

ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕ್ಯಾರೆಟ್, ನವಿಲುಕೋಸು/ ಮೂಲಂಗಿಗಳನ್ನು ತುರಿದು ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ನುರಿದು, ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆ ರಸ ಸೇರಿಸಿ. ಇದು ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿ, ದೋಸೆಗೂ ಒಳ್ಳೆ ಕಾಂಬಿನೇಷನ್.

**ಕಡಲೆ ಕಾಳು ಸಲಾಡ್**

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಕಡಲೆ ಕಾಳು ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಈರುಳ್ಳಿ 1, ನಿಂಬೆ ರಸ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ 1, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ. ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 1. ವಿಧಾನ: ಕಡಲೆ ಕಾಳನ್ನು ಏಳೆಂಟು ತಾಸು ನೆನೆಸಿಡಿ. ನಂತರ ಆ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದು, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಇದು ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ. (ಇದೇ ರೀತಿ ಹೆಸರು ಕಾಳಿನದ್ದೂ ಮಾಡಬಹುದು.)

**ಮರಿಗೆ ಗೊಜ್ಜು**

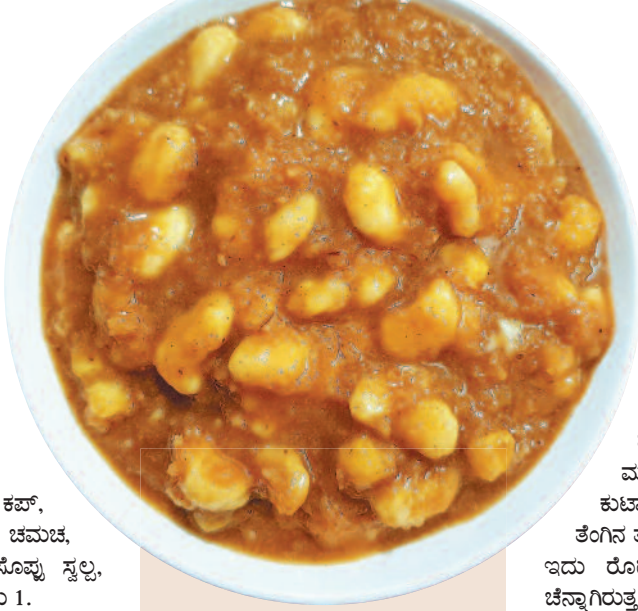


ಸಾಮಗ್ರಿ: ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು 1 ಕಪ್, ಜಜ್ಜಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ನಾಲ್ಕೈದು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 1, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ. ವಿಧಾನ: ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಸರು ಹಾಕಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಜಜ್ಜಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಸೇರಿಸಿ. ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

**ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮಿಡಿಯ ತಂಬುಳಿ**

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ ಮಿಡಿ 2, ಕಾಯಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಎಳ್ಳು ಕಾಲು ಚಮಚ, ಕಡೆದ ಮಜ್ಜೆಗೆ 1 ಲೋಟ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ. ವಿಧಾನ: ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ ಮಿಡಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಹೆಚ್ಚಿ ಅದರೊಳಗಿನ ಬೀಜ ತೆಗೆದು ನಾಲ್ಕು ಹೋಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅದರೊಂದಿಗೆ ಎಳ್ಳು, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ನಂತರ ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಮತ್ತು ಕಾಲು ಲೋಟ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ.

ಮಜ್ಜೆಗೆ ಹುಳಿ



**ಜಜ್ಜೆ ಮೂಲಂಗಿ**

ಮೂಲಂಗಿ 1, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 2, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ನಾಲ್ಕೈದು ಎಸಳು, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ. ವಿಧಾನ: ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಮತ್ತು ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿದ ಮೂಲಂಗಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಕುಟಾಣಿಗೆ ಹಾಕಿ ಜಜ್ಜಿ. ಇದನ್ನು ರುಬ್ಬಿದ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಇದು ರೊಟ್ಟಿ, ಚಪಾತಿ, ದೋಸೆ, ಅನ್ನಕ್ಕೆಲ್ಲ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಮೊಸರನ್ನೂ ಸೇರಿಸಬಹುದು.

**ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ರಸಾಯನ**

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಯಾವುದೇ ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು 4, ಬೆಲ್ಲ 4 ಚಮಚ, ಹಾಲು 1 ಕಪ್, ಕಾಯಿ ತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಚಿಟಿಕೆ. ವಿಧಾನ: ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ, ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ. ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಹಾಕಿ. ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ವಿವಿಧ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದಲೂ ರಸಾಯನ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ರಸಾಯನಕ್ಕೆ ಕುಂಬಳ ಬೀಜ, ಚಿಯಾ ಬೀಜ, ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳುಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು. ದೇಹಕ್ಕೂ ತಂಪು. ಈ ರಸಾಯನಗಳನ್ನು ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ ರೂಪದಲ್ಲೇ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಒಳ್ಳೆ ಡಯೆಟ್ ಫುಡ್ ಇದು.

**ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಹತಿ**

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಕ್ಯಾರೆಟ್ 1, ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿ 1, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 1, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಮೊಸರು ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ. ವಿಧಾನ: ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ನುರಿದು, ಇದಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿದ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಹಾಗೂ ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. (ಇದೇ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬೀಟ್ರೋಟ್, ನವಿಲುಕೋಲುಗಳ ಹಶಿಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು.) ಈ ಬೇಸಿಗೆಯ ಧಗೆಗೆ ರಸಾಯನ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಆಹಾರ. ಅದರಕ್ಕೂ ಸಿಹಿ, ಉದರಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮ. ವಿವಿಧ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ರಸಾಯನ ಬಲು ರುಚಿ ಕೂಡ.

**ಕಡಿಮೆ ಬೆಂಕಿ ಬಳಸಿ ಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು**

**ಮಜ್ಜೆಗೆ ಪಳದ್ಯ**

ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಜ್ಜೆಗೆ 1 ಲೋಟ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ 2 ಚಮಚ, ನೀರು 2 ಲೋಟ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಅಮಚೂರು ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ, ಎಣ್ಣೆ (ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಯಾದರೆ ಉತ್ತಮ, ಕಳ್ಳೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆಯಾದರೂ ಓಕೆ) 2 ಚಮಚ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಕಾಲು ಚಮಚ, ಸಾವಿವೆ ಕಾಳು ಕಾಲು ಚಮಚ, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು 1 ಕಡ್ಡಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ನಾಲ್ಕೈದು ಎಸಳು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 1. ವಿಧಾನ: ಒಂದು ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 2 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಸಾವಿವೆಕಾಳು ಹಾಕಿ, ಅದು ಚಿಟಿಗುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಕರಿಬೇವು, ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಜಜ್ಜಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಾಕಿ, ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ನೀರು, ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿಪುಡಿ ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನ ತುರಿ

ಅಪ್ಪೆಹುಳಿ

