

ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಅಲಸಂದೆ

ಅಲಸಂದೆ ಕಾಳು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ರುಚಿಕರ ಧಾನ್ಯ. ಇದನ್ನು 'ಕೌ ಪಿಸ್ ಗ್ರೆನ್' ಅಥವಾ 'ಬ್ಯಾಕ್ ಐಯ್ಡ್ ಪಿಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಪೂರಕವಾದ ತರಕಾರಿ ಈ ಎಳೆ ಅಲಸಂದೆ ಕಾಯಿ. ಇದರಲ್ಲಿಯ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಫೈಬರ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಖನಿಜಾಂಶ, ಪೋಷ್ಯಾಷಿಯಂ ಅಂಶ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪೈಟೀನ್ ಅಲಸಂದೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಬಳಸಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಬಹುದು.

- ಅಲಸಂದೆಕಾಳು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಚರ್ಮ, ಉಗುರು, ಕೂದಲಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ,
- ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ,
- ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು
- ಸಂಧಿನೋವು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.



ಅಲಸಂದೆಕಾಳು ಚಾಟ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೇಯಿಸಿದ ಅಲಸಂದೆ ಕಾಳು ಒಂದು ಕಪ್
ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ ಸ್ವಲ್ಪ
ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದ ಈರುಳ್ಳಿ/ ದಾಳಿಂಬೆ ಬೀಜ ತಲಾ ಕಾಲು ಕಪ್
ಸಣ್ಣಗೆ ತುಂಡರಿಸಿದ ಗೋಡಂಬಿ/ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ/ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಕೆಂಪಗೆ ಹುರಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಸಣ್ಣ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಅಲಸಂದೆ ಕಾಳು, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ, ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹುರಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಗೋಡಂಬಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ರುಚಿಯಾದ ಅಲಸಂದೆ ಚಾಟ್ ಸವಿಯಲು ಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಲಸಂದೆಕಾಳು ಉಸಲಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೇಯಿಸಿದ ಅಲಸಂದೆ ಕಾಳು ಒಂದು ಕಪ್
ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಸ್ವಲ್ಪ/ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 3/ ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿಸಿ, ಇಂಗು, ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ, ನಂತರ ಬೇಯಿಸಿದ ಅಲಸಂದೆ ಕಾಳು, ಉಪ್ಪುಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ, ಮೇಲೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಉದುರಿಸಿ. ಉರಿ ಆರಿಸಿ ತಣಿಯಲು ಬಿಡಿ. ಉಸಲಿಯನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಸವಿಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಚಪಾತಿ, ದೋಸೆ ಜೊತೆಗೆ ತಿನ್ನಬಹುದು.

