



ಒಂದೆಲಗ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಬಗೆ ಬಗೆ

ಒಂದೆಲಗ ಸೊಪ್ಪು ಆರೋಗ್ಯಕರ
ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ
ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ
ಸವಿಯಬಹುದು. ಚಟ್ಟಿ, ತಂಬುಳಿಗಳಲ್ಲದೆ
ತಾಳಿಪಟ್ಟು, ಪೂರಿ, ಪರೋಟಗಳನ್ನೂ
ಮಾಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ...

■ ಸೀತಾ ಎಸ್ ನಾರಾಯಣ



ಪೂರಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ಹೆಚ್ಚಿದ ಒಂದೆಲಗ, ಗೋಧಿ
ಹಿಟ್ಟು, ಚಿರೋಟಿ ರವೆ, ಕಡಲೆ
ಹಿಟ್ಟು, ಓಂಕಾಳು, ಜೀರಿಗೆ, ಖಾರ
ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ
ತಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ. ಈಗ
ನೀರು ಹಾಕಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲಸಿ.
ಪೂರಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ
ಎರಡೂ ಕಡೆ ಕೆಂಪಾಗಿ ಕರಿಯಿರಿ.
ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಹೆಚ್ಚಿದ ಒಂದೆಲಗ
- ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್
- ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಚಮಚ
- ಓಂಕಾಳು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧಚಮಚ
- ಖಾರ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು
- ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

ಒಂದೆಲಗ ತಂಬುಳಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ
ಹುರಿದು, ಒಂದೆಲಗ,
ಕಾಯಿತುರು ಬಿಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ
ಮೊಸರು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ.
ಕ್ರಮವಾಗಿ ಒಗ್ಗರಣೆ
ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ
ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಮೆಣಸು ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಮುಕ್ಕಾಲು ಚಮಚ
- ತುಪ್ಪ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಒಂದೆಲಗ ಹನ್ನೆರಡು
- ಕಾಯಿತುರು ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್
- ಮೊಸರು ಒಂದು ಕಪ್
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ತುಪ್ಪ, ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗು, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವು