



ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತವಾದ ಹಾಗೂ ಸತ್ವಯುತ ತರಕಾರಿಯಲ್ಲೊಂದಾದ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್‌ನಿಂದ ಸಾಂಬಾರ, ಪಲ್ಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಪೂರಿ, ಹಲ್ವಾ, ಟಿಕ್ಕಿ, ಪರಾಟ ಮುಂತಾದ ಸವಿರುಚಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ..

★ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಆಶಾ ಕೆರೆಗದ್ದೆ

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಟಿಕ್ಕಿ, ಪೂರಿ, ಪರಾಟ..



ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಪೂರಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು ?

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಒಂದು, ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಅನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಒಂದು ಬಾಳಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು, ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲಸಿ.

ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಪೂರಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ.



ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಟಿಕ್ಕಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಎರಡು ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಕಾಲು ಕಪ್ ಹಸಿಮೆಣಸು ಎರಡು

ಗರಂಮಸಾಲ ಎರಡು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ

ಎಣ್ಣೆ, ಲಿಂಬು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದು ಚಮಚ ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಬ್ರೆಡ್ ಕ್ರಾಂಪ್ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೈದಾಹಿಟ್ಟಿಗೆ ನೀರು ಹಾಕಿ ತೆಳ್ಳಗೆ ಪೇಸ್ಟ್ ತರ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಜೀರಿಗೆ ಸಿಡಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಸಿಮೆಣಸು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ಲಿಂಬು, ಗರಂ ಮಸಾಲ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಅದು ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ನಂತರ ಸಣ್ಣ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ತಟ್ಟಿ. ಅದನ್ನು ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟಿನ ಪೇಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಬ್ರೆಡ್ ಕ್ರಾಂಪ್‌ನ್ನು ಹೊರಳಿಸಿ ಕಾದ ತವಾದ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಫ್ರೈ ಮಾಡಿ.