



ಸೋಯಾ ಪೇಯ, ನುಚಿನುಂಡೆ...

ಸೋಯಾ ಕಾಳು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿದ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ. ಹೇರಳವಾದ ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್, ಮಿನರಲ್ಸ್ ಎಲ್ಲವೂ ಇದರಲ್ಲಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ಪೇಯ, ನುಚಿನುಂಡೆ, ಚಕ್ಕುಲಿ ಮೊದಲಾದ ಸವಿರುಚಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಮಮತಾ ಹೆಚ್‌ಎಸ್



ಸೋಯಾ ಚಟ್ಟಿ ಪುಡಿ

ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಶೇಂಗಾ ಬೀಜವನ್ನು ಹುರಿದು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸೋಯಾ ಬೇಳೆ, ಅಗಸೆ ಬೀಜ, ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತರಿ ತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಇತರೆ ತಿಂಡಿಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಸೋಯಾ ಬೇಳೆ, ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ, ಹುರಿ ಕಡಲೆ ತಲಾ 100 ಗ್ರಾಂ
- ಅಗಸೆ ಬೇಳೆ 20 ಗ್ರಾಂ
- ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 20 ಗ್ರಾಂ
- ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹತ್ತು ಎಸಳು
- ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಸೋಯಾ- ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಪೇಯ

ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಸೋಯಾ ಹಾಲನ್ನು ಹಸು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿ. ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ರುಬ್ಬಿದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದು ರುಚಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪೇಯ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಸೋಯಾಹಾಲು ಅರ್ಧ ಲೀ.
- ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಲೀ.
- ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮೂರು
- ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ಏಲಕ್ಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ

