ಉಪ್ಪು	: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು		

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ನವಣಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು 5 ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ. ಹುರಿದಿಟ್ಟ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಖಾರದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ. ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನೀರು ಬಳಸಿ ಚಕ್ಕುಲಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಲಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಚಕ್ಕುಲಿ ಒರಳಿನಿಂದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಕರಿಯಿರಿ.