

## ಸ್ಪ್ರೆಸಿ ಟೋಸ್ಟ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೆಣ್ಣೆಹಣ್ಣನ್ನು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಗೂ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ

ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಬ್ರೆಡ್‌ಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಕಾವಲಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಕೆಂಪಾಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ರೆಡಿ ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿದರೆ ಟೋಸ್ಟ್ ರೆಡಿ.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಬ್ರೆಡ್ ಸ್ಲೈಸ್
- ಬೆಣ್ಣೆಹಣ್ಣು
- ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು
- ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಚಿಟಿಕೆ
- ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- ಬೆಣ್ಣೆ



## ಬಟರ್ ಪೂಟ್‌ನಲ್ಲಾ ಪರೋಟ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೆಣ್ಣೆಹಣ್ಣನ್ನು ಬೀಜ ಹಾಗೂ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ. ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿ, ಲಟ್ಟಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಬೆಣ್ಣೆಹಣ್ಣು ಒಂದು
- ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಶುಂಠಿ- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

## ರುಚಿಕರ ಸ್ಮೂದಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೆಣ್ಣೆಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಹಣ್ಣನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಒಂದು ಸುತ್ತು ತಿರುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ, ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಸೇರಿಸಿ ಪುನಃ ಒಂದು ಸುತ್ತು ತಿರುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಒಣಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಸ್ಮೂದಿ ರೆಡಿ.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಬೆಣ್ಣೆಹಣ್ಣು ಒಂದು
- ಹಾಲು ಎರಡು ಕಪ್
- ಸಕ್ಕರೆ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ನಾಲ್ಕು
- ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಒಣಹಣ್ಣುಗಳು

