



# ತೆಂಗಿನ ಮೊಳಕೆಯಲ್ಲಿ ತಿನಿಸು

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಒಡೆದು ನೋಡಿದಾಗ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅದು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಗೇ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ರುಚಿಕರ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು.

■ ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್, ತಲಕಾಲುಕೊಪ್ಪ



## ತೆಂಗಿನ ಮೊಳಕೆಯ ರೋಸ್ಟ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ತೆಂಗಿನ ಮೊಳಕೆ ಚೂರುಗಳಿಗೆ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, ಕಾರ್ನಫ್ಲೋರ್, ಉಪ್ಪು, ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಮಣಸಿನಪುಡಿ ಉದುರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ನೀರು ಚುಮುಕಿಸಿ. ಫಿಂಗರ್ ಚಿಪ್ಸ್‌ಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ. ಜಾಸ್ತಿ ಕರಿಯುವುದು ಬೇಡ, ಎಣ್ಣೆ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಮೇಲೆ ಚಾಟ್ ಪೌಡರ್ ಉದುರಿಸಿ, ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ತೆಂಗಿನ ಮೊಳಕೆ ಚೂರುಗಳು ಎರಡು ಕಪ್
- ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಕಾರ್ನಫ್ಲೋರ್ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು, ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್
- ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಚಾಟ್ ಪೌಡರ್, ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

## ತೆಂಗಿನ ಮೊಳಕೆಯ ದೋಸೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಆರು ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ನೆನೆಸಿದ ಅವಲಕ್ಕಿ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನ ಮೊಳಕೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ನಂತರ ದೋಸೆ ಮಾಡಿ. ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಅಕ್ಕಿ ಮೂರು ಕಪ್
- ತೆಂಗಿನ ಮೊಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಮೂರು ಕಪ್
- ಉಪ್ಪು, ಅವಲಕ್ಕಿ ಎರಡು ಚಮಚ



## ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಗರ

ತೆಂಗಿನ ಮೊಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 66ರಷ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ನಾರಿನಂಶ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮುಂತಾದ ಖನಿಜಾಂಶಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧ. ಮೆದುಳು, ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಎಲುಬುಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವೈರಸ್, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಫಂಗಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಸೋಂಕು, ಭೇದಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ, ಜೀರ್ಣಕಾರಿ.