

ಸೂಪರ್ ಸಲಾಡ್ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಟಿನ್ ಅನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಕ್ಯಾರೆಟ್	ಯಾವುದೇ ಸೊಪ್ಪುಗಳು
ಸೌತೆಕಾಯಿ	ಹಸರು ಕಾಳು (ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ)
ಸಿಹಿ ಗಣಸು	ಕಡ್ಡೆಕಾಳು (ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ)
ಈರುಳ್ಳಿ	ಕಡಲೆಕಾಯಿಬೀಜ (ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ)
ಟೊಮೆಟೊ	ಹಸಿ ಕೊಬ್ಬರಿ
ಮೂಲಂಗಿ	ಯಾವುದೇ ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ಸ್
ಬೀಟ್‌ರೋಟ್	



ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಲೀಚ್ ಮಾಡಿ (ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನೆನಯಲು ಬಿಡಿ ನಂತರ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ).

ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತುರಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.

ಸ್ವಲ್ಪ ಮಸಾಲೆ (ಚಾಟ್‌ಮಸಾಲಾ) ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಲೀಚ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:- ಯಾವುದೇ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯದೇ ಹಾಗೆಯೇ ಉಪ್ಪು ಹಾಕದೇ ಇರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನೆನಸಬೇಕು. ಮುಂಜಾನೆ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ೧೦-೨೦ ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳ ವರೆಗೆ ಮುಳುಗಿಸಿಡಬೇಕು. ತದನಂತೆ ಅದನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಶುದ್ಧವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒರೆಸಿ ಫ್ರಿಡ್ಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿರಿಸಿ, ಬೇಕಾದಾಗ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ಜ್ಯೂಸ್ ತಯಾರಿಸಲು ಅಥವಾ ನಾವು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಂತೆ ಪಲ್ಯ/ಸಾಂಬಾರ್/ಸಾರನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.