

ಹಾಟ್ ಅಂಡ್ ಸ್ವೀಟ್ ಸಲಾಡ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸೇಬು ಅರ್ಧ ಭಾಗ, ಸೀಬೆ ಕಾಲು ಭಾಗ, ಕತ್ತಲೆ ತೋಳಿಗಳು ಆರು, ದ್ರಾಕ್ಷೆ ಆರು, ದಾಳಿಂಬೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ, ಟೊಟೆ ಫ್ರೂಟ್ ಮೂರು ಚಮಚ, ಅಜ್ಜಿ ಖಾರದ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ, ಬಾದಾಮಿ ಎಂಟು, ಗೋಡಂಬಿ ಎಂಟು, ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷೆ ಎಂಟು.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಬಾಣಲೆಗೆ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹುರಿದು ತೆಗೆದಿರಿಸಿ. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉಪ್ಪು, ಖಾರದ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಹುರಿದ ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ಸ್, ಖಾರದ ಪುಡಿ ಉದುರಿಸಿ ಖಾರ ಅಂಟುವಂತೆ ಕಲೆಸಿ. ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಣ್ಣಿನ ತುಂಡುಗಳು, ದಾಳಿಂಬೆ, ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ಸ್, ಟೊಟೆಫ್ರೂಟ್ ಬೆರೆಸಿ ಹೊಂದಿಸಿ. ಸಿಹಿ ಖಾರಗಳ ರುಚಿಯ ಸಲಾಡ್ ಸವಿಯಿರಿ.



ಕೋಸು ಸಲಾಡ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಎಳೆಯದಾದ ನವಿಲು ಕೋಸು (ಗೆಡ್ಡೆ ಕೋಸು) ಒಂದು, ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಹೆಸರು ಕಾಳು ಕಾಲು ಕಪ್, ಹಸಿರುಮೆಣಸಿನ ತುಂಡುಗಳು ಆರು, ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಕಡಲೇ ಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ತಲಾ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್, ಸಕ್ಕರೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನವಿಲು ಕೋಸನ್ನು ತುರಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಮೊಳಕೆ ಕಾಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿಸಿ, ಕಡಲೇ ಬೇಳೆ, ಹಸಿರುಮೆಣಸಿನ ತುಂಡುಗಳಿಂದ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪಾತ್ರೆಗೆ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು, ಕೋಸು, ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಒಗ್ಗರಣೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಹೊಂದಿಸಿ. ರುಚಿ ರುಚಿಯಾದ ಸಲಾಡ್ ಸವಿಯಿರಿ.



ಮೂಲಂಗಿ ಸಲಾಡ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮೂಲಂಗಿ ಒಂದು, ಮೊಳಕೆ ಕಡಲೇ ಕಾಳು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆ ರಸ ಮುಕ್ಕಾಲು ಚಮಚ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಹಸಿರುಮೆಣಸು, ಸಕ್ಕರೆ ಎರಡು ಚಿಟಿಕೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ ಐದು ಹನಿಗಳು.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೂಲಂಗಿ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ ತುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತುರಿದ ಮೂಲಂಗಿ, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು, ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆ ರಸ, ಸಕ್ಕರೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಸಿರುಮೆಣಸಿನ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಬೆರೆಸಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೊಂದಿಸಿ ಸವಿಯಿರಿ.

