



ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಚಿಕ್ಕಿ, ಮಿಲ್ಕಶೇಕ್..

ಅಗಸೆ ಬೀಜ ಅಡುಗೆ ರುಚಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಔಷಧೀಯ ಆಗರ ಕೂಡ. ಶರ್ಕರ, ಮೇದಸ್ಸು, ಎಣ್ಣೆ ಅಂಶ, ಖನಿಜ, ನಾರು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಅಗಸೆ ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೇಗಾ 3 ಮತ್ತು 6 ಎಂಬ ಅವಶ್ಯಕ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹುರಿಗಳು, ಚಿಕ್ಕಿ, ಮಿಲ್ಕಶೇಕ್, ಚಟ್ನಿಪುಡಿ ಮುಂತಾದ ಸವಿರುಚಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

★ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಗೀತಸದಾ ಮೋಂಕಿಮಾರು

ಅಗಸೆ ಹುರಿಗಳು

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಅಗಸೆಬೀಜ ಒಂದು ಕಪ್
ಪುಟಾಣಿ ಕಡ್ಡೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಶೇಂಗಾ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಕೊಬ್ಬರಿ ಚೂರುಗಳು ಕಾಲು ಕಪ್
ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಬೆಲ್ಲದ ಚೂರುಗಳು ಕಾಲು ಕಪ್
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಗಸೆ ಬೀಜ, ಪುಟಾಣಿ, ಎಳ್ಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಹುರಿದು ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬಾಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ಶೇಂಗಾ ಹುರಿದು, ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಎರಡು ಭಾಗ ಮಾಡಿ ಬಾಲ್‌ಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಕೊಬ್ಬರಿ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಬೆಲ್ಲದ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ಈಗ ರಡಿಯಾದ ಈ ಮಿಕ್ಸರ್ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕವಾಗಿದ್ದು ಸವಿಯಲು ಬಹಳ ರುಚಿ.



ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಮಿಲ್ಕಶೇಕ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಅಗಸೆ ಬೀಜ ಆರು ಚಮಚ/ ಬಾದಾಮಿ ಆರು/ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಒಂದು
ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್/ ಕೋಕನಟ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಜೇನುತುಪ್ಪ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಸಕ್ಕರೆ ಎರಡು ಚಮಚ
ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ನೆನಿಸಿದ ಮೂರು ಬಾದಾಮಿ, ಮೂರು ಚಮಚ ಹುರಿದ ಅಗಸೆ ಬೀಜ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಉಳಿದ ಹಾಲು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಕೋಕನಟ್ ಮಿಲ್ಕ್, ಸಕ್ಕರೆ, ಜೇನು ಮತ್ತು ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ. ಹದ ನೋಡಿಕೊಂಡು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಪುನಃ ರುಬ್ಬಿ ಸರ್ವಿಂಗ್ ಬಾಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಾದಾಮಿ ಚೂರುಗಳು ಮತ್ತು ಹುರಿದ ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಉದುರಿಸಿ.