

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಬಾಲ್ಸ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ತುರಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಒಂದು ಕಪ್/ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು ಎಂಟು ಹಸಿಮೆಣಸು ಎರಡು

ಉಪ್ಪು, ಕಾರ್ನಫ್ಲೋರ್ ಎರಡು ಚಮಚ

ಮೈದಾ ಎರಡು ಚಮಚ

ಎಣ್ಣೆ, ಉಪ್ಪು, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸಾಸ್

ಸೋಯಾಸಾಸ್, ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು, ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಬೌಲಿಗೆ ತುರಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಕಾರ್ನಫ್ಲೋರ್, ಮೈದಾ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ, ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಪೇಸ್ಟ್, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಸೋಯಾಸಾಸ್, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಕರಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಬಾಲ್ಸ್ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.



ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಜ್ಯೂಸ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕ್ಯಾರೆಟ್ 45

ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಕಪ್

ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್

ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಅನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಹಾಲು, ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರು, ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಬೇಕಾದರೆ ಸೋಸಬಹುದು. ನಂತರ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಕುಡಿಯಿರಿ.



ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಪೂರಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕ್ಯಾರೆಟ್ 56

ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್

ರವೆ ಕಾಲು ಕಪ್

ತುಪ್ಪು ಎರಡು ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಅನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಅದಕ್ಕೆ ರವೆ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ 10 ನಿಮಿಷ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪು, ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನಂತರ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ.

