



ಅವಕಾಡೋ ಸಲಾಡ್, ಸೂದಿ

ಅವಕಾಡೋ ಅಥವಾ ಬಟರ್‌ಪ್ರೂಟ್, ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಬೆಣ್ಣೆಹಣ್ಣು, ಹೆಸರೇ ಹೇಳುವಂತೆ ಬೆಣ್ಣೆಯಷ್ಟೇ ಮೃದುವಾಗಿದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ದುಬಾರಿಯಾದರೂ ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಲವಾರು ಉಪಯೋಗಗಳಿವೆ. ಮಧುಮೇಹ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹಾಗೂ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಇದು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅವಕಾಡೋದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಬ್ಬು, ನಾರಿನಂಶ, ವಿಟಮಿನ್, ಖನಿಜಾಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿವೆ.

ಈ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಸೂದಿ, ಪರೋಟ, ಟೋಸ್ಟ್, ಸಲಾಡ್ ಮುಂತಾದ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

■ ರೇವತಿ ಎಂ.ಬಿ



ತರಕಾರಿ ಜೊತೆ ಬೆಣ್ಣೆಹಣ್ಣಿನ ಸಲಾಡ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೆಣ್ಣೆಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಉಳಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ. ಅದಕ್ಕೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಗೂ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ. ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ಊಟದ ಜೊತೆಗೂ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಡಯಟ್ ಮಾಡುವವರು ಊಟದ ಬದಲಿಗೆ ಇದನ್ನೇ ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಬೆಣ್ಣೆಹಣ್ಣು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಸೌತೆಕಾಯಿ ತಲಾ ಒಂದು
- ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ನಿಂಬೆರಸ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು