

ಊಟದ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸ್ಟಾರ್ಟರ್

ಊಟದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಸ್ಟಾರ್ಟರ್ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಹಳ ಮೆಚ್ಚು. ಇಂತಹ ಕೆಲವು, ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಬಹುದಾದ ರುಚಿಕರ ಸ್ಟಾರ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಿದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಖುಷಿಯಿಂದ ಊಟ ಮಾಡಬಹುದು.

■ ವೀಣಾ ಶಂಕರ್



ಆಲೂ ಕಬಾಬ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪ ದಪ್ಪ ಚೌಕಾಕಾರದ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಉಪ್ಪಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಉಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ. ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಾಯಲು ಇಟ್ಟು ಒಂದೊಂದೇ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಗರಿಗರಿಯಾಗಿ ಕರಿದು ತೆಗೆದು, ಕರಿದ ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ನಾಲ್ಕು
- ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಚಮಚ
- ಖಾರದ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಗರಂ ಮಸಾಲ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಅರಿಶಿನ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕಾರ್ನಾಫ್ಲೋರ್ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ

ಬೇಬಿ ಕಾರ್ನ್ 65

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೇಬಿ ಕಾರ್ನ್ ಅನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ನಂತರ ನೀರು ಬಸಿದು ಇಡಿ. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು, ಕಾರ್ನಾಫ್ಲೋರ್, ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಗರಂ ಮಸಾಲ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಬೇಬಿ ಕಾರ್ನ್ ಹಾಕಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ನೆನೆಯಲು ಇಡಿ. ನಂತರ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಗರಿ ಗರಿಯಾಗುವಂತೆ ಕರಿಯಿರಿ. ಟೂತ್ ಪಿಕ್ ಚುಚ್ಚಿ ಈರುಳ್ಳಿಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಬೇಬಿ ಕಾರ್ನ್ ಹತ್ತು
- ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು
- ಕಾರ್ನಾಫ್ಲೋರ್ ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು
- ಖಾರದ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಗರಂ ಮಸಾಲ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ತಲಾ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ
- ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು
- ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ
- ಟೂತ್ ಪಿಕ್

