



ತಂಪು ತಂಪು ಜ್ಯೂಸ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ವಾಟರ್ ಆಪಲ್ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ತುರಿ, ಸಕ್ಕರೆ, ಬ್ಲಾಕ್ ಸಾಲ್ಟ್ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ, ಸೋಸಿಕೊಂಡು ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಕಿ ಕದಡಿ ಸವಿಯಿರಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ವಾಟರ್ ಆಪಲ್ ಎರಡು
- ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ತುರಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಬ್ಲಾಕ್ ಸಾಲ್ಟ್ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಸಕ್ಕರೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ನಿಂಬೆರಸ ಒಂದು ಚಮಚ



ಮೊಸರು ಸಾಸಿವೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ ತೆಗೆದು ಅದಕ್ಕೆ ವಾಟರ್ ಆಪಲ್ ಅನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೊಸರು, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ. ಅದ್ಭುತ ರುಚಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ವಾಟರ್ ಆಪಲ್ ಐದು
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದು
- ಮೊಸರು ಒಂದು ಕಪ್
- ಉಪ್ಪು, ಒಗ್ಗರಣೆ ಸಾಮಗ್ರಿ

ಆಹಾ ಬಾಟ್ಸ್!

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ವಾಟರ್ ಫ್ಲೂಟ್ ಅನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಖಾರ ಬೂಂದಿ, ಖಾರದ ಕಡ್ಡಿ, ಶೇಂಗಾಬೀಜ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ, ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ.

- ವಾಟರ್ ಆಪಲ್ ಐದು
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಖಾರ ಬೂಂದಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಖಾರದ ಕಡ್ಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು

