



ಪಾಲಕ್ ಶೋರ್ಬಾ, ಬೀನ್ಸ್ ಪೈ

ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲೇ ಆರೋಗ್ಯ ಅಡಗಿದೆ. ದಿನನಿತ್ಯ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯುವುದರಿಂದ ಸುಖವಾಗಿ ಬಾಳಬಹುದು, ಇಲ್ಲಿದೆ ಕೆಲವು ಹೆಲ್ಪಿ ಅಡುಗೆ ರೆಸಿಪಿ.

■ ವೇದಾವತಿ ಹೆಚ್.ಎಸ್



ರಿಂಗ್ ಬೀನ್ಸ್ ಪೈ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ರಿಂಗ್ ಬೀನ್ಸ್‌ನ ಎರಡು ತುದಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಎಂಟು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಎಳ್ಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ. ಬಳಿಕ ಬೇಯಿಸಿದ ಬೀನ್ಸ್, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಶೇಂಗಾಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಯಾ ಸಾಸ್, ವಿನಿಗರ್ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ರುಚಿಕರವಾದ ಬೀನ್ಸ್ ಸ್ಪಿರ್ ಪ್ರೈ ಸಿದ್ಧ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ರಿಂಗ್ ಬೀನ್ಸ್ ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ.
- ಉಪ್ಪು ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹತ್ತರಿಂದ ಹದಿನೈದು
- ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ಒಂದು ಇಂಚು
- ಎಳ್ಳು ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಹುರಿದ ಶೇಂಗಾ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಸೋಯಾ ಸಾಸ್ ಒಂದು ಚಮಚ
- ವಿನಿಗರ್ ಒಂದು ಚಮಚ

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸ್ಪೆಷಲ್ ಚಟ್ನಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮೆತ್ತಗಾಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಬಳಿಕ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಹಸಿಶುಂಠಿ ಹಾಕಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ನೀರಿನಂಶ ಹೋಗುವವರೆಗೆ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಮಿಶ್ರಣವು ಆರಿದ ಬಳಿಕ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಾಸಿವೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ತಯಾರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಚಟ್ನಿಗೆ ಹಾಕಿ.



ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಆರು, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ನಾಲ್ಕು
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಅರ್ಧ ಕೆಪ್
- ಹಸಿಶುಂಠಿ ಒಂದು ಇಂಚು
- ಸಾಸಿವೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದು
- ಕರಿಬೇವು