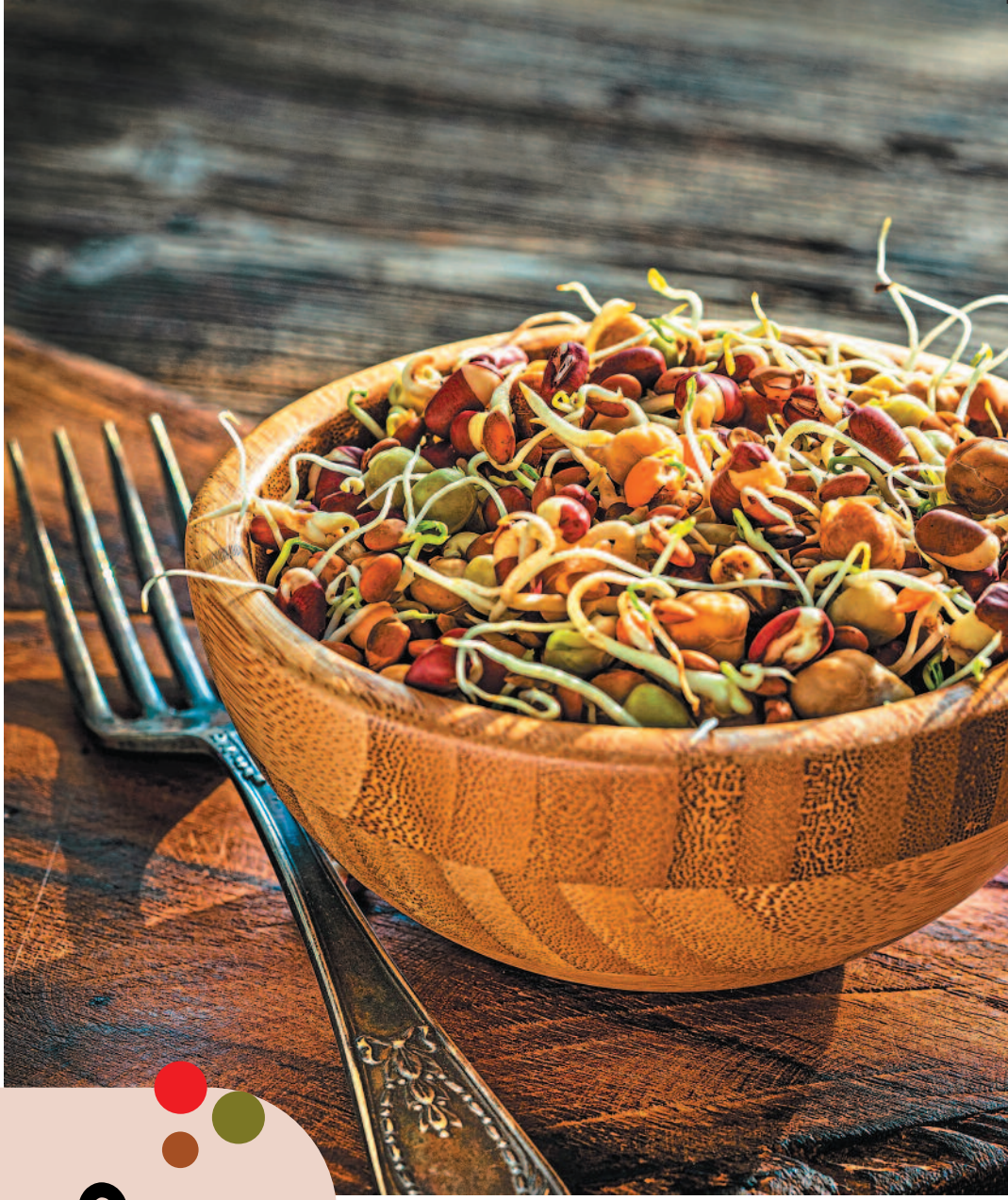


ಬೇಸಿಗೆಯ
ಧಗೆಯನ್ನು
ನೀಗಿಸುವ,
ಗ್ಯಾಸಿನ ಮುಂದೆ
ನಿಲ್ಲುವ
ತಾಪವನ್ನೂ
ಬಗೆಹರಿಸುವ,
ಸಿಲಿಂಡರ್
ಮೇಲಿನ
ಅವಲಂಬನೆ
ಕಡಿಮೆ
ಮಾಡುವ
ವ್ಯಂಜನಗಳ
ವಿವರ ಇಲ್ಲಿದೆ.



ಬೆಂಕಿ ರಹಿತ ಅಡುಗೆ

■ ವಿಭಾ

ಈ ಬಿರು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಂಪಾದ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಗ್ಯಾಸ್ ಸಿಲಿಂಡರ್‌ನ ಅಭಾವದಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಯ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲದ ಅಡುಗೆ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಬೆಂಕಿ ಬಳಸಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಅಡುಗೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪರಿಚಯ ಇಲ್ಲಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಬೇಸಿಗೆಗೆ ತಂಪು, ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿತ ಹಾಗೂ ಗ್ಯಾಸ್ ಉಳಿತಾಯದ ಮಾರ್ಗಗಳೂ ಹೌದು.

ಬೆಂಕಿ ರಹಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಕೈ ಗೊಜ್ಜು

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಟೊಮ್ಯಾಟೊ 1, ಈರುಳ್ಳಿ 1, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 2, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು, ಹುಣಸೆ ರಸ 3 ಚಮಚ, ಬೆಲ್ಲ 2 ಚಮಚ.

ವಿಧಾನ: ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನೂ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಹುಣಸೆ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ. ಉಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ. ಇದು ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.