



ಮಕ್ಕಳ ಟಿಫಿನ್ ಬಾಕ್ಸ್ ಸೆಷಲ್

ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಕಬ್ಬಿಣ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇರುವಂತಹ ತಿಂಡಿಗಳು ಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಕಾಳುಗಳು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಹ ಟಿಫಿನ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

■ ವೀಣಾ ಶಂಕರ್



ವೆಜ್ ಸ್ನೇರ್ ಪರೋಟ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಗೋದಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲಸಿಕೊಂಡು ಗುಂಡಿಗೆ ಲಟ್ಟಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪ ಸವರಿ ಎಳ್ಳು ಅಥವಾ ಕಸೂರಿ ಮೇಧಿ ಉದುರಿಸಿ ಎರಡು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮಡಿಚಿ ನಂತರ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗ ಮಡಿಚಿ ಸ್ನೇರ್ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೂ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಬೇಯಿಸಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಗೋದಿ ಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು
- ಮೈದಾ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು, ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ, ಚಿಲ್ಲಿ ಫ್ಲೇಸ್ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಪುಡಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಪನ್ನೀರ್ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಎಳ್ಳು ಅಥವಾ ಕಸೂರಿ ಮೇಧಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ಇನ್‌ಸ್ಟಂಟ್ ರವಾ ಪಡ್ಡು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ರವೆ, ಮೊಸರು, ನೀರು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ 10 ನಿಮಿಷ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ಕ್ಯಾರೇಟ್ ತುರಿ, ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ, ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಹಾಕಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಹುರಿದು ಪಡ್ಡು ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಉಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಲೆ ಮೇಲೆ ಪಡ್ಡಿನ ಕಾವಲಿ ಇಟ್ಟು ಕಾದ ನಂತರ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕ್ಯಾರೇಟ್ ತುರಿ ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ಪಡ್ಡು ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೂ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಬೇಯಿಸಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ರವೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು, ಮೊಸರು ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ನೀರು ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು, ಉಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- ಈರುಳ್ಳಿ, ಕ್ಯಾರೇಟ್, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು
- ಎಣ್ಣೆ, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ

