

The Mulamoottil Beacon



PATHANAMTHITTA . ALAPPUZHA . KOTTAYAM

മധുരപ്പതിനേഴിന്റെ നിറവിൽ മുളമുട്ടിൽ ഐ ഹോസ്പിറ്റൽ

നേത്രാരോഗ്യ സേവന രംഗത്തിന്റെ നവീകരണത്തിന് കാരണമായ നിരവധി മാറ്റങ്ങൾ സാധാരണക്കാരിലേക്കെത്തിച്ച കോഴഞ്ചേരിയിലെ മുളമുട്ടിൽ ഐ ഹോസ്പിറ്റൽ ഡിസംബർ-8 നു പതിനേഴാം വാർഷികം ആഘോഷിച്ചു. സേവന ശൈലിയിലും ചികിത്സാസൗകര്യങ്ങളിലും പ്രവർത്തന രീതിയിലുമെല്ലാം വിശ്വസ്തതയുടെ മുഖമുദ്ര ചാർത്തിയ മുളമുട്ടിൽ ഐ ഹോസ്പിറ്റൽ വിജയകരമായ പതിനേഴാം വർഷത്തിലേക്ക് കടക്കുമ്പോൾ അത് കേരളത്തിലെ നേത്ര സേവന രംഗത്ത് എഴുതിച്ചേർത്ത ഒരു വിപ്ലവകരമായ അധ്യായത്തിന്റെ രേഖപ്പെടുത്തൽ കൂടിയാണ്.

അഞ്ചു തലമുറകളായി ആയുർവേദ നേത്ര ചികിത്സയും വ്യാപാരവും ചെയ്തുകൊണ്ടിരുന്ന മുളമുട്ടിൽ കുടുംബത്തിന്റെ പിന്മുറക്കാരനായ ഡോക്ടർ ആഷ്ലി ജേക്കബ് തോമസ് 2003 -ലാണ് മുളമുട്ടിൽ ഐ ഹോസ്പിറ്റൽ സ്ഥാപിക്കുന്നത്. നേത്ര ചികിത്സയിലെ വിവിധ ശാഖകളെ കോർത്തിണക്കിക്കൊണ്ട് അദ്ദേഹം സ്ഥാപിച്ച മുളമുട്ടിൽ ഐ ഹോസ്പിറ്റൽ 6 നിലകളിൽ ഏകദേശം 50000 സ്ക്വയർ ഫീറ്റ് വിസ്തൃതിയിലാണ് നില നിൽക്കുന്നത്. ഓരോ മാസവും ആറായിരത്തോളം രോഗികളാണ് മുളമുട്ടിൽ ഐ ഹോസ്പിറ്റലിൽ ചികിത്സക്കായി എത്തുന്നത്. മധ്യ വയസ്കനായിരിക്കെ ഗുരുതരമായ നേത്രരോഗം ബാധിച്ച് കാഴ്ച നഷ്ടപ്പെട്ട വല്ലപ്പച്ചന്റെ ജീവിതമാണ് ഡോക്ടർ ആഷ്ലി തോമസിനെ ഒരു നേത്ര ചികിത്സകനാക്കുന്നതിൽ മുഖ്യ പങ്കുവഹിച്ചത്. കോഴഞ്ചേരി എന്ന ഗ്രാമത്തെ ലോകത്തിലെ തന്നെ ഏറ്റവും മികച്ച നേത്ര-രോഗചികിത്സയുടെ കേന്ദ്രങ്ങളിലൊന്നാക്കി മാറ്റിയത് മുളമുട്ടിൽ കുടുംബത്തിന്റെയും ഡോ. ആഷ്ലിയുടെയും സേവന സന്നദ്ധതയും ദീർഘദർശനവും കൊണ്ടു മാത്രമാണ്.

NABH അംഗീകാരം സ്വന്തമാക്കിയതും ബ്ലേഡ് രഹിത തിമിര ശസ്ത്രക്രിയയിൽ എട്ട് വർഷങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കിയതും ഡയബറ്റിക് റെറ്റിനോപ്പതി ചികിത്സയിൽ കൂടുതൽ സുരക്ഷിതമായ മഞ്ഞ - ലേസർ ചികിത്സയിൽ അഞ്ച് വർഷങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കിയതുമുൾപ്പെടെ നിരവധി നാഴികക്കല്ലുകൾ മുളമുട്ടിൽ ഐ ഹോസ്പിറ്റൽ

