

## ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ತಂಬುಳಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಕಪ್

ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡಲೇಬೇಳೆ ಒಂದು ಚಮಚ

ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್

ಮೊಸರು ಒಂದು ಕಪ್

ತುಪ್ಪು ಒಂದು ಟಿ ಸ್ಪೂನ್

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡಲೇಬೇಳೆ, ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಹುರಿದುಕೊಂಡು ನಂತರ ಬಾಡಿಸಿದ ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಮೊಸರಿಗೆ ಹಾಕಿ. ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.

ಇದನ್ನು ಬಿಸಿ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಅಥವಾ ರೊಟ್ಟಿ, ದೋಸೆ, ಚಪಾತಿಗಳ ಜತೆಗೆ ನಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



## ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಚಿತ್ರಾನ್ನ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಕಪ್

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 4-5

ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಒಂದು

ಕಡಲೇಬೇಳೆ, ಕಡಲೆ ಬೀಜ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಸ್ವಲ್ಪ

ಎಣ್ಣೆ, ಅರಿಶಿಣ, ಸಾಸಿವೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಡಲೇಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಅರಿಶಿಣ, ಸಾಸಿವೆ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕಡಲೆ ಬೀಜ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ. ನಂತರ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಉಪ್ಪು, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ನಿಂಬೆರಸದ ಜತೆಗೆ ಉದುರಾದ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿದರೆ ಚಿತ್ರಾನ್ನ ರೆಡಿ.

## ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಜ್ಯೂಸ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಕಪ್

ಏಲಕ್ಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ

ನಿಂಬೆಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಮಿಕ್ಸಿ ಮಾಡಿ

ಸೋಸಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಜ್ಯೂಸ್ ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

