



# ಚೇನಿಕಾಯಿ ಸೆಷಲ್

ಚೇನಿಕಾಯಿ ಅಧಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶ ಹೊಂದಿದ, ಎ ವಿಟಮಿನ್ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ತರಕಾರಿ ಇದನ್ನು ಬೈನ್ ಟಾನಿಕ್ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರ, ಇದರಿಂದ ರುಚಿಕರವಾದ ಕೇಕ್, ಹಲ್ವವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೆ ರುಚಿ ಶುಚಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿ ಸವಿದು ನೋಡಿ. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ..

★ ಚಿತ್ರ ಬರಹ: ಪ್ರಭಾ ಪಿ. ಶಾಸ್ತ್ರಿ

## ಚೇನಿಕಾಯಿ ಕೇಕ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?  
ಗೋದಿಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್  
ತುರಿದ ಚೇನಿಕಾಯಿ ಒಂದು ಕಪ್  
ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಕಪ್  
ಎಣ್ಣೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್  
ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಲೋಟ  
ಬೇಕಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ ಒಂದು ಚಮಚ  
ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ಲಿಂಬೆ ಸಿಪ್ಪೆ ತುರಿದಿದ್ದು ಅರ್ಧ ಚಮಚ  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಚೇನಿಕಾಯಿ ತುರಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಹಾಲು, ಎಣ್ಣೆ, ಉಪ್ಪು, ಗೋದಿಹಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ, ಬೇಕಿಂಗ್ ಪೌಡರ್, ಲಿಂಬೆ ಸಿಪ್ಪೆ ತುರಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೀಟ್ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ಕುಕ್ಕರ್ ತಳದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಸ್ಟಾಂಡ್ ಇಟ್ಟು ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಟ್ಟು ಉದುರಿಸಿ, ಬೀಟ್ ಮಾಡಿದ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಗ್ರಾಸ್ಟೆಟ್ ಹಾಕದೆ, ಮುಚ್ಚಳ ಹಾಕಿ, ವಿಷಲ್ ಹಾಕದೆ 40 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬಾದಾಮಿಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ ರುಚಿಕರವಾದ ಕೇಕ್ ರೆಡಿ.



## ರೋಸ್ಟೆಡ್ ಚೇನಿಕಾಯಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?  
ತೆಳ್ಳಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಚೇನಿಕಾಯಿ ಹೋಳು 8-10  
ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್ 3 ಚಮಚ  
ಲವಂಗ, ಚಕ್ಕೆ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ  
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?  
ತೆಳ್ಳಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಚೇನಿಕಾಯಿ ಹೋಳಿಗೆ ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್ ಹಚ್ಚಿ ಅದಕ್ಕೆ ಚಕ್ಕೆ ಲವಂಗ ಪುಡಿ ಪುಡಿ ಉದುರಿಸಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ, ಕಾದ ತವಾದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಡೆ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ, ರುಚಿಕರವಾದ ರೋಸ್ಟೆಡ್ ಚೇನಿಕಾಯಿ ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧ.