



ಪನ್ನೀರ್ ಸೆಷಲ್!

ಪನ್ನೀರ್ ಬಳಸಿ ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆ ತಿನ್ನಲು ಬಹಳ ರುಚಿ. ಇದರಿಂದ ರುಚಿಕರವಾದ ಗ್ರೇವಿ, ಫೈಡ್‌ರೈಸ್, ಬುರ್ಜಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಪ್ರಭಾ ಪಿ. ಶಾಸ್ತ್ರಿ

ಪನ್ನೀರ್ ಲಡ್ಡು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್/ ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಅರ್ಧ ಹೋಳು
ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ ಮೂರು ಚಮಚ/ ಮಿಲ್ಕ್‌ಮೇಡ್ 6 ಚಮಚ
ತುಪ್ಪ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಮೈದಾ ಒಂದು ಚಮಚ

ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಹಿಂಡಿ, ಒಡೆದ ಮೇಲೆ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಸಿ ನೀರು ತೆಗೆದು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿ, ತುಪ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಪರಿಮಳ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಮಿಲ್ಕ್‌ಮೇಡ್, ನಾದಿಕೊಂಡ ಪನ್ನೀರ್, ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಮಗುಚಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿಯಲ್ಲಿ ಉರುಳಿಸಿ, ರುಚಿಕರವಾದ ಪನ್ನೀರ್ ಲಡ್ಡು ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.



ಪನ್ನೀರ್ 65

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಪನ್ನೀರ್ 300 ಗ್ರಾಂ./ ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೋರ್ ಮೂರು ಚಮಚ/ ಮೈದಾ 3 ಚಮಚ
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಶುರಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಲಾ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ
ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಹಸಿಮೆಣಸು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಒಂದು ಚಮಚ
ಕರಿಬೇವು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಸ್ವಲ್ಪ/ ಕರಿಮೆಣಸು ಪುಡಿ ಚಿಟಿಕೆ

ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಪನ್ನೀರ್ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ಎರಡನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೋಂಡಾ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿ, ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಇಟ್ಟು ಕಾದ ನಂತರ, ಕಲಸಿಟ್ಟು ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಪನ್ನೀರು ಪೀಸ್ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಒಂದೊಂದೇ ಪೀಸ್ ಅನ್ನು ಎಣ್ಣೆಗೆ ಬಿಟ್ಟು, ಬಂಗಾರದ ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಕರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ.



ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪನ್ನೀರ್

ಪನ್ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಅಧಿಕ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳಿವೆ, ಸೋಡಿಯಂ, ಪೊಟಾಶಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ, ವಿಟಮಿನ್ ಆ, ಐರನ್ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.

ಪನ್ನೀರ್ ಗ್ರೇವಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅಸಿಡಿಟಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ

