



ക്യാരറ്റ് പട്ടണം ചക്കരപ്പാലം

വസന്തകുമാരി ജയരാജൻ

പ്രാതലോ അത്താഴമോ ആയി കഴിക്കാൻ ഒരുത്തമ വിഭവമാണ് ക്യാരറ്റ് പട്ട. വായുക്കോപം (ഗ്യാസ്ട്രിബിൾ) ഉള്ളവർക്ക് ആശ്വാസം നൽകുന്ന ഒരാഹാരമാണിത്. ക്യാരറ്റിന്റെ ഗുണങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെടാതെത്തന്നെ ശരീരത്തിനു ലഭിക്കുമെന്നതാണിതിന്റെ പ്രത്യേകത. ക്യാരറ്റ് പട്ടിനോടൊപ്പം കഴിക്കാവുന്ന ഹൃദ്യവും സന്ധ്യഷ്ടവുമായ ഒരു ഉപദ്രവമാണ് ചക്കരപ്പാൽ. (പലവും ക്യാരറ്റ് പട്ടും ഒന്നാക്കി ഒരു കഷണമാണെന്നതിനും തർക്കമില്ല).

ക്യാരറ്റ് പട്ട് ചേരുവകൾ

- 1) ക്യാരറ്റ് - 250 ഗ്രാം (ചിറിയെടുക്കണം)
- 2) പട്ടുപൊടി - 3 കപ്പ് (ഗോതമ്പുപൊടിയും ഉപയോഗിക്കാം)
- 3) തേങ്ങ - അര മുറി (ചിറിയെടുക്കുക)
- 4) വെള്ളം, ഉപ്പ് - പാകത്തിന്
- 5) ജീരകം - അര ടിസ്സറൺ (പാകച്ചെ

ടുകണം)

പട്ടുപൊടിയും ചിറിയെടുത്ത ക്യാരറ്റും തേങ്ങയും ജീരകവും പാകത്തിന് ഉപ്പും വെള്ളവും തളിച്ച് നന്നച്ച യോജിപ്പിച്ചെടുക്കുക. പട്ടുകുറ്റിയിലോ ചിരട്ടയിലോ തുടൽക്ക് തേങ്ങയും ക്യാരറ്റും പേർത്ത മിശ്രിതം വെച്ച് പട്ടുണ്ടാക്കിയെടുക്കുക.

ചക്കര പാൽ

ചേരുവകൾ

ചക്കര 250 ഗ്രാം
 തേങ്ങ അര മുറി
 തേങ്ങ ചിറിയെടുത്ത് അല്പം വെള്ളം പേർത്ത് പാൽ പിഴിഞ്ഞെടുക്കുക. ചക്കരയിൽ കുറച്ചുവെള്ളം ഒഴിച്ച് തിളപ്പിച്ച് മുഴുവൻ അലിയുമ്പോൾ അരിച്ചെടുക്കുക. തണക്കുമ്പോൾ തേങ്ങാപ്പാൽ തുരിയിലേക്കു ചേർക്കുക. ഏലക്കായുടെ രുചി ഇഷ്ടമുണ്ടെങ്കിൽ 2 ഏലക്കായ പൊടിച്ചത് ഇതിനോടൊപ്പം പേർത്ത് പട്ടിനോടൊപ്പം കഴിക്കാം.