ನಂತರ ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೋಯಾ ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ನಾದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅಂಗೈ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಬಿಸ್ಕಿಟಿನ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ತಟ್ಟಿ ಡಾಲ್ಡ ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು, 180 ಡಿಗ್ರಿ ಓವನ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸೋಯಾ ಮೊರಕ್ಕು

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು		ಪ್ರಮಾಣ
ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟು	:	1 ಕಪ್
ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು	:	1.5 ಕಪ್
ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು	:	1 ಕಪ್
ಪಾಲಕ ಸೊಪ್ಪು	:	1 ಕಪ್
ಅಜವಾಯಿನ್	:	2 ಚಮಚ
ಹುಣಿಸೆಹಣ್ಣಿನ ಪೇಸ್ಟ್	:	2 ಟೀ ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು	:	ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಎಣ್ಣೆ	:	ಕರಿಯಲು



ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಮೊದಲು ಪಾಲಕ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಬಸಿದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪಾಲಕ ಪೇಸ್ಟಿಗೆ ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟು, ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು, ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು, ಅಜವಾಯಿನ್ ಪುಡಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಚಕಲಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ದಪ್ಪ ಶೇವ ಮಾಡುವ ಚಕಲಿ ಒರಳಿಗೆ ಹಾಕಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಕರಿಯಬೇಕು.

ಸೋಯಾ ನಿಪ್ಪಟ್ಟು

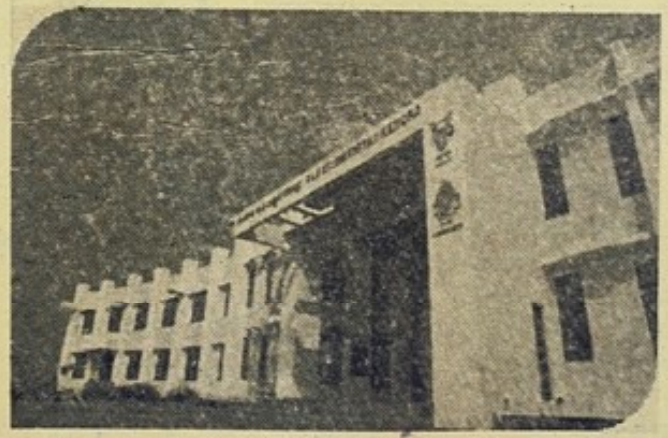
ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು		ಪ್ರಮಾಣ
ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು	:	2 ಕಪ್
ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟು	:	1 ಕಪ್
ಪುಟಾಣಿ	:	1/4 ಕಪ್
ಶೇಂಗಾ	:	2ಸಣ್ಣ ಚಮಚ
ಎಳ್ಳು	:	2ಸಣ್ಣ ಚಮಚ
ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ	:	4 ಸಣ್ಣ ಚಮಚ
ವನಸ್ಪತಿ	:	1 ಸಣ್ಣ ಚಮಚ
ಇಂಗು	:	ಸ್ವಲ್ಪ
ಎಣ್ಣೆ	:	ಕರಿಯಲು



ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವನಸ್ಪತಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ (ತಟ್ಟುವ ಹದಕ್ಕೆ) ನಾದಿ, ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ತಟ್ಟಿ ಗರಿಗರಿಯಾಗಿ ಕರಿಯುವುದು.

ಲೇಖಕರು	:	ಶ್ರೀಮತಿ. ಶ್ರೀದೇವಿ, ವಿಷಯ ತಜ್ಞರು (ಗೃಹ ವಿಜ್ಞಾನ)
	:	ಶ್ರೀ. ಜಿ.ಬಿ. ವಿಶ್ವನಾಥ, ವಿಷಯ ತಜ್ಞರು (ಬೇಸಾಯ ಶಾಸ್ತ್ರ)
	:	ಶ್ರೀ. ಎಸ್.ಎಂ. ವಾರದ, ವಿಷಯ ತಜ್ಞರು (ಮಣ್ಣು ವಿಜ್ಞಾನ)
	:	ಡಾ.ಎಸ್.ಎಸ್. ಹಿರೇಮಠ, ವಿಷಯ ತಜ್ಞರು (ಸಸ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ)
	:	ಶ್ರೀ. ವ್ಹಿ.ಆರ್. ಪಾಟೀಲ, ವಿಷಯ ತಜ್ಞರು (ತೋಟಗಾರಿಕೆ)
ಸಂಪಾದಕರು	:	ಶ್ರೀ. ಬಿ.ಆರ್. ಪಾಟೀಲ, ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಐಸಿಎಆರ್- ಕೆವಿಕೆ
ಮುಟ ವಿನ್ಯಾಸ	:	ಶ್ರೀ. ಮಂಜುನಾಥ ಪಿ.ಐ., ಗಣಕಯಂತ್ರ ಸಹಾಯಕರು
ಅಕ್ಷರ ಜೋಡಣೆ	:	ಶ್ರೀಮತಿ. ವೀಣಾ ಬನ್ನೂರ, ಬೆರಳಚ್ಚುಗಾರರು



ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

ಐಸಿಎಆರ್-ಕೆಎಲ್‌ಇ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ, ಮತ್ತಿಕೊಪ್ಪ -591147
ತಾ: ಬೈಲಹೊಂಗಲ, ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆ.
ಮಿಂಚಂಚೆ: kvk.Belagavi2@icar.gov.in,
ಅಂತರ್ಜಾಲ: www.klekvk.org
ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ: 9535604747

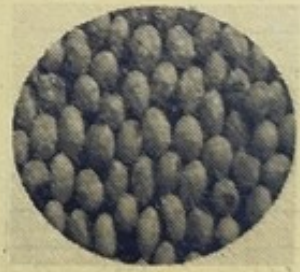
ಕೆಎಲ್‌ಇ ಸಂಸ್ಥೆಯ

ಐಸಿಎಆರ್-ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ

ಮತ್ತಿಕೊಪ್ಪ - 591 147, ಬೈಲಹೊಂಗಲ ತಾಲೂಕು, ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆ

ಸೋಯಾ ಅವರೆಯ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರಗಳು







2017

ಸೋಯಾ ಅವರೆಯ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರಗಳು

ಸೋಯಾಅವರೆ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ ಬೆಳೆ. ಸೋಯಾಅವರೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 20 ರಷ್ಟು ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಎಣ್ಣೆಕಾಳು ಬೆಳೆಯೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಸೋಯಾಅವರೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂದರೆ ಶೇ. 40 ರಷ್ಟು ಸಸಾರಜನಕ (ಪ್ರೋಟೀನ್)ದ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಸೋಯಾಅವರೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆಂದರೆ ಯಾವುದೇ ತೃಣಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಲೈಸಿನ್ ಎಂಬ ಅಮೈನೋಆಮ್ಲವನ್ನು ಶೇಕಡಾ.6.2 ಹೊಂದಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸೋಯಾಅವರೆಯನ್ನು 9.73 ದಶಲಕ್ಷ ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದು, 9.96 ದಶಲಕ್ಷ ಟನ್‌ನಷ್ಟು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಸೋಯಾಅವರೆಯನ್ನು 1.8 ಲಕ್ಷ ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, 80,000 ಟನ್‌ನಷ್ಟು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಉತ್ಪಾದಕರು ಹೆಕ್ಟೇರಿಗೆ 446 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ. ನಷ್ಟು ಸರಾಸರಿ ಇಳುವರಿ ಇದೆ.

ಈ ಬೆಳೆಯು ತನ್ನ ಬೇರಿನಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುವ ಗಂಟುಗಳಿಂದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವ ಸಾರಜನಕವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಸಾರಜನಕದ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಭೂಮಿಯ ಫಲವತ್ತತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮರಳು ಮಿಶ್ರಿತ ಗೋಡಿನಿಂದ ಜೇಡಿ ಮಣ್ಣಿನವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಮಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಇಡಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಂತರ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

ಸೋಯಾಅವರೆ ಒಂದು ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಆಹಾರ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಸೋಯಾಅವರೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸಂಧಿವಾತ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಮೂಳೆ ಸವೆತ, ಬೊಜ್ಜು, ಕೊಲಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ಮೀಯರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿತ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ 30–50 ಗ್ರಾಂ ಸೋಯಾ ಅವರೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ.

ಸೋಯಾ ಅವರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು		ಪ್ರಮಾಣ
ಪ್ರೊಟೀನ್ (ಗ್ರಾಂ)	:	43.2
ಕೊಬ್ಬು (ಗ್ರಾಂ)	:	19.2
ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ (ಗ್ರಾಂ)	:	20.9
ನಾರಿನಾಂಶ (ಗ್ರಾಂ)	:	3.7
ಶಕ್ತಿ (ಕ್ಯಾಲೋರಿ)	:	432
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	:	240
ಫಾಸ್ಪರಸ್ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	:	690
ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	:	10.4

