



ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ ಸವಿರುಚಿ

ತಂಪುಗುಣದ ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಸಾಬೂದಾನಿಯು ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನದವರಿಗೂ ಸವಿಯಲು ಬಹಳ ಉತ್ತಮ. ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸಬ್ಬಕ್ಕಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮತ್ತು ಬೇಗನೆ ಹಲವಾರು ಸವಿರುಚಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

■ ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು

ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ ಉಸುಲಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್/ಲಿಂಬೆರಸ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು

ಹುರಿದು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ತರಿಯಾಗಿಸಿದ ಶೇಂಗಾ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು/ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಷ್ಟು

ತೆಂಗಿನತುರಿ ಆರು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಬ್ಬಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸುಮಾರು ಆರು ಗಂಟೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಿ. ನೀರು ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ಸಾಕು. ನಂತರ, ನೀರಿನಿಂದ ಸೋಸಿ ತೆಗೆದು ಅಗಲವಾದ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹರಡಿ, ಒಂದು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪಿನ ಹುಡಿ ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಇಡಬೇಕು. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪು ಮತ್ತು ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಆದ ಕೂಡಲೇ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯ ಒಗ್ಗರಣೆ ಸಿಡಿಸಿ ಕರಿಬೇವು, ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ. ನಂತರ, ಇದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದಿರಿಸಿದ ಸಾಬೂದಾನಿ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುಚಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಬೇಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಶೇಂಗಾ ತರಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ, ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ. ನಂತರ, ಲಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ.

ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ ಕಿಚಡಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೆಳ್ಳಿಗೆ ಅಕ್ಕಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್/ ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ತುಪ್ಪು ಒಂದು ಚಮಚ

ತೆಂಗಿನತುರಿ ಆರು ಚಮಚ

ಬಾದಾಮಿ, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಗೋಡಂಬಿತರಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಕಾಳುಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ

ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದು/ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ ಆರು ಚಮಚ

ಶುಂಠಿತರಿ ಎರಡು ಚಮಚ

ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೆಳ್ಳಿಗೆ ಅಕ್ಕಿ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಸಬ್ಬಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹಸಿವಾಸನೆ ಹೋಗುವವರೆಗೂ ಹುರಿದು, ಒಂದು ಕಪ್ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಎರಡೂವರೆ ಕಪ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ, ಬಾಣಲೆಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ತುಪ್ಪು ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಹಾಕಿ, ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವು ಸೇರಿಸಿದ ಒಗ್ಗರಣೆ ಸಿಡಿಸಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಶುಂಠಿತರಿ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನು ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬಾಡಿಸಿ. ನಂತರ, ತೆಂಗಿನತುರಿ ಹಾಗೂ ಮೊದಲೇ ಬೇಯಿಸಿಟ್ಟ ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬೇಕಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ, ಕುದಿಸಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ. ನಂತರ, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಬಾದಾಮಿತರಿ ಸೇರಿಸಿ, ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ.

