

ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ ರುಚಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ...

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ತಿಂಡಿಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಒದಗಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ತಿನ್ನಲೂ ರುಚಿಕರವಾಗಿರಬೇಕು. ಮಾಡಲು ಸುಲಭವಾಗಿರುವ ಕೆಲವು ಹೆಣ್ಣಿನ ರೆಸಿಪಿ ಇಲ್ಲಿವೆ.

■ ಪವಿತ್ರಾ, ಹಿರೇಗಂಗಿ



ಸೋರೆಕಾಯಿ ಕಡುಬು

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಅಕ್ಕಿ ತರಿ (ರವೆ) ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್
- ಸೋರೆಕಾಯಿ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಮೊಸರು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ತುರಿದ ಶುಂಠಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಕ್ಕಿ ತರಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ತುರಿದ ಸೋರೆಕಾಯಿ ತುರಿ, ಮೊಸರು, ಶುಂಠಿ ತುರಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಲಿಸಿ. ಬಳಿಕ ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಿ. ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಾಳೆ ಎಲೆ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಮಡಿಸಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಬಾಳೆ ಎಲೆಯಿಂದ ಬಿಡಿಸಿದರೆ ಮೃದುವಾದ ಸೋರೆಕಾಯಿ ಕಡುಬು ಸಿದ್ಧ. ಇದನ್ನು ಕಾಯಿಚಟ್ಟಿ ಜೊತೆ ಸವಿದರೆ ತುಂಬಾ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ

ಸೋರೆಕಾಯಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ತರಕಾರಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂನಂತಹ ಖನಿಜಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ. ಇದು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತೂಕ ಇಳಿಕೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ವಿಷಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.



ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಅಕ್ಕಿ ಶ್ಯಾವಿಗೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದು
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಸಾಸಿವೆ, ಅರಿಶಿನ
- ಎಣ್ಣೆ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗು, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕರಿಬೇವು, ಗೋಡಂಬಿ

ಹಸಿರು ಮಸಾಲೆ ಶ್ಯಾವಿಗೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಕ್ಕಿ ಶ್ಯಾವಿಗೆಯನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ನೀರು ಸೋಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ, ಅರಿಶಿನ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ನಂತರ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವು, ಗೋಡಂಬಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿ ಶ್ಯಾವಿಗೆ ಹಾಕಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿದರೆ ರುಚಿಕರ ಹಸಿರು ಮಸಾಲೆ ಶ್ಯಾವಿಗೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ತಯಾರು.

ಎಳ್ಳನ್ನ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯನ್ನು ಪರಿಮಳ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿದು ನಂತರ ಕಪ್ಪು ಎಳ್ಳನ್ನು ಹುರಿಯಿರಿ. ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನೂ ಹುರಿದು, ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉದುರು ಉದುರಾಗಿ ಅನ್ನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿದ ಪುಡಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಲಿಸಿ. ನಂತರ ಸಾಸಿವೆ, ಶೇಂಗಾ, ಕರಿಬೇವಿನ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಿಸಿದರೆ ಎಳ್ಳನ್ನ ತಯಾರು.

ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭ: ಕಪ್ಪು ಎಳ್ಳು ಪ್ರೋಟೀನ್, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬು, ನಾರಿನಂಶ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ, ರಂಜಕ, ತಾಮ್ರ, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಸತುವು ಮುಂತಾದ ಖನಿಜಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ.



ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಕಪ್ಪು ಎಳ್ಳು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಬ್ಯಾಡಗಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು
- ಕಾಳುಮೆಣಸು ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು, ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