



ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಸೂಪ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮೂರು

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಕಟ್ಟು

ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಒಂದು/ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಬೆಣ್ಣೆಹಾಕಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಅರಿದ ಬಳಿಕ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ನೀರು ಹಾಗೂ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಸೂಪ್ ರೆಡಿ.

ಪಾಲಕ್ ಸೂಪ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಕಟ್ಟು

ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು

ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಒಂದು

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಒಂದು

ಲವಂಗ ಎರಡು/ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ನಾಲ್ಕು ಎಸಳು

ಬೆಣ್ಣೆ ಒಂದು ಚಮಚ

ಕಾರ್ನ್ ಸ್ವಲ್ಪ/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ತೊಳೆದು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ/ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ. ನಂತರ ಪಾಲಕ್, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಲವಂಗವನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅರಿದ ಬಳಿಕ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ಕಾರ್ನ್‌ನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.



ಮೂಂಗ್ ದಾಲ್ ಸೂಪ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಒಂದು ಕಪ್

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಒಂದು

ತುರಿದ ಶುಂಠಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ಅರಿಶಿನ ಸ್ವಲ್ಪ

ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹೆಸರುಬೇಳೆಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಅರಿಶಿನ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಮೆತ್ತಗೆ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಂದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಸೌಟಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುವಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ತುರಿದ ಶುಂಠಿ ಹಾಗೂ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ರುಚಿರುಚಿಯಾದ ಸೂಪ್ ರೆಡಿ.

