

ಎಣ್ಣೆ ರಹಿತ ಅಣಬೆ(ಮಶ್ರೂಮ್) (ಇದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಪ್ರೋಟೀನ್)

(ನೀರಿನ ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯಕೃತ್ತು(ಲಿವರ್) ಮತ್ತು ಇತರ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಕೋಶದ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಸಹ ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ)

ಪದಾರ್ಥಗಳು :

- ಅಣಬೆ (ಮಶ್ರೂಮ್) - 1ಕೆಜಿ (ಘನ)
- ಶುಂಠಿ - 5 ಇಂಚಿನ ತುಂಡು
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ - 01 ಪೂರ್ಣ ಪಾಡ್ (ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ತುಂಡುಗಳು)
- ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ - 03
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು - 1 ಮುಷ್ಟಿ
- ಪುದೀನ ಎಲೆಗಳು - ಅರ್ಧ ಮುಷ್ಟಿ
- ನಿಂಬೆ ರಸ - ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ



ತಯಾರಿಕಾ ವಿಧಾನ :

- ಎಲ್ಲಾ ಮಸಾಲೆಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ.
- ಈ ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಅಣಬೆ(ಮಶ್ರೂಮ್) ತುಂಡುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ ಮತ್ತು 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮ್ಯಾರಿನೇಟ್ ಮಾಡಿ.
- ಇದನ್ನು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬಹುದು.

• ವಿಧಾನ-1

15 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ

• ವಿಧಾನ - 2

ಮ್ಯಾರಿನೇಟ್ ಅಣಬೆ(ಮಶ್ರೂಮ್) ಅನ್ನು ತವಾ ಅಥವಾ ಗ್ರಿಲ್ಡ್ ನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ

- ಎರಡು ಸ್ಟೂನ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಣಬೆ(ಮಶ್ರೂಮ್)ಯನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚದಿಂದ ಒತ್ತಿ ಮತ್ತು 15 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಬೇಯಿಸಿ.