

# ಡಬಿಯೊಳಗಿರಲಿ ರುಚಿ-ಅಚರಿ

ಮಕ್ಕಳ ಟಿಫಿನ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ಗೆ ಕಳಿಸುವ ತಿಂಡಿಗಳು ರುಚಿರುಚಿಯಾಗಿದ್ದು, ಆಕರ್ಷಕ ಹಾಗೂ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿರಬೇಕು. ಹಾಗಾದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಟಿಫಿನ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕುವ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಕೆಳಗಿನ ರೆಸಿಪಿಗಳನ್ನು ನೀವೇ ಟೈ ಮಾಡಿ.

■ ವೀಣಾ ಶಂಕರ್

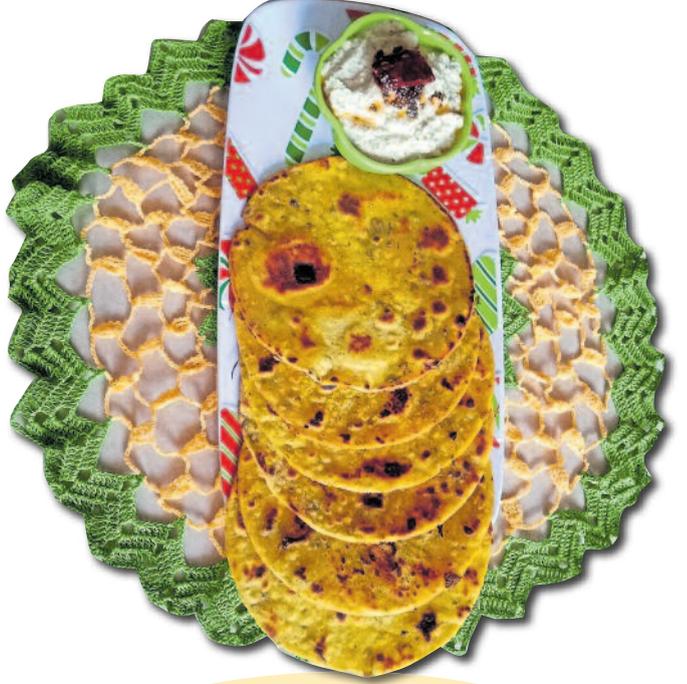
## ಮಿಸ್ತಿ ರೋಟಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹೆಸರು ಬೇಳೆಯನ್ನು ಮೆತ್ತಗೆ ಬೇಯಿಸಿ ಆರಿದ ನಂತರ ಉಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಈ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಗರಿಗರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಚಿಕ್ಕಿಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಬಹುದು.

### ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು
- ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಅಜವಾನ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ



## ಪಾಲಕ್ ಕಾರ ದೋಸೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನೆನದ ಅಕ್ಕಿಯ ಜೊತೆ ಉಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ, ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಮಾಡಿ ದೋಸೆ ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿ.

### ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಮೊಳಕೆ ಹೆಸರು ಕಾಳು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಅಕ್ಕಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಶುಂಠಿ, ಉಪ್ಪು
- ಎಣ್ಣೆ ಸ್ವಲ್ಪ