പിറ്റേ താണ്ടിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഹൃദ്രോഗികൾ, വൃക്കരോഗികൾ തുടങ്ങിയവർക്കെല്ലാം അവരുടെ മരുന്നുകൾ കഴിച്ചുകൊണ്ടു തന്നെ സുരക്ഷിതമായി നേത്ര ശസ്ത്രക്രിയക്ക് വിധേയമാകാൻ സാധിക്കുന്ന ബ്ലേഡ് രഹിതവും ബ്ലേഡ് രഹിതവുമായ കാറ്ററാക്ട് സർജറി ഒരു വിപ്ലവകരമായ മാറ്റം തന്നെയാണ് സൃഷ്ടിച്ചത്. കൊവിഡ് 19 എല്ലാവിധ പ്രവർത്തനങ്ങളെയും ബാധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന സമയത്തു പോലും മുളമുട്ടിൽ ഐ ഹോസ്പിറ്റലിൽ ദിവസേന കുറഞ്ഞ രോഗികൾക്ക് ശസ്ത്രക്രിയയും നടത്തി വരുന്നു. 65 വയസിൽ 35 വയസിലെ കാഴ്ചശക്തി തിരികെ നേടാൻ സഹായിക്കുന്ന ആധുനിക ലേസർ നേത്ര ശസ്ത്രക്രിയയും മുളമുട്ടിൽ ഐ ഹോസ്പിറ്റലിന്റെ പ്രത്യേകതയാണ്. കൂടാതെ, ഓപ്പറേഷൻ മുറികളുടെ ചുമരും മേൽക്കൂരയും വാതിലുകളുമെല്ലാം സ്റ്റെയിൻലസ് സ്റ്റീൽ, ഫൈബർ തുടങ്ങിയ അണുബാധ തടയുന്ന വിധമുള്ള വസ്തുക്കൾ കൊണ്ടാണ് നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നത്. മുളമുട്ടിൽ ഐ ഹോസ്പിറ്റലിന്റെ ഫേസ്ബുക്ക് പേജ് വഴി പതിവായി നേത്ര ചികിത്സ സംബന്ധിച്ച വിവരങ്ങളും മറ്റും പങ്കു വയ്ക്കുന്നതിനും വലിയ സ്വീകാര്യതയാണുള്ളത്. കുട്ടികളിലെ നേത്ര ചികിത്സയും കാഴ്ച വൈകല്യങ്ങൾ നേരത്തെ മനസ്സിലാക്കി ചികിത്സിക്കുന്നതിനും മുളമുട്ടിൽ ഐ ഹോസ്പിറ്റലിൽ ഒരു പ്രത്യേക വിഭാഗം തന്നെ രാപകലില്ലാതെ പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്.

നവജാത ശിശുക്കളിലെ പോലും നേത്ര വൈകല്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിനുള്ള ആധുനിക ചികിത്സാ മാർഗങ്ങളും മുളമുട്ടിൽ ഐ ഹോസ്പിറ്റലിൽ ലഭ്യമാണ്. ആധുനിക 'ബ്ലൂ ബ്ലോക്കിംഗ്' ലെൻസുകളടക്കം നിരവധി കണ്ണടകളും കുട്ടികൾക്കായുള്ള കണ്ണട ഫ്രെയ്മുകളുടെ പ്രത്യേക ശേഖരവുമടങ്ങിയ ഒപ്റ്റിക്കൽ ഷോപ്പും മുളമുട്ടിൽ ഐ ഹോസ്പിറ്റലിന്റെ ഭാഗമാണ്. കഴിവും പരിചയ സമ്പന്നതയുമുള്ള ഹോസ്പിറ്റൽ ജീവനക്കാരുടെ സേവനവും ആത്മാർത്ഥതയും ഹോസ്പിറ്റലിന്റെ വിജയത്തിൽ വിലമതിക്കാനാകാത്ത പങ്ക് വഹിക്കുന്നുണ്ട്. ഡോ. ആഷ്ലി മുളമുട്ടിലിന്റെ നേതൃപാടവവും അക്ഷീണം നിസ്വാർത്ഥ സേവനം കാഴ്ച വയ്ക്കുന്ന ജീവനക്കാരുടെ കൂട്ടായ പ്രവർത്തനവും വഴി മുളമുട്ടിൽ ഐ ഹോസ്പിറ്റൽ വരും കാലങ്ങളിൽ കൂടുതൽ ഉയരങ്ങൾ കീഴടക്കുമെന്ന കാര്യത്തിൽ സംശയമില്ല.



