



ಮಖಾನ ಲಡ್ಡು, ಸೈಸಿ ಚಾಟ್

ಮಖಾನ ಅಥವಾ ತಾವರೆಬೀಜದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲಿಯಂ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ, ಪ್ರೋಟೀನ್, ನಾರಿನಂಶವೂ ಇದೆ. ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಬಿ.ಪಿ., ಮಧುಮೇಹ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಇಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಗೆ ಬಗೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ■ ರೇವತಿ ಎಂ.ಬಿ.



ಸೈಸಿ ಮಖಾನ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಮಖಾನವನ್ನು ಗರಿಗರಿಯಾಗುವಂತೆ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆಪುಡಿ, ಚಾಟ್ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಪೆಪ್ಪರ್ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಮ್ಮೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

- ಏನೇನು ಬೇಕು?**
- ಮಖಾನ ಒಂದು ಕಪ್
 - ಬೆಣ್ಣೆ ಒಂದು ಚಮಚ
 - ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಕಾಲು ಚಮಚ
 - ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ
 - ಪೆಪ್ಪರ್ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
 - ಚಾಟ್ ಮಸಾಲೆ ಕಾಲು ಚಮಚ
 - ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಮಖಾನ ಲಡ್ಡು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಖಾನವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಗರಿಗರಿಯಾಗುವಂತೆ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಗೋಡಂಬಿ ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ಆರಿದ ಬಳಿಕ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಹುರಿದ ಮಖಾನವನ್ನೂ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ಹುರಿದು ತೆಗೆದಿಡಿ. ನಂತರ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ, ಎಳ್ಳನ್ನೂ ಹುರಿದಿಡಿ. ಆಮೇಲೆ ಕರಗಿಸಿದ ಬೆಲ್ಲ ಸೋಸಿ ಒಂದು ಎಳೆ ಪಾಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ.

ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಕೈಗೆ ತುಪ್ಪ ಸವರಿಕೊಂಡು ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ.

- ಏನೇನು ಬೇಕು?**
- ಮಖಾನ ಎರಡು ಕಪ್
 - ಬೆಲ್ಲದಪುಡಿ ಒಂದು ಕಪ್
 - ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ ತಲಾ ಕಾಲು ಕಪ್
 - ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಎರಡು ಚಮಚ
 - ಎಳ್ಳು ಎರಡು ಚಮಚ
 - ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
 - ಬಾದಾಮಿ ಗೋಡಂಬಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಸ್ವಲ್ಪ
 - ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ

