

ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ತಂಬುಳಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ, ಹಸಿಮೆಣಸನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಳಿಕ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಎಳ್ಳು, ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮೆತ್ತಗಾಗುವಷ್ಟು ಹುರಿಯಿರಿ. ಅರಿದಾಗ ತೆಂಗಿನತುರಿಯೊಟ್ಟಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಮಜ್ಜೆಗೆ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ತುಪ್ಪದ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೂಡಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಕಪ್
- ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು ಎರಡು
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು ಕಾಲು ಚಮಚ
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಮಜ್ಜೆಗೆ ಎರಡು ಕಪ್



ವೀಳ್ಯದಲೆ ತಂಬುಳಿ

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಎಳೆಯ ವೀಳ್ಯದಲೆ ನಾಲ್ಕೈದು
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಮಜ್ಜೆಗೆ ಎರಡು ಕಪ್
- ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಕಾಳುಮೆಣಸು ಆರು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅರಿದ ಮೇಲೆ ತೆಂಗಿನತುರಿ, ತೊಟ್ಟು ಸಮೇತ ವೀಳ್ಯದಲೆ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಜ್ಜೆಗೆ, ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ತುಪ್ಪದ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೂಡಿ.

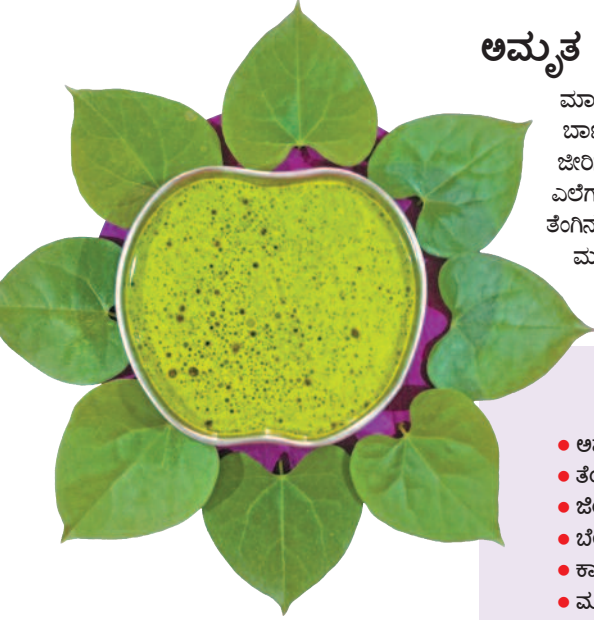
ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿ ತಂಬುಳಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸು, ಧನಿಯಾ ಹುರಿದು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಅರಿದಾಗ ತೆಂಗಿನತುರಿಯೊಡನೆ ರುಬ್ಬಿ. ಪಾತ್ರೆಗೆ ತೆಗೆದು ಮಜ್ಜೆಗೆ, ಎರಡು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೋಸಿ ಕುದಿಯಬಹುದು.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಚಿಗುರಲೆ ಹದಿನೈದು
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಹಿಡಿ
- ಜೀರಿಗೆ, ದನಿಯಾ ಅರ್ಧ-ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಕಾಳುಮೆಣಸು ಆರು
- ಮಜ್ಜೆಗೆ ಎರಡು ಕಪ್



ಆರೋಗ್ಯವು ನಂ.1... ಅದ್ದರಿಂದ ಆಯಿಲ್ ಕೂಡ ನಂ.1*



ಕಡಿಮೆ ಆಯಿಲ್‌ನಿಂದ ಜಾಸ್ತಿ ಅಡುಗೆ!

ಇಂಡಿಯಾದ ನಂ.1*
ಸನ್‌ಫ್ಲವರ್ ಆಯಿಲ್

Freedom
Refined Sunflower Oil



GEF
Good Eating Good Living