

వంటలు

క్యారెట్-డేట్ కేక్

కావలనినవి

మైదా - అరకపు, బెంగింగ్ పొడార్ - పావతీస్సున్, నూనె - పావకపు, పంచదార పొడి - అరకపు, కోడిగుడు - ఒకటి, సోడా పొడార్ - పావతీస్సున్, వెనీలా - అరపూవు టీస్సున్, తెనె - అరపూవు కపు, క్యారెట్ తరువు - అరకపు, బుర్జురం ముక్కలు - పావ కపు,

జీడిపు - పావ కపు, దాల్చినచెక్క, లవంగాలు, జాజియాపొడి - అర టీస్సున్.

తయారీ

- ❖ కోడిగుడును పగలక్ష్మి తెల్ల సొనను వేయ చేసి వేసి పెట్టుకోవాలి.
- ❖ ఒక పాతలో స్లైడా పిండి తీసుకుని అందులో ఫర్జుర క్యారెట్ తరువు, దాల్చినచెక్క, లవంగాలు, జాజియాపొడి వేసి కలపాలి.
- ❖ ఒక పాతలో స్లైడా పిండి తీసుకుని అందులో పావతీస్సున్, వెనీలా ఎవెన్స్, తెనె వేసి కలియబెట్టాలి.
- ❖ పంచదార, నూనె కలిపి పోని కలపాలి.
- ❖ ఇప్పుడు ఒక పండపాలి పాన్కలో మిక్రమాన్ని వేసి అంతా సమంగా అయ్యోలా పరచాలి.
- ❖ ఒక పీడింగ్ టాపెలో 180 డిగ్రీల ఉప్పేగ్రథ వద్ద 35 నుంచి 45 నిమిషాల పాటు బేస్ చేయాలి.
- ❖ బయటకు తీసి ముక్కలుగా కోని సర్కు చేసుకోవాలి.

క్యారెట్లో

పాటిపు ఖలులు
(100గ్రాములలో)
క్యాలారీలు - 41
ప్రోటీన్ - 0.9గ్ర
కార్బోక్రైట్లు 9.6గ్ర

రాగి చాకొలెట్ కేక్

కావలనినవి

రాగి పిండి - ఒక కపు, కోడా పొడార్ - మూడు దీబులేస్సున్, వెన్సు - పావ కపు, నూనె - చెందు దీబులేస్సున్, పాలు - అరకపు, కోడింగ్ పొడార్ - అర టీస్సున్, బెంగింగ్ సోడా - అర టీస్సున్.



చిక్కు పాలు - అరకపు, వెనీలా ఎవెన్స్ - అర టీస్సున్.

తయారీ విధానం

❖ రాగిపిండి, కోడా పొడార్ పొడార్, బెంగింగ్ సోడా, ఉప్పు జల్లిడ పట్టుకుని పట్టున పెట్టుకోవాలి.

- ❖ ఒక పాతలో చిక్కు పాలు తీసుకుని అందులో వెన్సు సూనె వేసి బాగా కలియబెట్టాలి.
- ❖ ఇప్పుడు జల్లిడ పట్టు పెట్టుకున్న రాగిపిండి, కోడా పొడార్, బెంగింగ్ పొడార్, బెంగింగ్ సోడా, ఉప్పు వేసి బాగా కలియబెట్టాలి.
- ❖ ఒక పాన్కలో ఈ మిక్రమాన్ని తీసుకుని, ప్రీపీట్ టాపెలో 180 డిగ్రీల సంట్రింగ్ వద్ద 20 నిమిషాల పాటు బోక్ చేస్తే రాగి చాకొలెట్ కేక్ రెడీ.

ఱాపిండిలో...
క్యాలారీలు - 354
ప్రోటీన్ - 13గ్ర
కార్బోక్రైట్లు - 80గ్ర

రావణి కేక్

కావలనినవి

నూనె - 100ఎం.ఎల్, పంచదారపొడి - అరకపు, కోడిగుడు - రెండు, నారింజ రసం - క్షిర్గా, ఎస్సెన్ - పావ టీస్సున్, పెరుగు - ఒక కపు, రవ్వు - ఒక కపు, పిండి - అరకపు, కోడిగుడు - పొడార్, పావ టీస్సున్, సోడా పొడార్ - పావ టీస్సున్, ఉప్పు - తగించత బాధం పలుకులు - గార్ఫ్రెం కోస్మి.

సిరప్ కసం...
పంచదార - ముప్పావు కపు, నీళ్ళ - ఒకటిస్సుర కపు, దాల్చినచెక్క, చిన్నముక్క, లవంగం -

పావలనినవి

మైదా - 100ఎం.ఎల్, పంచదారపొడి - అరకపు, కోడిగుడు - రెండు, నారింజ రసం - క్షిర్గా, ఎస్సెన్ - పావ టీస్సున్, పెరుగు - ఒక కపు, రవ్వు - ఒక కపు, పిండి - అరకపు, కోడిగుడు - పొడార్, పావ టీస్సున్, సోడా పొడార్ - పావ టీస్సున్, ఉప్పు - తగించత బాధం పలుకులు - గార్ఫ్రెం కోస్మి.

సిరప్ కసం...
పంచదార - ముప్పావు కపు, నీళ్ళ - ఒకటిస్సుర కపు, దాల్చినచెక్క, చిన్నముక్క, లవంగం -

సిరప్ కసం...
పంచదార - ముప్పావు కపు, నీళ్ళ - ఒకటిస్సుర కపు, దాల్చినచెక్క, చిన్నముక్క, లవంగం -

సిరప్ కసం...
పంచదార - ముప్పావు కపు, నీళ్ళ - ఒకటిస్సుర కపు, దాల్చినచెక్క, చిన్నముక్క, లవంగం -

సిరప్ కసం...
పంచదార - ముప్పావు కపు, నీళ్ళ - ఒకటిస్సుర కపు, దాల్చినచెక్క, చిన్నముక్క, లవంగం -

సిరప్ కసం...
పంచదార - ముప్పావు కపు, నీళ్ళ - ఒకటిస్సుర కపు, దాల్చినచెక్క, చిన్నముక్క, లవంగం -

సిరప్ కసం...
పంచదార - ముప్పావు కపు, నీళ్ళ - ఒకటిస్సుర కపు, దాల్చినచెక్క, చిన్నముక్క, లవంగం -

సిరప్ కసం...
పంచదార - ముప్పావు కపు, నీళ్ళ - ఒకటిస్సుర కపు, దాల్చినచెక్క, చిన్నముక్క, లవంగం -

సిరప్ కసం...
పంచదార - ముప్పావు కపు, నీళ్ళ - ఒకటిస్సుర కపు, దాల్చినచెక్క, చిన్నముక్క, లవంగం -

సిరప్ కసం...
పంచదార - ముప్పావు కపు, నీళ్ళ - ఒకటిస్సుర కపు, దాల్చినచెక్క, చిన్నముక్క, లవంగం -

సిరప్ కసం...
పంచదార - ముప్పావు కపు, నీళ్ళ - ఒకటిస్సుర కపు, దాల్చినచెక్క, చిన్నముక్క, లవంగం -

సిరప్ కసం...
పంచదార - ముప్పావు కపు, నీళ్ళ - ఒకటిస్సుర కపు, దాల్చినచెక్క, చిన్నముక్క, లవంగం -

సిరప్ కసం...
పంచదార - ముప్పావు కపు, నీళ్ళ - ఒకటిస్సుర కపు, దాల్చినచెక్క, చిన్నముక్క, లవంగం -

సిరప్ కసం...
పంచదార - ముప్పావు కపు, నీళ్ళ - ఒకటిస్సుర కపు, దాల్చినచెక్క, చిన్నముక్క, లవంగం -

సిరప్ కసం...
పంచదార - ముప్పావు కపు, నీళ్ళ - ఒకటిస్సుర కపు, దాల్చినచెక్క, చిన్నముక్క, లవంగం -

సిరప్ కసం...
పంచదార - ముప్పావు కపు, నీళ్ళ - ఒకటిస్సుర కపు, దాల్చినచెక్క, చిన్నముక్క, లవంగం -

సిరప్ కసం...
పంచదార - ముప్పావు కపు, నీళ్ళ - ఒకటిస్సుర కపు, దాల్చినచెక్క, చిన్నముక్క, లవంగం -

సిరప్ కసం...
పంచదార - ముప్పావు కపు, నీళ్ళ - ఒకటిస్సుర కపు, దాల్చినచెక్క, చిన్నముక్క, లవంగం -

సిరప్ కసం...
పంచదార - ముప్పావు కపు, నీళ్ళ - ఒకటిస్సుర కపు, దాల్చినచెక్క, చిన్నముక్క, లవంగం -

సిరప్ కసం...
పంచదార - ముప్పావు కపు, నీళ్ళ - ఒకటిస్సుర కపు, దాల్చినచెక్క, చిన్నముక్క, లవంగం -

సిరప్ కసం...
పంచదార - ముప్పావు కపు, నీళ్ళ - ఒకటిస్సుర కపు, దాల్చినచెక్క, చిన్నముక్క, లవంగం -

సిరప్ కసం...
పంచదార - ముప్పావు కపు, నీళ్ళ - ఒకటిస్సుర కపు, దాల్చినచెక్క, చిన్నముక్క, లవంగం -

సిరప్ కసం...
పంచదార - ముప్పావు కపు, నీళ్ళ - ఒకటిస్సుర కపు, దాల్చినచెక్క, చిన్నముక్క,

