

ಗಣಿಕೆ ಸೊಪ್ಪು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಗಣಿಕೆ 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, ಆರಿದ ನಂತರ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಉಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಕಿ, ಸಾಸಿವೆ ಅರಿಶಿಣ ಇಂಗಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿರಿ. ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಚಟ್ನಿಗಳಿಗೂ ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯ ಬದಲು ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು, ನಿಂಬೆಹುಳಿಯ ಬದಲು ಹುಣಿಸೆಹುಳಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಗಣಿಕೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲದಿಂದ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.



ಪುಳಂಪಚ್ಚಿ 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, ಆರಿದ ನಂತರ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಉಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಳಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬೇರೆ ಹುಳಿಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಸಾಸಿವೆ ಅರಿಶಿಣ ಇಂಗಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿರಿ.

ಪುಳಂಪಚ್ಚಿ ಸೊಪ್ಪು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಚಕ್ರಮುನಿ ಅಥವಾ ವಿಟಮಿನ್ ಸೊಪ್ಪು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಹಿಡಿಯಷ್ಟು

ತೆಂಗಿನತುರಿ ಕಾಲು ಕಪ್

ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎಂಟು/ಹತ್ತು

ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು, ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ, ಎಣ್ಣೆ, ಅರಿಶಿಣ, ನಿಂಬೆರಸ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಆರಿದ ನಂತರ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಉಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಕಿ, ಸಾಸಿವೆ ಅರಿಶಿಣ ಇಂಗಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿರಿ.

ಇದು ಮಲ್ಟಿ ವಿಟಮಿನ್ಯುಕ್ತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

