నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

హైదరాబాద్ | శుక్రవారం 20 డిసెంబర్ 2024 www.ntnews.com 10

తగ్గుతున్న ప్రాతినిధ్యం

భారతీయ కార్పొరేట్ కంపెనీల్లో మహిళా డైరెక్టర్ల ప్రాతినిధ్యం తగ్గుతున్నదట. నిఫ్టీలో లిస్ట్ అయిన టాప్-100 కంపెనీల్లోని ఐదు శాతం సంస్థల్లో ఇప్పటికీ మహిళా ఇండిపెండెంట్ డైరెక్టర్లు లేరట. కార్పొరేట్ గవర్నెన్స్ సర్వే సంస్థ.. 'ఎక్సలెన్స్ ఎనేబ్లర్స్' తాజాగా నిర్వహించిన ఓ అధ్యయనం.. ఈ విషయాన్ని బయటపెట్టింది. గత మూడేళ్లుగా ఈ సంఖ్య క్రమక్రమంగా తగ్గుతున్నదనీ, అదే సమయంలో ఇండిపెండెంట్ డైరెక్టర్ల సంఖ్య పెరుగుతున్నదని వెల్లడించింది. 'ఎక్సలెన్స్ ఎనేబ్లర్స్' సర్వే ప్రకారం.. భారతీయ కార్పొరేట్ సంస్థల్లో మహిళా డైరెక్టర్ల సంఖ్య.. 2021లో 57 ఉండగా.. 2022లో 56కు, 2023లో 54కు, 2024లో 53కు పడిపోయింది. అయితే, మొత్తం డైరెక్టర్ల శాతంలో మహిళా డైరెక్టర్ల సగటు మాత్రం అలాగే (20 శాతం) ఉంది. మహిళా స్వతంత్ర డైరెక్టర్లు మాత్రం.. 2021లో 101 మంది ఉండగా.. 2022లో 133, 2023లో 139, 2024లో 147కు పెరిగారు. కార్పొరేట్ కార్యాలయాల్లో సమర్థులైన మహిళలను గుర్తించడం, వారికి వృత్తిపరమైన పురోగతిని కల్పించినప్పుడే ఆయా సంస్థల బోర్డుల్లో మహిళల ప్రాతినిధ్యం పెరుగుతుందని ఈ సర్వే చెబుతున్నది. అదే సమయంలో చైర్‌పర్సన్/ఎండీలుగా ఎదగడానికి, వివిధ బోర్డుల కమిటీలలో చేరి, వాటికి అధ్యక్షత వహించడంపైనా మహిళా ఉద్యోగులు దృష్టి పెట్టాల్సిన అవసరం ఉన్నదని సూచిస్తున్నది.

బాలీవుడ్ హాట్‌కేక్‌లు

వేడుక ఏదైనా వేదిక మీద కేక్ ఉండాల్సిందే. సెలెబ్రిటీలా సాధారణ ప్రజలా అన్నది అక్కడ చిన్న విషయం. అయితే వీటిలోనూ ఎవరి అభిరుచిని బట్టి వాళ్లు ఫ్లేవర్‌నే కాదు, కేకులు కొనే బేకరీనీ ఎంచుకుంటారు. సెలెబ్రిటీలూ అంతే. బాలీవుడ్‌లో పేరు మోసిన స్టార్లు, ముంబయిలో అంబానీలాంటి పారిశ్రామికవేత్తలూ తమకంటూ ప్రత్యేకంగా కొన్నిచోట్ల నుంచి మాత్రమే వాటిని తెప్పించుకుంటారు. అవి కూడా రుచికరంగానే కాదు, పోషక భరితంగానూ ఉండాలని కోరుకుంటారు. అలా వీళ్లంతా మనసుపడే ప్రత్యేకమైన బ్రాండ్ బేకరీలను స్థాపించిన వాళ్లంతా ఆడవాళ్లే అవడం విశేషం. ఇంతకీ వాళ్లు మొదలుపెట్టిన సంస్థలు, వాటి ప్రత్యేకతలు ఏంటంటే..

అంబానీ ఇంట పెండ్లికి

ఆ మధ్య అనంత్ అంబానీ వివాహం పెద్ద హాట్ టాపిక్ అయింది. ఆ పెండ్లి కేక్ విదేశాల నుంచి తెప్పించిందయినా, ఎంగేజ్‌మెంట్ కేక్ మాత్రం భారత్‌లో చేయించిందే. దాదాపు వంద కిలోల బరువుండే దీన్ని తయారు చేసింది 69 ఏండ్ల బంటీ మహాజన్. దాదాపు 20 ఏండ్ల క్రితం ఆమె 'డెలీషియా' సంస్థను ప్రారంభించింది. ఆమెకు నగలంటే భలే ఇష్టం. నాజూగ్గా ఉండే వాటి నగిషీలను తన కేకులకు అద్దాలని ఆరాటం. ఆ కారణంగానే ఎడిబుల్ లేస్‌ను తయారుచేసి, దాన్ని కేకులకు అలంకరిస్తుంది. ఇంకేముంది, బంటీ కేక్‌లు ఎప్పుడూ షో స్టాపర్‌లే. ఆమె సునిశితమైన పనితీరు ఎందరో సెలెబ్రిటీలను ఆకట్టుకుంది. ఫర్హాన్ అక్తర్, మలైకా అరోరా లాంటి వాళ్లు ఆమె క్లయింట్‌లు. అనంత్, రాధిక జంట కోసం తొమ్మిది పెద్ద వరుసల్లో తెల్లని కేక్‌ను చేసిందామె. దాని మీద వందల సంఖ్యలో చిన్న చిన్న ఎర్ర గులాబీలను అలంకరించింది. 'అప్పట్లో నేను తయారుచేసిన కేక్‌ను ఓ సినిమా స్టార్‌కు బహూకరించారు నా క్లయింట్. అది చాలా నచ్చడంతో ఆ యాక్టర్ మళ్లీ నా దగ్గర కేక్ చేయించుకున్నారు. అలా సెలెబ్స్‌తో నా ప్రయాణం ప్రారంభమైంది. అది అంబానీల దాకా సాగింది. అయితే నాకు సాధారణ కస్టమర్లూ చాలామంది ఉన్నారు. స్టార్లయితే ప్రత్యేకం... లేదంటే వేరు... అన్నది ఏమీ ఉండదు నాకు. ఎవరైనా సమానమే. ఎవరి కోసమైనా అంతే శ్రద్ధగా పనిచేస్తా' అని చెబుతుంది బంటీ.

ఏం చేసినా బ్రాండే

అలియా భట్, రణబీర్‌కపూర్‌ల పెండ్లికి... ఎండిన పువ్వులు, స్విస్‌క్రీమ్‌లను జోడించి టవరింగ్ కేక్‌ను తయారుచేసింది పూజా ధింగ్రా . 'మాకరాన్ క్వీన్'గా ధింగ్రాకు పేరుంది. డిజైనర్ మసాబా గుప్తా సీమంతం కోసం ఆమె చేసిన పార్లే జి పుడ్డింగ్ అహూతుల్ని ఆకర్షించడమే కాదు, నెట్టింటా వైరల్ అయింది. 2010లో ఆమె 'లె 15 పాటిస్సెరీ'ని ప్రారంభించింది. అప్పటినుంచి ఇప్పటిదాకా ఆమె చేతి కేకునో, పుడ్డింగునో రుచి చూసిన నోరు వహ్వా అనకుండా ఉండలేదంటే అతిశయోక్తి కాదు. బాలీవుడ్ నటి సోనమ్ కపూర్, వ్యాపారవేత్త ఆనంద్ అహూజా పెండ్లికి ఆరు వరుసల్లో చేసిన కేక్ మీద, పై వరుసలో మాకరాన్‌గా పిలిచే ప్రత్యేకమైన బిస్కెట్లను అలంకరించి దాన్ని స్పెషల్ ఎట్రాక్షన్‌గా నిలిపింది పూజ. అలా ఆర్డర్ వచ్చిన ప్రతిచోటా తన ప్రత్యేకతను చాటుకుంటూ బాలీవుడ్ నటులు, డిజైనర్ల ఫేవరెట్ బేకర్‌గా మారిందామె. నిజానికి ఆమె సాధారణ ప్రజలతోనూ అంతే సరదాగా మమేకమవుతుంది. ఎప్పటికప్పుడు ఇన్‌స్టాలో పోస్ట్‌లు పెడుతూ, బేకరీ ఐటెమ్స్ చేసే విషయంలో రకరకాల ప్రయోగాలు చేస్తుంటుంది. ఇటీవలే, తన ఫాలోవర్లను ఉద్దేశిస్తూ 'ఏవైనా ఓ మూడు పదార్థాలు చెప్పండి... వాటితో నేను అద్భుతమైన డిజర్ట్ తయారుచేస్తాను' అంటూ సవాలు విసిరింది. 'ఒకరు కాకరకాయ, క్రీమ్ చీజ్, పుల్లటి చెర్రీలు...' అని చెప్పారు. 'ఇలా అడిగినప్పుడు జనాలు చెప్పే కాంబినేషన్లు చూస్తుంటే భలే సరదాగా అనిపిస్తుంది. కానీ నేను వాళ్లు చెప్పిన చిత్రమైన పదార్థాలతోనే వావ్ అనిపించే డిజర్ట్ చేసి చూపించాను. నాకు జోష్ ఇచ్చే అంశం అచ్చంగా ఈ కొత్త ప్రయోగాలే' అని చెబుతుంది 38 ఏండ్ల ధింగ్రా. ఈ మధ్య తన బ్రాండ్‌తో కుకీలనూ అమ్ముతున్నది.

