

# ನೋಡಲು ಹಿತಕರ ಸವಿಯಲು ರುಚಿಕರ

ಚಪಾತಿ, ದೋಸೆ, ರೋಲ್ಸ್, ಪರೋಟ, ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್, ಉಸುಳಿ... ಮುಂತಾದವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಂದಿಗೂ ಪ್ರಿಯವಾದ ತಿಂಡಿಗಳೇ. ಇವುಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿಯಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ನ್, ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ದಾಳಿಂಬೆ, ಸೇಬು ಮುಂತಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸಿದರೆ ಬಾಯಿಗೂ ರುಚಿ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಹಿತಕರ. ಅಂಥ ಕೆಲವು ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸುವುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

■ ಗೀತಸದಾ, ಮೋಂತಿಮಾರು

## ದೋಸೆ ಅಥವಾ ಚಪಾತಿ ರೋಲ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಹಣ್ಣುಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ, ಇದಕ್ಕೆ ಮೊಳಕೆಕಾಳು, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮತ್ತು ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ತುರಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪು, ಟುಟೆಫ್ರೂಟ್, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಸ್ವೇಧವ ಲವಣ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ದೋಸೆ ಅಥವಾ ಚಪಾತಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಕೆಚಪ್ ಸವರಿ, ಮೇಲಿನಿಂದ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಈ ಹಣ್ಣುಗಳ ಮಿಶ್ರಣಗಳನ್ನು ಹರಡಿ ರೋಲ್ ಮಾಡಿ, ಲಂಚ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ. ಚಿಣ್ಣುರು ಕಲರ್‌ಫುಲ್ ರೋಲ್ ಅನ್ನು ಬಹಳ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಸವಿಯುತ್ತಾರೆ.



ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಿವಿ ಫ್ರೂಟ್ ಐದು ಚಮಚ
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಖರ್ಜೂರ್ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೇಬು ಮತ್ತು ಸೀಬೆಹಣ್ಣು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹತ್ತು
- ದಾಳಿಂಬೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಒಂದು

- ಜೇನುತುಪ್ಪು ಎರಡು ಚಮಚ
- ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಹೆಸರುಕಾಳು ಎರಡು ಚಮಚ
- ಟುಟೆಫ್ರೂಟ್, ಚೆರಿ, ಅಲಂಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಸ್ವೇಧವ ಲವಣ ಮತ್ತು ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ರುಚಿಗೆ.

## ಸೋಯಾ ಚಂಕ್ಸ್ ವಿಡ್ ಮೇತಿ ಪರೋಟ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಸೋಯಾಚಂಕ್ಸ್‌ನಿಂದ ನೀರು ತೆಗೆದು ಇಡಿ. ಪಾನ್‌ಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಜೀರಿಗೆ ಸಿಡಿಸಿ, ಶುಂಠಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಗೂ ಮೆಂತೆಸೊಪ್ಪು, ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟು ಸೋಯಾ ಚಂಕ್ಸ್ ಹಾಕಿ ಫೈ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಮ್ಯಾಶ್ ಮಾಡಿಟ್ಟು ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಗರಂ ಮಸಾಲ, ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಅರಶಿಣಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟು ಕಲಸಿ ಇದರ ಒಳಗೆ ಈ ಹೂರಣವನ್ನು ತುಂಬಿ ಪರೋಟ ಮಾಡಿದರೆ, ಹೆಲ್ವೆ ಪರೋಟ ರೆಡಿ.



ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಸೋಯಾಚಂಕ್ಸ್ ಒಂದು ಕಪ್
- ಬೇಯಿಸಿ ಸಿವೆ ತೆಗೆದು ಮ್ಯಾಶ್ ಮಾಡಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಕಪ್
- ತುರಿದ ಮೂಲಂಗಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಗರಂ ಮಸಾಲ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಕಾರಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ
- ಶುಂಠಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