



ವಿವಿಧ ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಚಟ್ನಿ

ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳಿವೆ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಇವೆಲ್ಲ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸಿಗುವುದಾದರೂ ಈಗ ನಗರಗಳಲ್ಲೂ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದಿವೆ. ಇ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡನ್ನಾದರೂ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ದೊರೆತು, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ನಮ್ಮ ದೇಹ ಅರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

■ ಬಿ.ಎಸ್. ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ



ಹೊನ್ನೆ ಸೊಪ್ಪು

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ದಂಟಿನ ಸಮೇತ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಹಿಡಿಯಷ್ಟು
ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್
ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎಂಟು/ಹತ್ತು
ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು, ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ, ಎಣ್ಣೆ
ಅರಿಶಿಣ, ನಿಂಬೆರಸ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು
ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಅರಿದ ನಂತರ
ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಉಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
ಇದಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಕಿ, ಸಾಸಿವೆ ಅರಿಸಿಣ ಇಂಗಿನ
ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿರಿ.
ಹೊನ್ನೆ ಸೊಪ್ಪು ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ತಲೆಗೂದಲಿನ
ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಗುಬ್ಬಿ ಬಾಳೆ ಸೊಪ್ಪು

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ದಂಟಿನ ಸಮೇತ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಹಿಡಿಯಷ್ಟು
ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್
ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎಂಟು/ಹತ್ತು
ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು, ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ, ಎಣ್ಣೆ
ಅರಿಶಿಣ, ನಿಂಬೆರಸ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಅರಿದ ನಂತರ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಉಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಕಿ, ಸಾಸಿವೆ ಅರಿಶಿಣ ಇಂಗಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿರಿ.
ಗುಬ್ಬಿ ಬಾಳೆಯನ್ನು ಕನ್ನೆ ಸೊಪ್ಪು, ಗುಬ್ಬಿ ಬಾಳೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯುವುದುಂಟು.
ಇದರಲ್ಲಿ ಅಮಿನೊ ಆಸಿಡ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಔಷಧವಾಗಿಯೂ ಉಪಯುಕ್ತ.

