



ಬೇಸಿಗೆಗೆ ಸಾರು ಸೈಷಲ್

ಬಿರುಬೇಸಿಗೆಯ ಧಗೆ ಇದ್ದಾಗ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟಕ್ಕೆ ಬರೀ ಸಾರನ್ನ ಅಷ್ಟೇ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ತಂಪು ತಂಪಾದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡುವ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಸಾರುಗಳನ್ನು ಹಾಗೇ ಕುಡಿಯಬಹುದು, ಅನ್ನದ ಜೊತೆ ಕಲಸಿಯೂ ಊಟ ಮಾಡಬಹುದು.

■ ಮಂಜುಳ ಶ್ರೀಧರ ಶಾಸ್ತ್ರಿ, ಗುಂಡ್ಲಿ



ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹುಲ್ಲಿನ ಸಾರು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹುಲ್ಲು 8 ಎಳೆ/ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್
ಹಸಿಮೆಣಸು ಒಂದು/ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಸಾಸಿವೆ ಕಾಲು ಚಮಚ
ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಕಾಲು ಚಮಚ/ತುಪ್ಪ ಒಂದು ಚಮಚ
ಸಂಡಿಗೆ ಮೆಣಸು ಎರಡು

ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವು, ಉಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರಿಗೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಕಟ್ಟು ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಆ ನೀರು ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಆ ಕಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ಆ ನೀರಿಗೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಹಸಿಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಹಾಕಬೇಕು. ನಂತರ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಸಂಡಿಗೆ ಮೆಣಸು, ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಚೆಟ್ಟಪಟಿಸಿ ಸಾರಿಗೆ ಹಾಕಿದರೆ ಫುಮ್ ಎನ್ನುವ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹುಲ್ಲಿನ ಸಾರು ರೆಡಿ.

ಇದು ಜ್ವರ ಬಂದವರಿಗೆ ಬಾಯಿರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಪದಾರ್ಥ.

ಉಕ್ ತಿಳಿ ಸಾರು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಉಕ್ ತಿಳಿ (ಅನ್ನ ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಮೊದಲ ಕುದಿ ಬಂದಾಗ ಉಕ್ಕುವ ತಿಳಿಯೇ ಉಕ್ ತಿಳಿ) ಒಂದು ಕಪ್
ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲು ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್
ಹಸಿಮೆಣಸು ಎರಡು/ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಕಾಲು ಚಮಚ
ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಸಂಡಿಗೆ ಮೆಣಸು 2

ಕರಿಬೇವು, ಇಂಗು, ಉಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಬೆಣ್ಣೆ ಸ್ವಲ್ಪ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಉಕ್ ತಿಳಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಕಾಯಿಹಾಲನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ, ಹಸಿಮೆಣಸನ್ನು ಸೀಳಿ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಸಂಡಿಗೆ ಮೆಣಸು, ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಸಿಡಿಸಿ ಸಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಹಾಕಿದರೆ ಉಕ್ ತಿಳಿ ಸಾರು ಸೇವಿಸಲು ಸಿದ್ಧ.

ಇದು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ದಾಹ ನೀಗಿಸಲು ತುಂಬಾ ಸಹಾಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