Sunnichayan's Ammachi's Christmas Cake

Recipe by: **Thankamma Thomas**, Prepared by: **Molly Mulamoottil**

ചേരുവകൾ

- മൈദ - 500g
- വെണ്ണ - 500g
- പഞ്ചസാര - 500g
- മുട്ട - 10 (500g)
- ബേക്കിംഗ് പൗഡർ - 3 ടീസ്പൂൺ
- കാരമൽ ചെയ്യാനുള്ള പഞ്ചസാര - 1/4 കപ്പ്
- വാനില എസൻസ് - 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- ഓറഞ്ച് പീൽ - 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- പറങ്കിയണ്ടി - 1/4 കപ്പ്
- ജാതിക്ക - പകുതി
- ഗ്രാമ്പൂ - 6
- കറുവാപ്പട്ട - 2
- ഏലക്ക - 10



തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

മൈദ + ബേക്കിംഗ് പൗഡർ 3 പ്രാവിശ്യം അരിച്ചു വയ്ക്കുക. കാരമൽ ചെയ്യാനുള്ള പഞ്ചസാര ചെറിയ രീതിയിൽ ഇളക്കി കൊണ്ടിരിക്കുക. ബ്രൗൺ കളർ ആവുമ്പോൾ 1/4 കപ്പ് ചുടുവള്ളം ഒഴിച്ച് തണുക്കാൻ വയ്ക്കുക. ജാതിക്ക, കറുവാപ്പട്ട, ഗ്രാമ്പൂ, ഏലക്ക എന്നിവ പൊടിച്ച് മാവിൽ ഇളക്കിവയ്ക്കുക. പറങ്കിയണ്ടി, ഓറഞ്ച്പീൽ എന്നിവ ക്രഷ് ചെയ്ത് മാവിൽ ഇളക്കി വയ്ക്കുക. പഞ്ചസാര പൊടിയാക്കുക. മുട്ടയുടെ മഞ്ഞക്കറുവും വെള്ളയും മാറ്റി വയ്ക്കുക. വെണ്ണയും പൊടിച്ച് പഞ്ചസാരയും ഹാൻഡ് മിക്സർ കൊണ്ട് നല്ലതായി മയപ്പെടുത്തി ഒരോ മുട്ടയുടെ മഞ്ഞക്കറുവും ചേർത്ത് മയപ്പെടുത്തുക. അതിനു ശേഷം മുട്ടയുടെ വെള്ള നന്നായി എഗ്റ്റ് ബീറ്റർ കൊണ്ട് കട്ടിയായി പതപ്പിച്ച് അല്പം മാവ്, പതപ്പിച്ച മുട്ടയുടെ വെള്ള അങ്ങനെ മാറി മാറി മാവ് തീരുന്നത് വരെ ചേർക്കുക. അതിനു ശേഷം വാനില എസൻസ് ഒഴിക്കുക. ഒരു സൈഡിലേക്ക് മാത്രം ഇളക്കുക. മാവ് ചേർക്കുമ്പോൾ (അങ്ങോട്ടും ഇങ്ങോട്ടും ഇളക്കരുത്, വലതു വശത്തേക്ക് മാത്രം ഇളക്കുക). വെണ്ണ പുരട്ടിയ പാത്രത്തിൽ അല്പം മൈദ ഇട്ട് തട്ടി കളഞ്ഞിട്ട് മാവ് ഒഴിക്കുക. 30/40 മിനുട്ട് 300°Cൽ ബേക്ക് ചെയ്യുക.

Decorated by- Alecia Mirium Thomas

കാരറ്റ് പൈനാപ്പിൾ ജാം കേക്ക്

മോളി മുളമുട്ടിൽ



ചേരുവകൾ

- മുട്ട - 3
- പൊടിച്ച് പഞ്ചസാര - 3 മുട്ടയുടെ തൂക്കം
- വെണ്ണ - 3 മുട്ടയുടെ തൂക്കം
- മൈദ - 3 മുട്ടയുടെ തൂക്കം
- ബേക്കിംഗ് പൗഡർ - 1 ടീസ്പൂൺ
- ഉപ്പ് - ഒരു നുള്ള
- ചിരകിയ കാരറ്റ് - 1/2 കപ്പ്
- പൈനാപ്പിൾ ജാം - 6 സ്പൂൺ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

മാവ്, ബേക്കിംഗ് പൗഡർ, ഉപ്പും ചേർത്ത് 3 തവണ ഇടഞ്ഞു വയ്ക്കുക. വെണ്ണയും പഞ്ചസാരയും ഒരുമിച്ച് പതപ്പിച്ചതിൽ മുട്ടയുടെ മഞ്ഞക്കറു ഓരോന്നായി ഒഴിച്ച് നല്ലതായി പതപ്പിക്കണം. മഞ്ഞക്കറു മൂന്നും യോജിപ്പിച്ച ശേഷം ചുരണ്ടിയ കാരറ്റ്, പൈനാപ്പിൾ ജാം എന്നിവ യോജിപ്പിക്കണം. മുട്ട വെള്ള പതപ്പിച്ചതും മാവും ഇടവിട്ട് യോജിപ്പിച്ച ശേഷം മയം പുരട്ടിയ ഒരു പാത്രത്തിലാക്കി ബേക്ക് ചെയ്തെടുക്കുക.

ആപ്പിൾ ഹൽവ

ജോജി ജോസഫ് MFL



ചേരുവകൾ

- ആപ്പിൾ - 3
- പാൽ - 1 കപ്പ്
- പഞ്ചസാര - 1/2 കപ്പ്
- നെയ് - 5 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- കശുവണ്ടി, ബദാം - 4 എണ്ണം വീതം

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ആപ്പിൾ കഴുകി വൃത്തിയാക്കി തൊലിയും കുരുവും കളഞ്ഞ് ചെറിയ കഷ്ണങ്ങളാക്കി മുറിക്കുക. ഇത് മിക്സിയിൽ അരച്ചെടുക്കുക. തവയിൽ നെയ് ചൂടാക്കി ഈ പൾപ്പ് അതിലിട്ട് ഇളം തീയിൽ ഇളക്കുക. കട്ടിയായി തുടങ്ങുമ്പോൾ പാൽ ഒഴിച്ച് ഇളക്കി തിളപ്പിച്ച് കുറുകുക. ഇതിനൊപ്പം പഞ്ചസാരയും ചേർക്കുക. നന്നായി കുറുകിക്കഴിയുമ്പോൾ കശുവണ്ടിയും ബദാമും ചേർത്ത് അടുപ്പിൽ നിന്ന് ഇറക്കുക. ആപ്പിൾ ഹൽവ റെഡി.

ചോക്ലേറ്റ് റെഡ് വെസ്റ്റ് മാർബിൾ കേക്ക് - ഷീജ ജോൺ MEH

ചേരുവകൾ

- ബട്ടർ - 250g
- പഞ്ചസാര - 200g
- മുട്ട - 5
- വാനില - 1 ടീസ്പൂൺ
- കണ്ടൻസ്ഡ് മിൽക്ക് - 3 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- പാൽപ്പൊടി - 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- മൈദ / ഗോതമ്പുപൊടി - 250g
- ബേക്കിംഗ് പൗഡർ - 1 ടീസ്പൂൺ
- ബേക്കിംഗ് സോഡ - 1 നുള്ള
- ഉപ്പ് - 1 നുള്ള
- തൈര് - 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- കൊക്കോ പൗഡർ - 3 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- റെഡ് കളർ - 1 ടീസ്പൂൺ



തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

250 ഗ്രാം ബട്ടർ ബീറ്റ് ചെയ്യുക. അതിലേക്ക് 150 ഗ്രാം പഞ്ചസാര ചേർത്ത് ബീറ്റ് ചെയ്യുക. 5 മുട്ടയുടെ മഞ്ഞ ഓരോന്നായി ചേർത്ത് ബീറ്റ് ചെയ്യുക. വാനില എസൻസ് , കണ്ടൻസ്ഡ് മിൽക്ക് എന്നിവ ചേർത്ത് മാറ്റി വക്കുക. മൈദയിലേക്ക് പാൽപ്പൊടി, ബേക്കിംഗ് പൗഡർ, ബേക്കിംഗ് സോഡ, ഉപ്പ് എന്നിവ ചേർത്ത് അരിച്ചെടുക്കുക. ഇവ ആദ്യം കൂട്ടി വച്ചിരിക്കുന്ന കൂട്ടിലേക്ക് അല്പാല്പമായി ചേർക്കുക. മുട്ടയുടെ വെള്ള നന്നായി ബീറ്റ് ചെയ്ത് ആദ്യത്തെ മിക്സിലേക്ക് ചേർക്കുക. ഇതിലേക്ക് 50 ഗ്രാം പഞ്ചസാര ചേർത്ത് ബീറ്റ് ചെയ്യുക. ആദ്യത്തെ മിക്സിലേക്ക് ഇതും കൂടെ കുറച്ചു കുറച്ചായി ചേർക്കുക. മൂന്ന് ബൗൾ എടുത്ത് ഈ കൂട്ട് മൂന്നായി തിരിക്കുക. ആദ്യത്തെ ബൗളിൽ തൈരും ഒരു ടീസ്പൂൺ കൊക്കോ പൗഡർ, റെഡ് കളർ എന്നിവ ചേർക്കുക. രണ്ടാമത്തെ ബൗളിൽ കൊക്കോ പൗഡർ 2 ടീസ്പൂൺ ചേർക്കുക. ബട്ടർ പേപ്പർ ഇട്ടു വച്ചിരിക്കുന്ന കേക്ക് ടിനിലേക്ക് മൂന്നായി മാറ്റി വച്ചിരിക്കുന്ന മിക്സ് ഇടവിട്ട് ചേർക്കുക. ടൂത്ത് പിക് കൊണ്ട് ഡിസെൻ ചെയ്യുക. (പ്രീഹീറ്റ് 180°C) ചെയ്തു വച്ചിരിക്കുന്ന ഓവനിലേക്ക് കേക്ക് ടിൻ വച്ച് 40-45 മിനുട്ട് ബേക്ക് ചെയ്തെടുക്കുക.

