

ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಸೂಪ್

ಮಳೆಗಾಲದ ಚಳಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಬೆಚ್ಚಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು, ಕುಡಿಯಬೇಕು ಎಂದು ಮನಸ್ಸು ಬಯಸುವುದು ಸಹಜ. ಕಾಫಿ, ಟೀಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಸಲ ಕುಡಿಯಬಹುದು? ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಹಾನಿ. ಅದರ ಬದಲು ತರಾವರಿ ಸೂಪ್ ಮಾಡಿ ಕುಡಿದರೆ ಮನಕ್ಕೆ ಹಾಯೆನಿಸುವುದು ಜತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ..

★ ಚಿತ್ರ ಬರಹ:

ಕೆ.ಎಸ್. ಶಾರದಾ ಶೇಖರ್

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸೂಪ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸ್ವಾಚ್ಛ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಮಿಕ್ಸಿ ಮಾಡಿದ ಮಾವಿನ ತಿರುಳು ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಕಾಳುಮೆಣಸು ಕಾಲು ಚಮಚ/ ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು, ಈರುಳ್ಳಿ ತುಂಡುಗಳು ಎರಡು

ಬೆಣ್ಣೆ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಸೋಂಪು ಕಾಲು ಚಮಚ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಒಂದು ಹಿಲಕು/ ಚಕ್ಕೆ ಚೂರು, ಕ್ರೀಮ್ ಎರಡು ಚಮಚ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಚಕ್ಕೆ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಸೋಂಪುಗಳನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಮಿಕ್ಸಿ ಮಾಡಿ ಶೋಧಿಸಿ ರಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಪಾತ್ರೆಗೆ ಮಾವಿನ ಪಲ್ತ್ರಿ, ಸ್ವಾಚ್ಛ, ಶೋಧಿಸಿದ ರಸ, ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ, ತಕ್ಕಷ್ಟು ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಸೂಪ್ ತಯಾರಿಸಿ. ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು ಸೂಪ್ ಮೇಲೆ ಕ್ರೀಮ್ ಹಾಕಿ ಸವಿಯಿರಿ.



ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸೂಪ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೀಜದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದ ನೇರಳೆ ತಿರುಳು ಕಾಲು ಕಪ್

ಸ್ವಾಚ್ಛ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದೂವರೆ ಚಮಚ

ಕ್ರೀಮ್ ಎರಡು ಚಮಚ

ಚೀಸ್ ತುಂಡುಗಳು (ತುರಿದ) ಐದು ಆರು

ಈರುಳ್ಳಿ ತುಂಡುಗಳು ಎರಡು

ಬೆಣ್ಣೆ ಒಂದು ಚಮಚ

ಸೋಂಪು ಕಾಲು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ, ಸೋಂಪು ಹುರಿಯಿರಿ. ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನೊಡನೆ ಮಿಕ್ಸಿ ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಶೋಧಿಸಿ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಸುರಿಯಿರಿ. ಸ್ವಾಚ್ಛ ಬೆರೆಸಿ ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಕ್ರೀಮ್ ಮತ್ತು ಚೀಸ್ ತುರಿ, ಮೆಣಸುಕಾಳಿನ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ಈ ಸೂಪ್ ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಒಗರಾಗಿದ್ದು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

