



ತಿಂದಿದ್ದೀರಾ ಚಾಂದಿನಿ ಚಂಚಮ್?

ಸಂಜೆಯ ಸ್ನಾಕ್ಸ್‌ಗೆ ಏನಾದರೂ ಹೊಸ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಚಾಂದಿನಿ ಚಂಚಮ್, ಮೊಳಕೆಕಾಳಿನ ಆಂಬೊಡೆ, ಅನೌಕಿ ಜಾಮೂನ್ ಮುಂತಾದವು ತಿನ್ನಲು ಸಖತ್ ರುಚಿ. ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭ.

■ ಟಿ.ಪಿ. ನಾಗರತ್ನ



ಚಾಂದಿನಿ ಚಂಚಮ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬಿಳಿಯ ಪೈನ್ ಚಂಚಮ್ 8 ಚಮಚ (ಚಂಚಮ್ ಮಾಡಲು ಹಾಲು, ನಿಂಬೆರಸ, ಸಕ್ಕರೆ ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ)
ಡಬ್ಬಲ್ ಬೇಟನ್ ಕ್ರೀಮ್ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
ಸ್ವಾಬೆರಿ ಹಣ್ಣಿನ ಚೂರು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
ಬಾದಾಮಿ, ಪಿಸ್ತಾ ಚೂರು 2 ಚಮಚ
ಅಲಂಕರಿಸಲು ಗುಲಾಬಿ ದಳಗಳು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆರಸ ಹಿಂಡಿ. ಹಾಲು ಒಡೆದ ಬಳಿಕ ಮಸ್ಸಿನ್ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಮೇಲೆ ತೂಗು ಹಾಕಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಳಿಕ ನೀರನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಚಂಚಮ್ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಹಾಲಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತಟ್ಟಿ. ಒಲೆ ಮೇಲೆ ಪಾತ್ರೆ ಇಟ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಕರಗಿಸಿ ನೂಲಿನೆಳೆ ಪಾಕ ಮಾಡಿ. ಇದು ಆರಿದ ಬಳಿಕ ಚಂಚಮ್ ಅನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ. ಚಿಟಿಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ. ಹೀಗೆ ತಯಾರಾದ ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಚಂಚಮ್ ಇಡಿ. ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಕ್ರೀಮ್ ಹಾಕಿ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಸೆಟ್ ಆದ ನಂತರ ಪಿಸ್ತಾ, ಬಾದಾಮಿ, ಸ್ವಾಬೆರಿ ಚೂರು ಗುಲಾಬಿ ದಳಗಳಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

ಮೊಳಕೆ ಹುರುಳಿಕಾಳಿನ ಆಂಬೊಡೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮೊಳಕೆ ಹುರುಳಿಕಾಳು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ 3-4 ಚಮಚ
ಹೆಚ್ಚಿದ ಶುಂಠಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಈರುಳ್ಳಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಚೂರು ಎರಡು ಚಮಚ
ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ, ಪುದಿನಾ, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು (ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು)
ಎಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ಒಂದು ಕಪ್
ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಲೆ 3-4
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಇಂಗು, ಅರಿಸಿನ ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹುರುಳಿಕಾಳನ್ನು ಎಂಟು ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ ನೀರು ಬಿಸಿದು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಒಂದು ದಿನ ಇಟ್ಟು ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿ. ಕಡಲೆಬೇಳೆಯನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ ನೀರು ಬಿಸಿದು ಹುರುಳಿಕಾಳಿನ ಜೊತೆ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ, ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಜೊತೆ ಕಲಸಿ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ತಟ್ಟಿ ಗರಿಗರಿಯಾಗಿ ಕರಿದು ಸಂಜೆ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಜೊತೆ ಸವಿಯಿರಿ.