പപ്പായ ലഡു

കവിത സി നായർ MFL

ചേരുവകൾ

പഴുത്ത പപ്പായ പൾപ്പ് - 1 കപ്പ്
 പാൽപ്പൊടി - 2 ടേബിൾസ്പൂൺ
 പഞ്ചസാര - 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ
 ഏലക്കാപ്പൊടി - അര ടീസ്പൂൺ
 നെയ്യ് - 2 ടീസ്പൂൺ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ഒരു പാനിൽ പപ്പായ പൾപ്പിട്ട് ചെറു തീയിൽ ചൂടാക്കുക. ഇതിലേക്ക് പഞ്ചസാര ചേർത്തിളക്കുക. കട്ടിയാവുമ്പോൾ പാൽ പൊടിയും നെയ്യും ഏലക്കാപ്പൊടിയും ചേർത്തിളക്കുക. മിശ്രിതം പാനിൽ നിന്ന് വിട്ടു വരുന്നതു വരെ ഇളക്കുക. പാനിൽ നിന്ന് വിട്ടു വരുമ്പോൾ ഇറക്കി വയ്ക്കുക. തണുത്ത് കഴിയുമ്പോൾ ചെറിയ ഉരുളകളാക്കി എടുക്കുക.

പപ്പായ ലഡു റെഡി.

വെള്ളയപ്പം - ഷീല ചെറിയാൻ MFL



ചേരുവകൾ
 വരുത്ത റവ- 1 കപ്പ്
 തേങ്ങ ചിരകിയത് - അര കപ്പ്
 മൈദ അല്ലെങ്കിൽ ഗോതമ്പ് പൊടി -2 ടീസ്പൂൺ
 പഞ്ചസാര -1 ടീസ്പൂൺ
 യീസ്റ്റ് - ചെറിയ ടീസ്പൂൺ
 ഉപ്പ് - ആവശ്യത്തിന്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം
 ഒന്നുമുതൽ ആറു വരെയുള്ള ചേരുവകൾ ചെറിയ ചൂട്ട് വെള്ളത്തിൽ മിക്സിയിൽ നന്നായി അരച്ച് 15 - 20 മിനുട്ട് വക്കുക. തവ ചൂടാവുമ്പോൾ ഒരു ചെറിയ തവി മാവ് ഒഴിച്ച് അടച്ചു വക്കുക. ചെറിയ തീയിൽ ചൂട്ട് മുട്ടക്കറി/ കോഴിക്കറി/ ബീഫ് കറിയുടെ കൂടെ കഴിക്കാവുന്നതാണ്.



ബീറ്റ്റൂട്ട് വൈൻ - മറിയാമ്മ MNL

ചേരുവകൾ

ബീറ്റ്റൂട്ട് - 1/2 Kg, ചെറുനാരങ്ങ നീര് - 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ, വെള്ളം - ഒന്നര ലിറ്റർ, യീസ്റ്റ് - 1 ടേബിൾസ്പൂൺ, പഞ്ചസാര - 500g, ഇഞ്ചി - 1 വലുത്, ചുവന്ന മുളക് - 1, പട്ട - 5, ഗ്രാമ്പൂ - 6, ഏലക്ക - 2, ഗോതമ്പ് - 2 പിടി കഴുകിയത്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ബീറ്റ്റൂട്ട് തൊലി കളഞ്ഞ് കഴുകി ചെറിയ കഷ്ണങ്ങളാക്കി മുറിച്ച് കുക്കറിലാക്കി അതിലേക്ക് പട്ട, ഗ്രാമ്പൂ, ഇഞ്ചി, ഏലക്ക, 2 പിടി ഗോതമ്പ് എന്നിവ ചേർത്ത് വേവിക്കുക. ഒരു വിസിൽ വന്നതിനു ശേഷം ഓഫ് ചെയ്യുക. ചൂടാറിയിട്ടിട്ടു ശേഷം നനവില്ലാത്ത വൃത്തിയുള്ള ഭരണിയിലേക്ക് അരിച്ചൊഴിക്കുക. അതിലേക്ക് പഞ്ചസാര, നാരങ്ങനീര്, യീസ്റ്റ് (ചെറു ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കലക്കിയത്), പട്ട, ഗ്രാമ്പൂ എന്നിവ ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കി ഭരണി മുടി ഇരുട്ടുള്ള മുറിയിൽ വക്കുക. 3 ദിവസത്തിനു ശേഷം വേറെ കുപ്പിയിലേക്ക് മാറ്റി ഫ്രിഡ്ജിൽ വച്ച് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

