



# ಗೋಧಿ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್, ಸಲಾಡ್



**ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸಲಾಡ್ ತಿನ್ನಿ**

ಗೋಧಿ ಪುಷ್ಟಿಕರ ಧಾನ್ಯ. ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ, ಇಡಿಯಾದ ಗೋಧಿಯಿಂದ ಅನೇಕ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಖಾದ್ಯ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

■ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ವೀಣಾ ಪ್ರಭಾಕರ್ ಹೆಬ್ಬಾರ್, ಯಲ್ಲಾಪುರ



## ಗೋಧಿ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- \* ಗೋಧಿಕಾಳು ನೆನೆಸಿದ್ದು ಅರ್ಧ ಕಪ್,
- \* ಬೆಲ್ಲ ನಾಲ್ಕು-ಐದು ಚಮಚ,
- \* ಏಲಕ್ಕಿ ಚಿಟಿಕೆ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ಹೇಗೆ?

ನೆನೆಸಿದ ಗೋಧಿಕಾಳನ್ನು ಮಿಕ್ಕೆಗೆ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ. ಅದರಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಕುದಿಯಿರಿ.

## ಗೋಧಿಕಾಳಿನ ಪಾಯಸ

ಏನೇನು ಬೇಕು..?

- \* ನೆನೆಸಿದ ಗೋಧಿ ಕಾಳು ಒಂದು ಕಪ್, \* ಕಾಯಿ ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್,
- \* ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್,
- \* ಅಚ್ಚು ಬೆಲ್ಲ ಅರ್ಧ,
- \* ಏಲಕ್ಕಿ,
- \* ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ಹೇಗೆ?

ನೆನೆಸಿದ ಗೋಧಿಕಾಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ, ಕಾಯಿ ಹಾಲು, ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ. ನಂತರ ಏಲಕ್ಕಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ಇದನ್ನು ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಕುದಿದರೆ ಶೀತ- ನೆಗೆಡಿಗೆ ಆರಾಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

## ಗೋಧಿ ಸಲಾಡ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- \* ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಗೋಧಿ ಒಂದು ಕಪ್, \* ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್,
- \* ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕ್ ಚೂರು ಕಾಲು ಕಪ್,

\* ಈರುಳ್ಳಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್,

- \* ಬೇಯಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಆಲೂ ಕಾಲು ಕಪ್,
- \* ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ,
- \* ನಿಂಬೆರಸ ಒಂದು ಚಮಚ,
- \* ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ಹೇಗೆ?

ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಗೋಧಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕ್, ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂ ಚೂರುಗಳು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಉಪ್ಪು. ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ.

## ಗೋಧಿ ತಿರಾ (ಕೇಸರಿಬಾತ್)

ಏನೇನು ಬೇಕು..?

- \* ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್, \* ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್,
- \* ತುಪ್ಪು ಒಂದು ಕಪ್, \* ಹಾಲು ಎರಡು ಕಪ್,
- \* ಚಿಟಿಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ, \* ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು, \* ಗೋಡಂಬಿ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ಹೇಗೆ? ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಗಾಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ತಳ ಬಿಡುವವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ಗೋಡಂಬಿಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.