



ಸ್ವೀಟ್‌ಕಾರ್ನ್ ವೈವಿಧ್ಯ!

ಸ್ವೀಟ್‌ಕಾರ್ನ್ (ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ) ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಆಗರ. ಇದನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಉಪ್ಪು ಖಾರ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಬಹುದು. ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು.

★ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗೆ



ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್ ಖಾರ ಪೈ

ಏನೇನು ಬೇಕು ?

ಹಸಿ ಎಳೆ ಜೋಳ ಒಂದು

ಖಾರದಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ ಸ್ವಲ್ಪ

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆ ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಡಿಸಿದ ಎಳೆ ಜೋಳದ ಕಾಳು (ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್) ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗಶಃ ಬೇಯಿಸಿದ ನಂತರ ಖಾರದಪುಡಿ ಉದುರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ ಉದುರಿಸಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್ ಸಲಾಡ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹಸಿ ಎಳೆ ಜೋಳ ಒಂದು

ಮೊಳಕೆ ಬಂದಿರುವ ಹೆಸರುಕಾಳು, ದಾಳಿಂಬೆ, ಕಾಯಿ ತುರಿ, ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ, ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ, ಸಾಸಿವೆ, ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಎಣ್ಣೆ, ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿಸಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತಿರಿಸಿದ ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಂದ ನಂತರ ಬಿಡಿಸಿದ ಎಳೆ ಜೋಳದ ಕಾಳು, ಮೊಳಕೆ ಬಂದಿರುವ ಹೆಸರುಕಾಳು, ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಹಸಿ ವಾಸನೆ ಹೋಗುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿದ ನಂತರ ಆರಲು ಬಿಡಿ. ಆರಿದ ನಂತರ ದಾಳಿಂಬೆ, ಕಾಯಿ ತುರಿ ನಿಂಬೆ ರಸ ಬೆರೆಸಿ, ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ ಹಾಕಿ ಉಣಬಡಿಸಿ.