ഈസി പുഡിംഗ്

റോസമ്മ ബിജു MFL



ചേരുവകൾ
 പാൽ - ഗ്ലാസ്
 മുട്ട - 1
 വാനില എസൻസ് - 1 സ്പൂൺ
 പഞ്ചസാര - 4 1/2 ടേബിൾ സ്പൂൺ



CARROT CAKE - SUNI RACHEL GEORGE MCS

- Ingredients:**
- 1) 1 tin(400 gms) of milkmaid
 - 2) 200 gms of all-purpose flour
 - 3) 1 tsp baking powder
 - 4) 1 tsp of baking soda
 - 5) 1tsp of nutmeg powder
 - 6) 3 cups of grated carrots
 - 7) 100 gms of butter
 - 8) 1 cup (150 ml) of aerated soda



Method

Preheat oven to 180°C, grease an 8" baking tin and dust with maida. Sieve together maida, baking powder, baking soda, and nutmeg powder. Dust carrots with 2-3 tbsp maida to prevent them from settling at the bottom of the cake.

Soften the butter and mix well with milkmaid. Fold in a few tbsp of maida mix to milkmaid mixture and add some aerated soda. Repeat this alternatively till all the maida and soda are used up. Fold in carrots. Pour batter into the prepared baking dish and bake in the pre-heated oven at 180°C for 45-50 minutes or till done. Remove the cake from the tin and allow to cool on a wire rack for 5-10 minutes. Slice, serve and enjoy.

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ഒരു പാൻ എടുത്ത് 2 സ്പൂൺ പഞ്ചസാര ചൂടാക്കി ബ്രൗൺ നിറം ആകുമ്പോൾ അൽപം വെള്ളം ചേർത്ത് പാനിയാക്കുക. ഇത് ഒരു ചെറിയ പാത്രത്തിലേക്ക് അൽപം എണ്ണ തടവിയതിനു ശേഷം ഒഴിക്കുക. ഒരു പാത്രത്തിൽ മുട്ട, പഞ്ചസാര, വാനില എസൻസ് എന്നിവ ചേർത്ത് നന്നായി മിക്സ് ചെയ്യുക. ഇതിലേക്ക് തിളപ്പിച്ചാറിയ ഒരു ഗ്ലാസ് പാൽ ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക. അതിനു ശേഷം ഈ മിശ്രിതം പഞ്ചസാര പാനി ചേർത്ത് വച്ചിരിക്കുന്ന പാത്രത്തിലേക്ക് ഒഴിച്ച് വക്കുക. ഒരു പാത്രത്തിൽ വെള്ളം തിളപ്പിച്ച് ഇതിലേക്ക് പുഡിംഗ് മിക്സ് ഒഴിച്ചു വച്ചിരിക്കുന്ന പാത്രം ഇറക്കി വക്കുക. 15 മിനുട്ട് തിളപ്പിക്കുക. ഇത് തണുത്തതിനു ശേഷം 2 മണിക്കൂർ ഫ്രിഡ്ജിൽ വെച്ചുകൊടുക്കുക. ശേഷം ഇതു ഒരു പാത്രത്തിലേക്ക് കമഴ്ത്തി അലക്കരിക്കുക. സ്വാദിഷ്ടമായ ഈസി പുഡിംഗ് തയ്യാർ.

പ്ലം കേക്ക് - സാറാമ്മ MFL

ഓവനും ബീറ്ററും ഇല്ലാതെ എളുപ്പത്തിൽ തയ്യാറാക്കാവുന്ന പ്ലം കേക്ക്



തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ആദ്യമായി കേക്കിൽ ചേർക്കുന്നതിന് പഞ്ചസാര കാരമലൈസ് ചെയ്യണം. അതിനായി ഒരു പാനിൽ കാൽ കപ്പ് പഞ്ചസാര നന്നായി

ഉരുക്കിയെടുക്കുക. പിന്നീട് ചെറു തീയിൽ 5 മിനുട്ട് നന്നായി ഇളക്കി കളർ ചെയ്ഞ്ച് ആയി ബ്രൗൺ നിറമാകുമ്പോൾ തീ ഓഫ് ചെയ്ത് കാൽ കപ്പ് തിളപ്പിച്ച വെള്ളം ചേർത്ത് വീണ്ടും തിളപ്പിച്ച് തണുക്കാൻ വയ്ക്കുക. പിന്നീട് ഒരു കപ്പ് മൈദ, 1 ടീസ്പൂൺ ബേക്കിംഗ് പൗഡർ, ഒരു നൂളി ഉപ്പ്, കറുകപ്പട്ട, ഗ്രാമ്പൂ, ഏലക്ക, ജാതിക്ക, എന്നിവ പൊടിച്ചത് ഒരു സ്പൂൺ ചേർത്ത് മിക്സ് ചെയ്ത് ഒരു അരിപ്പയിൽ



നന്നായി അരിച്ചെടുക്കണം. ശേഷം കേക്കിൽ ചേർക്കുന്നതിനാവശ്യമായ ഡ്രൈ ഫ്രൂട്ട്സ്, ഒന്നര ടേബിൾസ്പൂൺ മൈദയിൽ ഇളക്കി മാറ്റി വക്കുക. പിന്നീട് വെള്ളത്തിന്റെ അംശം ഒട്ടുമില്ലാത്ത മിക്സി ജാറിൽ 2 മുട്ട, അര കപ്പ് പഞ്ചസാര, അര കപ്പ് സൺ ഫ്ളവർ ഓയിൽ, അര ടീസ്പൂൺ വാനില എസൻസ് എന്നിവ ചേർത്ത് ഒന്നര മിനിറ്റ് നന്നായി മിക്സ് ചെയ്തെടുക്കുക. ഇത് ഒരു പാത്രത്തിലേക്ക് മാറ്റി അരിച്ചെടുക്കുക. അതിലേക്ക് കട്ട കട്ടൊതെ ഇളക്കണം. ശേഷം 3 ടേബിൾ സ്പൂൺ ഓറഞ്ച് ജ്യൂസും കാരമലും ചേർക്കണം. പിന്നീട് ഡ്രൈ ഫ്രൂട്ട്സും ചേർക്കുക. പിന്നീട് ചുവടു കട്ടിയുള്ള ഒരു പാത്രം 10 മിനുട്ട് അടച്ചു വച്ച് ഫ്രീ ഹീറ്റ് ചെയ്യുക. ഒരു കേക്ക് ടിന്നിൽ ബട്ടറോ ബട്ടർ പേപ്പറോ ഇട്ട് കേക്കിന്റെ കൂട്ട് ഒഴിച്ച് ചെറുതായി തട്ടിക്കൊടുക്കണം. ഫ്രീ ഹീറ്റ് ചെയ്ത പാത്രത്തിലേക്ക് കേക്ക് ടിൻ വച്ച് ലോ ഫ്ളെയിമിൽ ഇട്ട് ബേക്ക് ചെയ്ത് എടുക്കുക. സാദിഷ്യമായ പ്ലം കേക്ക് തയ്യാർ.

ഓറഞ്ച് കേക്ക് സിസിലി MNL



ചേരുവകൾ

- മൈദ - 1 കപ്പ്
- ബേക്കിംഗ് പൗഡർ - 1 ടീസ്പൂൺ
- ബേക്കിംഗ് സോഡ - കാൽ ടീസ്പൂൺ
- ഉപ്പ് - 1 നൂളി
- കറുകപ്പട്ട പൊടിച്ചത് - അര ടീസ്പൂൺ
- പഞ്ചസാര - മുക്കാൽ കപ്പ്
- വാനില എസൻസ് - 1 ടീ സ്പൂൺ
- ഓറഞ്ച് എസൻസ് - അര ടീസ്പൂൺ
- സൺ ഫ്ളവർ ഓയിൽ - കാൽ കപ്പ്
- ഓറഞ്ച് ജ്യൂസ് - അര കപ്പ്
- മുട്ട - 4
- ഓറഞ്ച് തൊലി ചുരണ്ടിയെടുത്തത് - അര ടേബിൾ സ്പൂൺ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

മൈദ, ബേക്കിംഗ് പൗഡർ, ബേക്കിംഗ് സോഡ എന്നിവയും പട്ട പൊടിച്ചതും ഒരു നൂളി ഉപ്പും ചേർത്ത് നന്നായി അരിച്ചെടുത്ത് മാറ്റി വക്കുക. മറ്റൊരു പാത്രത്തിൽ മുട്ട ഓരോന്നായി അടിച്ചെടുത്ത് അതിലേക്ക് ഓറഞ്ച് തൊലി ചുരണ്ടിയതും പഞ്ചസാര പൊടിച്ചതും ചേർത്ത് 3 മിനിറ്റ് അടിച്ചെടുത്ത് അതിലേക്ക് എസൻസും സൺ ഫ്ളവർ ഓയിലും ചേർത്ത് നന്നായി അടിക്കുക. തുടർന്ന് ആദ്യം തയ്യാറാക്കി വച്ചിരിക്കുന്ന മൈദ, ഓറഞ്ച് ജ്യൂസ് ഇവ അൽപാൽപമായി ചേർത്ത് കൊടുത്ത് സാവധാനം ഇളക്കി ബേക്ക് ചെയ്യാനുള്ള പാത്രത്തിലേക്ക് മാറ്റി 30-35 മിനിറ്റ് ബേക്ക് ചെയ്യുക.



