

ಚಾಟ್ ಮಾಡಿ ರುಚಿ ನೋಡಿ

ಇಟಾಲಿಯನ್ ಹಾಗೂ ಫ್ರೆಂಚ್ ಖಾದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯ ಸಾಧಿಸಿರುವ ಬಾಣಸಿಗ ಪ್ರಕಾಶ್ ಕುಮಾರ್ ಈಗ ದ್ರಿಗೇಡ್ ಹಾಸ್ಟಿಟಾಲಿಟಿ ಸರ್ವಿಸ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್‌ನ ವುಡ್‌ರೋಸ್ ಕ್ಲಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೌತ್ ಕೆಫೆ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮೈಸೂರಿನ ರಮಣಶ್ರೀ ಗ್ರೂಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ಮೂಲಕ ಅಡುಗೆ ವೃತ್ತಿ ಆರಂಭಿಸಿದ ಪ್ರಕಾಶ್ ಕುಮಾರ್ ತದನಂತರ, ನವದೆಹಲಿ, ಹೈದರಾಬಾದ್ ಹಾಗೂ ದೇಶದ ಇನ್ನಿತರೆ ನಗರಗಳ ಪ್ರಮುಖ ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಅನುಭವ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅಡುಗೆ ಉದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಅನುಭವ ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರಕಾಶ್ ಎಲ್ಲ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಯಾದರೂ, ಇಟಾಲಿಯನ್ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೈ ಮೇಲು ಎನ್ನಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಅವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಬಹುದಾದ, ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲರಿಗೂ ಇಷ್ಟವಾಗುವಂತಹ ರೆಸಿಪಿಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.



ನಿರೂಪಣೆ: ಕೆ.ಎಂ.ನಕೀಶ್ ಬೆಳ್ಳಕೆ

ಹಣ್ಣಿನ ರಸ್ತರ್ಡ್

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಹತ್ತು ಮಾರೀ ದಿಸ್ಕತ್, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಒಂದು ಸೇಬು, ಒಂದು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಕಸ್ತೂರ್ ಪೌಡರ್ 30 ಗ್ರಾಂ, ಕಾಲು ಲೀಟರ್ ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ 50 ಗ್ರಾಂ.
ವಿಧಾನ: ಮಾರಿ ದಿಸ್ಕತ್‌ಗಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಬೆಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒತ್ತಿ 15 ನಿಮಿಷ ಫ್ರಿಡ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ. ಸೇಬು ಹಾಗೂ ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಹಣ್ಣು ಬೆರೆಸಿ ದಿಸ್ಕತ್ ಪದರದ ಮೇಲೆ ಉದುರಿಸಿ. ಕಸ್ತೂರ್ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ತೆಳು ಮಾಡಿ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಲನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ಕಸ್ತೂರ್ ತಿಲಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ, ಕುದಿಸಿ ಹಣ್ಣಿನ ಮಿಶ್ರಣದ ಮೇಲೆ ಸುರಿಯಿರಿ. ಬೆಚ್ಚಗಾಗುವವರೆಗೆ ಹೊರಗಿಟ್ಟು ನಂತರ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಫ್ರಿಡ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ. ಒಂದು ಗಂಟೆ ನಂತರ ಹೊರತೆಗೆದು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕ್ಯೂಬ್‌ಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಬಡಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸಾಧಾರಣ ಸನ್‌ಫ್ಲವರ್ ಆಯಿಲ್‌ಗಿಂತ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆಯೇ ?
ಸನ್‌ರಿಚ್ ಬಳಸಿ ನೋಡಿ

Sunrich
REFINED SUNFLOWER OIL

ನಳಪಾಕ



ಪಾಲಕ್ ಪಾಪಡಿ ಚಾಟ್

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಪಿನಾಚ್ (ಪಾಲಕ್) ಆರು ದೊಡ್ಡ ಎಲೆಗಳು, 100 ಗ್ರಾಂ ಮೈದಾ, 50 ಗ್ರಾಂ ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು, ಎಣ್ಣೆ ಕರಿಯಲು, ಸ್ವಲ್ಪ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮೊಟೊ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಒಂದು ಹಸಿರುಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಅರ್ಧ ಹೋಳು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, 10 ಮಿ.ಲೀ. ಟೊಮೊಟೊ ಕೆಚಪ್, 100 ಮಿ.ಲೀ. ಮೊಸರು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಸ್ವಲ್ಪ ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ, ಖಾರ ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸೇವ್ ಅಥವಾ ಮಿಕ್ಸ್‌ಚರ್. ಎರಡು ಕಪ್ ನೀರು, ಪುದಿನಾ, ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಐದು ಎಸಳು, ಕಾಲು ಇಂಚು ಉದ್ದದ ಶುಂಠಿ.
ವಿಧಾನ: ಪುದೀನಾ ಚಟ್ತ ತಯಾರಿಸಲು ಪುದಿನಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ ಹಾಗೂ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ರುದ್ದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ರುದ್ದಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಪುದಿನಾ ಚಟ್ತಗೆ 60 ಮಿ.ಲೀ. ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ ಎರಡು ಚಟಕೆಯಷ್ಟು ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಯಿಸಿ. ಇಬ್ಬಾಡ ಮೇಲೆ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ

ತೊಳೆದು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ ಅದನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ನೀರು ಬೆರೆಸಿಕೊಂಡು ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಲೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪಾಲಕ್‌ಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೆ ಹಿಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಾಗಿ ಹದವಾಗಿರಬೇಕು. ನಂತರ ಪಾಲಕ್‌ಅನ್ನು ಹಿಟ್ಟಿನ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಕಾದಿರುವ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಹಾಕಿ. ಹಳದಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಕಂದುಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಗರಿಗರಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ಕರಿಯಿರಿ. ಕರಿದ ಪಾಲಕನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ತೆಗೆದು, ಎಣ್ಣೆ ಸೋಸಲು ದಿಡಿ. ಎಣ್ಣೆಯಿಲ್ಲ ಸೋಸಿದ ನಂತರ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮೊಟೊ ಹಾಗೂ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಹಿಂಡಿ. ನಂತರ ಉಪ್ಪು, ಹಸಿ ಖಾರದ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ. ಈರುಳ್ಳಿ-ಟೊಮೊಟೊ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಕರಿದ ಪಾಲಕ್‌ನ ಮೇಲೆ ಉದುರಿಸಿ, ನಂತರ ಮೊಸರು, ಟೊಮೊಟೊ ಕೆಚಪ್ ಹಾಗೂ ಪುದಿನಾ ಚಟ್ತಿಯನ್ನು ಪಾಲಕ್‌ನ ಮೇಲೆ ಚಮಚದಿಂದ ಸುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಸೇವ್ ಅಥವಾ ಮಿಕ್ಸ್‌ಚರ್ ಹಾಗೂ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಉದುರಿಸಿ ಸವಿಯಿರಿ.



ಪ್ರಕಾಶ್ ಕುಮಾರ್