

ರುಚಿ ರುಚಿ ತಿನಿಸು ಚೆಣ್ಣರಿಗೆ ಸೊಗಸು!

ದಿನ ಬೆಳಗಾದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರಿಗೆ ಟಿಫನ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ಗೆ ಅಣಿ ಮಾಡುವುದೇ ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲು. ರುಚಿ, ಶುಚಿ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಸಾಕಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿರುವ ತರಕಾರಿ, ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ತಿನಿಸುಗಳು ಮನೆಮಂದಿಯೆಲ್ಲರಿಗೂ ಇಷ್ಟವಾಗುವುದು.

ಮೆಂತೆಸೊಪ್ಪು ಹೇರಳವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಇದು ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು. ನಾರಿನಂಶ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ರಾಮಬಾಣ. ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮಧು.

ಬೀಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ, ನಾರಿನಂಶ, ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ, ಇದರ ಸೇವನೆ - ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ತಗ್ಗಿಸಲು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯಕ.

ತೊಗರಿ, ಬಟಾಣಿ, ಹೆಸರುಕಾಳು ಉದ್ದು (ಮಿಶ್ರ ಧಾನ್ಯಗಳು) ಅಧಿಕ ಫೋಲೇಟ್‌ನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರಧಾನ್ಯಗಳು. ದಿನನಿತ್ಯದ ಬಳಕೆಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಮೇಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ರುಚಿಕರ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಬನ್ನಿ, ತಿಳಿಯೋಣ.

■ ಕೆ.ವಿ. ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ

ಮೆಂತೆಸೊಪ್ಪಿನ ರೊಟ್ಟಿ

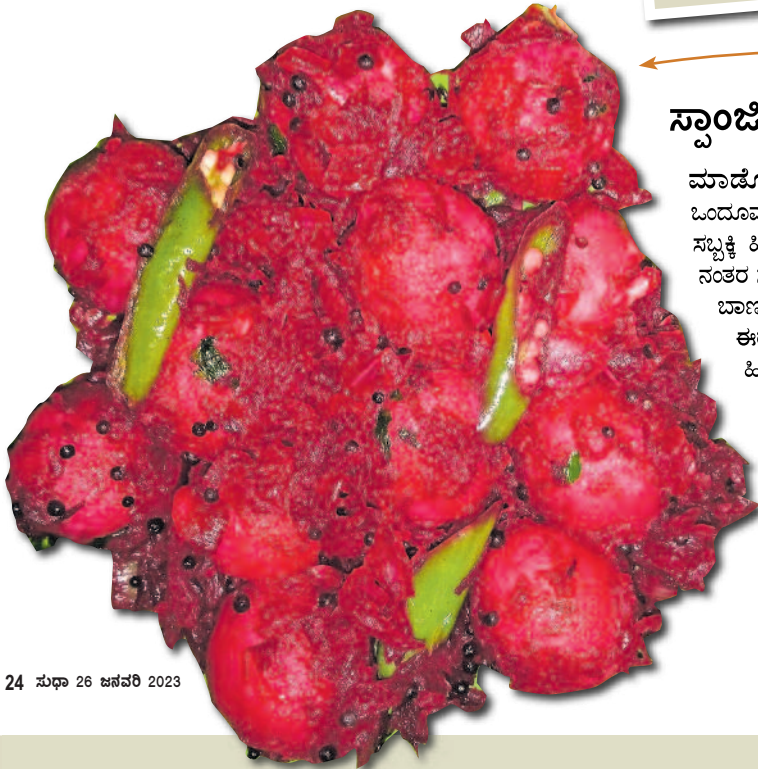
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಎರಡು ಕಪ್ ನೀರಿಗೆ ತುಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಾಯಲು ಇಡಿ. ನೀರು ಕುದಿಯುವಾಗ, ಉರಿ ಆರಿಸಿ - ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, ಮೆಂತೆಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ, ಗಂಟಿಲ್ಲದಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಬಟರ್ ಪೇಪರ್/ಹೋಳಿಗೆ ಶೀಟ್ ಮೇಲೆ ರೊಟ್ಟಿಯಾಕಾರಕ್ಕೆ ತಟ್ಟಿ, ಕಾವಲಿ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ, ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.



ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್
- ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಎಳೆ ಮೆಂತೆಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಕಪ್
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ತುಪ್ಪು ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು



ಸ್ವಾಂಜಿ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಬಾಲ್ಸ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್ ನೀರಿಗೆ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು, ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಂಟಿಲ್ಲದಂತೆ ಕಲಸಿ, ನಂತರ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ತುರಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಹುರಿದು, ಬೆಂದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಡಿಸಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು, ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ತಲಾ ಅರ್ಧಾರ್ಧ ಕಪ್
- ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್
- ತೆಳ್ಳಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಕಾಲು ಕಪ್
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು