ಪಾಲಕ್ ಸೂಪ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಕಟ್ಟು
ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಚಿಟಿಕೆ
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು ಎರಡು
ಈರುಳ್ಳಿ ಚೂರು ಕಾಲು ಕಪ್
ಬೆಣ್ಣೆ ಮುಕ್ಕಾಲು ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಪುಡಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ ಬಾಡಿಸಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಈರುಳ್ಳಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಾಡಿಸಿ ತಣಿಸಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ಉಪ್ಪು ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬಿಸಿಯಿರುವಾಗಲೆ ಸವಿದರೆ ತುಂಬಾ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪಾಲಕ್ ಚಟ್ನಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಕಪ್
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮೂರು ಎಸಳು
ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಪುದಿನಾ ಎಲೆ 10
ನಿಂಬೆ ರಸ ಕಾಲು ಚಮಚ
ಹಸಿ ಮೆಣಸು 3
ಎಣ್ಣೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಹಸಿ ಮೆಣಸು, ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು, ಪುದಿನಾ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕಾಯಿತುರಿಯನ್ನು ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ ನಿಂಬೆರಸ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ. ಆಮೇಲೆ ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ಮತ್ತೆ ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ನೀಡಿದರೆ ರುಚಿಯಾದ ಚಟ್ನಿ ರೆಡಿ.

ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪಿನ ಚಪಾತಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಕಟ್ಟು
ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್
ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಪೇಸ್ಟ್ ಮುಕ್ಕಾಲು ಚಮಚ
ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು
ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತೊಳೆದು ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಎಲೆಗಳು ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಮೂರು ಸೀಟಿ ಬರುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ತಣಿದ ನಂತರ ನೀರಿನಾಂಶವನ್ನು ತೆಗೆದು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಗೂ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಕಲಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ಬಳಿಕ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಕಾದ ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸವರಿ ಎರಡೂ ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ರುಚಿಯಾದ ಸೊಪ್ಪಿನ ಚಪಾತಿ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.