

ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಸಲಾಡ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಹೆಸರುಕಾಳು ಒಂದು ಕಪ್

ಸೌತೆಕಾಯಿ ಒಂದು/ ಚೆರಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ

ಕ್ಯಾರಟ್, ತೋತಾಪುರಿ ಮಾವಿನಕಾಯಿ

ನಿಂಬೆ ರಸ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಹಸಿಮೆಣಸಿಕಾಯಿ ಒಂದು

ಬ್ಲಾಕ್ ಸಾಲ್ಟ್ ಒಂದು ಚಮಚ

ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಅರ್ಧರ್ಧ ಚಮಚ

ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಪುದಿನಾ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೌಲಿಗೆ ಹೆಸರುಕಾಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ. ನಿಂಬೆರಸ, ಬ್ಲಾಕ್ ಸಾಲ್ಟ್, ಹಸಿಮೆಣಸಿಕಾಯಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆಪುಡಿ, ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಪುದಿನಾವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಿರಿ.



ಶೇಂಗಾ ಸಲಾಡ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಶೇಂಗಾ ಒಂದು ಕಪ್/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಅರಶಿನ ಸ್ವಲ್ಪ/ ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಒಂದೊಂದು

ಕ್ಯಾರಟ್, ಸೌತೆಕಾಯಿ

ಬೇಯಿಸಿದ ಕಾರ್ನ್,

ದಾಳಿಂಬೆ, ತೋತಾಪುರಿ ಮಾವಿನಕಾಯಿ

ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ/ ಬ್ಲಾಕ್ ಸಾಲ್ಟ್, ಚಾಟ್ ಮಸಾಲೆ

ಕಾಳುಮೆಣಸಿನಪುಡಿ/ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಅಚ್ಚುಖಾರದ ಪುಡಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಅರಶಿನ ಹಾಕಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಸೋಸಿಕೊಂಡು ಬೌಲಿನಲ್ಲಿ ಆರಲು ಹಾಕಿ. ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಕ್ಯಾರಟ್, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಕಾರ್ನ್, ದಾಳಿಂಬೆ, ಮಾವಿನಕಾಯಿ, ನಿಂಬೆರಸ, ಬ್ಲಾಕ್ ಸಾಲ್ಟ್, ಚಾಟ್ ಮಸಾಲೆ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಅಚ್ಚುಖಾರದ ಪುಡಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಶೇಂಗಾ ಬೀಜದ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ.

ಪ್ರೂಟ್ ಸಲಾಡ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಎರಡು/ ಸಕ್ಕರೆ ಎರಡು ಚಮಚ

ಜೇನುತುಪ್ಪು ಎರಡು ಚಮಚ/ ಫೈಶ್ ಕ್ರೀಮ್ 100 ಗ್ರಾಂ

ಕೇಸರಿದಳ ಎರಡು

ಸೇಬು ಹಣ್ಣು, ಹಸಿರು ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಕೆಂಪು ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಅನಾನಸ್,

ಸ್ವಾಬೆರಿ, ಕಿವಿ ಹಣ್ಣು, ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬೌಲಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಜೇನುತುಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ, ಕೇಸರಿಹಾಲನ್ನು ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಫೈಶ್ ಕ್ರೀಮ್ ಸೇರಿಸಿ. ತಿಳಿಸಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕಿ. ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕಿ. ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

