



ಸ್ವೀಟ್‌ಕಾರ್ನ್ ವೈವಿಧ್ಯ

ಸ್ವೀಟ್‌ಕಾರ್ನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಗರವೇ ತುಂಬಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಲವು ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ತಿನ್ನಲು ರುಚಿ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

■ ರಾಜೇಶ್ವರಿ ಕೆ.ವಿ.



ಸ್ವೀಟ್‌ಕಾರ್ನ್ ಪೈಸೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಟ್‌ಕಾರ್ನ್ ಜೊತೆ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ನೀರು ಚೆಮುಕಿಸಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಕರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ.



ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಸ್ವೀಟ್‌ಕಾರ್ನ್ ಒಂದು ಕಪ್
- ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಚಮಚ
- ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಚಮಚ
- ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ರುಚಿಕರ ಪಡ್ಡು

ವನೇನು ಬೇಕು?

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ? ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಕಡಲೆಬೇಳೆಯನ್ನು ಎರಡು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿ, ನೀರು ಬಿಸಿದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವೀಟ್‌ಕಾರ್ನ್, ಶುಂಠಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ತರಿತರಿಯಾಗಿ

- ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಸ್ವೀಟ್‌ಕಾರ್ನ್ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕೈದು
- ತುರಿದ ಶುಂಠಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ, ನಂತರ ಉಳಿದ ಸ್ವೀಟ್‌ಕಾರ್ನ್ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಪಡ್ಡು ತವಾದಲ್ಲಿ ಗುಳಿಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ತಿರುವಿ ಬೇಯಿಸಿ.

