



Taste & Trails

Pulihora Recipe: Telugu Delight



youtube.com/@OWNTasteandTrails

ପୁଲିହୋ-ରା ରସେପି-ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତର ସୁସ୍ୱାଦୁ ଏବଂ ତଲ୍ଲୁଗୁ ରୋଷିକେରଟେ ସର୍ବକାଳୀନ ପ୍ରିୟ ।

ଆମର ପ୍ରିୟ ଉପସ୍ଥାପିକା ପ୍ରିଶିକା ପୁଣି ଥରଟି ଆଉ ଏକ ରୋମାଞ୍ଚକର ଏବଂ ମୁଖର-ନଳୟୁକ୍ତ ରସେପି ସହିତ ଫରେ ଆସିଛନ୍ତି! ଏଥର, ସତେ ଆମକୁ ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତର ସବୁଠାରୁ ଆଇକନିକ ବ୍ଲଣ୍ଡନ ମଧୁରୁ ଗଟେ-ଟିଏ-ପୁଲିହୋ-ରା, ଯାହାକୁ ତନେତୁଳି ଚାଉଳ ମଧୁର କୁହାଯାଏ, କିପରି ତିଆରି କରାଯାଏ ତାହା ଦେଖାଇବାକୁ ଆସିଛନ୍ତି। ଏହି ମିଠା, ମସଲାଯୁକ୍ତ ଏବଂ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଚାଉଳ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରାୟତଃ ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ଏବଂ ମନ୍ଦିର ଭୋଜିରେ ପରିବେଷଣ କରାଯାଏ, ଯାହା ଏହାକୁ ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତୀୟ ରନ୍ଧନ ପ୍ରଣାଳୀର ଏକ ପ୍ରିୟ ଅଂଶ କରେ ।

ପ୍ରିସିକା ତାଜ୍ଜ ସମସ୍ତ ଦର୍ଶକଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହର ସହିତ ସ୍ୱାଗତ କରନ୍ତି ଏବଂ ସୟୋର କରନ୍ତି ଯେ ଆଜିର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରସେପି ହେଉଛି ସତେ ତାଜ୍ଜ ପ୍ରିୟ ବନ୍ଧୁ ଲଳିତାରୁ ଶିଖିଛନ୍ତି । ଦୁହେଁ ଏହି ରସେପିଟିକୁ ଲଳିତାତାଜ୍ଜ ଘରରେ ସୁଟି କରିବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥିଲେ, ଯାହା ଖାଦ୍ୟରେ ଏକ ବ୍ଲଣ୍ଡନ ସ୍ୱପ୍ନ ଯୋଗ କରିଥିଲା । ଯତେବେଳେ ପ୍ରିସିକା ଏବଂ ଲଳିତା ପରସ୍ପରକୁ ଉତ୍ସାହପୂର୍ବକ ଅଭିବାଦନ କରନ୍ତି, ଲଳିତା ପୁଲିହୋ-ରାତ୍ଜ୍ଜ ପିଲାଦିନର ସ୍ମୃତିଗୁଡ଼ିକୁ ମନେ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତି। ସତେ ସ୍ୱନହେରେ ମନେ ପକାନ୍ତି ଯେ କିପରି ତାଜ୍ଜ ମା 'ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅବସରରେ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଥିଲେ ଏବଂ ଏହା କିପରି ତାଜ୍ଜର ସର୍ବକାଳୀନ ପ୍ରିୟ ମଧୁରୁ ଗଟେ-ଟିଏ । ଏହି ଖାଦ୍ୟ ମନ୍ଦିର ପରିଦର୍ଶନର ସ୍ମୃତି ଫରୋଇ ଆଣିଥାଏ, ଯେଉଁଠାରେ ପୁଲିହୋ-ରା ପ୍ରାୟତଃ ପ୍ରସାଦପ ଭାବରେ ପରିବେଷଣ କରାଯାଉଥିଲା । ଏହି ସୁନ୍ଦର ସ୍ମୃତିକୁ ମନରେ ରଖି, ଚାଲନ୍ତୁ ଏହି ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମରେ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ କରିବା।

