



ಬೀಟ್ರುಟ್, ಜಲಜೀರ ಜ್ಯೂಸ್

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವಾದ ಕೆಲವು ಪೇಯಗಳು ಬಿಸಿಲಿನ ದಾಹ ನೀಗಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ. ಜಲಜೀರ, ಬೀಟ್ರುಟ್, ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಪನ್ನಾ ಮಾಡಲು ಸುಲಭ. ಇಲ್ಲಿದೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ.

■ ಲತಾ ಹೆಗಡೆ

ಬೀಟ್ರುಟ್ ಜ್ಯೂಸ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಬೀಟ್ರುಟ್ ಒಂದು

ಅರ್ಧಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಖರ್ಜೂರ 6-7

ಲಿಂಬೆ ರಸ 6 ಚಮಚ

ಶುಂಠಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದು ಚಮಚ

ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ

ಚಮಚ

ಒಂದೆರಡು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು

ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ

ನೀರು 4 ಕಪ್

ಐಸ್ ಕ್ಯೂಬ್ಸ್ ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೀಟ್ರುಟ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು

ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು

ಆರಿದಾಗ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಹೋಳು

ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೆನೆದ ಖರ್ಜೂರದ ಬೀಜ

ತೆಗೆದು ಬೀಟ್ರುಟ್ ಹೋಳು, ಶುಂಠಿ

ಪೇಸ್ಟ್ ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ನುಣ್ಣಗೆ

ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ನೀರು, ಉಳಿದ

ಪದಾರ್ಥ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ

ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ರುಚಿಕರವಾದ ಈ

ಪಾನೀಯ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ, ವೃದ್ಧರಿಗೆ,

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪೇಯ.



ಜಲಜೀರ ಜ್ಯೂಸ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಪುದಿನಾ ಸೊಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು

ಕಾಲು ಕಪ್

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಕಾಲು ಕಪ್

ಲಿಂಬೆ ರಸ 3 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ

ಹುಣಿಸೇ ರಸ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ

ಚಮಚ

ಶುಂಠಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದು ಚಮಚ

ಹುರಿದ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಒಂದು

ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ

ಸಕ್ಕರೆ ಎರಡು ಚಮಚ

ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ

ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು ಚಿಟಿಕೆ

ಇಂಗು ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಚಿಟಿಕೆ

ನೀರು 4 ಕಪ್, ಐಸ್ ಕ್ಯೂಬ್ಸ್

ಒಂದು ಕಪ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನೀರು ಮತ್ತು ಐಸ್ ಕ್ಯೂಬ್ಸ್ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲ

ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಸೋಸಿ ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ನೀರು

ಮತ್ತು ಐಸ್ ಕ್ಯೂಬ್ಸ್ ಸೇರಿಸಿ ಪುದಿನಾ ಎಲೆ ಇಟ್ಟು ಸವಿದರೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ

ತಂಪಾದ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಪಾನೀಯ ಕುಡಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.



ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಪನ್ನಾ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೇಯಿಸಿದ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಟ್ 6-7 ಚಮಚ

ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಜೀರಿಗೆ ಒಂದೂವರೆ ಚಮಚ

ಬೆಲ್ಲ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಲು ಕಪ್

ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ನೀರು 3 ಕಪ್

ಐಸ್ ಕ್ಯೂಬ್ಸ್ 1 ಕಪ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನೀರು, ಐಸ್ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥ

ಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ತಿರುವಿ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ

ನೀರು ಐಸ್ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಿ. ಸಿ ವಿಟಮಿನ್ ಭರಿತ

ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಪೇಯ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಮಾವಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸದೆಯೂ ಇದೇ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ

ಪೇಯ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕದೆ ಬರೀ ಬೆಲ್ಲವನ್ನೂ

ಬಳಸಬಹುದು.

