

ಓಪನ್ ವೆಜ್ ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಕಲಸಿ. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟರೆ ರವ ನೆನೆಯುತ್ತದೆ. ರವ ಬದಲು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಬ್ರೆಡ್ ಹಾಳೆಗೆ ಒಂದು ಬದಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಕಾದ ಹೆಂಚಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ದಪ್ಪಗೆ ಹಚ್ಚಿ. ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಗೆ ಫೈ ಆದಾಗ ತಿರುಗಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಯಿಸಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಬ್ರೌನ್ ಅಥವಾ ಸಾದಾ ಬ್ರೆಡ್
- ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಎರಡು
- ಕ್ಯಾರಟ್ ಒಂದು
- ಕ್ಯಾಬೇಜ್ ಒಂದು ಕಪ್ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು
- ಈರುಳ್ಳಿ ಎರಡು
- ಚಿರೋಟಿ ರವ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು, ಚಾಟ್ ಮಸಾಲೆ, ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ
- ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, ಅಮಚೂರು ಪುಡಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು.



ವೆಜ್ ಹಕ್ಕಾ ನೂಡಲ್ಸ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನೂಡಲ್ಸ್ ಅನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ನೀರು ಬಿಸಿದ ಬಳಿಕ ತಂಪು ನೀರಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ತೆಗೆದು ಒಂದೆರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಡಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹುರಿದು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ದೊಡ್ಡ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಅರ್ಧ ಬೆಂದರೆ ಸಾಕು. ಈಗ ಸೋಯಾಸಾಸ್, ವಿನೆಗರ್, ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಕಾರ್ನಫ್ಲೋರ್ ಬೆರೆಸಿ ಕುದಿಸಿ, ಇದಕ್ಕೆ ನೂಡಲ್ಸ್ ಹಾಕಿ ಬೆರೆಸಿ. ಕೆಚಪ್ ಕೂಡ ಹಾಕಬಹುದು.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಕ್ಯಾರಟ್, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಮ್, ಕ್ಯಾಬೇಜ್, ಈರುಳ್ಳಿ ಹೂವು ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಒಂದೊಂದು ಕಪ್
- ನೂಡಲ್ಸ್ 150 ಗ್ರಾಂ
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಬಿಳಿ ಕಾಳುಮಣಿಸಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಸೋಯಾ ಸಾಸ್, ವಿನೆಗರ್ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ
- ನೂಡಲ್ಸ್ ಮಸಾಲೆ ಅಥವಾ ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಒಂದೆರಡು ಚಮಚ
- ಕಾರ್ನಫ್ಲೋರ್ ಎರಡು ಚಮಚ



ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ
ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಕುದುವಾಗುವುದನ್ನು ತಿರೀದಿಸಿ. ಫ್ರೀಡಂ ಅನ್ನು ತಿರೀದಿಸಿ



R.K.SWAMY 29092023