



ಪಾಲಕ್ ಸೆಷಲ್..!

ಸೊಪ್ಪುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆಗಳು ಬಹಳ ರುಚಿ. ಅದರಲ್ಲೂ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು ಅಡುಗೆ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಕೂಡ. ಇದರಿಂದ ಹಲವು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿದೆ ಸೆಷಲ್ ರೆಸಿಪಿಗಳು..

■ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಅಹಲ್ಯಾ ಎಂ.

ಪಾಲಕ್ ಕೂಟು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಪಾಲಕ್ ಒಂದು ಕಟ್ಟು

ಅರಿಶಿನ ಸ್ವಲ್ಪ

ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಹೋಳುಗಳು 7-8

ಬೇಯಿಸಿದ ಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಕಾಯಿ ತುರಿ ಎರಡು ಚಮಚ

ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 3

ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು

ಎಣ್ಣೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ ಕಾಲು ಚಮಚ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ,

ಇಂಗು ಸ್ವಲ್ಪ,

ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ತೊಳೆದ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಅರಿಶಿನ ಉಪ್ಪಿನ ಜೊತೆ ಬೇಯಿಸಬೇಕು.

ಕಾಯಿತುರಿ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಜೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ, ಬೆಂದ

ಪಾಲಕ್ ಹಾಗೂ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಗೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ

ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರನ್ನು, ಕರಿಬೇವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ,

ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಇಂಗನ್ನು ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಪಾಲಕ್ ಕೂಟು ರೆಡಿ.

ಪಾಲಕ್- ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮೊಸರು ಬಜ್ಜಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮೊಸರು ಒಂದು ಕಪ್

ಪಾಲಕ್ ಅರ್ಧ ಕಟ್ಟು

ತುರಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಎರಡು ಚಮಚ

ಈರುಳ್ಳಿ ಚೂರು ಕಾಲು ಕಪ್

ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ತಲಾ ಕಾಲು ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಹಸಿ ಮೆಣಸು, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸು ತಲಾ ಒಂದು

ಎಣ್ಣೆ ಕಾಲು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ ಸಾಸಿವೆ ಜೀರಿಗೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕೆಂಪು

ಮೆಣಸು ಹಾಗೂ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಒಂದರ

ನಂತರ ಒಂದನ್ನು ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿದ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪನ್ನು

ಸೇರಿಸಿ ಬಾಡಿಸಿ ನಂತರ ಮೊಸರು ಈರುಳ್ಳಿ ಚೂರು, ಕ್ಯಾರೆಟ್

ಚೂರು, ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಮೊಸರು ಬಜ್ಜಿ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

