



Summer Special

Salad.. A meal.. A style

ബർമിസ് റോസ്റ്റഡ്
ക്രക & ടൂണാറ്റോ
സാലഡ്

വേനൽ ചൂടുകൊണ്ട് വൈവിധ്യമാർന്ന എട്ടു സാലഡുകൾ

ചുട്ട് അകറ്റണം.. വണ്ണം കുറയ്ക്കണം... പക്ഷേ, വയറും നിറയണം. എന്നാൽ സാലഡ് കഴിച്ചോളൂ.. സവാളയും തക്കാളിയും കുമ്പുരയും അരിഞ്ഞിട്ട നമ്മുടെ പഴയ ഈ സളളാ സല്ല, പലതരം പച്ചക്കറികളും സുപ്പർ ഡ്രസ്സിങ്ങുകളും ചേർത്ത അടിപൊളി സാലഡ്.

സ്റ്റാർട്ടർ ആയും മെയിൻ കോഴ്സായും ഡിസേർട്ട് ആയും സാലഡ് വിളമ്പാം. നോൺവെജ് വിഭവങ്ങൾ ചേർക്കുകയാണെങ്കിൽ ധാരാളം പ്രോട്ടീനും ഉൾപ്പെടുത്താം.

മുബൈയിൽ നിന്ന് അനുജ കോഹ്ലി മാറി വാല ആണ് ഈ സാലഡുകൾ തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്നത്. സുഗന്ധവ്യഞ്ജന വ്യാപാരികളുടെ കുടുംബത്തിൽ നിന്നെത്തിയ അനുജയുടെ The Pepper Cook എന്ന ബ്ലോഗും ഏറെ പ്രശസ്തമാണ്.



ANUJA KOHLI MARIWALA



ബർമിസ് റോസ്റ്റഡ് ക്രെക് & ടുമാറ്റോ സാലഡ്

1. വെണ്ടയ്ക്ക - കാൽ കിലോ
 2. ഉപ്പ് - പാകത്തിന്
 3. മഞ്ഞൾപ്പൊടി - ഒരു ചെറിയ സ്പൂൺ
 4. മുളകുപൊടി - കാൽ ചെറിയ സ്പൂൺ
 5. സവാള - ഒന്ന്, വെളിച്ചെണ്ണ - ഒരു വലിയ സ്പൂൺ
 6. എള്ള് - മൂന്നു വലിയ സ്പൂൺ
 7. വറ്റൽമുളക് - മൂന്ന്
 8. തക്കാളി - ഒന്ന്, അരി കളഞ്ഞു നീളത്തിൽ അരിഞ്ഞത്
 9. മല്ലിയില പൊടിയായി അരിഞ്ഞത് - മൂന്നു വലിയ സ്പൂൺ
 10. നാരങ്ങാനീര് - രണ്ടു വലിയ സ്പൂൺ
- ഡ്രസ്സിങ്ങിന്
- ലൈറ്റ് സോയാസോസ് - ഒരു വലിയ സ്പൂൺ
 - ബ്രൗൺ ഷുഗർ - ഒരു വലിയ സ്പൂൺ

പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം

- അവൻ 200°Cൽ ചൂടാക്കിയിടുക.
- വെണ്ടയ്ക്ക രണ്ടറ്റവും കളഞ്ഞ്, ഏകദേശം രണ്ടിഞ്ചു നീളത്തിൽ മുറിച്ചു വയ്ക്കണം.
- വെണ്ടയ്ക്ക ഉപ്പും അര ചെറിയ സ്പൂൺ മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും മുളകുപൊടിയും വെളിച്ചെണ്ണയും ചേർത്തു യോജിപ്പിച്ച് ബേക്കിങ് ട്രേയിൽ നിറത്തി ചൂടാക്കിയിട്ടിരിക്കുന്ന അവ്നിൽ വച്ച് 14-16 മിനിറ്റ് ബ്രൗൺ നിറമാകും വരെ