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ଆମେ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ, ଏଠାରେ ସମସ୍ତ ସାମଗ୍ରୀର ଏକ ତାଲିକା ଅଛି ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ଘରରେ ଏହି ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟକୁ ପୁନଃ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ପଡିବ

- 8-10 ଗୁଣ୍ଡିଲା ଲାଲ ଲଟ୍ଟା
- 1 ଚାମଚ ଚଣା ଡାଲି
- 1 ଚାମଚ ଅଳକେଟ ଗୁଣ୍ଡ

1 ଚାମଚ ଉଡ଼ଦ ଡାଲି

25 ଗ୍ରାମ ଅଳକେଟ

1 ଇଞ୍ଚ କଟା ଡାକା ଅଦା, ଛତାଟ ଛତାଟ କରି କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ

ଡାକା କଦଳୀ ପତ୍ର

7-8 କଟା କଞ୍ଚା ଲଞ୍ଜା

2ଟି ଲମ୍ବେରୁ ରସ

1/2 ଚାମଚ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ

କାଢ଼ା

100 ଗ୍ରାମ ସିଝା ଆଳୁ

ତନେତୁଳି ପୁରୀ

500 ଗ୍ରାମ ରନ୍ଧା ଚାଉଳଗଣେ ମାର୍କା ରେ-ଷଲେ ପାଇଁ ସେ-ରିଷ ତଲେ

ସ୍ୱଚ୍ଛତନ୍ତ୍ର ଗାର୍ନିଶ୍ ପାଉଡର ପାଇଁ

3 ଚାମଚ ଅଳକେଟ ଗୁଣ୍ଡ

3-4 କଟା ଲାଲ ଲଞ୍ଜା

50 ଗ୍ରାମ ଚିନାବାଦାମ

ପୁଲିହେ-ରାଉ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ପ୍ରସ୍ତୁତି

ପର୍ଯ୍ୟାୟ 1: ଚାଉଳ ଆଧାର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା

ପ୍ରଥମ ପଦକ୍ଷେପେ ହେଉଛି ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଯେ ଚାଉଳ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ରନ୍ଧା ଏବଂ ନରମ । ରନ୍ଧା ଚାଉଳକୁ ଏକ ବଡ଼, ସମତଳ ଥାଳିରେ ବିଛାନ୍ତୁ । ଏହା ଚାଉଳ ଶସ୍ତ୍ରକୁ ସାମାନ୍ୟ ଥଣ୍ଡା ଏବଂ ଅଳଗା କରିବାର ଯୋଗ୍ୟ କରେ, କଲମ୍ପିଂକୁ ରେ-କିଆଏ । ଚାଉଳ ଉପରେ ଡାକା କଟା କାରି ପତ୍ର ଏବଂ କଟା ସବୁଜ ଲଞ୍ଜା ଛିଞ୍ଚନ୍ତୁ । ଚାଉଳର ଉତ୍ତାପ ତରକାରୀ ପତ୍ର ଏବଂ ଲଞ୍ଜା ର ସୁଗନ୍ଧିତ ତଲେ ମୁକ୍ତ କରିବ, ଚାଉଳ କୁ ସମୋନତ୍ତର ଡାକା, ଟେଣ୍ଡି ସୁଗନ୍ଧ ସହିତ ମିଶ୍ରିତ କରିବ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା

