



ಚಳಿಗೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಸೂಪ್!

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಸೂಪ್ ತುಂಬಾ ಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೂಪ್‌ಗೆ ಬಳಸುವ ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಶೀತದಿಂದ ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ. ಸೂಪ್ ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭ. ಗಂಟಲಿಗೂ ಹಿತಕರ.

■ ರೇವತಿ ಎಂ.ಬಿ.



ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸೂಪ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಮೂರು/ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಒಂದು

ಪುದೀನ ಹತ್ತರಿಂದ ಹದಿನೈದು ಎಲೆ/ ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ನಾಲ್ಕು ಎಸಳು/ ಕಾಳುಮೆಣಸು ಎಂಟು, ಲವಂಗ ಎರಡು

ಬೆಣ್ಣೆ ಒಂದು ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಡಿದ ನಂತರ ಲವಂಗ ಕಾಳುಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಪುದೀನ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಅದರ ಬಳಿಕ ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ನಯವಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿಗಳ ಸೂಪ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ತರಕಾರಿಗಳು ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಒಂದು/ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಎರಡು/ ನೆನಸಿದ ಬಟಾಣಿ ಸ್ವಲ್ಪ/ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬೀನ್ಸ್, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಮ್ ಸ್ವಲ್ಪ (ಕ್ಯಾಬೇಜ್, ನವಿಲುಕೋಸು, ಹೂಕೋಸು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು)

ಕಾರ್ನಾಪ್ಲೋರ್ ಎರಡು ಚಮಚ

ಅರಿಶಿನ ಚಿಟಿಕೆ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ನಾಲ್ಕು ಎಸಳು

ಕಾಳುಮೆಣಸು ಎಂಟು

ಬೆಣ್ಣೆ ಒಂದು ಚಮಚ

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹುರಿಯಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟ ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ. ಅರಿಶಿನ ಹಾಕಿ. ತರಕಾರಿಗಳು ಬೆಂದ ನಂತರ ಕಾರ್ನಾಪ್ಲೋರನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

