

## ತೆಂಬುಳಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹೆಚ್ಚಿದ ಪಾಲಕ್ ಒಂದು ಕಪ್/ ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಹಿಡಿ  
ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಕಾಳುಮೆಣಸು ನಾಲ್ಕು  
ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್/ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಎರಡು ಕಪ್/ ಉಪ್ಪು  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು  
ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ, ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟ  
ಪಾಲಕ್ ಮತ್ತು ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಆದಿದ  
ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಜ್ಜೆಗೆ, ಉಪ್ಪು, ತೆಂಗಿನತುರಿಯನ್ನು  
ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೋಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ.  
ಈಗ ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಷ್ಟು ನೀರು ಮತ್ತು ಮಜ್ಜೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಹದ  
ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ನೀಡಿದರೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ  
ಪೂರಿತವಾದ ತೆಂಬುಳಿ ರೆಡಿ.



## ಸಲಾಡ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮೊಳಕೆ ಮೆಂತೆ ಮೂರು ಚಮಚ  
ಹೆಚ್ಚಿದ ಬೀಜರಹಿತ ದ್ರಾಕ್ಷಿಹಣ್ಣು ಹತ್ತು  
ದಾಳಿಂಬೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ತುರಿ ಆರು ಚಮಚ  
ಹೆಚ್ಚಿದ ಖರ್ಜೂರ ಎರಡು/ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೇಬು ಆರು ಚಮಚ  
ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಆರು ಚಮಚ  
ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ/ ಮೊಳಕೆ ಹೆಸರುಕಾಳು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ  
ತೆಂಗಿನತುರಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ/ ಲಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಬ್ಲಾಕ್ ಸಾಲ್ಟ್  
ವೈಟ್ ಪೆಪ್ಪರ್ ಅರ್ಧ ಚಮಚ  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೋಲ್‌ಗೆ ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಮೆಂತೆಕಾಳು ಮತ್ತು ಹೆಸರುಕಾಳಿನ  
ಜೊತೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ತುರಿ, ಖರ್ಜೂರ ಹಾಗೂ ಮೇಲೆ  
ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ನಂತರ  
ಇದಕ್ಕೆ ಲಿಂಬೆರಸ, ಬ್ಲಾಕ್ ಸಾಲ್ಟ್, ವೈಟ್ ಪೆಪ್ಪರ್ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ  
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.



## ಪಾನಕ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ನೆನೆಸಿದ ಖರ್ಜೂರ ಐದು  
ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ತುರಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ  
ಸೇಬು ಒಂದು  
ನೆನೆಸಿದ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹತ್ತು  
ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಒಂದು  
ಜೇನುತುಪ್ಪು ಎರಡು ಚಮಚ  
ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ ?

ನೆನೆಸಿದ ಖರ್ಜೂರಕ್ಕೆ, ಸೇಬು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ತುರಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ  
ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ, ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೋಲ್‌ಗೆ  
ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಷ್ಟು ನೀರು ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಸರ್ವಿಂಗ್  
ಕಪ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಏಲಕ್ಕಿ ಉದುರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.