ଏହା ପରେ, ଏକ ଗଭୀର ପ୍ୟାନ କିମ୍ବା କଡ଼ାଇରେ ପ୍ରାୟ 150 ମିଲି ଗଣେ ମାର୍କା ସେ-ରିଷ ତଲେ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ଗଣେ ସେ-ରିଷ ତଲେ ଖାଦ୍ୟରେ ଏକ ଅନନ୍ୟ ସ୍ୱାଦ ଯେ-ଗ କରେ, କିନ୍ତୁ ଯଦି ଆପଣ ଚାହାଁନ୍ତି ତେବେ ଅନ୍ୟ କଟା-ଶସି ରେ-ଷଲେ ତଲେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ତଲେ ଗରମ ହେବା ପରେ ସର୍ଥରେ 1 ଚାମଚ ଚଣା ଡାଲି, ସେ-ରିଷ ଏବଂ ଉଡ଼ଦ ଡାଲି ପକାନ୍ତୁ । ଏହି ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ଗେ-ଲୀଡନେ ବ୍ରାଉନ୍ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘାଟନ୍ତୁ, ଏକ ବାଦାମ ସୁଗନ୍ଧ ମୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ । ତା'ପରେ, 50 ଗ୍ରାମ ଡାକା ଚିନାବାଦାମ ପକାନ୍ତୁ ଏବଂ ସଂଗୁଡ଼ିକ ହାଲୁକା କ୍ରିସ୍ପ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିଛି ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ସକେ ଦିଅନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ, 5-6 ଟି ଗୁଣିଲା ଲାଲ ଲଞ୍ଜା ପକାନ୍ତୁ, ଯାହା ଟମେପରିତ୍ତରେ ଉତ୍ତାପ ଏବଂ ସ୍ୱାଦ ଯେ-ଗ କରିବ ।

ଏକ ମିନିଟ୍ ପରେ, ସର୍ଥରେ କଟା ଅଦା ଏବଂ କାରି ପତ୍ର ପକାନ୍ତୁ । ସବୁକିଛି ଭଲ ଭାବରେ ଗେ-ଲୀନାନ୍ତୁ, ଏବଂ କାରି ପତ୍ରକୁ ଛିଣ୍ଡିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସମୋନତ୍ତର ସୁଗନ୍ଧ ମୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ, 1/2 ଚାମଚ ହାଞ୍ଜା (ହିଞ୍ଜା) ରେ ଛିଞ୍ଚନ୍ତୁ ଯାହା ଖାଦ୍ୟକୁ ଏହାର ସ୍ୱଚ୍ଛତନ୍ତ୍ର ମୃତ୍ତିକା ସ୍ୱାଦ ଦେବ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ 3: ତନେତୁଳି ଏବଂ ଗୁଣ୍ଡକୁ ସାମିଲ କରିବା

ଏବେ, ତା 'ସହିତ ତା' ର ଉପାଦାନ-ତନେତୁଳି ପୁରୀ ମିଶାଇବାର ସମୟ ଆସିଛି। ତନେତୁଳି ପୁରୀରେ ପକାଇ ଏହାକୁ ଟମ୍ପେପରି ସହିତ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାନ୍ତୁ। ତନେତୁଳି ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ସ୍ୱପରାକାତରତା ପ୍ରଦାନ କରେ ଯାହା ପୁଲିହେ-ରାକୁ ଏତେ ଅପରାଧରେ ଧ୍ୟ କରେ । ଏହି ଚିକିତ୍ସାକୁ ସମତୁଳିତ କରିବା ପାଇଁ ଏଥିରେ 25 ଗ୍ରାମ ଗୁଡ଼ ମିଶାନ୍ତୁ। (gur). ଏହା ମିଠା, ଖଟା ଏବଂ ମସଲାଯୁକ୍ତ ସ୍ୱାଦ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସଠିକ୍ ସମନ୍ୱୟ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ଏକ ସୁନ୍ଦର ସୁବର୍ଣ୍ଣ ରଙ୍ଗ ଦେବା ପାଇଁ ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ ଏବଂ ଏକ ଚିମଟି ହଳଦୀ ପାଉଁଶ ମିଶାନ୍ତୁ । ମିଶ୍ରଣକୁ କିଛି ମିନିଟ୍ ପାଇଁ କମ୍ ତାପମାତ୍ରାରେ ସିଝିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ, ସ୍ୱାଦକୁ ମିଶ୍ରଣ କରିବାକୁ ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ମଠା ହବୋକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ 4: ଏକ ନଷ୍ଟି ଲମ୍ପେରୁ କିକ୍ ଯେ-ଠନ୍ତୁ

