



# ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯೋತ್ಸವಕ್ಕೆ ತ್ರಿವರ್ಣ ತಿನಿಸು

ದೇಶದ 76ನೇ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದೇಶಾಭಿಮಾನದ ಸವಿ ಹೊತ್ತ ಮೂರು ಬಣ್ಣಗಳ ಖಾದ್ಯಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ...

■ ಪ್ರಸನ್ನ ಪಿ.ಜಿ.



## ತ್ರಿವರ್ಣ ಪುಟ್ಟು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕ್ಯಾರೇಟ್ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೂರು ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಪುಟ್ಟಿನ ಮಿಕ್ಸ್ ಹಾಕಿ. ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಸೋಸಿದ ಕ್ಯಾರೇಟ್ ಮಿಶ್ರಣ, ಇನ್ನೊಂದು ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಮಿಶ್ರಣ, ಇನ್ನೊಂದು ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಪುಟ್ಟಿನ ಪುದಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ.

ಐದರಿಂದ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಪುಟ್ಟು ಮಿಕ್ಸ್‌ಗೆ, ಮೊದಲು ಎರಡು ಚಮುಚ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ನಂತರ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಮಿಶ್ರಣ ಆರು ಚಮುಚ ಹಾಕಿ, ಪುನಃ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ, ನಂತರ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಪುಟ್ಟು ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ ಮತ್ತೆ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಹಾಕಿ. ಅದಾದ ನಂತರ ಕ್ಯಾರೇಟ್ ಮಿಶ್ರಣದ ಪುಟ್ಟು ಮಿಕ್ಸ್ ಹಾಕಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಹಾಕಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ.

## ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಪುಟ್ಟು ಮಿಕ್ಸ್ ಒಂದು ಕಪ್
- ಕ್ಯಾರೇಟ್ ಎರಡು
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಹಿಡಿ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್

## ಪುಡ್ಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ದೇಶದ ರಂಗು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕ್ಯಾರೇಟ್ ಅನ್ನು ಮೆತ್ತಗೆ ಬೇಯಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ಮಾಶ್ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪು, ಎಲಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಚಕ್ಕೆ ಪುಡಿ, ಚಿಯಾ ಬೀಜ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್ ಮ್ಯಾಗಿ ಕೋಕೊನಟ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ 5 ಗಂಟೆ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಂತರ ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಮೇಲಿನಿಂದ ಕ್ಯಾರೇಟ್, ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಫೈ ಹಾಕಿದರೆ ರುಚಿಕರ ಪುಡ್ಡಿಂಗ್ ಸಿದ್ಧ. ಕ್ಯಾರೇಟ್ ಬಳಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಪುದೀನಾವನ್ನು ಪುಡ್ಡಿಂಗ್‌ಗೆ ಬಳಸಬೇಕು. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಬೇಯಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಪುದೀನಾವನ್ನು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಹಾಕಬೇಕು.

## ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಕ್ಯಾರೇಟ್ ಎರಡು
- ಜೇನುತುಪ್ಪು ಎರಡು ಚಮುಚ
- ಎಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಅಥವಾ ಚಕ್ಕೆ ಪುಡಿ ಚಿಟಿಕೆ
- ಚಿಯಾ ಸೀಡ್ಸ್ ಮೂರು ಚಮುಚ
- ಕೋಕೊನಟ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್
- ಕ್ಯಾರೇಟ್ ಸ್ಲೆಸ್ ಸ್ಲೆಲ್ಲ
- ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಎರಡು ಚಮುಚ
- ಹುರಿದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಎರಡು ಚಮುಚ
- ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಪುದೀನಾ



## ತಿರಂಗಾ ಪೇಡ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಕೂಡಲೇ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಕರಗುತ್ತಾ ಬರುವಾಗ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ತಳ ಬಿಟ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಾ ಬರುವಾಗ ಒಲೆ ಆರಿಸಿ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಮೂರು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಸಿರು ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಮೂರು ಬಣ್ಣದ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ. ಒಂದು ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ. ಕೈಯಿಂದಲೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಒತ್ತಿ. ಪೇಡ ಶೇಪ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಈಗ ತಿರಂಗಾ ಪೇಡ ರೆಡಿ.

## ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಲು ಕಪ್
- ತುಪ್ಪು ನಾಲ್ಕು ಚಮುಚ
- ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣ (ಫುಡ್ ಕಲರ್) ಸ್ವಲ್ಪ



ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸಂಭ್ರಮ