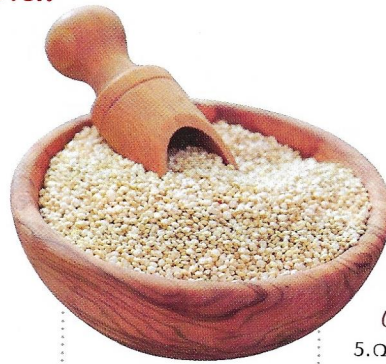
തായ് സ്റ്റൈൽ ക്വിനോവ സാലഡ്



- റോസ്റ്റ് ചെയ്യണം.
- സവാള ബാക്കി മഞ്ഞൾപ്പൊടി ചേർത്തു ബേക്കിങ് ട്രേയിലാക്കി എട്ടു മിനിറ്റ് റോസ്റ്റ് ചെയ്യുക. ബ്രൗൺ നിറത്തിൽ കറുകരുപ്പാകുന്നതാണു പാകം.
- എള്ള് എണ്ണയില്ലാതെ ഗോൾഡൻ ബ്രൗൺനിറത്തിൽ വറുക്കുക. നിലക്കടലയും എണ്ണയില്ലാതെ രണ്ടു മിനിറ്റ് നല്ല തീയിൽ ഇളം ഗോൾഡൻ ബ്രൗൺ നിറത്തിൽ വറുക്കുക.
- വറ്റൽമുളക് ഒരു മിനിറ്റ് എണ്ണയില്ലാതെ നിറമാറും വരെ വറുത്ത ശേഷം തരുതരുപ്പായി ചതച്ചു വയ്ക്കണം.
- വെണ്ടയ്ക്ക തക്കാളിയും സവാളയും മൂന്നു വലിയ സ്പൂൺ മല്ലിയിലയും ചേർത്ത് ഒരു ബൗളിലാക്കി പാകത്തിനു കുരുമുളകു ചതച്ചതും ചേർത്തു യോജിപ്പിക്കുക.
- എള്ള് നിലക്കടലയും പകുതി വിതമെടുത്തു ചതച്ച അര ചെറിയ സ്പൂൺ വറ്റൽമുളകു ചതച്ചതിനൊപ്പം സാലഡിൽ ചേർക്കണം.
- ഡ്രസ്സിങ്ങിനുള്ള ചേരുവകൾ യോജിപ്പിച്ച് സാലഡിനു മുകളിൽ ഒഴിച്ച് കുടഞ്ഞു യോജിപ്പിക്കുക.
- ബാക്കിയുള്ള എള്ള് നിലക്കടലയും കൊണ്ട് അലങ്കരിച്ചു വിളമ്പാം.



തായ് സ്മരൈൽ ക്വിനോവ സാലഡ്



1. ക്വിനോവ
 - മുക്കാൽ കപ്പ്, കഴുകിയത്
2. വെള്ളം - ഒന്നരക്കപ്പ്
 - ഇഞ്ചിപ്പുല്ല് തണ്ടിന്റെ കട്ടിയുള്ള വെള്ളഭാഗം
 - മൂന്നു-നാലിഞ്ചിന്റെ ഒരു കഷണം
 - ഗലാൻഗൽ - ഒരിഞ്ച് വലുപ്പം
 - നാരകത്തിന്റെ ഇല - ഒന്ന്
 - വെളുത്തുള്ളി - മൂന്ന് അല്പി,
 - പൊടിയായി അരിഞ്ഞത്
 - ഉപ്പ് - പാകത്തിന്
3. ചെറുപയർ മുളപ്പിച്ചത് - അരക്കപ്പ്
 - കാരറ്റ് ഗ്രേറ്റ് ചെയ്തത് - അരക്കപ്പ്
 - സൂക്കിനി ഗ്രേറ്റ് ചെയ്തത് - അരക്കപ്പ്
 - സ്പ്രിങ് അണിയൻ
 - രണ്ട്, കനം കുറച്ചരിഞ്ഞത്
 - ബേബികോൺ
 - നാല്, കനം കുറച്ചരിഞ്ഞത്
 - നിലക്കടല തരുതരുഷായി പൊടിച്ചത്
 - കാൽ കപ്പ് (ആവശ്യമെങ്കിൽ)
 - എള്ളു വറുത്തു പൊടിച്ചത് - രണ്ടു വലിയ സ്പൂൺ (ആവശ്യമെങ്കിൽ)

ബേസിൽ ലീവ്സ്
 - രണ്ട്, പൊടിയായി അരിഞ്ഞത്
 4. മല്ലിയില പൊടിയായി അരിഞ്ഞത്
 - നാലു വലിയ സ്പൂൺ
 ഡ്രസ്സിങ്ങിന്

