



# ಸಂಜೆ ಸೆಷಲ್

ಸಂಜೆ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಯಿಂದ ಬಂದಾಗ ಕಾಫಿ ಜೊತೆ ಸೆಷಲ್ ಆಗಿರುವ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಖುಷಿ ಪಡುವರು. ಇವು ರುಚಿಕರವೂ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯಭರಿತವೂ ಆಗಿರಬೇಕು.

■ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ರಾಜೇಶ್ವರಿ ವಿಶ್ವನಾಥ್, ಹಾಸನ

## ಕ್ಯಾಬೇಜ್ ಬ್ರೆಡ್ ಪಕೋಡ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬ್ರೆಡ್ ಆರು ಸ್ಲೆಸ್/ ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು  
ಎಲೆಕೋಸು ಸ್ವಲ್ಪ/(ಅರ್ಧ ಕಪ್‌ನಷ್ಟು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು)  
ಅಚ್ಚಕಾರದವುಡಿ ಒಂದೂವರೆ ಚಮಚ  
ಕರಿಬೇವಿನಸೊಪ್ಪು/ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ  
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು/ ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ  
ಕಡ್ಡೆಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್/ ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ.  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬ್ರೆಡ್ ಅನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಎಲೆಕೋಸು, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ, ಹಾಗೆ ಕಡ್ಡೆಹಿಟ್ಟು, ಜೀರಿಗೆ, ಉಪ್ಪು, ಅಚ್ಚಕಾರದವುಡಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಒಂದೊಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಚಟ್ನಿ ಅಥವಾ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸಾಸ್‌ನಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.



## ಸೆಷಲ್ ಫ್ರೂಟ್ ಸಲಾಡ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸೇಬು ಒಂದು/ ಬೀಜರಹಿತ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹತ್ತು  
ಕಿತ್ತಹಣ್ಣು ಒಂದು/ಮೂಸಂಬಿ ಒಂದು  
ಸಪೋಟ ಒಂದು/ ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಒಂದು  
ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ/ ಒಣ ಖರ್ಜೂರ ಚೂರು  
ಜೇನುತುಪ್ಪು ಐದು ಚಮಚ/ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ  
ಪುಡಿ ಮೆಣಸು ಸ್ವಲ್ಪ/ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಒಂದು.  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಎಲ್ಲಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬಾದಾಮಿ ಚೂರು, ಗೋಡಂಬಿ ಚೂರು, ಖರ್ಜೂರ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ. ಜೇನುತುಪ್ಪುಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆರಸ, ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಚಮಚದಲ್ಲಿ ಕೈಯಾಡಿ, ಹಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿ ನಂತರ ಗಾಜಿನ ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಈಗ ಸೆಷಲ್ ಫ್ರೂಟ್ ಸಲಾಡ್ ಸಿದ್ಧ.

## ವೆಜಿಟಿಬಲ್ ವಡೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ನಾಲ್ಕು/ ಬಟಾಣಿ ಒಂದು ಕಪ್ಪು/ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಎರಡು  
ದಪ್ಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದು/ ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಹತ್ತು ಚಮಚ  
ಜೀರಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು/ ಕರಿಬೇವಿನಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ  
ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸ್ವಲ್ಪ/ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ/ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು  
ಅಚ್ಚಕಾರದವುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ/ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು.  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಬಟಾಣಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಕಿವುಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಟಾಣಿಯನ್ನು ಸಹ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ ದಪ್ಪಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಅಚ್ಚಕಾರದವುಡಿ, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವಿನಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಇಷ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ. ಮೈದಾಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಲಸಿಟ್ಟ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ನಿಂಬೆಗಾತ್ರ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ, ಮೈದಾಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ, ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಮೇಲೆ ತಟ್ಟಿ ಉರುಳಿಸಿ. ನಂತರ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ. ಈ ವಡೆ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸಾಸ್ ಅಥವಾ ಪುದಿನಾ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಲು ರುಚಿ.

