



ಆಹಾರ ಅಡುಗೆ

ಬ್ರೆಡ್ ಟ್ಯಾಕೋಸ್, ಲಾಲಿಪಾಪ್...

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳಂತೆ ಖಾರದ ತಿಂಡಿಗಳೂ ಪ್ರಿಯ. ಫಟಾಫಟ್ ಮಾಡುವ ಬ್ರೆಡ್ ತಿಂಡಿಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಶಾಲೆಯಿಂದ ಬಂದ ಚಿಣ್ಣರಿಗೆ ಹಸಿವನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ಇಂಥ ತಿಂಡಿಗಳು ಸಹಕಾರಿ.

■ ವೀಣಾ ಶಂಕರ್



ಫವರ್ ಗಾರ್ಲಿಕ್ ಬ್ರೆಡ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಬ್ರೆಡ್ ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಬ್ರೆಡ್ ತುಂಡನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ಲಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ನಾಲ್ಕು ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೂವರೆ ಇಂಚಿನಷ್ಟು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಬ್ರೆಡ್ಡಿನ ಮೇಲೆ ತೆಳುವಾಗಿ ಮಸಾಲೆ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸವರಿ. ಈಗ ಕತ್ತರಿಸಿರುವ ಬ್ರೆಡ್ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಸೇರಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಕಾದ ತವಾದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಬ್ರೆಡ್ ತುಂಡುಗಳು ನಾಲ್ಕು
- ಬೆಣ್ಣೆ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ಕುರಿ ಪೇಸ್ಟ್ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಚಿಲ್ಲಿ ಫ್ಲೇಕ್ಸ್ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಎರಡು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಬ್ರೆಡ್ ಟ್ಯಾಕೋಸ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಪೇರಲೆ ಕಾಯಿಯ ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆದ ಹೋಳುಗಳು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಚಮಚ ನೀರು ಹಾಕಿ ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ತುರಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಚೀಸ್, ಈರುಳ್ಳಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಬೆರೆಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಬ್ರೆಡ್ ತುಂಡನ್ನು ಗುಂಡಿಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಒಂದು ಬ್ರೆಡ್ ತುಂಡಿಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಅದರ

ಮೇಲೆ ತೆಳುವಾಗಿ ಪಲ್ಟಿ ಹರಡಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ತುಂಡನ್ನು ಇಟ್ಟು ಮುಚ್ಚಿ ಕಾದ ತವಾದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಎರಡು ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಸುತ್ತಲೂ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸಾಸ್ ಹಚ್ಚಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಖಾರ ಸೇವ್ ಉದುರಿಸಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಬ್ರೆಡ್ ನಾಲ್ಕು ತುಂಡುಗಳು
- ಪೇರಲೆ ಕಾಯಿ ಒಂದು
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ನಾಲ್ಕು ಎಸಳು
- ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಎರಡು
- ಚೀಸ್ ತುರಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ನಿಂಬೆ ರಸ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಈರುಳ್ಳಿ ಎರಡು
- ಬೆಣ್ಣೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸಾಸ್, ಉಪ್ಪು, ಖಾರ ಶೇವ್

