



ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಕೇಕ್, ಅತ್ರಸ..

ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ತಿನಿಸುಗಳು ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಅಧಿಕ ಫೈಬರ್ ಹೊಂದಿರುವ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಕೇಕ್, ತಂಬಿಟ್ಟು ಮೊದಲಾದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಶುಚಿ, ರುಚಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿ ತಿಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

■ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಪ್ರಭಾ ಪಿ. ಶಾಸ್ತ್ರಿ



ಸಾಮೆ ಅಕ್ಕಿ ಕೇಕ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಗೋದಿಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್

ಸಾಮೆ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್

ಮೊಸರು ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಬೇಕಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ ಒಂದು ಚಮಚ

ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೋಡಾ ಎರಡು ಚಮಚ

ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊಸರು, ಸಕ್ಕರೆ, ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ

ಬೇಟ್ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಹಿಟ್ಟು,

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು

ಹಾಕಿ ಬೇಟ್ ಮಾಡಿ.

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಕಿಂಗ್ ಪೌಡರ್,

ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೋಡಾ ಹಾಕಿ ಓವನ್‌ನಲ್ಲಿ

ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಕೇಕ್ ರೆಡಿ. ಮೇಲೆ

ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಅನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಹಾಕಿ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

ಬರಗು ಕಾಯಿ ಕಡುಬು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬರಗು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ಬೆಲ್ಲ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು

ಕಾಯಿತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬರಗನ್ನು 4 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿಕೊಂಡು, ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಮಗುಚಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿ. ಕಾಯಿತುರಿಗೆ ಬೆಲ್ಲ, ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ, ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಮಗುಚಿ. ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಪಾಕ ಬಂದ ನಂತರ ಇಳಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ. ಮಗುಚಿ ಇಟ್ಟ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ತಟ್ಟೆ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಬೆಲ್ಲದ ಉಂಡೆ ಇಟ್ಟು ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಅವಿಯಲ್ಲಿ 20 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.