CHOCOLATE CAKE ASHA KUMARI -MFL



Ingredients

- . Boiled Milk - 1 Cup
- . Sugar Powder - 1/2 Cup
- . Butter - 1/3 Cup
- . Maida - 1 Cup
- . Cocoa Powder - 2 Tsp
- . Lemon juice - 3 Tsp
- . Baking powder - Tbs
- . Amul fresh cream - 250 ml
- . Chocolate Syrup - 1 Tbs

Method

1. Take a bowl and mix boiled milk, sugar powder, butter lemon juice and vanilla essence properly and keep aside for 10 minutes
2. Grease the 6-7 inch cake tin. Spread the tin with butter or oil
3. Place the butter paper. After ten minutes mix well maida, cocoa powder, baking Soda and Salt
5. Whisk Until smooth. Batter is ready
6. Pour the batter on the butter paper spread in the cake tin.
7. Preheat the pan on medium to slow flame for 10 Minutes.
8. After 10 Minutes put the cake tin inside the pan and bake on a slow flame for 55 to 60 Minutes.
9. Check if it is cooked
10. In another bowl take Amul fresh cream, add sugar powder and whisk for 2 minutes.



ബനാന കേക്ക്

അഞ്ജുഷ MFL



ചേരുവകൾ

1. ഏത്തപ്പഴം - 3 (പഴുത്തത്)
2. മുട്ട - 3
3. മൈദ - 1 1/2
4. ബേക്കിംഗ് പൗഡർ - 1 ടീസ്പൂൺ
5. ബേക്കിംഗ് സോഡ - 1/2 ടീസ്പൂൺ
6. ഉപ്പ് - 1/2
7. പഞ്ചസാര - 1 കപ്പ്
8. പാൽ - 4 ടീ സ്പൂൺ
9. കൊക്കോ പൗഡർ - 1 ടീസ്പൂൺ
10. സൺ ഫ്ളവർ ഓയിൽ - 4 ടീസ്പൂൺ



തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

മുട്ട മിക്സിയുടെ ജാറിൽ പൊട്ടിച്ച് ഒഴിച്ച് ഒന്നു കറക്കി എടുത്ത് മാറ്റിവയ്ക്കുക. ഏത്തപ്പഴവും ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് കറക്കി എടുത്തു മാറ്റിവയ്ക്കുക. 3 മുതൽ 6 വരെയുള്ള ചേരുവകൾ അരിപ്പയിൽ അരിച്ചെടുത്ത് മാറ്റുക. മുട്ട മിക്സ് ചെയ്ത് മിശ്രിതത്തിലേക്ക് പഞ്ചസാര പൊടിച്ചെടുത്തു ഇട്ട് നല്ലതുപോലെ മിക്സ് ചെയ്യുക. 10-ാം മത്തെ ചേരുവയും ഏത്തപ്പഴം അടിച്ചതും ചേർത്ത് കൊടുത്തതിന് ശേഷം 8 ഉം 9 ഉം ചേരുവ മിക്സ് ചെയ്ത് അതും ഇതിൽ ചേർത്ത് ഇളക്കുക. കേക്ക് തയ്യാറാക്കാനുള്ള പാത്രത്തിൽ ഓയിൽ പുരട്ടിയ ശേഷം ബട്ടർ പേപ്പർ വച്ച് അതിലും കുറച്ച് ഓയിൽ തേച്ച ശേഷം ഈ മിശ്രിതം ഒഴിച്ച് ബേക്ക് ചെയ്യാനുള്ള പാത്രം ചൂടായ ശേഷം ഇത് എടുത്ത് വച്ച് 40 മിനുട്ട് ചെറു തീയിൽ വേവിച്ചെടുക്കുക. ബനാന കേക്ക് റെഡിയായി. എല്ലാവരും ട്രൈ ചെയ്യുക, ഇഷ്യൂപ്പേടും.

11. Add chocolate syrup whisk until fluffy.
12. Chocolate cream is ready. keep it in the freezer for 7 to 8 min
13. After 2 to 3 hr unmould the cake when it cools.
14. Cut into 2 layers.
15. Put the first layer. Trim the extra part. Brush with sugar syrup, Spread Cream, Sprinkle grated chocolate.
16. Put the second layer. Trim the extra part. Brush with sugar syrup.
17. Cover evenly with the cream.
18. Decorate with grated chocolate.
19. Sprinkle chocolate, dry cherry.
20. Keep it in the fridge for 15 minutes.
21. Now, chocolate cake is ready.