

ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಸಾರು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಹೋಳುಗಳು ಅರ್ಧ ಕಪ್

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ 2 ಚಮಚ/ ಹಸಿ ಮೆಣಸು ಒಂದು

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಉಪ್ಪು, ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ 2 ಚಮಚ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ ಕಾಲು ಚಮಚ, ಜೀರಿಗೆ ಕಾಲು ಚಮಚ, ಇಂಗು, ಸಂಡಿಗೆ ಮೆಣಸು 12, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಹೋಳುಗಳು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು ಇವಿಷ್ಟನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಅದಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು, ಹಸಿಮೆಣಸನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಹಾಕಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೆರೆಸಿ. ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗು, ಸಂಡಿಗೆ ಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಸಾರಿಗೆ ಬೆರೆಸಿದರೆ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಸಾರು ರೆಡಿ.



ಮುರಿನ ಹುಳಿ (ಪುನರ್ಪುಳಿ) ಸಾರು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮುರಿನ ಹುಳಿ ಆರು ಎಸಳು

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್

ಹಸಿಮೆಣಸು ಒಂದು/ ತೆಂಗಿನಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 10/ ಸಾಸಿವೆ ಕಾಲು ಚಮಚ

ಕರಿಬೇವು, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರಿಗೆ ಮುರಿನ ಹುಳಿ ಎಸಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ನೀರು ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಆ ಎಸಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ಆ ನೀರಿಗೆ ಕಾಯಿ ಹಾಲು, ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ, ಹಸಿಮೆಣಸನ್ನು ಸೀಳಿ ಹಾಕಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ. ನಂತರ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವನ್ನು ಹಾಕಿ ಸಾರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಮುರಿನ ಹುಳಿ ಸಾರು ಸಿದ್ಧ.

ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅಂಶ ವೃದ್ಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಸೌತೆಕಾಯಿ ಬೀಜದ ಸಾರು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸೌತೆಕಾಯಿ ಬೀಜ ಒಂದು ಕಪ್/ ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಹಸಿಮೆಣಸು ಒಂದು/ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಕಾಯಿ ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಬೆಣ್ಣೆ ಸ್ವಲ್ಪ, ಜೀರಿಗೆ ಕಾಲು ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಚಮಚ, ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವು, ಉಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸೌತೆಕಾಯಿ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಕಾಯಿತುರಿ ಎರಡನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಸೋಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಯಿ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಹಸಿಮೆಣಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಹಾಕಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ. ಬೆಣ್ಣೆ ಬಿಸಿಗಿಟ್ಟು ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಸಾರಿಗೆ ಹಾಕಿದರೆ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಬೀಜದ ಸಾರು ರೆಡಿ.

ಇದು ಮೂತ್ರ ಸಂಬಂಧ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ದಿವ್ಯಾಷಧ.

