

ಹಸಿ ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬಿನ ಬಿಸಿ ಪಾನೀಯ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅರಿಶಿನದ ಕೊಂಬನ್ನು ನೀರು ಹಾಕಿ ಮದುವಾಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ಹಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಗ್ಲಾಸ್‌ಗೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ, ಈಗ ರುಚಿಯಾದ ಅರಿಶಿನದ ಬಿಸಿ ಪಾನೀಯ ಸಿದ್ಧ. ಇದನ್ನು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಶೀತ, ಕಫ ಇರುವಾಗ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಹಸಿ ಅರಿಶಿನದ ಕೊಂಬು ಒಂದು
- ಬೆಲ್ಲ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆಯ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಹಾಲು ಒಂದೂವರೆ ಲೋಟ
- ತುಪ್ಪ ಒಂದು ಚಮಚ



ಪೌಷ್ಟಿಕ ತಂಬುಳಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬಿನ ತುರಿಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಡಿಸಿ ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ ಬಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ರುಚಿಯಾದ ಅರಿಶಿನದ ತಂಬುಳಿಯನ್ನು ಅನ್ನದ ಜೊತೆ ಸವಿಯಿರಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ತುರಿದ ಹಸಿ ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬು ಎರಡು ಚಮಚ
- ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ತುಪ್ಪ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಐದಾರು
- ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಬೆಲ್ಲ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಕಡೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಎರಡು ಲೋಟ
- ಉಪ್ಪು



ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಕುದುಪಾಗಿರುವುದನ್ನು ತಿರೀದಿಸಿ. ಫ್ರೀಡಂ ಅನ್ನು ತಿರೀದಿಸಿ



Freedom
Refined Sunflower Oil



R.K.SWAMY 25092023