



ಆಹಾರ

ಕಷಾಯ ವೈವಿಧ್ಯ

■ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ವಿಜಯ ಗುರುರಾಜ

ನವ ವಿಧದ ಕಷಾಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಕಾಳುಮೇಣಸು 2 ಚಮಚ

ಒಣಶುಂಠಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ದನಿಯಾ ಒಂದು ಚಮಚ

ಚಿಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣ ಚೂರು

ಸೋಂಪು, ಗಸಗಸೆ ತಲಾ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ

ಏಲಕ್ಕಿ ಎರಡು

ಬಾದಾಮಿ ನಾಲ್ಕು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಣ ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾದಾಮಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ

ಬಿಡಿಸಿಕೊಂಡು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಬಾಣಲೆಗೆ ಹಾಕಿ ಹದವಾಗಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಮಿಕ್ಸಿಗೇ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ 2 ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಟ್ಟು ಕಷಾಯದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಳ್ಳ ಹಾಕಿ. ಘಂ ಎನ್ನುವ ಕಷಾಯ ರೆಡಿ.



ಆಮ್ಲ ಕಷಾಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಜೀರಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಒಂದು

ಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಏಲಕ್ಕಿ 2

ಕೇಸರಿ ಕಲರ್ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ನಿಂಬೆ ರಸ ಒಂದು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಯನ್ನು ತುರಿದು ಮಿಕ್ಸಿಗೇ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕುದಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಕೇಸರಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ. ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಗಾಜಿನ ಲೋಟಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಕುದಿಯಲು ಕೊಡುವಾಗ ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿ.

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜದ ಕಾಫಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಒಂದು ಚಮಚ

ಕಾಫಿ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಬೆಳ್ಳ, ಹಾಲು ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಯಲು ಇಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಜಜ್ಜಿ ಹಾಕಿ. ಕುದಿಯಲು ತೊಡಗಿದಾಗ ಬೆಳ್ಳ ಸೇರಿಸಿ. ಉರಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ಕಾಫಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಗ್ಯಾಸ್ ಆರಿಸಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ನಂತರ ಶೋಧಿಸಿ ತುಸು ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿ ಕುದಿಯಿರಿ.

