



ಆಹಾರ ಅಡುಗೆ

ನಾಚೋಸ್, ರುಚಿಕರ ಸಮೋಸಾ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಏರ್ ಫ್ರೈಯರ್ ತಿಂಡಿ

ಗರಿ ಗರಿಯಾದ ಖಾರದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇಷ್ಟ. ಆದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯದೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಎಲ್ಲರ ಅನಿಸಿಕೆ. ಇದೀಗ ಹೊಸದಾಗಿ ಏರ್ ಫ್ರೈಯರ್ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದು, ಕುರುಕುಲು ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಾಣಲೆಯ ತುಂಬಾ ಎಣ್ಣೆ ಇಡದೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಬಹುದು.

■ ವೀಣಾ ಶಂಕರ್



ನಾಚೋಸ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಏರ್ ಫ್ರೈಯರ್ 180 ಡಿಗ್ರಿಗೆ ಇಟ್ಟು 3 ನಿಮಿಷ ಕಾಯಲು ಇಡಿ. ಅಮೆರಿಕನ್ ಕಾರ್ನ್ ಸಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಉಪ್ಪು ಮೈದಾ ಹಾಕಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಲಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿ ತೆಳುವಾಗಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಏರ್ ಫ್ರೈಯರ್ ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ತೆಳುವಾಗಿ ಹರಡಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಟೈಮ್ ಸೆಟ್ ಮಾಡಿ ಇಡಿ. ನಂತರ ತೆಗೆದು ನಾಚೋಸ್‌ಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಐದು ನಿಮಿಷ ಟೈಮ್ ಸೆಟ್ ಮಾಡಿ ಇಡಿ. ಆಮೇಲೆ ಇದನ್ನು ತೆಗೆದು ಆರಿದ ನಂತರ ಉಪ್ಪು, ಖಾರದ ಪುಡಿ

ಬೆರೆಸಿ ಉದುರಿಸಿ ಅಥವಾ ಸಾಸ್ ಜೊತೆ ಸವಿಯಿರಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಅಮೆರಿಕನ್ ಕಾರ್ನ್ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಬೆಣ್ಣೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು, ಖಾರದ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ

ಕೊಬ್ಬರಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಬಿಸ್ಕತ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಏರ್ ಫ್ರೈಯರ್ ಅನ್ನು 180 ಗೆ ಇಟ್ಟು ನಾಲ್ಕು ನಿಮಿಷ ಪ್ರೀ ಹೀಟ್ ಮಾಡಿ. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ತುಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಆಮೇಲೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ, ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೋಡಾ ಮತ್ತು ಬೇಕಿಂಗ್ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಹಗುರವಾಗಿ ಅಮುಕಿ. ಏರ್ ಫ್ರೈಯರ್ ಬೌಲಿಗೆ ಬಟರ್ ಪೇಪರ್ ಹಾಕಿ ಆರಂದ ಎಂಟು ಬಿಸ್ಕತ್ ದೂರ ದೂರ ಇಟ್ಟು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಟೈಮ್ ಇಡಿ.

ನಂತರ ಬಿಸ್ಕತ್ ತಿರುಗಿಸಿ ಇಟ್ಟು ಎಂಟು ನಿಮಿಷ ಟೈಮ್ ಸೆಟ್ ಮಾಡಿ. ಆರಿದ ನಂತರ ಸವಿಯಿರಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ತುಪ್ಪು ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಬೇಕಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೋಡಾ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

