



ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಸವಿರುಚಿ

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ನಿಂದ ನಿತ್ಯದ ಪಲ್ಯ, ಹಲ್ಲು, ಪಲಾವ್ ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಏಕತಾನತೆಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಎಸ್.ವಿಜಯ ಗುರುರಾಜ



ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಖೀರು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮೂರು

ಅಕ್ಕಿ ಎರಡು ಚಮಚ

ಬಾದಾಮಿ ಎಂಟು

ಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಏಲಕ್ಕಿ ಎರಡು

ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ

ಕೇಸರಿ ದಳಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ

ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಅನ್ನು ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಹೆರೆದು ಹೋಳು ಮಾಡಿ ಕುಕ್ಕರ್ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಟ್ರು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಒಂದು ವಿಶಲ್ ಕೂಗಿಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ನೀರು ಹಾಕಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿಡಿ. ಬೇಯಿಸಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಹೋಳುಗಳು ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿಯೊಂದಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ತಕ್ಕಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಟ್ರು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಬಿಸಿಯಾದ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಕೇಸರಿ ದಳಗಳನ್ನು ಉದುರಿಸಿ. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಖೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

ಮಲ್ಟಿ ಗ್ರೈನ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಲಡ್ಡು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ನಾಲ್ಕು/ಮಲ್ಟಿ ಗ್ರೈನ್ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್

ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಅಚ್ಚು/ತುಪ್ಪು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಕಡಲೆ ಬೀಜ ಅರ್ಧ ಕಪ್/ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ಹೆರೆದು ತುರಿದುಕೊಂಡು ಬಾಣಲೆಗೆ ಹಾಕಿ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ 5 ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ. ಆರಿದ ನಂತರ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಅದನ್ನು ಬಾಣಲೆಗೆ ಹಾಕಿ.

ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಸೇರಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಯಲು ಇಡಿ. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಘಂ ಎಂದು ಹುರಿದುಕೊಂಡು ಬೆಲ್ಲ ಕರಗಿದ ಕೂಡಲೆ ಮಲ್ಟಿ ಗ್ರೈನ್ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಹುರಿದು ಸಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಕಡಲೆಬೀಜ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ತುಪ್ಪದ ಕೈಯಿಂದ ಲಡ್ಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

