

ಪಾಂಫೈಟ್ ಮೀನಿನ ರವಾ ಫೈ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮೀನು ನಾಲ್ಕು ತುಂಡು, ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಚಮಚ
ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೋರ್ ಒಂದು ಚಮಚ
ಕಾರದಪುಡಿ ಎರಡು/ ಶುಂಠಿಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಸ್ವಲ್ಪ
ಹುಣಿಸೆ ಹುಳಿ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಮೊಟ್ಟೆ ಒಂದು, ರವೆ ಸ್ವಲ್ಪ
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೋರ್, ಶುಂಠಿಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹುಣಿಸೆಹುಳಿ, ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕದೆ ಕಲಸಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ತೊಳೆದ ಮೀನಿನ ತುಂಡುಗಳ ಎರಡು ಕಡೆಗೂ ಸವರಿ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ. ಫೈ ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ನಂತರ ಮೀನಿನ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಎರಡು ಕಡೆಗೂ ರವೆಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಡೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.



ಮೀನಿನ ತವಾ ಫೈ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮೀನು ತುಂಡು ನಾಲ್ಕು/ ಹುಣಿಸೆ ಹುಳಿ 2 ಚಮಚ
ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ, ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೋರ್ ಸ್ವಲ್ಪ
ಉಪ್ಪು, ಕಾರದ ಪುಡಿ, ಎಣ್ಣೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೀನಿಗೆ ಕಾರ ಪುಡಿ, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, ಹುಣಿಸೆ ಹುಳಿ, ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೋರ್ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಐದು ಗಂಟೆ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ. ತವಾಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ನಂತರ ಮೀನನ್ನು ತವಾ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ಆರೋಗ್ಯವೃದ್ಧಿಗೆ ಮೀನು ತಿನ್ನಿ

ಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಗಾ 3 ಆಮ್ಲ ಇರುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಇರುವುದರಿಂದ ನಿತ್ಯವೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮೀನು ತಿಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

- ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮುದುಕರವರೆಗೂ ಎಲ್ಲರೂ ಮೀನು ತಿನ್ನಬಹುದು.
- ಇದು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಆಸ್ತಮಾ, ಮಧುಮೇಹ ಇದ್ದವರೂ ಮೀನು ತಿಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಮೀನು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಅದು ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.
- ಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಹಲವು ವೈವಿಧ್ಯಗಳಿವೆ. ಬೂತಾಯಿ, ಬಂಗಡೆ, ಪಾಂಫೈಟ್ ಮೀನು... ಹೀಗೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಆಭ್ಯಾಸ ಆರೋಗ್ಯವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಕಾರಿ.

ಮೀನಿನ ಸಿಂಪಲ್ ಸಾರು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮೀನು ಒಂದು ಕೆ.ಜಿ.

ಶುಂಠಿ ಎರಡು ಇಂಚು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ಚಕ್ಕೆ ಒಂದು ಇಂಚು/ಲವಂಗ 6, ಕಾಳುಮೆಣಸು 10

ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ/ ರಾ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ

ಅರಿಶಿನ ಸ್ವಲ್ಪ/ ಈರುಳ್ಳಿ ಮೂರು, ಟೊಮ್ಮಾಟೊ 2

ಹುಣಿಸೆ ಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ/ಗಸೆಗಸೆ ಸ್ವಲ್ಪ, ಕಾಯಿ ಅರ್ಧ ಹೋಳು

ತುಪ್ಪು, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಒಂದು/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೀನಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾರದಪುಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆಹುಳಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಎರಡು ಗಂಟೆ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ. ಟೊಮ್ಮಾಟೊ ಪ್ಯೂರಿ, ಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಈರುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ಧನಿಯಾಪುಡಿ, ಕಾರದಪುಡಿ, ಚಕ್ಕೆ, ಲವಂಗ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಗಸೆಗಸೆ, ಕಾಯಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ತೆರೆದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಕಿವುಚಿದ ಹುಣಿಸೆಹುಳಿ, ಟೊಮ್ಮಾಟೊ ಪ್ಯೂರಿ, ಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ, ಉಪ್ಪನ್ನು ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದೊಂದನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾ ಕುದಿಯಲು ಬಿಡಿ ಕುದಿಯುವಾಗ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಸಾರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಮೀನು ಹಾಕಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ ಕೊನೆಗೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ.

