

ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ತಂಬುಳಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಹಿಡಿ/ ಕಾಳುಮೆಣಸು 10
ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ತುಪ್ಪ ಒಂದು ಚಮಚ, ಒಣಮೆಣಸು,
ಕರಿಬೇವು, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ, ಕಾಳುಮೆಣಸು
ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಹುರಿದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಕಾಯಿತುರಿ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪಿನ ಜೊತೆ
ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮೇಲೊಂದು ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.

ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ತರಹದ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿವೆ.



ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ತಂಬುಳಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಹಿಡಿ
ಕರಿಮೆಣಸು 10
ಉಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ತುಪ್ಪ ಒಂದು ಚಮಚ, ಕರಿಬೇವು, ಒಣಮೆಣಸು,
ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪು,
ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಇದನ್ನು ಉಪ್ಪು
ಮತ್ತು ಕಾಯಿತುರಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
ಇದಕ್ಕೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ತಯಾರಿಸಿ ಹಾಕಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ
ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ತಂಬುಳಿ ಸಿದ್ಧ.

ನೆಲನೆಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಮೆಂತ್ಯ ತಂಬುಳಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮೆಂತ್ಯ ಕಾಳು ಎರಡು ಚಮಚ
ಒಣಮೆಣಸು ಎರಡು
ಉಪ್ಪು, ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಒಂದು ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ ಒಂದು ಚಮಚ,
ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ, ಒಣಮೆಣಸು ಎರಡು ತುಂಡು, ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೆಂತ್ಯ ಕಾಳನ್ನು ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ನಂತರ ನೀರನ್ನು
ಬಿಸಿದು ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ
ಒಣಮೆಣಸು ಜೀರಿಗೆ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಹುರಿದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು
ಕಾಯಿತುರಿ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೆಂತ್ಯ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ ನಂತರ ಮಜ್ಜಿಗೆ
ಹಾಕಿ ಮೇಲೊಂದು ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ತಂಬುಳಿ ಸಿದ್ಧ.

ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು.

