

ಆಹಾ ಸಮೋಸ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಏರ್ ಫ್ರೈಯರ್ ಅನ್ನು 180 ಡಿಗ್ರಿಗೆ ಇಟ್ಟು ನಾಲ್ಕು ನಿಮಿಷ ಪ್ರೀ ಹೀಟ್ ಮಾಡಿ. ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಪೇಸ್ಟ್ ರೀತಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಮೋಸ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಮಡಿಚಿ ಅದರ ಒಳಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಪಲ್ಯವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮೈದಾ ಪೇಸ್ಟ್ ಸವರಿ ಮುಚ್ಚಿ. ಏರ್ ಫ್ರೈಯರ್ ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಟರ್ ಪೇಪರ್ ಹಾಕಿ ಸಮೋಸ ಇಟ್ಟು ಎರಡೂ ಕಡೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ, ಸಾಸ್ ಜೊತೆ ಸವಿಯಿರಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಈರುಳ್ಳಿ, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಪಲ್ಯ ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು
- ಸಮೋಸ ಪಟ್ಟಿ 10
- ಎಣ್ಣೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಚಮಚ



ವೆಜ್ ಮೊಮೊ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಬೌಲಿಗೆ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು, ಉಪ್ಪು, ನೀರು ಹಾಕಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಹಾಗೇ ಇಡಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಬೌಲಿಗೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿ ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ತರಕಾರಿ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಗಂಟು ಹಾಕಿ ನೀರನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಕೆಂಪುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಈಗ ಕಲಸಿಟ್ಟು ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡ ತರಕಾರಿ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ತುಂಬಿ ಸ್ಪ್ರಿಂಕ್ ಮಾಡಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ವೆಜ್ ಮೊಮೊ ತಿನಲು ರುಚಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್
- ಕಾಳುಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಎಲೆಕೋಸು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಒಂದು ಕಪ್
- ತುಂಬಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಕೆಂಪುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ರುಚಿಕರ ಮೊಮೊ!

ಭಾರತ, ಚೀನಾ, ನೇಪಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಮೊ ಜನಪ್ರಿಯ ತಿಂಡಿ. ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಸಾಲಿಗೆ ಸೇರುವುದಾದರೂ ಇದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

ವೆಜ್ ಮೊಮೊದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಿನೋವ ಹಾಗೂ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಮೊಮೊ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿಸುತ್ತದೆ.

'ರುಚಿಯೇ ಮೊದಲು. ಯಾವುದೇ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅದು ಎಷ್ಟೇ ಇನ್‌ಗ್ರೀಡಿಯಂಟ್ಸ್ ಇರಲಿ ಅಥವಾ ಹೊಸತನದಿಂದ ಕೂಡಿರಲಿ, ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿಸದಿದ್ದರೆ ಅದು ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ರುಚಿಕರ ಮೊಮೊ, ತಿಂಡಿ ಬೇಡ, ಊಟ ಒಳ್ಳೆ ಎನ್ನುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಸೆಳೆಯುವಂತಿದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಾವ್ ಮೊಮೊದ ಶೆಫ್ ರಣವೀರ್ ಬ್ರಾರ್.

'ಮೊಮೊ ಕೇವಲ ಒಂದು ಉತ್ಪನ್ನವಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಎರಡೂ ಬೆರೆತಿವೆ. ಈ ಹೊಸ ಗ್ಲುಟೆನ್‌ಮುಕ್ತ ಮೊಮೊ, ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ಇರುವವರನ್ನು ತಲುಪುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