ಸೋಯಾ ಅವರೆ ಸಂಸ್ಕರಣೆ

ಸೋಯಾಅವರೆಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವಂಥಹ ಮತ್ತು ಗ್ಯಾಸ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಸೋಯಾ ಅವರೆಯನ್ನು8–10 ತಾಸುಗಳವರೆಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಬಸಿದು, ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಬಸಿದು ಒಣಗಿಸಿಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ (ಗ್ಯಾಸ್) ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಘಟಕಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಸೋಯಾಅವರೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ವನಸ್ಪತಿ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೋಯಾಅವರೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು

ಸೋಯಾ ಹಾಲು

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು		ಪ್ರಮಾಣ
ಸೋಯಾ ಅವರೆಕಾಳು	:	2 ಕಪ್
ವೆನಿಲಾ ಎಸೆನ್ಸ್	:	5 ಹನಿ
ಸಕ್ಕರೆ	:	ಅರ್ಧ ಕಪ್
ನೀರು	:	4 ಕಪ್



ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಸೋಯಾಅವರೆ ಕಾಳನ್ನು 8 ರಿಂದ 10 ತಾಸುಗಳವರೆಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿಡಬೇಕು. ಕೈಯಿಂದ ಸಿಪ್ಪೆ ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕು. ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಕಾಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಬೇಕು. ರುಬ್ಬುವಾಗ 4 ಕಪ್ ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತೆಳು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಸಬೇಕು. ಸೋಸಿ ತೆಗೆದ ಹಾಲನ್ನು ಸಣ್ಣನೆ ಉರಿಯ ಮೇಲೆ 15–20 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಪಾತ್ರೆಯ ತಳಕ್ಕೆ ಅಂಟದಂತೆ ಕೈಯಾಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಈ ಹಾಲಿಗೆ ವೆನಿಲಾ ಎಸೆನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಖಾರ ಶೇವ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು		ಪ್ರಮಾಣ
ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟು	:	1 ಕಪ್
ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು	:	1 ಕಪ್
ಖಾರ ಪುಡಿ	:	1/2 ಕಪ್
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ	:	4 ಎಸಳು (ಪೇಸ್ಟ್)
ಅಜವಾಯಿನ್	:	1/2 ಟೀ ಚಮಚ
ಇಂಗು	:	1 ಚಿಟಿಕೆ
ಎಣ್ಣೆ	:	ಕರಿಯಲು



ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟು, ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು, ಖಾರ ಪುಡಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಅಜವಾಯಿನ್ ಪುಡಿ, ಇಂಗು ಹಾಗೂ ಕಾದು ಆರಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಚಕಲಿ ಮಾಡುವ ಹದಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನಾದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಈ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಚಕಲಿ ಮಾಡುವ ಒರಳಿಗೆ ಶೇವ ಮಾಡುವ ಅಚ್ಚನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಕರಿಯಬೇಕು.

ಸೋಯಾ ಹಲ್ವ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು		ಪ್ರಮಾಣ
ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟು	:	1 ಕಪ್
ಸಕ್ಕರೆ	:	2.5 ಕಪ್
ಗೋಡಂಬಿ	:	4
ಕೇಸರಿ ಪೌಡರ	:	1 ಚಿಟಿಕೆ
ಏಲಕ್ಕಿ	:	1/4 ಟೀ ಚಮಚ
ತುಪ್ಪ	:	ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು



ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಮೊದಲು ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕೇಸರಿ ಪೌಡರಿನೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀರು ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಒಂದು ಎಳೆ ಪಾಕ ಬರುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಈ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಯಾವಾಗ ಈ ಮಿಶ್ರಣ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತ ಬರುತ್ತದೆ ಆಗ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಪಾತ್ರೆಯ ತಳಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಕೈಯಾಡಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಗೋಡಂಬಿ ಹಾಗೂ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಒಂದು ತಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹರಡಿ ಆರಿದ ನಂತರ ಚೌಕಾಕಾರ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು.

ಸೋಯಾ ಕೊಬ್ಬರಿ ಬಿಸ್ಕಿಟ್

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು		ಪ್ರಮಾಣ
ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟು	:	1 ಕಪ್
ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು	:	1 ಕಪ್
ಡಾಲ್ಡ	:	2 ಕಪ್
ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ	:	2 ಕಪ್
ವೆನಿಲಾ ಎಸೆನ್ಸ	:	2 ಟೀ ಚಮಚ
ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ	:	1 ಕಪ್



ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಡಾಲ್ಡ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೊರೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಕಲಕಬೇಕು.