

ಖಿಚಡಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಟಿನ್ ಅನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ

ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಗೋಧಿ
20-25% ಕ್ಷಿಂತ ಕಡಿಮೆ
-
ಲೀಚ್ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ಸೊಪ್ಪುಗಳು
60% ಕ್ಷಿಂತ ಹೆಚ್ಚು (ಹಸಿ ಬಾಳೆಕಾಯಿ
ಹೊರತುಪಡಿಸಿ)
-
ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ
1
-
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
1 ಟೀಸ್ಪೂನ್
-
ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
3
-
ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್
1 ಚಮಚ

ಪುದೀನ ಎಲೆಗಳ ಪೇಸ್ಟ್
1 ಚಮಚ
-
ಬೇಳೆಗಳು
5-10% ರಷ್ಟು ಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಕಾಳುಗಳು
(ತೊಗರಿ ಮತ್ತು ಹುರಳಿಕಾಳು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ)
ಪಾಕವಿಧಾನದ 5% ಕ್ಷಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕು
-
ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳು
8-10 ಎಲೆಗಳು
-
ಗರಂ ಮಸಾಲಾ
ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ
-
ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ
1/4 ಟೀಚಮಚ
-
ತುಪ್ಪು / ಕೋಲ್ಡ್ ಪ್ರೆಸ್ಡ್ ಎಣ್ಣೆ
1/2 ಟೀಚಮಚ



ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

- ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳ ಅನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ (ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಷ್ಣಾಂಷದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು) ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 3-4 ಸೀಟಿಗಳು ಅಥವಾ ಕಿಚಡಿ ಬೇಯಿಸುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ. (ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಇದನ್ನು 20 ರಿಂದ 25 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿ).
- ಕಡಿಮೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವಿನಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ.

ಗಮನಿಸಿ

ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳ ನಡುವಿನ ಅನುಪಾತವು 1:3 ಆಗಿರಬೇಕು. ಉಪ್ಪು, ಕೊಬ್ಬು ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಡಿ. •

ಯಾವುದೇ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯದೇ ಹಾಗೆಯೇ ಉಪ್ಪು ಹಾಕದೇ ಇರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನೆನಸಬೇಕು. 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.