

## ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ-ಸೂಪ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನೀರನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ದೊಡ್ಡಪತ್ರ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಕಾರ್ನ್‌ಫೈಲೋ ಅನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಇಳಿಸಿ. ಕಾಳುಮೆಣಸು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಸವಿಯಿರಿ. ಈ ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸೂಪ್.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ದೊಡ್ಡಪತ್ರ ಎಲೆ 10
- ಕಾರ್ನ್‌ಫೈಲೋ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಕಾಳುಮೆಣಸು 10
- ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು
- ನೀರು ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು



## ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ತಂಬುಳಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಾದ ಮೇಲೆ ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ದೊಡ್ಡಪತ್ರ ಎಲೆ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ ಇಳಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ. ಉಪ್ಪು, ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಬಹುದು.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ದೊಡ್ಡಪತ್ರ ಎಲೆ 10
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಕಾಳು ಮೆಣಸು 10
- ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಮೊಸರು ಒಂದು ಕಪ್
- ತುಪ್ಪು ಒಂದು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ



ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ  
ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಕುದುವಾಗಿರುವುದನ್ನು ತಿರೀದಿಸಿ. ಫ್ರೀಡಂ ಅನ್ನು ತಿರೀದಿಸಿ



**Freedom**  
Refined Sunflower Oil



R.K. SWAMY 25092023