



ರುಚಿ ರುಚಿ ಕಾಂಟಿನೆಂಟಲ್ ಖಾದ್ಯ

ಕಾಂಟಿನೆಂಟಲ್ ತಿನಿಸುಗಳು ಬಲು ರುಚಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೂಡ. ಆದರವು ಬಲು ದುಬಾರಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಾಂಟಿನೆಂಟಲ್ ಖಾದ್ಯ ತಯಾರಿಸಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಲತಾ ಹೆಗಡೆ



ಇಟಾಲಿಯನ್ ಸ್ಯಾಂಡ್ವಿಚ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬ್ರೌನ್ ಬ್ರೆಡ್ ನಾಲ್ಕು ತುಂಡು/ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಪಲ್ಪ್ ಒಂದು ಕಪ್
ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಕೆಚಪ್ ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ
ಬೇಸಿಲ್ ಮತ್ತು ಒರಿಗಾನೊ ಒಂದು ಚಮಚ
ಚಿಲ್ಲಿ ಫ್ಲೇಕ್ಸ್ ಒಂದು ಚಮಚ
ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್ ಎರಡು ಚಮಚ
ಬೇಬಿ ಕಾರ್ನ್ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಹಳದಿ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಜುಕಿನಿ ಅರ್ಧಕಪ್
ಹಳದಿ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಮ್ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಚೀಸ್ ಮತ್ತು ಆಲೀವ್ ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಹುಳಿಯಿರದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಪಲ್ಪ್ (ಬೇಯಿಸಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದದ್ದು) ಹಾಕಿ ನೀರಿನಂಶ ಹೋಗುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ. ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಕೆಚಪ್, ಬೇಸಿಲ್ ಮತ್ತು ಒರಿಗಾನೊ, ಉಪ್ಪು, ಚಿಲ್ಲಿ ಫ್ಲೇಕ್ಸ್, ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಬೆರೆಸಿ. ಈಗ ಬೇಯಿಸಿದ ಬೇಬಿಕಾರ್ನ್, ಜುಕಿನಿ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ, ಚೀಸ್ ತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಆಲೀವ್ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಆರಲು ಬಿಡಿ. ಈಗ ಬ್ರೆಡ್ ಅನ್ನು ಅರ್ಧ ಕಟ್ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮೇಲಿನ ಮಿಶ್ರಣ ಹರಡಿ ಚೀಸ್ ತುರಿ ಹರಡಿ ಇನ್ನೊಂದು ಬ್ರೆಡ್ ಭಾಗ ಇಟ್ಟು ಬೆಣ್ಣೆ ಸವರಿ ತವಾದಲ್ಲಿ ಗರಿಗರಿ ತಯಾರಿಸಿ.

ತವಾ ವೆಜ್ ಬರ್ಗರ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬರ್ಗರ್ ಬನ್ ನಾಲ್ಕು
ಕ್ಯಾಬೇಜ್ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಒಂದು ಕಪ್
ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಒಂದು ಕಪ್
ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಎರಡು
ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಎರಡು
ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು
ಪಾವ್ ಭಾಜಿ ಮಸಾಲೆ, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, ಅಚ್ಚ ಖಾರದ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ,
ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಮೂರು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಹೆಚ್ಚಿದ ಕ್ಯಾಬೇಜ್, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ಮುಚ್ಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಕೂಡ ಬೆರೆಸಿ ಬೇಯಿಸಿದ ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಉಪ್ಪು ನುರಿದ ಆಲೂ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಆರಲು ಬಿಡಿ. ಬರ್ಗರ್ ಬನ್ ಕಟ್ ಮಾಡಿ ಮೇಲಿನ ಮಿಶ್ರಣ ದಪ್ಪಗೆ ಹಚ್ಚಿ. ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಚೀಸ್ ತುರಿ ಹರಡಿ ಇನ್ನೊಂದು ಬನ್ ಭಾಗ ಇಟ್ಟು ಎರಡೂ ಬದಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ತವಾದಲ್ಲಿ ಫೈ ಮಾಡಿ.