బోర్ కాదు జోర్

బేకర్ జూహీ పహ్వా జొన్నలతో చేసే డార్క్ చాక్లెట్ కేక్ అంటే కత్రినా కైఫ్‌కు ఎంతో ఇష్టమట. అంతేకాదు, ఆమె చేతి పాన్‌కేక్‌లనూ ప్రేమగా లాగిస్తుందట. అచ్చంగా తమలాగే ఫిట్‌గా కనిపించే ఈమె చేతి రుచులంటే కత్రినానే కాదు, చాలామంది సెలెబ్రిటీలూ ప్రాణం పెడతారు. తన వంటల్లో బాదం పొడి, తాటి బెల్లం, కొబ్బరి చక్కెర, గింజల నుంచి తీసిన పాలు, ఆర్గానిక్ తేనె మొదలైనవి వాడుతుందామె. సాధారణంగా కేకుల్ని మైదా, పాలు, రిఫైన్డ్ షుగర్, గుడ్లతో చేస్తారు. ఇవన్నీ ఆమెకు బహు దూరం. జూహీ చేసే కన్ఫెక్షనరీల్లో జొన్నపిండితోచేసే డార్క్ చాక్లెట్ కేక్ చాలా ఫేమస్. పాన్‌కేక్, పుడ్డింగ్, కుకీ... ఇలా ఏం చేసినా అందులో ఏం వాడుతున్నాం, ఎన్ని క్యాలరీలున్నాయి అన్నది తప్పక చూసుకుంటుంది జూహీ. అందుకే అనన్య పాండే, దీపికా పదుకొణె, జాక్వెలిన్ ఫెర్నాండెజ్ , అలియా భట్‌లాంటి నటీమణులతోపాటు మనీశ్ మల్హోత్ర లాంటి సెలెబ్ డిజైనర్ కూడా ఆమె క్లయింట్ లిస్టులో ఉన్నారు. 'ఆరోగ్యకరమైన కేకులంటే చాలా బోరింగ్‌గా రుచి లేకుండా ఉంటాయని అనుకునేదాన్ని. వాటిని వావ్ అనిపించేలా చేయడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకుని పనిచేస్తున్నా' అని చెబుతుంది 34 ఏండ్ల జూహీ.

