

ಘಂ ಎನ್ನುವ ರಸಂ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಶರಬತ್ತು ಹಣ್ಣಿನ ರಸಂ ಮಾಡಲು ಮೊದಲು ನಾಲ್ಕು ಲೋಟ ನೀರು ಕುದಿಯಲು ಇಟ್ಟು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಶರಬತ್ತು ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಕಾಲು ಲೋಟ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ. ಇದನ್ನು ಊಟಕ್ಕೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಸೂಪ್‌ನಂತೆ ಕುಡಿಯಲೂಬಹುದು.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಶರಬತ್ತು ಹಣ್ಣಿನ ರಸ
- ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ತುಂಡು
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಈರುಳ್ಳಿ (ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ)
- ಸಾಸಿವೆ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ



ರುಚಿಕರ ಜಾಮ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಪ್ಯಾಷನ್ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು (ಬೀಜ ಸಹಿತ) ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಕಪ್ ತಿರುಳಿಗೆ ಎರಡು ಕಪ್ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ ಕರಗಿ ಪಾಕ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಪಾತ್ರೆಯ ತಳ ಬಿಟ್ಟಾಗ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ. ಪೂರ್ತಿ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಇದನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಟ್ಟರೆ ಜಾಮ್ ರೆಡಿ. ಇದನ್ನು ಚಪಾತಿಯೊಂದಿಗೆ, ಬ್ರೆಡ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಬಹುದು.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಶರಬತ್ತು ಹಣ್ಣು 10
- ಸಕ್ಕರೆ ಎರಡು ಕಪ್



ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಕುದುಪಾಗಿರುವುದನ್ನು ತಿರೀದಿಸಿ. ಫ್ರೀಡಂ ಅನ್ನು ತಿರೀದಿಸಿ







Freedom
Refined Sunflower Oil

• ಆರೋಗ್ಯ ಕಲೆ ಅಡುಗೆ ಎಕ್ಕೆ ಬಳಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮಮಿತಿವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನೂ ಫ್ರೀಡಂ ಸಂಕೇತ ಮಾಡುತ್ತದೆ • ರೋಮಾಂಚಕ ಅಡುಗೆ ವಿಧಾನಗಳಿಗಾಗಿ ಛೇತೆ ಮಾಡಿ www.freedomhealthyoil.com

R. K. SWAMY 25092023