

ಹೆಸರುಕಾಳು ಗಂಜಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹೆಸರುಕಾಳು ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸುಮಾರು ಐದು ಕಪ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ತೆಂಗಿನತುರಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಸೌಟಿನಿಂದ ಮಗುಚುತ್ತಾ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ. ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ತರಿ ಸೇರಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಹೆಸರುಕಾಳು ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್
- ಅಕ್ಕಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ನೀರು ಐದು ಕಪ್
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಜಜ್ಜಿದ ಕಾಳುಮೆಣಸು ಆರು
- ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ



ರಾಗಿ ಗಂಜಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಕಪ್ ನೀರಿಗೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ತರಿ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಯಲು ಇಡಿ. ನಂತರ ಎರಡು ಚಮಚ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಗಂಟುಗಳಿಲ್ಲದಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿ, ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಸೌಟಿನಿಂದ ಮಗುಚುತ್ತಾ ಬೇಯಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ, ಸರ್ವಿಂಗ್ ಕಪ್‌ಗೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ರಾಗಿ ಹಾಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಕುದಿಸಿಟ್ಟ ಹಾಲು, ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಸೇರಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ರಾಗಿಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಚಮಚ
- ಬೆಲ್ಲ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಶುಂಠಿ ತರಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ತಲಾ ಕಾಲು ಚಮಚ
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಮೊಸರು ಒಂದು ಕಪ್
- ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ



ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ನಮ್ಮ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿ ಡೈಪ್ರೂಟ್ಸ್ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಬ್ರೋಕೋಲಿ

ಬ್ರೋಕೋಲಿ ಒಂದು ಅತ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತರಕಾರಿ. ಇದು ಹೇರಳವಾದ ಜೀವಶಕ್ತ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಸಿ, ಇ, ಮತ್ತು ನಾರಿನಂಶ ಬ್ರೋಕೋಲಿಯಲ್ಲಿದೆ.



ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ

ಅಡುಗೆ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಲು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸಹಕಾರಿ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಕೂಡ. ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಗಿದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.



ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು

ಪಾಲಕ್ ಪನ್ನೀರ್, ಪಾಲಕ್ ದಾಲ್ ಫ್ರೈ, ಪಾಲಕ್ ಗ್ರೇವಿ... ಹೀಗೆ ಯಾವ ರೂಪದಲ್ಲಾದರೂ ಸರಿ. ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.



ಕಿವಿ ಹಣ್ಣು

ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಈ ಹಣ್ಣು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಕೆ, ಫೋಲೇಟ್, ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ.