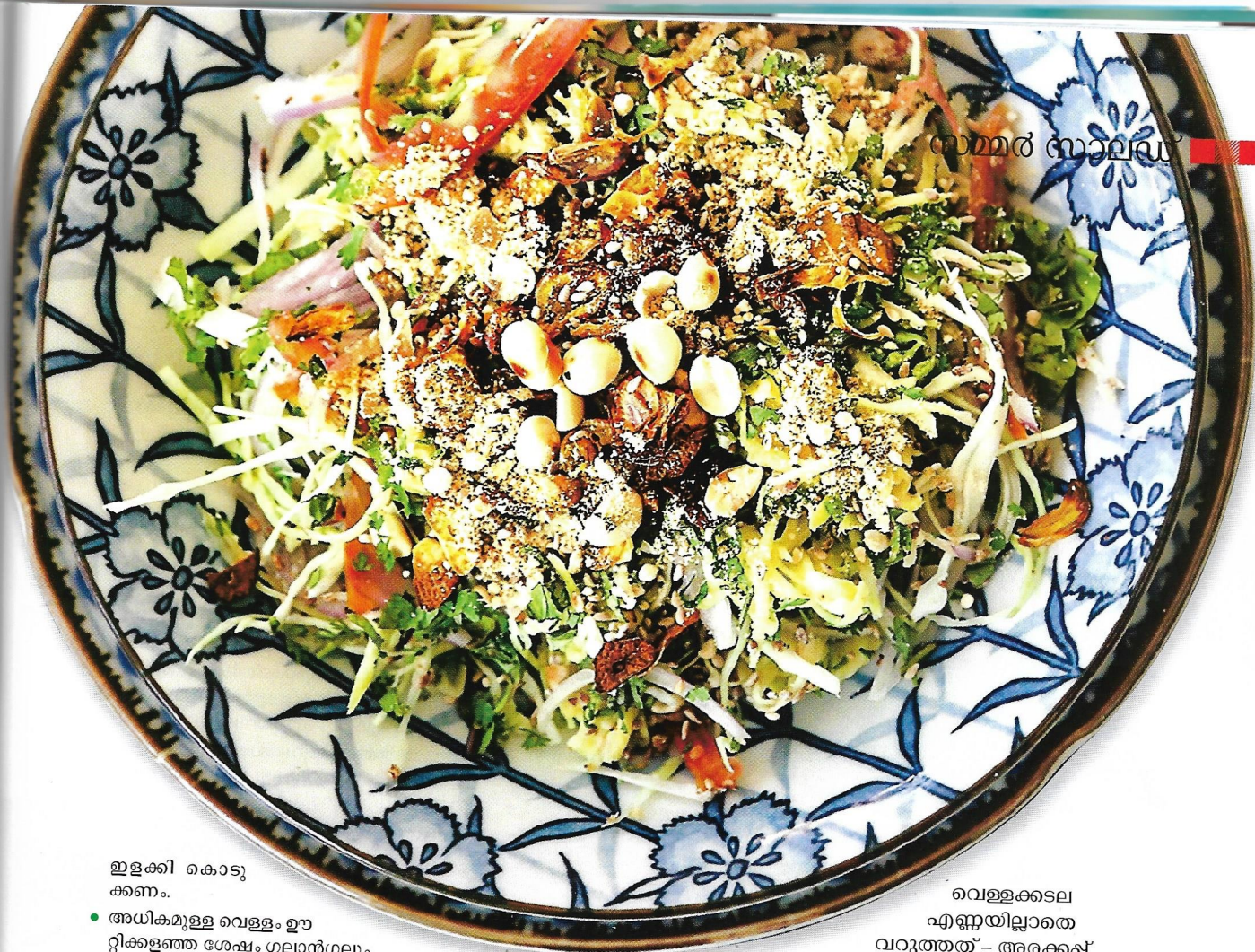
5. വാളൻപുളി
 - ഒന്നരയിഞ്ചു വലുപ്പമുള്ള ഒരു ഉരുള വെള്ളം - കാൽ കപ്പ്
6. ഉപ്പ് - പാകത്തിന്
 - ബ്രൗൺ ഷുഗർ
 - ഒന്നര ചെറിയ സ്പൂൺ
 - ലൈറ്റ് സോയാസോസ്
 - രണ്ടു വലിയ സ്പൂൺ
 - കുരുമുളകു പൊടിച്ചത്
 - അര ചെറിയ സ്പൂൺ
 - വറ്റൽമുളകു ചതച്ചത്
 - ഒരു ചെറിയ സ്പൂൺ
 - വെളുത്തുള്ളി പൊടിയായി അരിഞ്ഞത്
 - ഒരു വലിയ സ്പൂൺ നിറയെ

ബർമിസ് സ്മരൈൽ കാബേജ് & പിക്കിൾഡ് ജിൻജർ സാലഡ്

പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം

- ക്വിനോവ രണ്ടാമത്തെ ചേരുവ ചേർത്തു തിളപ്പിക്കുക. തീ കുറച്ചു വച്ച ശേഷം പാൻ മുടി വച്ചു 15-18 മിനിറ്റ് മൃദുവാകും വരെ വേവിക്കുക. പാനിൽ പറ്റിപ്പിടിക്കാതിരിക്കാൻ ഇടയ്ക്ക്





ഇളക്കി കൊടുക്കണം.

- അധികമുള്ള വെള്ളം ഈ റിക്കുള്ള ശേഷം ഗലാൻഗലും ഇലകളും നീക്കുക. 10-15 മിനിറ്റ് ചൂടാറാൻ വയ്ക്കുക.
- ഇതിലേക്ക് മൂന്നാമത്തെ ചേരുവയും മുക്കാൽ ഭാഗം മല്ലിയിലയും ചേർത്തു കുടഞ്ഞു യോജിപ്പിക്കുക.
- വാളൻപുളി 10-15 മിനിറ്റ് വെള്ളത്തിൽ കുതിർത്ത ശേഷം പിഴിഞ്ഞെടുക്കുക. ഇതിലേക്ക് ആറാമത്തെ ചേരുവ ചേർത്തു മെല്ലെ അടിച്ചു യോജിപ്പിക്കണം.
- ഇത് കിനോവ മിശ്രിതത്തിനു മുകളിൽ ഒഴിച്ചു ഇളക്കി അരമണിക്കൂർ ഫ്രിഡ്ജിൽ വച്ചു തണുപ്പിക്കണം.
- ഉപ്പും എരിവും പാകത്തിനാക്കി ബാക്കിയുള്ള മല്ലിയില കൊണ്ട് അലങ്കരിച്ചു വിളമ്പാം.
- കിനോവയ്ക്കു പകരം ബാർലി പോലുള്ള ധാന്യങ്ങൾ, ഗലാൻഗലിനു പകരം ഇഞ്ചി, വാളൻപുളിക്കു പകരം നാരങ്ങാനീർ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

