



## ವಿಟಮಿನ್ ಸೊಪ್ಪಿನ ತಂಬುಳಿ

ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಯಾದ ತಕ್ಷಣ ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಿಡಿಯಲು ಶುರುವಾದಾಗ ವಿಟಮಿನ್ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಆಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಮ್ಮೆ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಆರಿದ ಬಳಿಕ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೋಸಿಕೊಂಡರೆ ರುಚಿಕರ ವಿಟಮಿನ್ ಸೊಪ್ಪಿನ ತಂಬುಳಿ ಸಿದ್ಧ.

**ವನೇನು ಬೇಕು?**

ವಿಟಮಿನ್ ಸೊಪ್ಪು 2 ಹಿಡಿ ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್ ಮೊಸರು ಒಂದು ಸೌಟು ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಕಾಳುಮೆಣಸು ಐದಾರು ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಇದರಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

## ಇಂಗಿನ ತಂಬುಳಿ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹಸಿಮೆಣಸು, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನತುರಿಯನ್ನು ನಯವಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀರು ಹಾಕಿ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಹದಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಇಂಗು, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಒಣಮೆಣಸು, ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿ. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ.

**ವನೇನು ಬೇಕು?**

ಇಂಗು ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಹಸಿಮೆಣಸು ಒಂದು ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕರಿಬೇವು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು



ಜೀರ್ಣಕಾರಿ, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

## ಪೇರಳ ಚಿಗುರು ತಂಬುಳಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಯಾದ ತಕ್ಷಣ ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಆಮೇಲೆ ಪೇರಳ ಚಿಗುರು ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ರುಬ್ಬಿ ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

**ವನೇನು ಬೇಕು?**

ಪೇರಳ ಚಿಗುರು 2 ಹಿಡಿ ತೆಂಗಿನತುರಿ 1 ಕಪ್ ಮೊಸರು 1 ಸೌಟು ಎಣ್ಣೆ 2 ಚಮಚ ಕಾಳುಮೆಣಸು ಜೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು



## ಬಸಳ ಸೊಪ್ಪಿನ ತಂಬುಳಿ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಯಾದ ತಕ್ಷಣ ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಿಡಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಬಸಳ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಈಗ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ತೆಂಗಿನತುರಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿದಿಟ್ಟ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಅದೇ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಸರು ಹಾಕಿ ಒಮ್ಮೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಸಿಕೊಂಡರೆ ಬಸಳ ಸೊಪ್ಪಿನ ತಂಬುಳಿ ಸವಿಯಲು ರೆಡಿ.

**ವನೇನು ಬೇಕು?**

ಬಸಳ ಸೊಪ್ಪು 2 ಹಿಡಿಯಷ್ಟು ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್ ಮೊಸರು ಒಂದು ಸೌಟು ತೆಂಗಿನಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಕಾಳುಮೆಣಸು ಆರು ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಈ ತಂಬುಳಿ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ನಿವಾರಕ, ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು.



ಇದು ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ನಿವಾರಕ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.