దివ్యంగా ఆరోగ్యంగా

కేక్, పుడ్డింగ్, కుకీ, పేస్ట్రీ... ఇలా ఏదైనా సరే ఆరోగ్యకరంగా తయారు చేయడం అలవాటు 54 ఏండ్ల దివ్య రంగ్లానీకి. అదే ఆమె ప్రత్యేకత కూడా. అందుకే తన సంస్థకు 'హెల్దీ ట్రీట్స్' అని పేరు పెట్టుకుంది. ఇటీవల హీరో అర్జున్ కపూర్, ఆయన చెల్లెలు అన్షు కోసం తయారుచేసిన క్వినోవా కేక్ తెగ ఫేమస్ అయింది. జుచ్చిని, వేయించిన బాదంపప్పులను జోడించి ఒక ప్రత్యేకమైన ఈవెంట్ కోసం దీన్ని తయారుచేసింది. నిమిషాల్లో అది ఖాళీ అయిపోయిందని మురిసిపోతూ చెబుతుంది రంగ్లానీ. యోగర్ట్, క్రాన్‌బెర్రీ, నట్స్ కలబోతగా ఆమె ఇటీవల చేసిన గ్రానోలా కేక్ (ఓట్స్ మిక్స్)కు తెగ ఆర్డర్లు వస్తున్నాయట. మొన్నటి అలియా భట్ పుట్టిన రోజుకు వాళ్ల అమ్మ సోనీ రజ్దాన్ దీన్ని ప్రత్యేకంగా తెప్పించడంతో ఇది బాగా ఫేమస్ అయింది. ఇవేకాదు, ఆమె చేసిన గ్లూటెన్ ఫ్రీ కుకీలు, ఆల్మండ్ బిస్కెట్‌లు, బనానా బ్రెడ్‌లాంటివి నటి కృతిసనన్ ఇంట్లో ఎప్పుడూ ఉంటాయి. ముడి గోధుమపిండి, నేచురల్ స్వీట్‌నర్‌లు, ఆరోగ్యకర పదార్థాలనే తన రుచుల్లో వాడతారామె. హీరోయిన్లు మలైకా అరోరా తన క్రిస్మస్ రుచులన్నీ ఈమెతోనే చేయించుకుంటే, జాక్వెలిన్ ఫెర్నాండెజ్‌కి దివ్య బ్రౌనీలంటే ప్రాణమట. 'నాకు తెలిసిన ఓ యాక్టర్‌కి ఖర్జూరాలు, క్యారట్‌లతో కేక్ చేసిచ్చాను. అది బాగా నచ్చడంతో మరొకరికి రికమెండ్ చేశారు. సోనమ్ కపూర్, లారా దత్తా లాంటివాళ్లకు తీపి తినాలనిపించినప్పుడు ఇవి అందించే వారు ఆమె. అలా సెలెబ్రిటీలు ఒక్కొక్కరూ నా క్లయింట్లు అయిపోయారు. స్టార్లయినా సాధారణ ప్రజలైనా ప్రతి ఒక్కరి కోసమూ వాళ్లు కోరినట్టు రుచిగా, జాగ్రత్తగా పదార్థాన్ని తయారు చేసివ్వాలి. లేకపోతే మరో ఆర్డర్ పొందడం కష్టం' అని చెబుతూ వృత్తిలో తన నిబద్ధతను చాటుకుంటుంది దివ్య.

బంగారు తల్లులు!

భారతీయ మహిళలు.. నిజంగా బంగారు తల్లులే! వారి వద్దనున్న బంగారం.. టాప్-5 దేశాల కన్నా ఎక్కువే! మనదేశ పడతుల దగ్గర 24,000 టన్నుల పుత్తడి నిల్వలు ఉన్నట్లు వరల్డ్ గోల్డ్ కౌన్సిల్ వెల్లడించింది. ఇది.. ప్రపంచంలోని మొత్తం బంగారంలో 11 శాతమని చెబుతున్నది.

