



ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ವಡೆ, ಚಟ್ಟಿಪುಡಿ

ಹೇರಳವಾದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೊಂದಿರುವ ಚಕ್ರಮುನಿ ಅಥವಾ ವಿಟಮಿನ್ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಅಡುಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ತಿನ್ನಲು ರುಚಿಕರ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ..

■ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಬಿ.ಎಸ್.ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ

ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಮಸಾಲೆ ವಡೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಕಪ್
ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವು
ಉಪ್ಪು, ಹಸಿ ಶುಂಠಿ
ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಸ್ವಲ್ಪ
ಕಡಲೇಬೇಳೆ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಒಂದು
ಕಪ್

ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಕಾಲು ಕಪ್
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿ
ತರಿ ತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿ
ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿ, ಕರಿಬೇವು, ಉಪ್ಪು, ತೆಂಗಿನ
ತುರಿ ಸೇರಿಸಿ. ಈ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉಂಡೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಟ್ಟಿ ಕಾದ
ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ವಡೆಯನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಅಥವಾ ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಚಟ್ಟಿಪುಡಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪು ಎರಡು ಕಪ್
ಕಡಲೇಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಒಂದು ಕಪ್
ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ, ಇಂಗು
ಕರಿಬೇವು, ಅರಿಶಿಣ, ಸಾಸಿವೆ, ಹುಣಿಸೆಹಣ್ಣು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ಕಡಲೇಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯನ್ನು
ಕೆಂಪಗೆ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ
ಹಾಕಿ ಇಂಗು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಗ್ಗರಣೆ
ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ನಂತರ ಕರಿಬೇವು ಮತ್ತು
ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪು ಗರಿಗರಿಯಾಗಿ
ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ
ತರಿತರಿಯಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ಸಾಸಿವೆ, ಅರಿಶಿಣದ
ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಬಹುದು.

