

## ಎಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲದೆ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸುವುದು

ಇದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಆಗಿದ್ದು, ನೀರಿನ ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಲಿವರ್ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

### ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು



- ಅಣಬೆ
- 1 ಕೆಜಿ (ಘನ)
- 
- ಶುಂಠಿ
- 1.5 ಇಂಚಿನ ತುಂಡು
- 
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್
- 1 ಪೂರ್ಣ ಪಾಡ್
- (ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ತುಂಡುಗಳು)
- 
- ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
- 3
- 
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- 1 ಮುಷ್ಟಿ
- 
- ಪುದೀನ ಎಲೆಗಳು
- ಅರ್ಧ ಮುಷ್ಟಿ
- 
- ನಿಂಬೆ ರಸ
- ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ

### ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

- ಎಲ್ಲಾ ಮಸಾಲೆಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ.
- 
- ಈ ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಅಣಬೆ (ಮಶ್ರೂಮ್) ತುಂಡುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ ಮತ್ತು 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮ್ಯಾರಿನ್‌ಡ್ ಮಾಡಿ
- 
- ಇದನ್ನು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬಹುದು
- ವಿಧಾನ 1**
- 15 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷದ ವರೆಗೆ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ
- ವಿಧಾನ 2**
- ಮ್ಯಾರಿನ್‌ಡ್ ಅಣಬೆ (ಮಶ್ರೂಮ್) ಅನ್ನು ತವಾ ಅಥವಾ ಗ್ರಿಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.
- 
- ಎರಡು ಸ್ಟೂನ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಣಬೆ (ಮಶ್ರೂಮ್) ಒಂದು ಚಮಚದಿಂದ ಒತ್ತುವ ಮೂಲಕ ಬೇಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ 15 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷದ ವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.



Oilless  
Mushroom