



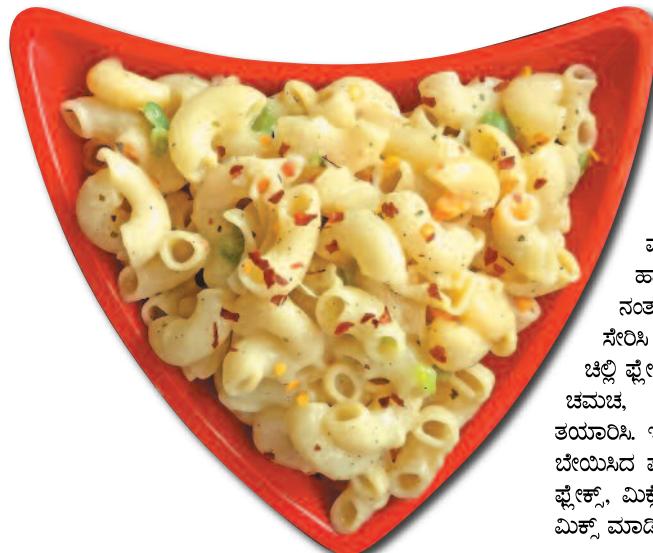
ಆಹಾ ಅಡುಗೆ

ಕಾರಂಟೀನೆಂಟಲ್ ಸ್ವೆಚ್ಚಲ್

ಪಾಸ್ತ್ರ, ವೆಚ್ಚ್ ನೂಡಲ್

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

■ ಲಭಾ ಹೆಗಡೆ



ವೆಚ್ಚ್ ಸಾಸ್ ಮ್ಯಾಕ್ರೊನಿ ಪಾಸ್ತ್ರ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಿಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದಾಗ ಮೃದಾಹಿಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿಯಿರಿ, ಹಸಿ ಪಾಸನೆ ಹೋದಾಗ ಒಂದು ಕಪ್ ಹಾಲನ್ನು ಗಂಟಿಲ್ಲದಂತೆ ಬೆರೆಸಿ ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು ಕಪ್ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ತಿರುವತ್ತಾ ಕಾಳುಮೆಣಿನವುದಿ, ಚಿಲ್ಲಿ ಫೈಲ್ಸ್, ಮಿಕ್ಕೆಡ್ ಹಬ್ಸ್ ಅಥವಾ ಚಮಚೆ, ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ವೆಚ್ಚ್ ಸಾಸ್ ತಯಾರಿಸಿ ಇಡಿಕ್ಕೆ ಮರಿದ ಬೆಳ್ಳಿ, ತರಕಾರಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ಪಾಸ್ತ್ರ, ಕಾಳುಮೆಣಿನವುದಿ, ಚಿಲ್ಲಿ ಫೈಲ್ಸ್, ಮಿಕ್ಕೆಡ್ ಹಬ್ಸ್, ಚೈಸ್ ತುರಿ ಹರಡಿ ಮಿಕ್ಕೆ ಮಾಡಿ.

ಪನೇನು ಬೇಕು?

- ಪಾಸ್ತ್ರ ಎರಡು ಕಪ್ (ಬೇಯಿಸಿದ್ದು)
- ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಅಥವಾ ಕಪ್
- ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಅಥವಾ ಕಪ್
- ಆರುಳ್ಳಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಚಿಲ್ಲಿ ಫೈಲ್ಸ್, ಮಿಕ್ಕೆಡ್ ಹಬ್ಸ್
- ಅಮೆರಿಕನ್ ಕಾನ್ಸ್ ಅಥವಾ ಕಪ್
- ವೆಚ್ಚ್ ಸಾಸ್ ಮಾಡಲು—ಹಾಲು ಎರಡು ಕಪ್ ಹಾಲು., ಮೂರು ಚಮಚೆ ಮೃದಾಹಿಟ್ಟು ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಚಮಚೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಮಾಡಿ.

ವೆಚ್ಚ್ ಬೆಣ್ಣೆ ಪಾಸ್ತ್ರ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಿಗೆ ಮೂರು ಚಮಚೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಶುಂಠಿ ತುರಿ, ಬೆಳ್ಳಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದನ್ನು ಹುರಿದು ಹೆಚ್ಚಿದ ಆರುಳ್ಳಿ, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಅನ್ನು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಹೊಮ್ಯಾಟ್ ಪೆಸ್ಟ್, ಸೋಯಾಸಾಸ್ ಬೆರೆಸಿ. ಒಂದು ಚಮಚೆ ಸಕ್ಕರೆ, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಒರಿಗ್ನಾನ್ಸ್, ನಂತರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಕಾನ್ಸ್‌ಪೆಲ್ಲೀರ್ ಕಡದಿದ್ದನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪಾಸ್ತ್ರ ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕುದಿಸಿ, ಹಸಿ ವಾಸನೆ ಹೋದಾಗ ಬೇಯಿಸಿಟ್ಟು ಪಾಸ್ತ್ರ, ಆರುಳ್ಳಿ ಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಹಗುರವಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ.

ಪನೇನು ಬೇಕು?

- ಪಾಸ್ತ್ರ ಎರಡು ಕಪ್
- ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಒಂದು
- ಆರುಳ್ಳಿ ಒಂದು
- ರುಚಿಗೆ ಒಂದು
- ಕುರಿ ತುರಿ, ಬೆಳ್ಳಿ
- ಕಾನ್ಸ್‌ಪೆಲ್ಲೀರ್ ಒಂದು ಚಮಚೆ
- ಟೊಮ್ಯಾಟ್‌ಕೊ, ಹಸಿಮೆಣಸ್, ಖಾರದ ಪುಡಿಯು
- ಟೊಮ್ಯಾಟ್‌ಕೊ, ಹಸಿಮೆಣಸ್, ಸೋಯಾಸಾಸ್ ಎರಡು ವೆಸ್ಟ್ ಒಂದು ಕಪ್, ಸೋಯಾನ್ಸ್ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಚಮಚೆ, ಒರಿಗ್ನಾನ್ಸ್ ಒಂದು ಚಮಚೆ