ତନେତୁଳି ମିଶ୍ରଣଟି ସିଝିଲା ପରେ ଏହାକୁ ତୁଲିରୁ ବାହାର କରି ଦୁଇ ଚାମଚ ଲମ୍ପେରୁ ରସ ପକାନ୍ତୁ। ଏହି ପଦକ୍ଷେପେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, କାରଣ ଲମ୍ପେରୁ ରସ ଖାଦ୍ୟରେ ଏକ ଅତିରିକ୍ତ ସ୍ୱତରର ସ୍ୱପରାକାତରତା ଏବଂ ସତଜେତା ଯେ-ଠା କରେ । ମିଶ୍ରଣରେ ଲମ୍ପେରୁ ରସ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶିଯିବା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ସବୁକିଛି ଏକାଠି ଗଠାଲାନତୁ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ 5: ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଗାର୍ନିଶ୍ ପାଉଁଶ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା

ତନେତୁଳି ମିଶ୍ରଣ ଅଣ୍ଡା ହଲେ, ଆମେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଗାର୍ନିଶ୍ ପାଉଁଶ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବୁ ଯାହା ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ବୃଦ୍ଧି କରିବ । ଶୁଖିଲା ଭାଦି 3 ଚାମଚ ତିଲ ମଞ୍ଜି, 3-4 ଶୁଖିଲା ଲାଲ ଲଞ୍ଜା, ଏବଂ 50 ଗ୍ରାମ ଚିନାବାଦାମା ସଗୁଡ଼ିକ ଭାଦି ଏବଂ ସୁଗନ୍ଧିତ ହବୋ ପରେ, ସଗୁଡ଼ିକୁ ଏକ ମଠା ପାଉଁଶରେ ଗ୍ରାହଣ କରନ୍ତୁ। ଏହି ଗାର୍ନିଶ୍ ପାଉଁଶ ଖାଦ୍ୟରେ ଏକ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ନଷ୍ଟି ଏବଂ ମସଲାଯୁକ୍ତ ସ୍ୱାଦ ଯେ-ଠା କରିବ, ଏହାକୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ୱତରକୁ ନଲେଯିବ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ 6: ସବୁକିଛି ଏକାଠି କରିବା

ବର୍ତ୍ତମାନ ଯେତେବେଳେ ସମସ୍ତ ଉପାଦାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ, ବର୍ତ୍ତମାନ ସବୁକିଛି ଏକାଠି କରିବାର ସମୟ ଆସିଛି। କଦଳୀ ପତ୍ର ଏବଂ ସବୁଜ ଲଞ୍ଜା ଭର୍ତ୍ତି ହେ-ଇଥିବା ଚାଉଳର ଥାଳି ନିଅନ୍ତୁ। ଚାଉଳ ଉପରେ ତାହା ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗାର୍ନିଶ୍ ପାଉଁଶ ସିଞ୍ଚନ କରନ୍ତୁ, ଏହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଏହା ସମାନ ଭାବରେ ବଣ୍ଟନ ହେ-ଇଛି। ଏହାପରେ, ଚାଉଳ ଉପରେ ତନେତୁଳି ଏବଂ ଗୁଡ଼ ମିଶ୍ରଣ ପକାନ୍ତୁ। ଚାଉଳର ପ୍ରତ୍ୟେକେ ଦାନା ଯପେରି ଟେଣ୍ଡି, ମସଲାଯୁକ୍ତ ଏବଂ ନଷ୍ଟି ସ୍ୱାଦ ସହିତ ଲପେଟ ହୁଏ ତାହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରି ସବୁକିଛି ଧୀରେ ଧୀରେ ମିଶାନ୍ତୁ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ 7: କାନ୍ଥ ସହିତ ଅନ୍ତିମ ସ୍ୱପରା

