

## ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಾಸಿವೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?  
 ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಕಟ್ಟು,  
 ತೆಂಗಿಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್  
 ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳು ಅರ್ಧ ಚಮಚ  
 ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನಪುಡಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು ಎರಡು  
 ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ  
 ಲಿಂಬೆಕಡಿ ಒಂದು  
 ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು  
 ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆಕಾಳು ಅರಿಶಿನಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ,  
 ಕೆಂಪು ಮೆಣಸು ಒಂದು  
 ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?  
 ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಯಿ, ಸಾಸಿವೆಕಾಳು,  
 ಹಸಿಮೆಣಸು, ಅರಿಶಿನಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಒಂದು  
 ಪ್ಯಾನ್ ಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆಯ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಕಾದ ಮೇಲೆ ಸಾಸಿವೆಕಾಳು, ಅರಿಶಿನ  
 ಪುಡಿ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸು ಹಾಕಿ, ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ,  
 ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರು ಹಾಕಿ, ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿರಿ. ನೀರು ಆರುತ್ತ  
 ಬಂದ ಮೇಲೆ, ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಪದಾರ್ಥ ಹಾಕಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕುದಿಸಿ  
 ಕೆಳಗಿಳಿಸಿರಿ. (ಬಿಸಿ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಗಟ್ಟಿ  
 ಮೊಸರನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು).



## ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪರೋಟ

ಏನೇನು ಬೇಕು?  
 ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಕಟ್ಟು  
 ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧಕಪ್  
 ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಕಪ್  
 ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ  
 ಒಂದು ಚಮಚ ಬೆಲ್ಲ, ಬೇಯಿಸಲು ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ  
 ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಒಂದು ಪ್ಯಾನ್ ಗೆ  
 ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್ ಆಗುವಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ  
 ಒಂದು ಕುದಿ ಬರಿಸಿ, ಮೈದಾ, ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿಕೊಂಡು  
 ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಉಂಡೆ  
 ಕಟ್ಟಿ ಲಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು, ಕಾದ ತವಾದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ  
 ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು ಕಾಯಿ ಚಿಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ  
 ಸವಿಯಿರಿ.



ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?  
 ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ,  
 ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರು ಹಾಕಿ  
 ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು ನೀರು ಬಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.  
 ನಂತರ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು,  
 ಬೇಯಿಸಿದ ಸೊಪ್ಪು ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ  
 ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು, ಉಪ್ಪು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿರಿ. ನಂತರ  
 ತೆಂಗಿನಕಾಯಿತುರಿ, ಹಸಿಮೆಣಸನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ  
 ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು, ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ  
 ಮೊಸರು ಹಾಕಿರಿ. ಆಮೇಲೆ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ,  
 ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