మనదేశంలో పసిడికి ప్రత్యేక స్థానం ఉన్నది. సంపదగానే కాకుండా, సంస్కృతీ సంప్రదాయాల్లోనూ బంగారం భాగమైంది. ఇక్కడ నిర్వహించే వివాహాది శుభకార్యాలు, పండుగల్లో.. స్వర్ణమే అగ్రతాంబూలం అందుకుంటున్నది. అలా, భారతీయుల జీవితాల్లో చెరగని ముద్ర వేస్తున్న స్వర్ణం.. ఇప్పుడు సరికొత్త రికార్డులూ సృష్టిస్తున్నది. వరల్డ్ గోల్డ్ కౌన్సిల్ తాజా నివేదిక ప్రకారం.. భారతీయ మహిళల దగ్గర దాదాపు 24,000 టన్నుల బంగారం ఉందని తేలింది. ప్రపంచంలోని మొత్తం బంగారంలో వీరి వాటా 11 శాతం కాగా.. మొదటి ఐదు దేశాల బంగారు నిల్వల కన్నా ఇది ఎక్కువని వెల్లడైంది. అమెరికా దగ్గర 8,000 టన్నుల బంగారం ఉండగా, జర్మనీ 3,300 టన్నులు, ఇటలీ 2,450 టన్నులు, ఫ్రాన్స్ 2,400 టన్నులు, రష్యా దగ్గర 1,900 టన్నుల బంగారం ఉన్నది. ఈ మొత్తం కలిపినా.. భారతీయ మహిళల దగ్గరున్న బంగారం కంటే తక్కువే! భారతీయ కుటుంబాల దగ్గర ఉన్న పుత్తడి విలువ అంతర్జాతీయ ద్రవ్యనిధితోపాటు అమెరికా, స్విట్జర్లాండ్, జర్మనీ దేశాల సంయుక్త నిల్వల కంటే ఎక్కువేనట. ఇక భారత్‌లోనూ అత్యధికంగా 40 శాతం బంగారం దక్షిణాదిలోనే ఉన్నది. అందులో తమిళనాడు వాటా.. అత్యధికంగా 28 శాతంగా తేలింది. 2020-21లో వరల్డ్ గోల్డ్ కౌన్సిల్ నిర్వహించిన అధ్యయనం ప్రకారం.. భారతీయ కుటుంబాల దగ్గర 21,000 నుంచి 23,000 టన్నుల బంగారం ఉంది. 2023 నాటికి ఇది 24,000 టన్నుల నుంచి 25,000 టన్నులకు చేరింది. ఇది దేశ జీడీపీలో 40 శాతాన్ని కవర్ చేస్తూ.. భారతదేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు పునాదిగా నిలుస్తున్నది. ఆడవాళ్లు అపురూపంగా చూసుకొనే బంగారం.. దేశ భవిష్యత్తునూ నిర్ణయించే స్థాయికి చేరిందని వరల్డ్ గోల్డ్ కౌన్సిల్ అంటున్నది.

షుగర్.. టెర్రర్!

ప్రపంచంలో వేగంగా విస్తరిస్తున్న వ్యాధుల్లో.. మధుమేహం ముందు వరుసలో ఉన్నది. వయసు, లింగభేదం లేకుండా ఈ వ్యాధి అందర్నీ ఇబ్బంది పెడుతున్నది. అయితే.. గర్భిణుల్లో షుగర్ వ్యాధి చాపకింద నీరులా వ్యాపిస్తున్నదని ఆరోగ్య నిపుణులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. జెస్టేషనల్ డయాబెటిస్.. తల్లితోపాటు బిడ్డకూ హాని కలిగిస్తుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. తగు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే.. ఆరోగ్యవంతమైన, పండంటి బిడ్డలకు జన్మనివ్వొచ్చని చెబుతున్నారు. సాధారణ మహిళలతో పోలిస్తే.. గర్భిణుల్లో ఇన్సులిన్‌కు ప్రతికూల హార్మోన్లు (కార్టిసోల్), మాయకు సంబంధించిన హార్మోన్లు ఎక్కువగా విడుదల అవుతాయట. ఫలితంగా ఇన్సులిన్ సామర్థ్యం తగ్గి.. రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయులు పెరుగుతాయట. దీనిని నిర్లక్ష్యం చేస్తే.. తల్లికి ఇబ్బంది కలగడంతోపాటు పిండం ఎదుగుదల మీదా ప్రభావం చూపుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. డయాబెటిస్ ముదిరితే.. పిండం అవయవాల తయారీ మందగిస్తుందనీ, పుట్టిన తర్వాత గుండె, ఊపిరితిత్తుల జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుందనీ చెబుతున్నారు. దీనినుంచి బయటపడాలంటే.. జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవాలని, ఆహారం విషయంలో నియమాలు పాటించాలని సూచిస్తున్నారు. ఎప్పటికప్పుడు రక్తంలో గ్లూకోజ్ మోతాదును పరీక్షించుకుంటూ.. వైద్యుల సలహామేరకు మందులు వాడాలని అంటున్నారు.

అందానికే కాదు.. ఆరోగ్యం కోసం కూడా ఇప్పుడు చాలామంది 'బార్లీ టీ'ని ఆశ్రయిస్తున్నారు. కాల్చిన బార్లీ గింజలతో తయారయ్యే ఈ కషాయంతో.. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందుతున్నారు. ఎర్లీ మార్నింగే బార్లీ టీ తాగుతూ.. అందాన్నీ, ఆరోగ్యాన్నీ కాపాడుకుంటున్నారు.

ఎర్లీగా.. బార్లీ టీ!

కావాల్సిన పదార్థాలు

బార్లీ గింజలు – 1 కప్పు, నీళ్లు – 4 లేదా 5 కప్పులు.

తయారీ విధానం : బార్లీ గింజలు గోధుమ రంగులోకి వచ్చేదాకా మీడియం మంటపై వేయించుకోవాలి. చల్లారిన తర్వాత వాటిని మెత్తగా పొడి చేసుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో నీటిని తీసుకుని.. బాగా మరిగించాలి. అందులో బార్లీ గింజల పొడి వేసుకొని.. 15 నుంచి 20 నిమిషాల వరకు బాగా మరిగించాలి. అంతే.. ఈ కషాయాన్ని వేడివేడిగా తాగొచ్చు. చల్లారిన తర్వాతైనా తీసుకోవచ్చు. రుచి కోసం చక్కెర, తేనె కూడా కలుపుకోవచ్చు.

ప్రయోజనాలెన్నో..

- చర్మాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచడంలో 'బార్లీ టీ' సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. చలికాలంలో చర్మం పొడిబారిపోకుండా ఉంచుతుంది. ముఖం కాంతివంతంగా మెరిసిపోయేలా చేస్తుంది.
- శరీరంలోని టాక్సిన్స్‌ను బయటకి పంపి.. రక్తాన్ని శుద్ధిచేస్తుంది. సహజసిద్ధమైన యాంటాసిడ్‌గా పనిచేసి.. జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలోనూ సాయపడుతుంది. విరేచనాలనూ తగ్గిస్తుంది.
- 'బార్లీ టీ'లో ఉండే క్వెర్సెటిన్, యాంటి ఆక్సిడెంట్లు.. ఫ్రీరాడికల్స్‌తో పోరాడతాయి. చర్మంపై ముడతలను తగ్గిస్తాయి.
- ఈ టీని రెగ్యులర్‌గా తీసుకోవడం వల్ల నాడులకు విశ్రాంతి లభిస్తుంది. ఫలితంగా.. ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి.
- ఇందులో ఉండే క్లోరోజెనిక్, వనిలిక్ ఆమ్లాలు, యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ సమ్మేళనాలు.. గుండె, మెదడు ఆరోగ్యానికి భరోసా ఇస్తాయి.
- బార్లీ టీ తాగడం వల్ల కంటినిండా నిద్ర పడుతుంది. ఇందులోని మెలటోనిన్.. మంచి నిద్రకు ఉపకరిస్తుంది.
- బార్లీ టీ'లో ఉండే యాంటి ఆక్సిడెంట్లు, పాలీఫినాల్స్.. దంతక్షయాన్ని నివారిస్తాయి. దంతాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సాయపడతాయి.

అరటి కబాబ్

కావలసిన పదార్థాలు

అరటికాయ: ఒకటి, **శనగపప్పు:** అరకప్పు, **చాట్ మసాలా:** చిటికెడు, **ఆమ్‌చూర్:** చిటికెడు, **కొత్తిమీర:** కొద్దిగా, **ధనియాల పొడి:** అర టీస్పూన్, **జీలకర్ర పొడి:** అర టీస్పూన్, **గరం మసాలా:** పావు టీస్పూన్, **కారం:** పావు టీస్పూన్, **నూనె:** వేయించడానికి సరిపడా, **ఉప్పు:** తగినంత

తయారీ విధానం

ముందుగా, అరటికాయను ఉడికించి తొక్క తీసి, ఒక గిన్నెలో వేసి చేత్తో మెదిపి ఉంచాలి. ఉడికించిన శనగపప్పును కూడా మెత్తగా మెదిపి అందులో వేయాలి. సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీర, చాట్ మసాలా, ఆమ్‌చూర్, గరం మసాలా, కారం, ధనియాల పొడి, జీలకర్ర పొడి, తగినంత ఉప్పు వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమంతో చిన్న చిన్న ఉండలు చేసుకుని.. పొడవుగా కానీ, వెడల్పుగా కానీ వత్తుకుని వేడి నూనెలో వేసి బంగారు రంగు వచ్చేవరకు వేయించుకుంటే అరటి కాయ కబాబ్ రెడీ. వీటిని టమాటా సాస్, పుదీనా చట్నీతో సర్వ్ చేసుకోవాలి.