



ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಾಸಿವೆ, ಮೊಸರುಬಜ್ಜೆ..

ಮೆಂತೆಸೊಪ್ಪಿನ ಅಡುಗೆ ಬಹಳ ರುಚಿಕರ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಲ್ಲಿವೆ ಕೆಲವು ರೆಸಿಪಿ..

★ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಅರ್ಚನಾ ಜಿ. ಬೊಮ್ಮಳ್ಳಿ



ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಬಾತ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?
 ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪು ಎರಡು ಕಟ್ಟು
 ಈರುಳ್ಳಿ ಎರಡು, ಕ್ಯಾರಟ್ ಎರಡು
 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹತ್ತು ಎಸಳು, ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
 ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಪಲಾವಿನ ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್
 ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ, ಲಿಂಬೆ ಕಡಿ ಒಂದು
 ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು
 ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸ್ವಲ್ಪ, ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳು ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಅರಿಶಿನ
 ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
 ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
 ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರಟ್ ಅನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿಕೊಂಡು
 ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ
 ತುರಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ
 ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಮೇಲೆ ಕುಕ್ಕರಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ಮೇಲೆ ಸಾಸಿವೆ,
 ಅರಿಶಿನಪುಡಿ ಹಾಕಿ, ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಪದಾರ್ಥ
 ಹಾಕಿ ಒಂದೆರಡು ಸುತ್ತು ಹುರಿಯಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು
 ಸೇರಿಸಿ, ಮತ್ತೆರಡು ಸುತ್ತು ಹುರಿದು, ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡ
 ಸಾಂಬಾರವನ್ನು ಹಾಕಿ, ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ನೀರು, ಉಪ್ಪು ಹುಳಿ ಬೆರೆಸಿ
 ಕುಕ್ಕರಿನ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಮೂರು ಕೂಗು ಕೂಗಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿರಿ.

ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಾಂಬಾರು

ಏನೇನು ಬೇಕು?
 ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪು ಎರಡು ಕಟ್ಟು
 ಬವಡೆಕಾಳು(ಅಲಸಂದೆ) ಅರ್ಧ ಕಪ್
 ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಕಾಲು ಕಪ್
 ಈರುಳ್ಳಿ ಎರಡು
 ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಅರ್ಧಕಪ್
 ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಮೂರು
 ಚಕ್ಕೆ ಒಂದು ಇಂಚು, ಲವಂಗ ಎರಡು
 ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
 ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಎರಡು ಚಮಚ
 ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು, ಲಿಂಬೆ ಕಡಿ ಒಂದು
 ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಚಮಚ, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು
 ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬವಡೆಕಾಳು ಮತ್ತು ತೊಗರಿಬೇಳೆಯನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ನೆನೆಸಿಡಿ, ನಂತರ ಬೇರೆ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಎರಡು ಕೂಗು ಕೂಗಿಸಿರಿ. ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಮೇಲೆ ಒಂದು ಪ್ಯಾನ್ ಗೆ ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಟ್ಟು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ, ಜೀರಿಗೆ, ಚಕ್ಕೆ, ಲವಂಗ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಹುರಿದುಕೊಂಡು, ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು ಸೇರಿಸಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಬೇಯಿಸಿದ ಕಾಳು ಬೇಳೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡ ಸೊಪ್ಪು, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಒಂದು ಕುದಿ ಬರಿಸಿ, ರುಬ್ಬಿದ ಸಾಂಬಾರ ಹಾಕಿ ಈರುಳ್ಳಿ, ಹುಳಿ ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿರಿ.

ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಮೊಸರು ಬಜ್ಜೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
 ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಕಟ್ಟು
 ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು
 ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು ಒಂದು ಕಪ್
 ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್
 ಹಸಿಮೆಣಸು ಒಂದು
 ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಒಂದು ಚಮಚ
 ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆಕಾಳು ತಲಾ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ರುಚಿಗೆ
 ಉಪ್ಪು, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ.