



ಮಖಾನ ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಬಗೆ ಬಗೆ ರುಚಿ

ಮಖಾನ ಅಥವಾ ತಾವರೆ ಬೀಜ ನಾರಿನಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಲವು ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಗೀತಸದಾ ಮೋಂಕಿಮಾರು

ಮಖಾನ ಚೂಡ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮಖಾನ ಬೀಜ ಎರಡು ಕಪ್ / ಕಾರಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
ಶೇಂಗಾಬೀಜ ಒಂದು ಹಿಡಿ/ ಅರಶಿಣಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ
ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದು/ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ

ಇಂಗಿನಪುಡಿ, ಬಾದಾಮಿ ಚೂರು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
ಗೋಡಂಬಿ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮಖಾನ ಬೀಜವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಗರಿಗರಿಯಾಗಿ ಹುರಿದು ತೆಗೆದಿಡಿ. ಪುನಃ ಅದೇ ಬಾಣಲೆಗೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಜೀರಿಗೆ ಸಿಡಿಸಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು, ಶೇಂಗಾ ಹುರಿದು, ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿದು ಬೆಂಕಿ ಆರಿಸಿ ಅರಶಿಣ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಇಂಗಿನಪುಡಿ ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಗರಿಗರಿಯಾಗಿಟ್ಟ ಮಖಾನ ಬೀಜವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಬಹುದು.



ಮಖಾನ ವಿತ್ ಸ್ವೀಟ್‌ಕಾನ್ ಮಸಾಲ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮಖಾನ ಸೀಡ್ಸ್, ಎರಡು ಕಪ್ / ಸ್ವೀಟ್‌ಕಾನ್ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಪಲಾವ್ ಎಲೆ ಒಂದು/ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
ಚಕ್ಕೆ ಒಂದು ಇಂಚು/ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದು
ಹೆಚ್ಚಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿ ತಲಾ ಒಂದು
ಶುಂಠಿಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದು ಚಮಚ
ಕಾರಪುಡಿ, ಗರಂ ಮಸಾಲ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ
ಚೋಲೆ ಮಸಾಲ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
ಜೀರಾ ಪೌಡರ್ ಕಾಲು ಚಮಚ/ ಧನಿಯಾಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಷ್ಟು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮಖಾನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಗರಿಗರಿಯಾಗಿ ಹುರಿದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಶಿಣ, ಉಪ್ಪು, ಖಾರಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ತೆಗೆದಿಡಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಪುನಃ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಪಲಾವ್ ಎಲೆ, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಚಕ್ಕೆ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಅರಶಿಣ, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಸ್ವೀಟ್‌ಕಾನ್ ಹಾಕಿ ಪೈ ಮಾಡಿ. ಈಗ ಇದಕ್ಕೆ ಗರಂಮಸಾಲ, ಜೀರಾ ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ, ಚೋಲೆ ಮಸಾಲ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ, ಒಲೆಯನ್ನು ಆರಿಸಿ. ನಂತರ ಮೊದಲೇ ಹುರಿದಿಟ್ಟ ಮಖಾನ ಸೀಡ್ಸ್ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ.

