

ಎಳ್ಳಿನ ಪಾನಕ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಎಳ್ಳು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು, ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು, ಕಾಯಿತುರಿ ಎರಡು ಮೂರು ಚಮಚ, ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ನೀರು ನಾಲ್ಕು ಲೋಟ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸ್ವಲ್ಪ ಸಿಪ್ಪೆ ಇರುವ ಮೀಡಿಯಂ ಎಳ್ಳು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆರಿದ ಬಳಿಕ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡುವುದು. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ರುಬ್ಬುವುದು. ಮಿಕ್ಸಿಯಿಂದ ತೆಗೆದು ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಮತ್ತು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಕಾದರೆ ತಂಪು ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು.



ಮುರುಗಲ ಹುಳಿಯ ಶರಬತ್ತು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮುರುಗಲ ಹಣ್ಣಿನ ಒಣಗಿಸಿದ ಸಿಪ್ಪೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ಕರಿಮೆಣಸು ಏಳು- ಎಂಟು

ಏಲಕ್ಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮುರುಗಲ ಹಣ್ಣಿನ ಒಣ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು (ಕೋಕಂ) ಐದಾರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಹಾಕಬೇಕು. ಬಳಿಕ ನೆನೆಹಾಕಿದ ನೀರಿನ ಜೊತೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿದ ಕರಿಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸುವುದು. ನಂತರ ಸಿಪ್ಪೆ ಸೋಸಿಕೊಂಡು ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸುವುದು. ಆರಿದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಫ್ರಿಡ್ಜ್ ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಬಳಿಕ ಕುಡಿಯಲು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪಿತ್ತ ಶಮನಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ರಾಗಿ ಪಾನೀಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ರಾಗಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು, ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು, ನೀರು ನಾಲ್ಕು ಲೋಟ, ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ರಾಗಿಯನ್ನು ಐದಾರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಹಾಕಬೇಕು. ನಂತರ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಪುಡಿ ಮಾಡುವುದು. ಬಳಿಕ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ ತೆಗೆದು ಸೋಸುವ ಜಾಲರಿಯಲ್ಲಿ ರಸ ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚರಟವನ್ನು ಪುನಃ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ ತೆಗೆದು ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ನಂತರ ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ತೆಳ್ಳಗೆ ಮಾಡುವುದು. ಸ್ವಾದಭರಿತ ರಾಗಿ ಪಾನೀಯ ಕುಡಿಯಲು ರೆಡಿ. ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ನೀಡುವ ಜೊತೆಗೆ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕವೂ ಹೌದು.