ബർമീസ് സ്റ്റെർൽ കാബേജ് & പിക്ലിംഗ് സാലഡ്

1. ചെറിയ ചൈനീസ് കാബേജ് കനം കുറച്ച് അരിഞ്ഞത് - 150 ഗ്രാം പർപ്പിൾ കാബേജ് കനം കുറച്ച് അരിഞ്ഞത് - 100 ഗ്രാം

ബർമീസ് റോ മംഗോ സാലഡ്

സാലഡിൽ സവാള ചേർക്കും മുൻപ് 10-15 മിനിറ്റ് വെള്ളത്തിൽ ഇട്ടു വയ്ക്കുക. സവാളയുടെ കുത്ത് മാറിയിട്ടും.

വെള്ളക്കടല എണ്ണയില്ലാതെ വറുത്തത് - അരക്കെട്ട്

1. സ്പ്രിങ് അണിയൻ - ഒന്ന്, കനം കുറച്ച് അരിഞ്ഞത് പിക് പിക്ലിംഗ് ജിൻജർ - മൂന്നു വലിയ സ്പൂൺ
2. ചുവന്നുള്ളി - 10-12, കനം കുറച്ചു വട്ടത്തിൽ അരിഞ്ഞ വളയങ്ങൾ അടർത്തി വച്ചത് മല്ലിയില പൊടിയായി അരിഞ്ഞത് - മൂന്നു വലിയ സ്പൂൺ
3. എള്ള് റോസ്റ്റ് ചെയ്തത് - രണ്ടു വലിയ സ്പൂൺ
4. വറ്റൽമുളക് - രണ്ട്
5. എണ്ണ - രണ്ടു വലിയ സ്പൂൺ ഡ്രസ്സിങ്ങിന്
6. നാരങ്ങാനീർ - രണ്ടു വലിയ സ്പൂൺ ടൈറ്റ് സോയാസോസ് - ഒരു വലിയ സ്പൂൺ എണ്ണ - രണ്ടു വലിയ സ്പൂൺ

പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം

- ഒന്നാമത്തെ ചേരുവയും ചുവന്നുള്ളിയുടെ പകുതിയും രണ്ടു വലിയ സ്പൂൺ മല്ലിയിലയും ഒരു ബൗളിൽ യോജിപ്പിച്ചു വയ്ക്കുക.
- വറ്റൽമുളക് എണ്ണയില്ലാതെ വറുത്തു ചൂടാറു നോൾ തരുതരുപ്പായി പൊടിക്കണം.
- പാനിൽ എണ്ണ ചൂടാക്കി ബാക്കിയുള്ള ചുവന്നുള്ളി ഗോൾഡൻ ബ്രൗൺ നിറത്തിൽ വറുത്ത് പേപ്പർ ടവലിൽ നിരത്തുക.
- ആറാമത്തെ ചേരുവ യോജിപ്പിച്ചു ഡ്രസ്സിങ്





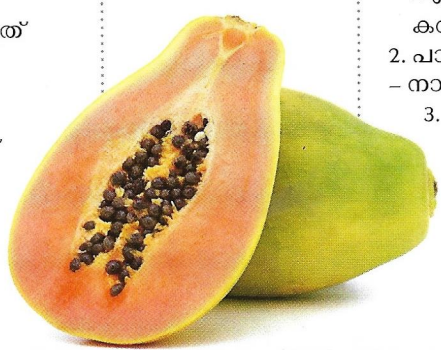
- തയാറാക്കണം.
- ഇതു സാലഡിനു മുകളിൽ ഒഴിച്ചു നന്നായി കുടഞ്ഞു യോജിപ്പിക്കണം.
 - എള്ളു വറുത്തതും വറ്റൽമുളകു പൊടിച്ചതും കൊണ്ട് അലങ്കരിക്കാം. ബാക്കിയുള്ള മല്ലിയിലയും വറുത്ത ചുവന്നുള്ളിയും വിതറി ഉടൻ വിളമ്പാം.
 - സാലഡ് തയാറാക്കിയ ശേഷം ഉടൻ വിളമ്പുന്നില്ലെങ്കിൽ വെള്ളക്കടല റോസ്റ്റ് ചെയ്തത് വിളമ്പുന്നതിനു തൊട്ടു മുൻപു മാത്രം ചേർത്താൽ മതി. അല്ലെങ്കിൽ കുഴഞ്ഞിരിക്കും.
 - ചൈനീസ് കാബേജിനു പകരം സാധാരണ കാബേജും ഉപയോഗിക്കാം.

ബർമീസ് റോ മാംഗോ സാലഡ്

1. പച്ചമാങ്ങ ഗ്രേറ്റ് ചെയ്തത് - 400 ഗ്രാം കാബേജ് പൊടിയായി അരിഞ്ഞത് - ഒന്നരക്കപ്പ് തക്കാളി - ഒന്ന്, അരി കളഞ്ഞതു കനം കുറച്ച് അരിഞ്ഞത് സവാള - ഒന്ന്, കനം കുറച്ച് അരിഞ്ഞത് മല്ലിയില പൊടിയായി അരിഞ്ഞത് - മൂന്നു വലിയ സ്പൂൺ
2. ഉപ്പ്, കുരുമുളകു പൊടിച്ചത് - പാകത്തിന്
3. ചുവന്നുള്ളി - എട്ട്, അരിഞ്ഞത് വെളുത്തുള്ളി - നാല് അല്ലി, വട്ടത്തിൽ അരിഞ്ഞത്

ക്രിയോൾ പപ്പായ സാലഡ്

ലെറ്റൂസ് സൂക്ഷിക്കുന്ന പാത്രത്തിന്റെ അടിയിൽ ഒരു ടിഷ്യൂ പേപ്പർ ഇട്ടു വച്ചാൽ ലെറ്റൂസിന്റെ കറുകരുപ്പു നഷ്ടപ്പെടില്ല. അധികമുള്ള വെള്ളം പേപ്പർ വലിച്ചെടുക്കും.



- മഞ്ഞൾപ്പൊടി - അര ചെറിയ സ്പൂൺ
4. വെളുത്ത എള്ള് - രണ്ടു വലിയ സ്പൂൺ നിലക്കടല - മൂന്നു വലിയ സ്പൂൺ
 5. കടലമാവ് - മൂന്നു വലിയ സ്പൂൺ ഡ്രസ്സിങ്ങിന്
 6. നാരങ്ങാനീര് - മൂന്നു വലിയ സ്പൂൺ ലൈറ്റ് സോയാസോസ് - രണ്ടു വലിയ സ്പൂൺ ബ്രൗൺ ഷുഗർ - ഒന്നര വലിയ സ്പൂൺ

പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം

- അവിൻ 200°Cൽ ചൂടാക്കിയിടുക.
- ഒന്നാമത്തെ ചേരുവ ഒരു ബൗളിൽ യോജിപ്പിച്ച് ഉപ്പും എരിവും പാകത്തിനാക്കണം.
- മൂന്നാമത്തെ ചേരുവ യോജിപ്പിച്ച് ഒരു ബേക്കിങ് ട്രേയിലാക്കി എട്ടു മിനിറ്റ് ബ്രൗൺ നിറമാകും വരെ റോസ്റ്റ് ചെയ്യുക.
- എള്ള് എണ്ണയില്ലാതെ ഒന്ന്-രണ്ടു മിനിറ്റ് വറുത്ത് നിറം മാറിത്തുടങ്ങുമ്പോൾ മാറ്റുക.
- കടലമാവ് രണ്ട്-മൂന്നു മിനിറ്റ് നിറം മാറുന്നതു വരെ വറുക്കുക.
- എള്ളും നിലക്കടലയും പകുതി വീതം എടുത്തു ചതയ്ക്കുക. ഇത് രണ്ടു വറ്റൽമുളകു ചതച്ചതിനും കടലമാവിനുമൊപ്പം യോജിപ്പിച്ചു സാലഡിൽ ചേർക്കാം.
- ആറാമത്തെ ചേരുവ നന്നായി യോജിപ്പിച്ച് സാലഡിനു മുകളിൽ ഒഴിച്ചു കുടഞ്ഞു യോജിപ്പിക്കുക. ബാക്കി എള്ളും നിലക്കടലയും കൊണ്ട് അലങ്കരിക്കാം.
- പച്ചമാങ്ങയ്ക്കു പകരം പച്ച പപ്പായ ഉപയോഗിക്കാം.

ക്രിയോൾ പപ്പായ സാലഡ്

1. പപ്പായ ഗ്രേറ്റ് ചെയ്തത് - 250 ഗ്രാം തക്കാളി - ഒന്ന്, അരി കളഞ്ഞതു കനം കുറച്ച് അരിഞ്ഞത് സവാള - ഒന്ന്, കനം കുറച്ച് അരിഞ്ഞത് ചുവപ്പും പച്ചയും കാപ്സിക്കം - ഓരോന്നിന്റെ പകുതി വീതം, കനം കുറച്ച് അരിഞ്ഞത്
2. പാഴ്സ്പ്ലി പൊടിയായി അരിഞ്ഞത് - നാലു വലിയ സ്പൂൺ
3. നാരങ്ങാനീര് - മൂന്നു വലിയ സ്പൂൺ ഓറഞ്ച് ജ്യൂസ് - ഒന്നര വലിയ സ്പൂൺ തേൻ - രണ്ടു വലിയ സ്പൂൺ



ബർമിസ് ഗ്രീൻ ബീൻ സാലഡ്

1. ബീൻസ് - 300 ഗ്രാം
2. ഉപ്പ് - പാകത്തിന്
ബേക്കിങ് സോഡ - ഒരു നുള്ള്
3. സവാള - ഒരു വലുത്,
കനം കുറച്ച് അരിഞ്ഞത്
വെളുത്തുള്ളി - നാല് അല്ലി,
കനം കുറച്ചു വട്ടത്തിൽ അരിഞ്ഞത്
മഞ്ഞൾപ്പൊടി
- അര ചെറിയ സ്പൂൺ
4. വെളുത്ത എള്ള് റോസ്റ്റ് ചെയ്തത്
- രണ്ടു വലിയ സ്പൂൺ
നിലക്കടല റോസ്റ്റ് ചെയ്തത്
- മൂന്നു വലിയ സ്പൂൺ
ഡ്രസ്സിങ്ങിന്
5. നാരങ്ങാനീര് - രണ്ടു വലിയ സ്പൂൺ

- മുളകുപൊടി
- കാൽ ചെറിയ സ്പൂൺ
- 4. കുരുമുളകു പൊടിച്ചത്
- കാൽ ചെറിയ സ്പൂൺ
- ഉപ്പ് - പാകത്തിന്

പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം

- ഒന്നാമത്തെ ചേരുവയും മൂന്നു വലിയ സ്പൂൺ പാഴ്സിലിയും ഒരു ബൗളിലാക്കി നന്നായി യോജിപ്പിച്ചു വയ്ക്കുക.
- മൂന്നാമത്തെ ചേരുവ നന്നായി അടിച്ചു യോജിപ്പിച്ച് ഡ്രസ്സിംഗ് തയ്യാറാക്കണം.
- ഇതു സാലഡിൽ ചേർത്തു നന്നായി കുടഞ്ഞു യോജിപ്പിക്കണം.
- കുരുമുളകു പൊടിച്ചതും ഉപ്പും പാകത്തിനാക്കി ബാക്കിയുള്ള പാഴ്സിലി കൊണ്ട് അലങ്കരിച്ചു വിളമ്പാം.
- പാഴ്സിലിക്കു പകരം മല്ലിയില അരിഞ്ഞതും ഉപയോഗിക്കാം.

ബർമിസ്
ഗ്രീൻ ബീൻ സാലഡ്





Summer Special

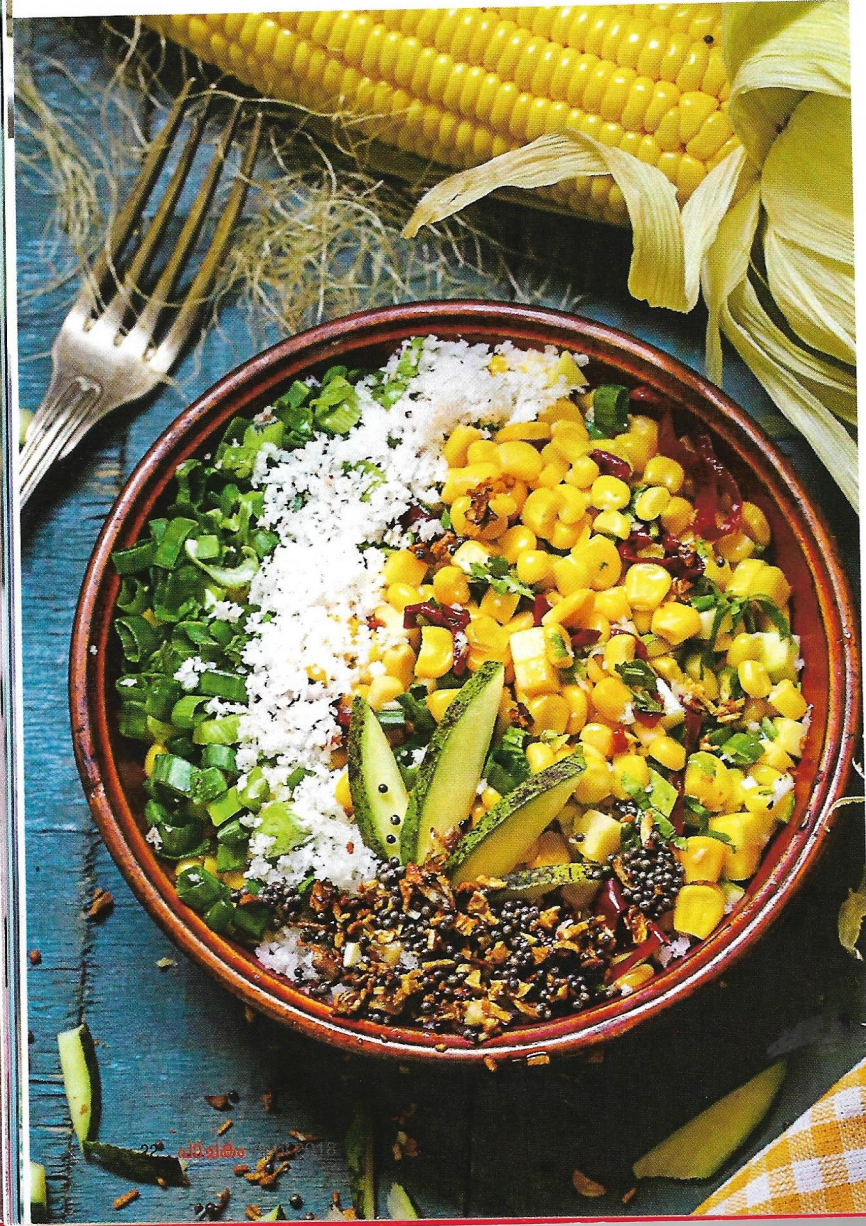


ലൈറ്റ് സോയാസോസ്/
ഫിഷ് സോസ് - ഒരു വലിയ സ്പൗൺ
ബ്രൗൺ ഷുഗർ - ഒരു വലിയ സ്പൗൺ
വറ്റൽമുളകു ചതച്ചത്
- അര ചെറിയ സ്പൗൺ

പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം

- അവ്ൻ 200°Cൽ ചൂടാക്കിയിടുക.
- ബീൻസ് മൂന്നായി മുറിച്ച് ഉപ്പും ബേക്കിങ് സോഡയും ചേർത്ത് അഞ്ചു മിനിറ്റ് ആവിയിൽ വേവിക്കുക. കരുകരുപ്പു നഷ്ടപ്പെടാതെ ശ്രദ്ധിക്കണം.
- സവാളയും വെളുത്തുള്ളിയും മഞ്ഞൾപ്പൊടി ചേർത്തു കൂടത്തു യോജിപ്പിക്കുക. ഇതു ബേക്കിങ് ഷീറ്റിലാക്കി 10 മിനിറ്റ് റോസ്റ്റ്

കോൺ സാലഡ്
വിത് കോക്കനേട്ട്
& റോ മാംഗോ



- ചെയ്യണം. സവാള ബ്രൗൺ നിറത്തിൽ കരുകരുപ്പാകണം.
- എള്ളും നിലക്കടലയും പകുതി വിതം എടുത്തു ചതച്ചു വയ്ക്കുക.
- ബീൻസും സവാളയും വെളുത്തുള്ളിയുമായി യോജിപ്പിച്ച ശേഷം ചതച്ചു വച്ചിരിക്കുന്ന എള്ളും നിലക്കടലും ചേർത്തു കൂടത്തു യോജിപ്പിക്കുക.
- ഡ്രസ്സിങ്ങിനുള്ള ചേരുവകൾ യോജിപ്പിച്ചു സാലഡിനു മുകളിൽ ഒഴിക്കുക.
- ബാക്കിയുള്ള എള്ളും നിലക്കടലയും കൊണ്ട് അലങ്കരിച്ച് ഉടൻ വിളമ്പാം.

കോൺ സാലഡ് വിത് കോക്കനേട്ട് & റോ മാംഗോ

1. ടിന്നിൽ കിട്ടുന്ന ചോളം ഉഴറ്റിയത് - 250 ഗ്രാം
തേങ്ങ ചുരണ്ടിയത്
- മൂന്നു വലിയ സ്പൗൺ
പച്ചമാങ്ങ പൊടിയായി അരിഞ്ഞത്
- മൂന്നു വലിയ സ്പൗൺ
സ്ഫ്രിങ് അണിയൻ പൊടിയായി അരിഞ്ഞത് - മൂന്നു വലിയ സ്പൗൺ
മല്ലിയില പൊടിയായി അരിഞ്ഞത് - മൂന്നു വലിയ സ്പൗൺ
ചുവന്ന മുളക്/ഹാലുഷിനോ പൊടിയായി അരിഞ്ഞത്
- ഒരു ചെറിയ സ്പൗൺ
ഉപ്പ് - പാകത്തിന്
2. നാരങ്ങാനീര് - രണ്ടു വലിയ സ്പൗൺ
പഞ്ചസാര - ഒരു ചെറിയ സ്പൗൺ
3. വെളിച്ചെണ്ണ - ഒരു വലിയ സ്പൗൺ
4. കടുക് - അര ചെറിയ സ്പൗൺ
5. വെളുത്തുള്ളി - മൂന്ന് അല്ലി,
പൊടിയായി അരിഞ്ഞത്

പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം

- ഒരു ബൗളിൽ ഒന്നാമത്തെ ചേരുവ യോജിപ്പിച്ചു വയ്ക്കുക.
- പഞ്ചസാരയും നാരങ്ങാനീരും ചേർത്തു ഡ്രസ്സിങ് തയ്യാറാക്കി. യോജിപ്പിച്ചു വച്ചിരിക്കുന്ന സാലഡിൽ ചേർത്തിളക്കുക.
- സാലഡ് വിളമ്പാനുള്ള ബൗളിലാക്കി ഫ്രീഡ്ജിൽ വയ്ക്കണം.
- വിളമ്പുന്നതിനു തൊട്ടുമുൻപ് വെളിച്ചെണ്ണ ചൂടാക്കി കടുക് പൊട്ടിക്കുക.
- ഇതിൽ വെളുത്തുള്ളി ചേർത്തു ബ്രൗൺ നിറമാകുമ്പോൾ സാലഡിൽ ചേർക്കണം.
- അൽപം തേങ്ങ ചുരണ്ടിയതും മല്ലിയിലയും കൊണ്ട് അലങ്കരിച്ചു വിളമ്പാം.



ബാർലി & ത്രീ മഷ്റും സാലഡ്

1. ഷിറ്റാക്കേ മഷ്റും - നാല്-അഞ്ച് ഓയ്സ്റ്റർ മഷ്റും - നാല്- അഞ്ച് ബട്ടൺ മഷ്റും - അഞ്ച്-ആറ്
2. പേൾ ബാർലി - അരക്കെപ്പ്, കഴുകിയത് വെള്ളം - രണ്ടു കഷ് ഉപ്പ് - പാകത്തിന് ഫ്രെഷ് തൈം/റോസ്മേരി - രണ്ട്-മൂന്നു തണ്ട്
3. ചുവന്നുള്ളി - അഞ്ച്, പൊടിയായി അരിഞ്ഞത് വെളുത്തുള്ളി - മൂന്ന് അല്ലി, പൊടിയായി അരിഞ്ഞത്
4. ഒലിവ് ഓയിൽ - രണ്ടു വലിയ സ്പൂൺ
5. വൈറ്റ് വൈൻ - കാൽ കഷ്
6. കുരുമുളകു പൊടിച്ചത് - പാകത്തിന്
7. വെർജിൻ ഒലിവ് ഓയിൽ - രണ്ടു വലിയ സ്പൂൺ ഹോൾഗ്രെയ്ൻ മസ്റ്റേർഡ് - ഒരു ചെറിയ സ്പൂൺ ഉപ്പ് - പാകത്തിന് പഞ്ചസാര - അര ചെറിയ സ്പൂൺ
8. പാഴ്സിലി പൊടിയായി അരിഞ്ഞത് - മൂന്നു വലിയ സ്പൂൺ

പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം

- ഉണങ്ങിയ മഷ്റും ആണ് ഉപയോഗിക്കുന്ന

ബാർലി & ത്രീ മഷ്റും സാലഡ്



ഫോട്ടോയ്ക്കു വേണ്ടി വിവേന്ദശ് തയ്യാറാക്കിയത്

ANUJA KOHLI
MARIWALA
Mumbai

- തെങ്കിൽ രണ്ട്-മൂന്നു മണിക്കൂർ മ്യൂദുവാകും വരെ കുതിർക്കണം.
- രണ്ടാമത്തെ ചേരുവ ഒരു സോസ് പാനിലാക്കി തിളപ്പിച്ച ശേഷം ചെറുതീയിലാക്കി മുടി വച്ചു 35-40 മിനിറ്റ് മ്യൂദുവാകും വരെ വേവിക്കുക. ഇടയ്ക്ക് ഇളക്കി കൊടുക്കണം. അധികം വെള്ളമുള്ളത് ഉറ്റിക്കളഞ്ഞ ശേഷം ഹെർബ്സ് നീക്കി മാറ്റി വയ്ക്കുക.
 - കുൺ പൊടിയായി അരിഞ്ഞു വയ്ക്കണം.
 - പാനിൽ ഒലിവ് ഓയിൽ ഇടത്തരം തീയിൽ ചൂടാക്കി ചുവന്നുള്ളിയും വെളുത്തുള്ളിയും ചേർക്കുക. രണ്ടു മിനിറ്റിനു ശേഷം ചുവന്നുള്ളി കണ്ണാടിപ്പുരുവമാകുമ്പോൾ കുൺ ചേർത്തു രണ്ട്-മൂന്നു മിനിറ്റ് വഴറ്റുക.
 - ബട്ടൺ മഷ്റും വെന്ത ശേഷം വൈനും കുരുമുളകു പൊടിച്ചതും ചേർത്തു രണ്ടു മിനിറ്റ് കൂടി വേവിക്കണം.
 - ഇതിലേക്കു ബാർലി വേവിച്ചതു ചേർത്തു ചെറുതീയിൽ വയ്ക്കുക. രണ്ട്-മൂന്നു മിനിറ്റ് ഇളക്കി വെള്ളം മുഴുവനും വറ്റിയ ശേഷം വിളമ്പാനുള്ള ബൗളിലേക്കു മാറ്റുക.
 - ഏഴാമത്തെ ചേരുവ യോജിപ്പിച്ചു ഡ്രസ്സിങ് തയ്യാറാക്കി സാലഡിൽ ഒഴിക്കുക.
 - ഇതിൽ പാഴ്സിലിയും ചേർത്ത് ഇളക്കി യോജിപ്പിക്കണം.
 - ഒന്ന്-രണ്ടു മണിക്കൂർ ഫ്രിഡ്ജിൽ വച്ചു തണുപ്പിച്ച് ഉപ്പും എരിവും പാകത്തിനാക്കി വിളമ്പാം.
 - ഫ്രിഡ്ജിൽ വച്ചു തണുപ്പിക്കാതെയും വിളമ്പാവുന്നതാണ്.

ഫോട്ടോ: സരൺ മാത്യു