

## ಮೊಳಕೆಕಾಳಿನ ಲೇಸ್ ಚಾಟ್

ಏನೇನು ಬೇಕು ?

ಲೇಸ್ ಹತ್ತು/ ದಾಳಿಂಬೆ ಬೀಜ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಹೆಸರು, ಶೇಂಗಾ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ

ಹೆಚ್ಚಿದ ನೀರುಳ್ಳಿ ಎಂಟು ಚಮಚ

ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್ / ಟೊಮ್ಯಾಟೊ/ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ತುರಿ ತಲಾ 4 ಚಮಚ

ಚಾಟ್‌ಮಸಾಲ ಒಂದು ಚಮಚ

ಸ್ವೀಟ್ ಚಟ್ನಿ ಎರಡು ಚಮಚ, ಹಸಿರುಚಟ್ನಿ ಒಂದು ಚಮಚ

ಹುರಿದ ಶೇಂಗಾ ಎರಡು ಚಮಚ/ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ

ಒಂದು ಚಮಚ

ಮೂಂಗ್‌ದಾಲ್ ಆರು ಚಮಚ/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೇಯಿಸಿಟ್ಟ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳಿಗೆ ಚಾಟ್‌ಮಸಾಲ, ಉಪ್ಪು,

ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಹಸಿರುಚಟ್ನಿ, ಸ್ವೀಟ್‌ಚಟ್ನಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿಡಿ.

ಸರ್ವಿಂಗ್ ಪ್ಲೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಹರಡಿ ಇದರ ಮೇಲೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್,

ನೀರುಳ್ಳಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ಸ್ವೀಟ್‌ಕಾರ್ನ್, ಹುರಿದ ಶೇಂಗಾ,

ಮೂಂಗ್‌ದಾಲ್ ಹಾಗೂ ಲೇಸ್ ಹರಡಿ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಬಹುದು.



ಮರಳು ಮರಳಾಗ  
ಅಮ್ಮ ಮಾಡಿದ  
ಕುಪ್ಪಡ ತರಾನೆ...ಲಿ



[www.grbdairyfood.com](http://www.grbdairyfood.com)