



ಸಂಜೆಯ ಕಾಫಿಗೆ ರುಚಿಕರ ಸ್ನಾಕ್

ಸಂಜೆಯ ತಿಂಡಿಗೆ ಏನು ಮಾಡುವುದು ಎಂಬುದೇ ಯೋಚನೆ ಅನೇಕರಿಗೆ. ಸ್ವೆಷರ್ ಆಗಿರಬೇಕು, ರುಚಿಯೂ ಇರಬೇಕು, ಸುಲಭವಾಗಿಯೂ ಮಾಡುವಂತಿರಬೇಕು. ಬ್ಲಾಕ್‌ರೈಸ್ ಪುಡಿಂಗ್, ಸ್ವೆಫ್ಡ್ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ವೆಜ್ ರೋಲ್ಸ್... ಮುಂತಾದ ಹೊಸರುಚಿಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡಿ.

■ ಟಿ.ಪಿ. ನಾಗರತ್ನ



ಕಪ್ಪಕಿ ಪುಡಿಂಗ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕಪ್ಪಕಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ಹಾಲು ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು

ತೆಂಗಿನ ಗಟ್ಟಿ ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಒಂದು ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ. ಅನ್ನದಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂದಾಗ ತೆಂಗಿನಹಾಲು ಹಾಕಿ ಒಂದು ಕುದಿ ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ. ಇದು ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಬಾರದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದರೆ ಹಾಲು ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ. ಇದನ್ನು 2-3 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇಡಬಹುದು.

ಸ್ವೆಫ್ಡ್ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ದೊಡ್ಡದಾದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ 6

ಅನ್ನ ಮುಕ್ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು/ ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ಸ್ಮಿಂಗ್ ಆನಿಯನ್ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ಪನ್ನೀರ್ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು

ಪುದಿನಾ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಒಂದು ಹಿಡಿ

ಶುಂಠಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಒಣದ್ರಾಕ್ಷೆ ತಲಾ ಮೂರು ಚಮಚ

ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್ ಮೂರು ಚಮಚ

ಚೀಸ್ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಪೆಪ್ಪರ್ ಪುಡಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಟೊಮ್ಯಾಟೊಗಳನ್ನು ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಬಟ್ಟಲಿನಾಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಒಳಗಿನ ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಬೋರಲು ಹಾಕಿ ಇಡಿ ರಸವೆಲ್ಲಾ ಬಂದ ನಂತರ ಆ ಬಟ್ಟಲುಗಳಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಪೆಪ್ಪರ್ ಪುಡಿ ಉದುರಿಸಿ. ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಮಿಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಬಟ್ಟಲುಗಳಿಗೆ ತುಂಬಿ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಚೀಸ್ ತುರಿ ಉದುರಿಸಿ. ಈಗ ಮೀಡಿಯಂ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 10 ನಿಮಿಷ ಗ್ರಿಲ್ ಮಾಡಿ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಿ.

