



ಆಹಾರ ಅಡುಗೆ

ಕುಲ್ಛಿ ಸೈಷಲ್

ಕುಲ್ಛಿ ಎಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಷ್ಟ. ಮಕಾನ (ತಾವರೆ ಬೀಜ) ಮತ್ತು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಶಂಖಪುಷ್ಪ ಹೂವು, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಓರಿಯೊ ಬಿಸ್ಕೆಟ್ ಬಳಸಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ರುಚಿಕರವಾದ ಕುಲ್ಛಿ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಪ್ರಭಾ ಪಿ. ಶಾಸ್ತ್ರಿ



ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಕುಲ್ಛಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ತುರಿದು ರಸ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕುದಿಸಲು ಇಟ್ಟು ಎರಡು ಚಮಚ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಕಾನ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಹಾಲು ಕುದಿಸಲು ಇಟ್ಟು ಮಗಚುತ್ತಿರಬೇಕು, ಕಾಲು ಲೀಟರ್‌ಗೆ ಬಂದಾಗ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ರಸ ಮಕಾನಪುಡಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಾಗ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಇಳಿಸಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಹಾಕಿ. ಬಳಿಕ ಫ್ರೀಜರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಇಟ್ಟು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಮತ್ತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೀಟ್ ಮಾಡಿ ಕಪ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಮರದ

ಕಡ್ಡಿ ಚುಚ್ಚಿ ಎಂಟು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಫ್ರೀಜರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ತೆಗೆಯಿರಿ. ತೆಗೆದ ಕುಲ್ಛಿಯನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಇಟ್ಟು ಕಪ್‌ನಿಂದ ತೆಗೆದು ಸವಿಯಿರಿ.

ವಿನೇನು ಬೇಕು?

- ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ರಸ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಸಕ್ಕರೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್
- ಮಕಾನ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ಶಂಖಪುಷ್ಪ ಹೂವಿನ ಕುಲ್ಛಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಶಂಖಪುಷ್ಪ ಹೂವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಸೋಸಿ ಬತ್ತಿಸಿ ಎರಡು ಚಮಚ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಲು ಇಟ್ಟು ಮಗಚುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು, ಕಾಲು ಲೀಟರ್‌ಗೆ ಬಂದಾಗ ಮಕಾನ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ ಸಕ್ಕರೆ, ಶಂಖಪುಷ್ಪದ ರಸ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಒಂದು ಸುತ್ತು ಮಗುಚಿ ಇಳಿಸಿ. ಇದು ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಬೀಟ್ ಮಾಡಿ ಫ್ರೀಜರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಇಟ್ಟು ತೆಗೆದು ಮತ್ತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೀಟ್ ಮಾಡಿ ಕಪ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಫ್ರೀಜರ್‌ನಲ್ಲಿ 8 ಗಂಟೆ ಇಟ್ಟು ತೆಗೆಯಿರಿ.

ವಿನೇನು ಬೇಕು?

- ಶಂಖಪುಷ್ಪ ಹೂವಿನ ರಸ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಮಕಾನ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್
- ಸಕ್ಕರೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ

