



# ಸೋಯಾ ಚಂಕ್ಸ್ ಮಂಚೂರಿ, ಪಕೋಡ

ಸೋಯಾದಲ್ಲಿ ಒಮೆಗಾ 3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ ಇದೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣ ಸತ್ತ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಸೋಯಾ ಬೀಜದಿಂದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದಾಗ ಸಿಗುವ ಉತ್ಪನ್ನವೇ ಸೋಯಾ ಚಂಕ್ಸ್. ಇದರಿಂದ ಹಲವು ರುಚಿಕರ ತಿನಿಸು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ರೇವತಿ ಎಂ.ಬಿ.



## ಸೋಯಾ ಮಂಚೂರಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸೋಯಾ ಚಂಕ್ಸ್ ಎರಡು ಕಪ್

ಮೈದಾ ಮೂರು ಚಮಚ/ ಕಾರ್ನಫ್ಲೋರ್ ಮೂರು ಚಮಚ

ಮೆಣಸಿನಹುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ / ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಮ್, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಾಗೂ ಈರುಳ್ಳಿ ತಲಾ ಒಂದು

ಸೋಯಾ ಹಾಗೂ ಚಿಲ್ಲಿ ಸಾಸ್ ಸ್ವಲ್ಪ

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು/ ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸೋಯಾವನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆನಿಸಿಡಿ. ನಂತರ ನೀರಿನಿಂದ ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರ್ನಫ್ಲೋರ್, ಮೈದಾ, ಮೆಣಸಿನ ಹುಡಿ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ಬಾಡಿದ ನಂತರ ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ. ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಮ್ ಹಾಗೂ ಟೊಮ್ಯಾಟೊವನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಸೋಯಾ ಹಾಗೂ ಚಿಲ್ಲಿ ಸಾಸ್ ತಲಾ ಒಂದು ಚಮಚ ಹಾಕಿ. ಕರಿದ ಸೋಯಾವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ರುಚಿಯಾದ ಮಂಚೂರಿ ರೆಡಿ.

## ಸೋಯಾ ಪಕೋಡ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸೋಯಾ ಒಂದು ಕಪ್

ಕಡ್ಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್/ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಚಮಚ

ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ/ ನಿಂಬೆರಸ ಒಂದು ಚಮಚ

ಅರಿಶಿನ, ಇಂಗು ಸ್ವಲ್ಪ/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸೋಯಾವನ್ನು ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆರಸ, ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಇಂಗು, ಅರಿಶಿನ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು, ಕಡ್ಲೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಹಿಟ್ಟು ಬೊಂಡಾ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಇರಲಿ. ನಂತರ ಒಂದೊಂದೇ ಸೋಯಾವನ್ನು ಎಣ್ಣೆಗೆ ಹಾಕಿ ಕರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಸೋಯಾ ಪಕೋಡ ಸಿದ್ಧ.

