



ಪಾನೀಯಗಳು

ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಹಣೆ

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಹೆಸರು ಕಾಳು ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲ 4 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ಚಿಟಿಕೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಚಿಟಿಕೆ.

ವಿಧಾನ: ಹೆಸರು ಕಾಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ನಯಸ್ವಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಬೇಕು. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಸೋಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಕಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು, ಏಲಕ್ಕಿ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಹಣೆ ತಯಾರು. ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಹಾಲನ್ನೂ ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಈ ಬೇಸಿಗೆಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ಹಾಗೂ ದೇಹವನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕುದಿದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ತಿಂಡಿ ಬೇಕೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಎಳ್ಳು ಹಣೆ

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಎಳ್ಳು ಅರ್ಧ ಕಪ್, ನೀರು 3 ಲೋಟ, ಬೆಲ್ಲ 4 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ಚಿಟಿಕೆ.

ವಿಧಾನ: ಎಳ್ಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒಂದು ತಾಸು ನೆನೆಸಿಡಿ. ನಂತರ ಇದನ್ನು ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿದರೆ ರುಚಿಕಟ್ಟಾದ ಎಳ್ಳು ಹಣೆ ಸಿದ್ಧ. ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ವಾಲ್ಚಿಯಂಯುಕ್ತ ಈ ಎಳ್ಳಿನ ಪಾನಕ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿತ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿ ಎರಡನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ರಾಗಿ ಹಣೆ

ಸಾಮಗ್ರಿ: ರಾಗಿ ಕಾಳು ಒಂದು ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲ ಸಿಹಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು, ಉಪ್ಪು ಚಿಟಿಕೆ. ನೀರು ಐದಾರು ಲೋಟ.

ವಿಧಾನ: ರಾಗಿಯನ್ನು ಎರಡು ತಾಸು ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ನಂತರ ಅದನ್ನು ನಯಸ್ವಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಸೋಸಿ. ಸೋಸಿದ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ, ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಎರಡನ್ನೂ ಕೊಡುವ ಈ ಪಾನಕ ಈ ಬೇಸಿಗೆಗೆ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಪಾನಕ. ಜೊತೆಗೆ ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಇದನ್ನು ಕುದಿದರೆ ಬ್ರೇಕ್‌ಫಾಸ್ಟ್‌ನ ಅಗತ್ಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮುರುಗಲು ಸಿಪ್ಪೆ ಪಾನಕ (ಕೋಕಂ)

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮುರುಗಲು ಸಿಪ್ಪೆ 5-6, ನೀರು 4 ಲೋಟ, ಉಪ್ಪು ಚಿಟಿಕೆ, ಬೆಲ್ಲ ಸಿಹಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು. ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ತಲಾ ಕಾಲು ಚಮಚ.

ವಿಧಾನ: ಮುರುಗಲು ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಎರಡು ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿಡಿ. ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ಈ ನೀರಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲ, ಜೀರಿಗೆ, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಮುರುಗಲು ಸಿಪ್ಪೆ ಪಾನಕ ಸಿದ್ಧ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೋಕಂ ಜ್ಯೂಸ್ ಕೂಡ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪಿತ್ತನಾಶಕ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಕುದಿದರೆ ಉತ್ತಮ.

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಈರುಳ್ಳಿ ಹಣೆ

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಟೊಮ್ಯಾಟೊ 1, ಈರುಳ್ಳಿ 1, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 1, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು 2 ಕಡ್ಡಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು.

ವಿಧಾನ: ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಸಿ ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಹಾಕಿ. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಮೊಸರನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ರುಚಿಕಟ್ಟಾದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಣೆ ರೆಡಿ.

ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಲಾಡ್

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಹಿಡಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ 1, ನೌವಿಲು ಕೋಸು ಅಥವಾ ಮೂಲಂಗಿ ಅರ್ಧ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 1, ನಿಂಬೆ ರಸ ಅರ್ಧ ಚಮಚ.

ವಿಧಾನ: ಚಕ್ರಮುನಿ

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ,
ಈರುಳ್ಳಿ ಹಣೆ

