



ಆಹಾ ಕಳಲೆ!

ಎಳೆಯ ಬಿದಿರು ಅಥವಾ ಕಳಲೆಯ ಅಡುಗೆ ಬಹಳ ರುಚಿ. ವರ್ಷದ ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಕಳಲೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನ ನೆನೆಸಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಬಳಸಬೇಕಾದದ್ದು ಅಗತ್ಯ. **ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 18 ವಿಶ್ವ ಬಿದಿರು ದಿನ.**

■ ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್; ಪವಿತ್ರ ನವೀನ್



ಕಳಲೆ ಮೊಸರನ್ನ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ? ಮೊದಲು ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಳಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಮೊಸರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಹುರಿದ ಕಳಲೆ, ಅನ್ನ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಅನ್ನ ಎರಡು ಕಪ್
- ಕಳಲೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ಮೊಸರು ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್
- ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಸಾವಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕಡ್ಡೆಬೇಳೆ, ಎಣ್ಣೆ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಉಪ್ಪು



ತೆಪ್ಪ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಎಲ್ಲ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಆಮೇಲೆ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪಕ್ಕೇ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಕಪ್
- ಒಂದು ಕಪ್ ಕಡ್ಡೆಹಿಟ್ಟು
- ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಓಮ್‌ಕಾಳು ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ತುಪ್ಪ 3-4 ಚಮಚ
- ಅರಿಶಿನಪುಡಿ, ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- ಕಳಲೆ ಒಂದು ಕಪ್ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು
- ಉಪ್ಪು

