



ಯುಗಾದಿಗೆ ಹೋಳಿಗೆ

ಯುಗಾದಿ ಹೋಳಿಗೆಯ ಹಬ್ಬ. ಪ್ರತಿ ಸಲದಂತೆ ಕಡ್ಡೆಬೇಳೆ ಹೋಳಿಗೆ, ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ ಹೋಳಿಗೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುವ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಗೆಣಸು ಮುಂತಾದವನ್ನು ಬಳಸಿ ಹೋಳಿಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಿರಿ. ■ ಪ್ರಭಾ ಪಿ. ಶಾಸ್ತ್ರಿ



ಬಾಕೋಲೇಟ್ ಹೋಳಿಗೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು, ಪೇಣಿ ರವೆ, ಅರಿಶಿನ, ಉಪ್ಪು, ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನಂತೆ ಕಲಸಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಕಣಕ ರೆಡಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿ ಬಂದ ನಂತರ ಬೌಲ್ ಇಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪ, ಮಿಲ್ಕ್ ಪೌಡರ್, ಕೋಕೊ ಪೌಡರ್, ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಮಗುಚಿ. ಈಗ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಮಗುಚಿ ಇಳಿಸಿ. ಹೂರಣ ರೆಡಿ.

ಹೂರಣ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಣಕ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಅಗಲ ಮಾಡಿ ಹೂರಣದ ಉಂಡೆ ಇಟ್ಟುಮುಚ್ಚಿ ಹೋಳಿಗೆ ಶೀಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಕಾದ ತವಾದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಪೇಣಿ ರವೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಅರಿಶಿನ ಸ್ವಲ್ಪ
- ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಕೋಕೊ ಪೌಡರ್ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ
- ತುಪ್ಪ ಮೂರು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ
- ಮಿಲ್ಕ್ ಪೌಡರ್ ಮೂರು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ
- ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಮೂರು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ
- ಹಾಲು ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಹೋಳಿಗೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ರುಬ್ಬಿದ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಮಿಲ್ಕ್ ಮೇಡ್, ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಮಗುಚಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿ ಹೂರಣ ರೆಡಿ. ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು, ಪೇಣಿರವೆ, ಅರಿಶಿನ, ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನಂತೆ ಕಲಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ನಾದಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮುಚ್ಚಿಡಿ ಕಣಕ ರೆಡಿ.

ಸ್ವಲ್ಪ ಕಣಕ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕೈಯಲ್ಲಿ

ಅಗಲ ಮಾಡಿ ಹೂರಣದ ಉಂಡೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಮುಚ್ಚಿ, ಹೋಳಿಗೆ ಶೀಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಕಾದ ತವಾದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ತುರಿದ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಮಿಲ್ಕ್‌ಮೇಡ್ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಉಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಪೇಣಿ ರವೆ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ಅರಿಶಿನ ಸ್ವಲ್ಪ, ಉಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ

