

ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಲೀಚ್ ಮಾಡುವುದು (ಪೋಟ್ಯಾಷ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು)

ಯಾವುದೇ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯದೇ ಹಾಗೆಯೇ ಉಪ್ಪು ಹಾಕದೇ ಇರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನೆನೆಸಬೇಕು. ಮುಂಜಾನೆ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 10-30 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳ ವರೆಗೆ ಮುಳುಗಿಸಿಡಬೇಕು. ತದನಂತೆ ಅದನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಶುದ್ಧವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒರೆಸಿ ಫ್ರಿಡ್ಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಬೇಕಾದಾಗ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ಜ್ಯೂಸ್ ತಯಾರಿಸಲು ಅಥವಾ ನಾವು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಂತೆ ಪಲ್ಯ/ಸಾಂಬಾರ್/ಸಾರನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

