



ರುಚಿ ರುಚಿ ದಿಢೀರ್ ಸಲಾಡ್!

ಸಲಾಡ್‌ಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ ಊಟದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ತಿಂದರೆ ಬಹಳ ರುಚಿಕರವೂ ಹೌದು. ಕೆಲವು ತರಕಾರಿ ಸಲಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ದಿಢೀರ್ ಆಗಿ ಮಾಡಬಹುದು.

■ ಕೆ.ಎಸ್. ಶಾರದಾ ಶೇಖರ್



ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಸಲಾಡ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಅರ್ಧ ಭಾಗ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಒಂದು, ಬಾಳೆದಿಂಡು ಎರಡು ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳು, ಸೌತೆಕಾಯಿ ಚಿಕ್ಕದು, ಉಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ, ನಿಂಬೆ ರಸ ಒಂದೂವರೆ ಚಮಚ, ಸ್ವೀಟ್‌ಕಾರ್ನ್ ಎರಡು ಚಮಚ, ಈರುಳ್ಳಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ, ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಕಡಲೆಬೀಜ ಆರು ಚಮಚ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬಾಳೆದಿಂಡುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ, ಸ್ವೀಟ್‌ಕಾರ್ನ್, ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಕಡಲೆಬೀಜ, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮಿಕ್ಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಹೊಂದಿಸಿ. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಈ ಸಲಾಡ್ ಸವಿದು ನೋಡಿ.

ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಸಲಾಡ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಾಳೆದಿಂಡು ಒಂದು ಕಪ್, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್, ತುಂಡು ಮಾಡಿದ ಹಸಿರುಮೆಣಸು ಆರು, ನಿಂಬೆ ರಸ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮೂರು ಚಮಚ, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಒಂದು ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ ಕಾಲು ಚಮಚ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಳೆಯದಿಂಡು ಹೆಚ್ಚಿದ ತಕ್ಷಣ ನಿಂಬೆ ರಸ ಬೆರೆಸಿ (ಕಪ್ಪಾಗುವುದಿಲ್ಲ). ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಾಳೆದಿಂಡು, ಉಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿಸಿ, ಹಸಿರುಮೆಣಸು ಸೇರಿಸಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ. ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಬೆರೆಸಿ ಸವಿಯಿರಿ.

