

ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಕಾರ್ನ

ಈ ಜೋಳ (ಕಾರ್ನ) ಮೂಲ ಅಮೆರಿಕ. ಸಿಹಿರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ಅಮೆರಿಕನ್ ಸ್ಟೀಟ್‌ಕಾರ್ನ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚು. ಜೊತೆಗೆ ಜೈಯಿನ್, ಆಲ್ಬುಮಿನ್, ಗೊಬ್ಬುಲಿನ್, ಪ್ರೊಲಾಮೈನ್ ಎಂಬ ಉತ್ತಮ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ಇದು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಇದರಿಂದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೂ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

- ಜೋಳದಲ್ಲಿ ಪ್ರೌಢಾ ಎಂಬ ಅಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಇದೆ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸ್ಟೀಟ್



ಕಾರ್ನ ಸಹಕಾರಿ.

- ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, ಆಯಾಸವನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಇದರಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ಕಾರ್ನ ಚಾಟ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕಾರ್ನ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು/ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ 4 ಚಮಚ
ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ 4 ಚಮಚ
ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಅರ್ಧಹೋಳು
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಒಂದು ಚಮಚ
ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಶುಂಠಿ ಸ್ವಲ್ಪ/ ಹಸಿಮೆಣಸು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಒಂದು
ಚಮಚ

ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ
ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ
ತಲಾ ಕಾಲು ಚಮಚ/ ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
ಬೆಣ್ಣೆ 4 ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾರ್ನ ಅನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಶುಂಠಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಉಪ್ಪು, ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ, ಮೇಲೆ ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಹಿಂಡಿ ಸವಿಯಿರಿ.



ಕಾರ್ನ ಆಂಬೊಡೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕಾರ್ನ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
ನೆನಸಿದ ಕಡ್ಲೆ ಬೇಳೆ ಮೂರು ಚಮಚ
ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಚಮಚ
ಹಸಿಮೆಣಸು ನಾಲ್ಕು
ಕರಿಬೇವು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು 2 ಚಮಚ
ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು
ಉಪ್ಪು, ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕಾರ್ನ, ಕಡ್ಲೆ ಬೇಳೆ ಎರಡನ್ನು ತರಿತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, ಕರಿಬೇವು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸು, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ತಟ್ಟೆ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ.