



1



2

ಅಗಸೆ, ಓಟ್ಸ್, ಎಳ್ಳು ಚಿಕ್ಕಿ...

ಚಿಕ್ಕಿ, ಕಟ್ಲೀಸ್, ಟಾಫಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯುವ ಈ ಸಿಹಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದವರೂ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಸವಿಯುತ್ತಾರೆ. ಶೇಂಗಾ, ಅಗಸೆ ಬೀಜ, ಓಟ್ಸ್, ಬೆಲ್ಲ, ಸಕ್ಕರೆ, ಡೈಫ್ರೂಟ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ಇದು ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

■ ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು

1. ಡೈಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಚಿಕ್ಕಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಪಿಸ್ತಾ ತರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಹುರಿದ ಗಸಗಸೆ, ಓಟ್ಸ್ ತಲಾ ಎಂಟು ಚಮಚ ಹೆಚ್ಚಿದ ಖರ್ಜೂರ, ಟುಟಿಫ್ರೂಟೀ ಆರು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್ ಬೆಲ್ಲದಪುಡಿ ಕಾಲು ಕಪ್ ಏಲಕ್ಕಿ ಸುವಾಸನೆಗಾಗಿ ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ದಪ್ಪ ತಳದ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಲು ಇಡಿ. ಸೌಟಿನಿಂದ ಮಗುಚುತ್ತಾ ಇದ್ದು, ಕರಗಿದ ಮೇಲೆ ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ. ನಂತರ, ಮೊದಲೇ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಡೈಫ್ರೂಟ್ಸ್, ಓಟ್ಸ್, ಗಸಗಸೆ, ಖರ್ಜೂರ ಮತ್ತು ಟುಟಿಫ್ರೂಟಿಯ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ, ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ಮಣೆಗೆ ಹಾಕಿ ಲಟ್ಟಣಿಗೆಯಿಂದ ಸರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

2. ಕಡ್ಲೆ ಬೀಜದ ಚಿಕ್ಕಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಕಡ್ಲೆ ಬೀಜ ಒಂದು ಕಪ್ ಬೆಲ್ಲದಪುಡಿ ಒಂದು ಕಪ್ ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕಡ್ಲೆ ಬೀಜವನ್ನು ಹುರಿದು, ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು, ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಸುಕಿ ಭಾಗವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ದಪ್ಪ ತಳದ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿಗೇ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕರಗಲು ಇಡಿ. ತಳ ಹಿಡಿಯದಂತೆ ಸೌಟಿನಿಂದ ಕಲಕುತ್ತಿರಿ. ಬೆಲ್ಲ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕರಗಿ ನೂರೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ, ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಕಡ್ಲೆ ಬೀಜವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ, ತಕ್ಷಣ ತುಪ್ಪ ಸವರಿಟ್ಟ ಮಣೆಗೆ ಹಾಕಿ ಆರುವ ಮೊದಲೇ ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ಲಟ್ಟಣಿಗೆಯಿಂದ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಹದ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಗೆರೆ ಹಾಕಿದರೆ ಚಿಕ್ಕಿ ರೆಡಿ.

3. ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಚಿಕ್ಕಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಅಗಸೆ ಬೀಜ ಅರ್ಧ ಕಪ್ / ಹುರಿದ ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು ಕಾಲು ಕಪ್ ಹುರಿದ ಕಡ್ಲೆ ಬೀಜದ ತರಿ ಕಾಲು ಕಪ್ ಹುರಿದ ಕೊಬ್ಬರಿ ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿ ತರಿ ಕಾಲು ಕಪ್