



ವೆಜ್ ಪಿಜ್ಜಾ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ಚೀಸ್/ಬೆಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ
ದಪ್ಪ ಮೆಣಸು, ಕ್ಯಾರೆಟ್/ಸಲಾಡ್ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ
ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿ ಬಟಾಣಿ/ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಹತ್ತು
ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಕೆಚಪ್ ಒಂದು ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ.
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮತ್ತು ಹಸಿ ಬಟಾಣಿಗಳನ್ನು ಕೊಂಚವೇ ನೀರಿನೊಡನೆ
ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಈರುಳ್ಳಿ, ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನ
ತುಂಡುಗಳನ್ನು, ನಂತರ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಕೊಂಚ
ಉಪ್ಪಿನೊಡನೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೆ
ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮತ್ತು ಹಸಿ ಬಟಾಣಿ ಬೆರೆಸಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಚೀಸ್ ಮೇಲೆ
ಕೆಚಪ್ ಹರಡಿ. ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಕಾಳುಮೆಣಸುಗಳನ್ನು ಹರಡಿ ಕೊಂಚ
ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ವೆಜ್ ಪಿಜ್ಜಾ ಸವಿಯಿರಿ.

ನಟ್ಸ್ ಪಿಜ್ಜಾ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೆಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ
ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಕೆಚಪ್ ಎರಡು ಚಮಚ
ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ
ಪಿಸ್ತಾ, ಹುರಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಈರುಳ್ಳಿ
ನಟ್ಸ್‌ಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ಮೂರು ಚಮಚ.
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನಟ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಚೀಸ್ ಮೇಲೆ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ
ಕೆಚಪ್ ಹರಡಿ, ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹರಡಿ ಕೊಂಚ ಒತ್ತಿ. ಸಣ್ಣ
ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸವಿಯಿರಿ. ನೋಡಲು,
ಸವಿಯಲು ಸುಂದರ ವೆನಿಸುವ ಪಿಜ್ಜಾ ಬಲು ರುಚಿ.



* ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅತಿ ತೆಳುವಾಗಿ ತರಕಾರಿ ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆ
ತೆಗೆದು ಆ ಕೂಡಲೇ ಹೆಚ್ಚಿ ಅಡುಗೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು
ಉತ್ತಮ. ಮೊದಲೇ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟ ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು
ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

* ಮೊಸರು ಹುಳಿ ಆಗಿದ್ದರೆ ಮನ್ಸನ್ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು
ಬೆರೆಸಿದರೆ ಸಿಹಿ ಮೊಸರಾಗುತ್ತದೆ.

* ಅಡುಗೆ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಮಸಾಲೆ ವಾಸನೆ ಆಗಿದ್ದರೆ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಹಾಕಿ
ತೊಳೆಯಬೇಕು ಅಥವಾ ವಿನೀಗರ್ ಹಾಕಿ ತೊಳೆದರೆ ವಾಸನೆ
ಹೋಗುತ್ತದೆ.

* ಉಳಿದ ಬ್ರೆಡ್‌ನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಇಳಿಸಿದ ಹೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ, ಬಿಸಿ ಆರಿದ
ನಂತರ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಬೇಕಾದಾಗ
ಬ್ರೆಡ್‌ಕ್ರಮ್ಸ್ ಆಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

* ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅಳತೆ ಬಟ್ಟಲು, ಅಳತೆ ಚಮಚಗಳನ್ನು
ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಿಚೆನ್ ಕಿಟ್

* ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಪಾರದರ್ಶಕ ಕವರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ
ಇಟ್ಟರೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಕೂಡಲೇ
ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯಾವ ತರಕಾರಿ ಎಲ್ಲಿದೆಯೋ ಎಂದು
ಹುಡುಕುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

* ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ತಂದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಕೈಗೆ ಬಿಸಿ ಆಗುವಂತೆ ಹುರಿದು ಆರಿಸಿ
ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಟ್ಟರೆ ಹುಳ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

* ಕಾಫಿ ಫ್ಲಾಸ್ಕ್ ತೊಳೆಯುವಾಗ ಕಲ್ಲು ಉಪ್ಪು ಅಥವಾ ವಿನೀಗರ್ ಹಾಕಿ
ತೊಳೆದರೆ ಸ್ವಚ್ಛ ಆಗುತ್ತದೆ.

* ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಜಾಡಿ ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿಗೆ ಹಾಕುವ ಮುನ್ನ ಸೈರಿಲೈಸ್
ಮಾಡಿ ಆರಿಸಿದ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿದರೆ ಬಹಳ ದಿನ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ
ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ.

* ಸಾಂಬಾರ್‌ಗೆ ಉಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಅಥವಾ
ಅನ್ನದ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ 10 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತೆಗೆದರೆ ಉಪ್ಪು
ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

■ ಆರ್. ಸವಿತೆ