



ಅಗಸೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ವೈವಿಧ್ಯ

ಅಗಸೆ ಸೊಪ್ಪು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ರುಚಿಕರ ರೊಟ್ಟಿ, ಇಡ್ಲಿ, ಚಟ್ನಿ, ತೊವ್ವೆ ಮುಂತಾದ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಕೆ.ವಿ. ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ

ಬಯಲು ಸೀಮೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಗಸೆ ಗಿಡ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಗಸೆಯ ಹೂವು, ಎಲೆ, ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಇದರ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ, ರಂಜಕ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಎ ಜೀವಸತ್ವದ ಅಭಾವದಿಂದ ತಲೆದೋರುವ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದರ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹೂವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ನಿವಾರಿಸಲು ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತ ಸೊಪ್ಪು ಇದು.



ಅಗಸೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರೊಟ್ಟಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು, ಅಗಸೆ ಸೊಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ನಂತರ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟು ಕಲಸಿ. ಕಾವಲಿಗೆ ಜಿಡ್ಡು ಸವರಿ ರೊಟ್ಟಿ ತಟ್ಟೆ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಎಳೆ ಅಗಸೆ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಕಪ್
- ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಕಪ್
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಊಟದ ವ್ಯಂಜನ ತೊವ್ವೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿಸಿ, ಅರಿಶಿನ, ಇಂಗು, ಅಗಸೆ ಸೊಪ್ಪು, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಎಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಹೆಸರು ಬೇಳೆ, ತೊಗರಿ ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಕುಕ್ಕರಿಗೆ ಹಾಕಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಐದು ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಅಗಸೆ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಕಪ್
- ಹೆಸರು ಬೇಳೆ, ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ ತಲಾ ಕಾಲು ಕಪ್
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ
- ಇಂಗು
- ಉಪ್ಪು