ଯେଉଁମାନେ ଟିକେ କରାଷ୍ଟ୍ର ଖାଇବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି, ସମୋନଞ୍ଜ ପାଇଁ ଏକ ମୁଠାଏ କାନ୍ଥ ତଲେରେ ଗଠାଲନ୍ତେ ବ୍ରାଉନ୍ ଏବଂ କ୍ରିସ୍ପି ହବୋ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜନ୍ତୁ। ପୁଲିହେ-ରାକୁ ସଜାଇବା ପାଇଁ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ, ଖାଦ୍ୟରେ ଏକ ଅତିରିକ୍ତ ସ୍ୱତରର ଗଠନ ଏବଂ ସମୃଦ୍ଧି ଯେ-ଠା କରନ୍ତୁ । ଏହି ଅନ୍ତିମ ସ୍ୱପରା କେବଳ ଖାଦ୍ୟକୁ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଏ ନାହିଁ ବରଂ ପ୍ରତ୍ୟେକେ କାମୁଡ଼ାରେ ଏକ ସନ୍ତୋଷଜନକ କ୍ରଷ୍ଟ ମଧ୍ୟ ଯେ-ଠା କରେ । ସବୋ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତୁ!

ଆପଣଙ୍କର ସୁସ୍ୱାଦୁ ପୁଲିହେ-ରା ଏବେ ପରିବେଷଣ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ! ଟେଣ୍ଡି ତନେତୁଳି, ମସଲାଯୁକ୍ତ ଲଞ୍ଜା, ନଷ୍ଟି ଚିନାବାଦାମ ଏବଂ କରାଷ୍ଟ୍ର କାନ୍ଥର ମିଶ୍ରଣ ଏହି ଖାଦ୍ୟକୁ ଏକ ପରମ ଆନନ୍ଦଦାୟକ କରିଥାଏ । ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ, ରାତ୍ରିଭୋଜନ, କିମ୍ବା ଏପରିକି ଏକ ଉତ୍ସବ ପାଳନ ପାଇଁ ଏହା ଉପଯୁକ୍ତ ଭୋଜନ । ଏହାକୁ ଗରମ ଗରମ ପରଷନ୍ତୁ, ଏବଂ ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରାମାଣିକ ସ୍ୱାଦକୁ ନିଜ ଘରେ ଆରାମରେ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତୁ। ଯେତେବେଳେ ଲାଲିତା ଏବଂ ପରିଶିଳା ସମୋନଞ୍ଜର ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ସୃଷ୍ଟିକୁ ଉପଭୋଗ କରିବାକୁ ବସିଛନ୍ତି, ପୁଲିହେ-ରା କିପରି ତାଙ୍କ ପରିବାରର ମନ୍ଦିର ପରିଦର୍ଶନ ଏବଂ ଉତ୍ସବ ଉତ୍ସବର ଏକ ଅଂଶ ଥିଲା ତାହା ମନେ ପକାଇ ଲାଲିତା ହସୁଛନ୍ତି। ଏହି ଖାଦ୍ୟରେ ଆବୃତ ସୁଗନ୍ଧ, ସ୍ୱାଦ ଏବଂ ପୁରୁଣା ସ୍ମୃତି ଏହାକୁ ପ୍ରକୃତରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କରିଥାଏ ।

ଆମେ ଆଶା କରୁଛୁ ଯେ ଆପଣ ଏହି ରସେପିଟିକୁ ପୁରାଣିକା ଏବଂ ଲଳିତାଞ୍ଜଳ ଭଳି ଉପଭୋଗ କରିଥିବେ। ଆମର ଆଶାମୀ ଭିଡିଓଗୁଡ଼ିକରେ ଅଧିକ ରେସିପିଗୁଡ଼ିକର ରସେପି, କାହାଣୀ ଏବଂ ରେସିପିରେ ଦୁଃସାହସିକ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ନନ୍ଦର ରଖନ୍ତୁ। ସପ୍ରେମ୍ଭାଷଣ, ଖୁସିରେ ରେସିପିରେ କରନ୍ତୁ!



oneworldnews.com