



ಹಣ್ಣುಗಳ ಸಲಾಡ್

ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಅಧಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು, ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲೂ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳು ಇದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

★ ಎಸ್.ಸರಸ್ವತಿ ಎಸ್.ಭಟ್

ಖರ್ಜೂರ ಸಲಾಡ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೀಜ ತೆಗೆದ ಖರ್ಜೂರ ಅರ್ಧ ಕಪ್ / ಸೇಬಿನ ಹೋಳುಗಳು, ದ್ರಾಕ್ಷೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಲಿಂಬೆರಸ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸೇಬು ಮತ್ತು ಖರ್ಜೂರಗಳನ್ನು ಹದ ಗಾತ್ರದ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ತುಂಡು ಮಾಡಿ. ದ್ರಾಕ್ಷೆ ಸೇರಿಸಿ.
ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಲಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ. ಮೇಲಿನಿಂದ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಉದುರಿಸಿ.
ಒಂದು ಗಂಟೆ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ. ತಂಪಗಿನ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಲಾಡ್ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.



ಜಂಬು ನೇರಳೆ ಸಲಾಡ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಜಂಬು ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು 4-5/ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್
ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಎರಡು ಚಮಚ/ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಚೂರು ಕಾಲು ಕಪ್
ಹಸಿ ಮೆಣಸು ಎರಡು/ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು/ ಚಾಟ್ ಪೌಡರ್ ಕಾಲು ಚಮಚ
ಸಿಹಿಜೋಳ ಎರಡು ಚಮಚ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಜಂಬು ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು ತುಂಡು ಮಾಡಿ. ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣಗೆ ತುಂಡು ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಚೂರು, ಹಸಿಮೆಣಸು ಚೂರು, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ, ಸಿಹಿ ಜೋಳ, ಉಪ್ಪು, ಚಾಟ್ ಪೌಡರ್, ಜಂಬು ನೇರಳೆ ತುಂಡು, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಎಲ್ಲಾಸೇರಿದಿ ಬೌಲೆ ಹಾಕಿ ಸವಿಯಿರಿ.

ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್-ದ್ರಾಕ್ಷೆ ಸಲಾಡ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಿಹಿ ಜೋಳ ಒಂದು ಕಪ್/ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಒಣದ್ರಾಕ್ಷೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್
ಹಸಿ ಮೆಣಸು 1-2/ ಸಾಸಿವೆ ಒಂದು ಚಮಚ
ಸ್ವಲ್ಪ ಕರಿಬೇವಿನೆಲೆ/ ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ. ಬಿಸಿಯಾದಾಗ ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು, ಇಂಗು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಸಿಹಿ ಜೋಳ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷೆ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು ಚೂರು ಹಾಕಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ. ನಂತರ ಮೇಲಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಸರಿಯಾಗಿಬೆರೆಸಿ. ಈಗ ರುಚಿಯಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಸಲಾಡ್ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

