



# ಸಲಾಡ್ ಸೆಷಲ್!

ಮೊಳಕೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಸಲಾಡ್‌ಗಳು ರುಚಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಬಳಲಿಕೆ, ದಾಹವನ್ನು ಸಲಾಡ್ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ದಿನದ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ವೇದಾವತಿ ಹೆಚ್.ಎಸ್.

## ಪ್ರೊಟೀನ್ ಸಲಾಡ್



ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕಡಲೆಕಾಳು ಒಂದು ಕಪ್/ ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಹೆಸರುಕಾಳು ಒಂದು ಕಪ್

ಶೇಂಗಾ ಒಂದು ಕಪ್/ಪನ್ನೀರ್ 200 ಗ್ರಾಂ

ಬೆಣ್ಣೆ ಸ್ವಲ್ಪ/ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಒಂದು/ ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ ಒಂದು ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧಾರ್ಧ ಚಮಚ

ಬ್ಲಾಕ್ ಸಾಲ್ಟ್ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಪ್ಯು ರುಚಿಗೆ/ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದು

ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು/ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಒಂದು

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಒಂದು/ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಪುದಿನಾ ಒಂದು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಕಪ್ ಕಡಲೆಕಾಳು, ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಹೆಸರು ಕಾಳು, ಶೇಂಗಾ ಬೀಜವನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಂದು ವಿಷಲ್ ಬರುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪನ್ನೀರನ್ನು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಕೆಂಬಣ್ಣು ಬರುವವರೆಗೆ ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಬೌಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆರಸ, ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಬ್ಲಾಕ್ ಸಾಲ್ಟ್, ಉಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಈ ಮಸಾಲೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಬೆಂದ ಕಾಳುಗಳು, ಹುರಿದ ಪನ್ನೀರ್, ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಪುದಿನಾ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಸಲಾಡ್ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

## ಪ್ರೂಟ್ ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ನಿಂಬೆರಸ, ಶುಂಠಿ ರಸ ತಲಾ ಒಂದು ಚಮಚ

ಬ್ಲಾಕ್ ಸಾಲ್ಟ್ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಸಕ್ಕರೆ ಎರಡು ಚಮಚ

ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ ಒಂದು ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ

ಉಪ್ಪು ತಲಾ ಅರ್ಧಾರ್ಧ ಚಮಚ

ಸೇಬು, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು

ಅನಾನಸ್ ಹೋಳುಗಳು ತಲಾ ಒಂದೊಂದು ಕಪ್

ದಾಳಿಂಬೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಚೂರು ಅರ್ಧಕಪ್

ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ಪುದಿನಾ ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಬೌಲಿಗೆ ನಿಂಬೆರಸ, ಶುಂಠಿ ರಸ, ಬ್ಲಾಕ್ ಸಾಲ್ಟ್, ಸಕ್ಕರೆ, ಚಾಟ್ ಮಸಾಲೆ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಪುದಿನಾ ಹಾಕಿ.

