



# ಸೋಯಾ ಕಟ್ಲೆಟ್, ಕೇಸರಿ ಖೀರು..

ಸೋಯಾ ಕಾಳು ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್‌ರಹಿತ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ. ಸೋಯಾವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು. ಸೋಯಾದಿಂದ ಸಿಹಿ, ಖಾರದ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಎಸ್. ವಿಜಯ ಗುರುರಾಜ

## ಸೋಯಾ ಕಟ್ಲೆಟ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸೋಯಾ ಕಾಳು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು/ ಅಲೂಗಡ್ಡೆ ಒಂದು

ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಒಂದೂವರೆ ಚಮಚ

ಗರಂಮಸಾಲ ಪೌಡರ್ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ದನಿಯ ಪೌಡರ್ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಸೋಂಪು ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆಪುಡಿ ತಲಾ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ

ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು / ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ/ ಎಣ್ಣೆ ಸ್ವಲ್ಪ/ ರಸ್ಕಾ ಪೌಡರ್ 1 ಬಟ್ಟಲು.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸೋಯಾ ಕಾಳನ್ನು ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ನೆನಸಿಟ್ಟು ಮರುದಿನ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗೆ ಅಲೂವನ್ನೂ ಬೇಯಿಸಿ. ಆರಿದನಂತರ ಸೋಯಾ ಕಾಳನ್ನು ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಿಪ್ಪೆ ಬಿಡಿಸಿದ ಅಲೂ, ಗರಂ ಮಸಾಲ ಮತ್ತು ದನಿಯ, ಜೀರಿಗೆ, ಸೋಂಪನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಸೇರಿಸಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಹದವಾಗಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಈಗ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕಟ್ಲೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರೆಸ್ ಮಾಡಿ ರಸ್ಕಾ ಪೌಡರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಕಾದ ಹೆಂಚಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಟ್ಲೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಬದಿ ಹದವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಕೆಚಪ್ ಅಥವಾ ಪುದೀನ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.



## ಸೋಯಾ- ಖಜೂರ ಹಲ್ವೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸೋಯಾ ಕಾಳು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ಖಜೂರ ಹತ್ತು

ಬಿಳಿ ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಅಚ್ಚು (ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ- ಒಂದೂವರೆ ಬಟ್ಟಲು)

ತುಪ್ಪು ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು

ಅಲಂಕರಿಸಲು ಗೋಡಂಬಿ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸೋಯಾವನ್ನು ನೆನಸಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಖಜೂರವನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಸೇರಿಸಿ, ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಬಾಣಲೆಗೆ ಹಾಕಿ ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಡಿ. ಬೆಲ್ಲ ಕರಗಿದ ಕೂಡಲೆ ರುಬ್ಬಿಟ್ಟ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾ ಚನ್ನಾಗಿ ಮಗುಚುತ್ತಿರಿ. ಹಲ್ವದ ಹದ ಬಂದಾಗ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಗೋಡಂಬಿಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕುವುದಿದ್ದರೆ ಮೊದಲು ಬಾಣಲೆಗೆ ಸೋಯಾ ಖಜೂರದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ.