

ಸೇಬು- ಸೋರೆ ಸಲಾಡ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಎಳೆ ಸೋರೆಕಾಯಿ ಒಂದು ಕಪ್/ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೇಬು ಒಂದು ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ/ ಹೆಚ್ಚಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಒಂದು ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಹೆಸರುಕಾಳು ಅಥವಾ ಮೆಂತೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಹಸಿಮೆಣಸು ಒಂದು, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಎರಡು ಚಮಚ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ/ ನೆನೆಸಿದ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಎರಡು ಚಮಚ ಖರ್ಜೂರ ಎರಡು, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?:

ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಸೋರೆಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ನಂತರ, ಇದಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ನೀಡಿ ಚೆರಿಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಬಿಸಿಲ ಬೇಗೆಗೆ ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಹಳ ತಂಪು.



ಕಿತ್ತಳೆ- ಮೊಳಕೆ ಮೆಂತೆ ಸಲಾಡ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಿತ್ತಳೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಮೆಂತೆಕಾಳು ಆರು ಚಮಚ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ತುರಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ/ ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ತೆಂಗಿನತುರಿ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ/ ಉಪ್ಪು ಚಟಿಕೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಿತ್ತಳೆ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ಕೊನೆಗೆ ಕಿತ್ತಳೆ ಸೇರಿಸಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ. ಮೊಳಕೆಮೆಂತೆ ಬಹಳ ತಂಪು ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಉಷ್ಣದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ.



ದ್ರಾಕ್ಷಿ- ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್ ಸಲಾಡ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೀಜವಿಲ್ಲದ ಕಪ್ಪು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹತ್ತು ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ನೆನೆಸಿದ ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಶೇಂಗಾ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ತೆಂಗಿನತುರಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಮತ್ತು ಶುರಿ ತರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್‌ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ, ಕೊನೆಗೆ ಇದಕ್ಕೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಸೇರಿಸಿ ಪುನಃ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಚೆರಿಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಬಹುದು.

