



ಬಿರುಬಿಸಿಲಿಗೆ ತಂಪು ಪೇಯ

ಬಿಸಿಲು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದಾಹ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪಾನೀಯ, ಸಲಾಡ್, ಸೂಪ್ ಮುಂತಾದವು ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿ. ಕ್ಯಾರೆಟ್-ಅರಿಶಿಣ ಜ್ಯೂಸ್, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಜ್ಯೂಸ್, ಸಿಹಿಮೊಸರಿನ ಸಲಾಡ್ ರುಚಿಯೂ, ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕವೂ...

■ ವೇದಾವತಿ ಹೆಚ್.ಎಸ್.



ಕ್ಯಾರೆಟ್-ಅರಿಶಿಣ ಜ್ಯೂಸ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಒಂದು, ಶುಂಠಿ 2 ಇಂಚು
ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಬೀಜ ಒಂದು ಚಮಚ
ವೈಶ್ ಅರಿಶಿಣದ ಗಡ್ಡೆ ಎರಡು ಇಂಚು
ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಎರಡು
ಬ್ಲಾಕ್ ಸಾಲ್ಡ್ ಚಿಟಿಕೆ
ಪುದಿನಾ ಎಲೆಗಳು 15
ಜೇನುತುಪ್ಪ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅರಿಶಿಣ ಗಡ್ಡೆ, ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಅರಿಶಿಣ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಜೊತೆಗೆ ಪುದಿನಾ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಅನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ರುಚಿಕರ ಪೇಯ ಸಿದ್ಧ.

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಜ್ಯೂಸ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಪುದಿನಾ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ / ಶುಂಠಿ ಅರ್ಧ ಇಂಚು
ಸಕ್ಕರೆ 4-5 ಚಮಚ / ನೀರು ಒಂದು ಕಪ್
ಐಸ್ ಕ್ಯೂಬ್ ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಪುದಿನಾ ಸೊಪ್ಪು, ಶುಂಠಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಂದು ಸುತ್ತು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ. ನಂತರ ಸೋಸಿ ಕೊಳ್ಳಿ. ಸರ್ವಿಂಗ್ ಗ್ಯಾಸಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಐಸ್ ಕ್ಯೂಬ್ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

