



ಈರುಳ್ಳಿ ಹೂವಿನ ರೋಲ್, ರಿಂಗ್ ಕಟ್ಲೆಟ್..

ನೋಡಲು ಬಹಳ ಆಕರ್ಷಕವಾದ ಮತ್ತು ರುಚಿಕರವಾದ ಈರುಳ್ಳಿ ಹೂವಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಹಲವಾರು ಉತ್ತಮ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಹಲವು ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬಹುದು.

■ ಚಿತ್ರ - ಬರಹ: ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು



ಈರುಳ್ಳಿ ಹೂವಿನ ಸಲಾಡ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್

ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಹೂವು ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಹೆಚ್ಚಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಎರಡು

ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸು ಎರಡು

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ನೆನಸಿದ ಹೆಸರುಬೇಳೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಶುಂಠಿ ತರಿ ಎರಡು ಚಮಚ

ತೆಂಗಿನತುರಿ ಎರಡು ಚಮಚ

ಲಿಂಬೆರಸ ಎರಡು ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೋಲ್‌ಗೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ

ಹೂವು ಹಾಗೂ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ

ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ

ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ಸರ್ವಿಂಗ್ ಬೋಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಮೇಲಿನಿಂದ

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಈರುಳ್ಳಿ ಹೂವು ಹಾಗೂ

ಚೆರಿಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

ಹಪ್ಪಳ ರೋಲ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಉದ್ದಿನ ಹಪ್ಪಳ ಐದು

ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಶೇಂಗಾ, ಹೆಸರುಕಾಳು ಆರು ಚಮಚ

ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಹೆಚ್ಚಿದ ಖರ್ಜೂರ ಎರಡು

ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿಹೂವು ಆರು ಚಮಚ

ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೇಬು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ತುರಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ/ ದಾಳಿಂಬೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಚಾಟ್‌ಪೌಡರ್ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಸ್ವೀಟ್‌ಕಾರ್ನ್ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಚೆರಿ 6, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು 4 ಚಮಚ/ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ 4

ಚಮಚ

ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಹಾಟ್ ಅಂಡ್ ಸ್ವೀಟ್ ಕೆಚಪ್ ಎರಡು ಚಮಚ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಉದ್ದಿನ ಹಪ್ಪಳವನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಕೋನ್ ಅಥವಾ ರೋಲ್ ತರ ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸ್ವೀಟ್‌ಕಾರ್ನ್ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿದ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂನ್ನು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಚಾಟ್‌ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿಡಿ. ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬಾಡಿಸಿಡಿ. ನಂತರ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್‌ಬೋಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಕೆಚಪ್ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಮೊದಲೇ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಹಪ್ಪಳದ ರೋಲ್ ಒಳಗೆ ತುಂಬಿ ಚೆರಿಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

