



ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಂಪು ತಂಬುಳಿ

ತಂಬುಳಿಗಳು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ವ್ಯಂಜನ. ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ನೀಡುವ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ ಅಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ತಂಬುಳಿಗಳು ರುಚಿಕರವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಚಕ್ರಮುನಿ, ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ಮುಂತಾದ ಸೊಪ್ಪುಗಳು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ.

■ ಸವಿತಾ ಮಾಧವ ಶಾಸ್ತ್ರಿ



ದಾಳಿಂಬೆ ಸಿಪ್ಪೆ ತಂಬುಳಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ದಾಳಿಂಬೆ ಸಿಪ್ಪೆ ನಾಲ್ಕು ತುಂಡು/ ಒಣಮೆಣಸು ಒಂದು ಉಪ್ಪು, ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್/ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ/ತುಪ್ಪು ಒಂದು ಚಮಚ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ತುಪ್ಪು ಒಂದು ಚಮಚ, ಒಣಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ, ಕರಿಬೇವು, ಸಾಸಿವೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಜೀರಿಗೆ, ಒಣಗಿದ ದಾಳಿಂಬೆ ಸಿಪ್ಪೆ, ಒಣಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಯಿತುರಿ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹುರಿದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಹಾಕಿ.

ಈ ತಂಬುಳಿ ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕ.

ಎಳ್ಳಿನ ತಂಬುಳಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು ಒಂದು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಒಣಮೆಣಸು ಎರಡು ಉಪ್ಪು, ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ತುಪ್ಪು ಒಂದು ಚಮಚ, ಕರಿಬೇವು, ಒಣಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು, ಜೀರಿಗೆ, ಒಣಮೆಣಸು ಇವುಗಳನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಕಾಯಿತುರಿ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪಿನ ಜೊತೆ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ.

ಎಳ್ಳು ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ.

