



ಆಹಾ ಅಡುಗೆ

ಕಾಂಟಿನೆಂಟಲ್ ಸೆಷಲ್ ಪಾಸ್ತಾ, ವೆಜ್ ನೂಡಲ್

ಇಂದಿನ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಕಾಂಟಿನೆಂಟಲ್ ತಿನಿಸುಗಳೆಂದರೆ ಬಲು ಪ್ರೀತಿ. ಆದರೆ ತರಿಸಿ ತಿನ್ನಲು ದುಬಾರಿ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿ ತಿಂದರೆ ಬಹಳ ರುಚಿ.

■ ಲತಾ ಹೆಗಡೆ



ವೆಜ್ ಸಾಸ್ ಮ್ಯಾಕರೋನಿ ಪಾಸ್ತಾ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದಾಗ ಮೈದಾಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿಯಿರಿ, ಹಸಿ ವಾಸನೆ ಹೋದಾಗ ಒಂದು ಕಪ್ ಹಾಲನ್ನು ಗಂಟಿಲ್ಲದಂತೆ ಬೆರೆಸಿ ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು ಕಪ್ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ತಿರುವುತ್ತಾ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಚಿಲ್ಲಿ ಫ್ಲೇಕ್ಸ್, ಮಿಕ್ಸೆಡ್ ಹರ್ಬ್ಸ್ ಅರ್ಧಧರ್ಮ ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ವೆಜ್ ಸಾಸ್ ತಯಾರಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಹುರಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ತರಕಾರಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ಪಾಸ್ತಾ, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಚಿಲ್ಲಿ ಫ್ಲೇಕ್ಸ್, ಮಿಕ್ಸೆಡ್ ಹರ್ಬ್ಸ್, ಚೀಸ್ ತುರಿ ಹರಡಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಪಾಸ್ತಾ ಎರಡು ಕಪ್ (ಬೇಯಿಸಿದ್ದು)
- ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಚಿಲ್ಲಿ ಫ್ಲೇಕ್ಸ್, ಮಿಕ್ಸೆಡ್ ಹರ್ಬ್ಸ್
- ಅಮೆರಿಕನ್ ಕಾನ್ಸ್ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ವೆಜ್ ಸಾಸ್ ಮಾಡಲು- ಹಾಲು ಎರಡು ಕಪ್ ಹಾಲು, ಮೂರು ಚಮಚ ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು, ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಚಮಚ ಬೆಣ್ಣೆ

ವೆಜ್ ಚಿಲ್ಲಿ ಪಾಸ್ತಾ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಮೂರು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಶುಂಠಿ ತುರಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದನ್ನು ಹುರಿದು ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಅನ್ನು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಪೇಸ್ಟ್, ಸೋಯಾಸಾಸ್ ಬೆರೆಸಿ. ಒಂದು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಒರಿಗ್ಯಾನೊ, ನಂತರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಕಾರ್ನಾಫ್ಲೋರ್ ಕದಡಿದ್ದನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪಾಸ್ತಾ ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕುದಿಸಿ. ಹಸಿ ವಾಸನೆ ಹೋದಾಗ ಬೇಯಿಸಿಟ್ಟ ಪಾಸ್ತಾ, ಈರುಳ್ಳಿ ಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಹಗುರವಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಪಾಸ್ತಾ ಎರಡು ಕಪ್
- ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಒಂದು
- ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು
- ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಒಂದು
- ಶುಂಠಿ ತುರಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ
- ಕಾರ್ನಾಫ್ಲೋರ್ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಖಾರದ ಪುಡಿಯು ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದು ಕಪ್, ಸೋಯಾ ಸಾಸ್ ಎರಡು ಚಮಚ, ಒರಿಗ್ಯಾನೊ ಒಂದು ಚಮಚ

