

ಸೋಯಾ ಕೂಲ್ ಮಿಲ್ಕ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸೋಯಾ ಕಾಳು ಒಂದು ಕಪ್ / ಬಿಳಿ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಒಂದು ಕಪ್
ಗಸಗಸೆ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಬಾದಾಮಿ ಐದಾರು/ ಕಸೂರಿ ಬೀಜ ಒಂದು ಚಮಚ
ಏಲಕ್ಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸೋಯಾ ಕಾಳನ್ನು ಹನ್ನೆರಡು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿ ನೀರು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಒಂದು ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹನ್ನೆರಡು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಇಟ್ಟರೆ ಮೊಳಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಸೂರಿ ಬೀಜವನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಿ.

ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಸೋಯಾ ಕಾಳು, ಗಸಗಸೆ, ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ತಕ್ಕಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಸ್ಟೀಲ್ ಜರಡಿಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಹಾಲು ಮಿಶ್ರಿತ ಕಸೂರಿ ಬೀಜವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಕುದಿಯುವ ಹದಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ.

ಕಸೂರಿ ಬೀಜ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆದು ಮತ್ತೆಗಾಗಿರುತ್ತದೆ ಇದು ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೊಳಕೆ ಕಾಳಿನ ಈ 'ಕೂಲ್ ಮಿಲ್ಕ್' ತಂಪಾಗಿ ಕುದಿಯಲು ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪೇಯವಾಗಿದೆ.



ಸೋಯಾ ಚಂಕ್ಸ್ ಪಾಲಕ್ ಗ್ರೇವಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸೋಯಾ ಚಂಕ್ಸ್, ಹದಿನೈದು ಪಾಲಕ್ ಎರಡು ಕಚ್ಚು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಆರು ಹಿಪ್ಪುಕು ಶುಂಠಿ ಒಂದು ಇಂಚು ಈರುಳ್ಳಿ ಎರಡು ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಎರಡು ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ಹಸಿಮೆಣಸು ನಾಲ್ಕು ಅಥವಾ ಆರು ದನಿಯಾಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ.

(ಈಗೀಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಯಾ ಪನೀರ್ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಅದರಿಂದ ಗ್ರೇವಿ ತಯಾರಿಸಿದರೆ ಇನ್ನೂ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚು)

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸೋಯಾ ಚಂಕ್ಸ್‌ನ್ನು 5 ನಿಮಿಷ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ನೀರು ಬಸಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಪಾಲಕ್, ಹಸಿಮೆಣಸು ಒಂದು ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ 10 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ ನೀರು ಸೋಡಿಸಿಕೊಂಡು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ನಂತರ ಒಂದು ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಹಾಕಿ ಹದವಾಗಿ ಹುರಿದು ರುಬ್ಬಿಟ್ಟ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಸೋಡಿಸಿಕೊಂಡ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಯಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ದನಿಯಾಪುಡಿ ಮತ್ತು ಸೋಯಾ ಚಂಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ 5 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ.

ಈಗ ರುಚಿಯಾದ ಪಾಲಕ್, ಸೋಯಾ ಗ್ರೇವಿಯನ್ನು ಚಪಾತಿ, ಪರೋಟದೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

ಸೋಯಾ ಕೇಸರಿ ಖೀರು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸೋಯಾ ಕಾಳು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು/ ಸಕ್ಕರೆ ಮುಕ್ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು/ ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು

ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ/

ಗೋಡಂಬಿ ಚೂರು ಎರಡು ಚಮಚ

ಕೇಸರಿ ದಳಗಳು ಒಂದು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೇಸರಿ ದಳಗಳನ್ನು ನೆನೆಸಿಡಿ. ಸೋಯಾಕಾಳನ್ನು ನೆನೆಸಿ, ರುಬ್ಬಿ ಶೋಧಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. (ರುಬ್ಬಿದ ಶೋಧಿಸಿದ ಚರಟವನ್ನು ರೊಟ್ಟಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು.)

ಸೋಯಾ ಹಾಲನ್ನು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಯಲು ಇಡಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೌತಿನಿಂದ ತಿರುಗಿಸುತ್ತ ತಕ್ಕಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಗೋಡಂಬಿ ಸೇರಿಸಿ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿದ ಕೇಸರಿ ದಳಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಈ ಖೀರು ಬಹಳ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

