

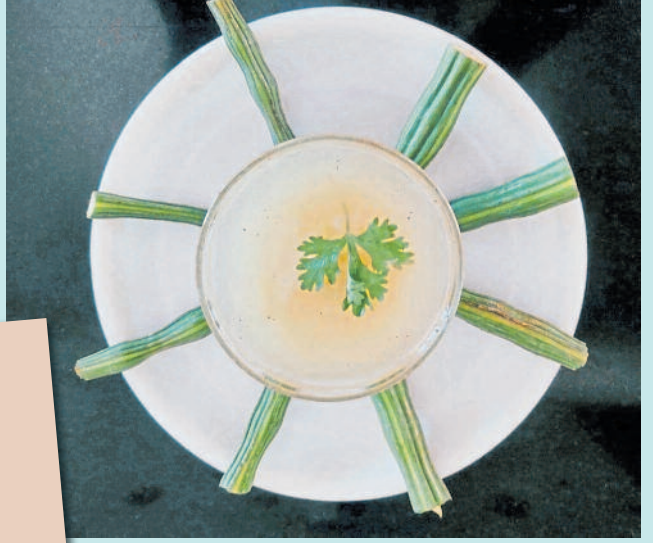
ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸೂಪ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನುಗ್ಗಕಾಯಿ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರ ಸಿಪ್ಪೆ ಹಾಗೂ ಬೀಜವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ. ತಿರುಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ. ಇದೇ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಹಾಕಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಸವಿಯಿರಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ನುಗ್ಗಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 10 ಎಸಳು
- ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಬೆಣ್ಣೆ, ನಿಂಬೆರಸ



ರುಚಿಯಾದ ಪರೋಟ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಗರಂ ಮಸಾಲ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ನುಗ್ಗಕಾಯಿ ತಿರುಳು ಹಾಕಿ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಪರೋಟ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಕಾದ ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಬೇಯಿಸಿದ ನುಗ್ಗಕಾಯಿ ತಿರುಳು ಒಂದು ಕಪ್
- ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಕಪ್
- ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಗರಂ ಮಸಾಲ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ತುಪ್ಪು ಅರ್ಧ ಕಪ್

ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಕುದ್ರವಾಗಿರುವುದನ್ನು ತಿರೀದಿಸಿ. ಫ್ರೀಡಂ ಅನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ

• ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮಿತವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೂ ಫ್ರೀಡಂ ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ • ರೋಮಾಂಚ ಅಡುಗೆ ವಿಧಾನಗಳಿಗಾಗಿ ಛೇತ ಮಾಡಿ www.freedomhealthyoil.com

R.K.SWAMY 25092023