



ಪೌಷ್ಟಿಕ ಚಟ್ನಿ

ಸೊಪ್ಪುಗಳು ವಿಟಮಿನ್, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಆಗರ. ಹಲವು ರೀತಿಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳಿಂದ ಸಾರು, ಪಲ್ಯ, ಚಟ್ನಿ, ವಡೆ ಸೇರಿದಂತೆ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ

ಕನ್ನೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಚಟ್ನಿ (Commelina communis)

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಕನ್ನೆಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು, ಕೊಬ್ಬರಿ ಮತ್ತು ಜೇರಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ. ಬಾಣಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ನಂತರ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿಸಿ ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಫೈ ಆದ ನಂತರ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವ ತನಕ ಫೈ ಮಾಡಿ. ಈಗ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ.



ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಕನ್ನೆಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಕಪ್
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ
- ಜೇರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ, ಈರುಳ್ಳಿ 1
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 5

- ಎಣ್ಣೆ
- ಕರಿಬೇವು, ಕೊಬ್ಬರಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು, ಸಾಸಿವೆ, ಉಪ್ಪು

ಅಣ್ಣೆ ಸೊಪ್ಪು (water spinach) ಚಟ್ನಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಅಣ್ಣೆಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು, ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇರಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ, ಉಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ. ಬಾಣಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ನಂತರ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿಸಿ ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಫೈ ಆದ ನಂತರ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವ ತನಕ ಫೈ ಮಾಡಿ. ಬಳಿಕ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಅಣ್ಣೆಸೊಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಒಂದು ಕಪ್
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಜೇರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಐದು
- ಎಣ್ಣೆ, ಕರಿಬೇವು
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು, ಸಾಸಿವೆ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

