



ಸೊಪ್ಪಿನಡುಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ

ಮಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪು, ಎಲವರಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಗೋಳಿಸೊಪ್ಪುಗಳಿಂದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಇದು ಬೇಸಿಗೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹ ತಂಪಾಗಿಡಲು ಹಾಗೂ ಒಟ್ಟು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

■ ಅರ್ಚನಾ ಜಿ. ಬೊಮ್ಮಳಿ



ಗೋಳಿಸೊಪ್ಪಿನ ಗೊಜ್ಜು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಗೋಳಿಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ನೀರು ಬಗ್ಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಂಡು ಕಾಯಿ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿರಿ. ಈಗ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿಯೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿ, ಇದಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿದ ಪದಾರ್ಥ ಸೇರಿಸಿ ಉಪ್ಪುಹುಳಿ ಬೆರೆಸಿ ಅನ್ನದ ಜೊತೆ ಬಡಿಸಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ದೊಡ್ಡ ಗೋಳಿಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಮುಷ್ಟಿ
- ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಐದು
- ಕಾಯಿತುರಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್
- ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು
- ನಿಂಬೆ ಕಡಿ ಒಂದು

ಎಲವರಿಗೆ ಗೊಜ್ಜು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಾಡಿಸಿರಿ. ನಂತರ ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಕಾಯಿಯನ್ನು ಇದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿರಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಎಲವರಿಗೆ ಕುಡಿ ಹತ್ತು ಎಸಳು
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕಾಳುಮೆಣಸು ಆರು
- ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಐದು

