

ఘుమాయిం చే చేప కూర

చేపల కూర రకాల్లో ఇంకా పతాకం మచ్చి ఒకటి.
మహా రుచికరమైన ఈ వంటకాన్ని ఈ విధంగా
ప్రయత్నించి చూడండి. మళ్ళీ మళ్ళీ
తినాలనిపిస్తుంది.

కావలసినవి:

చేపలో ముక్కు లేని భాగం టెఫిష్ ఫిల్లెట్స్ 4
ముక్కలు, పుదీనా, కొబ్బరి తురుము, తరిగిన
కొత్తిమీర కప్పు చొప్పున, పచ్చిమిర్చి 4, అల్లం
అంగుళం ముక్క,
వెల్లుల్లి రెబ్బలు 5, జీలకర్ర చెంచా, నిమ్మరసం
టేబుల్ స్పూన్, ఉప్పు రుచికి తగినంత, అరిటాకులు
4, నూనె కొద్దిగా

తయారీ:

పుదీనా, కొత్తిమీర, పచ్చిమిర్చి, అల్లం, వెల్లుల్లి,
కొబ్బరి, ఉప్పు, నిమ్మరసం, జీలకర్రలను
మిక్సిజార్ లో వేసి మెత్తగా గ్రైండ్ చేసి మసాలా సిద్ధం
చేసుకోండి. చేప ముక్కలకు ఈ మసాలా పట్టించి..
అరగంట నాననివ్వండి. అరిటాకులను స్టవ్ మీద
బర్బర్ కు కొంత దూరంగా ఉంచి, కొద్దిగా సెగ
తగలనివ్వండి. ఇలా చేయడం వల్ల ఆకులు
చిరగకుండా మెత్తగా అవుతాయి. మారినేట్ చేసిన
చేప ముక్కలను ఒక్కొక్కదాన్ని ఒక్కో అరిటాకులో
ఉంచి, పొట్టంలా చుట్టేయండి. వీటిని కుక్కర్ లో
వెయిట్ పెట్టకుండా పది నుంచి 12 నిమిషాలు ఆవిరి
మీద ఉడికించండి. దించేసి వేడివేడిగా వడ్డించండి.
ఆ ఘుమఘుమలాడే వాసన చూస్తేనే
నోరూరుతుందంటే నమ్మండి.

మలిబిన్ డ్ విషతుల్యాల పని పడుతుంది

విషతుల్యాల గురించి చింతిస్తున్నారా? అయితే మలిబిన్ డ్ సాయం తీసుకోండి. అలాగని మాత్రలు అవసరం లేదు. ఇది ఆహార పదార్థాల నుంచే తగినంత లభిస్తుంది. మనకు సూక్ష్మ మోతాదులో అవసరమైన ఖనిజాల్లో మలిబిన్ డ్ ఒకటి. ఇది భూమి పైపొరలో సహజంగానే ఉంటుంది కాబట్టి మొక్కలు, మాంసం ద్వారా మనకు అందుతుంది. ప్రపంచంలోని చాలా ప్రాంతాల్లో దీని లోపం అరుదనే చెప్పుకోవచ్చు. దీన్ని తగినంత తీసుకుంటే ఎన్నెన్ని ప్రయోజనాలు లభిస్తాయో తెలిస్తే ఔరా అనక తప్పదు వేసుకునే మందులను విచ్చిన్నం చేయటం ద్వారా అవి ఒంట్లో పోగు పడకుండా, విషతుల్యం కాకుండా కాపాడుతుంది. సల్ఫేట్లను సల్ఫేట్ గా మారుస్తుంది. శరీరంలో సల్ఫేట్ మరీ ఎక్కువగా ఉంటే మెదడు, నాడీ వ్యవస్థను దెబ్బతీస్తుంది. జీవక్రియల్లో భాగంగా పుట్టుకొచ్చే హైపోగ్లాంటిన్ ను యూరిక్ ఆమ్లంగా మారుస్తుంది. ఇలా హైపోగ్లాంటిన్ విషతుల్యం కాకుండా, హానికర

డీఎన్ఎ మార్పులు సంభవించకుండా చూస్తుంది. హార్మోన్ల పనితీరును అడ్డుకునే విషతుల్యాలను నిర్మూలిస్తుంది. ప్రొటీన్ల వంటి వాటిని శరీరం సంగ్రహించుకునేలా చూడటంలో మలిబిన్ డ్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. వేటిల్లో దండిగా ఉంటుంది? పాలు, పెరుగు, భిక్ష వంటి పాల పదార్థాలు. బియ్యం, గోధుమలు, ఓట్ వంటి ధాన్యాలు. అలసందలు, వేరుశనగలు, చిక్కుడు గింజలు, రాజ్నా వంటి పప్పులు. పొట్టు తీయని బంగాళాదుంపలు. మాంసాహారంలోనైతే కాలేయం, కిడ్నీల్లో ఉంటుంది.

