



ನೆಲಬಸಳೆ ಸವಿರುಚಿ

ಇತರ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳಂತೆಯೇ ನೆಲಬಸಳೆಯನ್ನು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಬಹುದು, ಇದರಿಂದ ಪಲ್ಯ, ತೊವ್ವೆ, ಗೊಜ್ಜು, ಸಾಂಬಾರು ಮುಂತಾದ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ರುಚಿಕರವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

■ ವೀಣಾ ಜೋಶಿ, ಬಾರ್ಕೂರು

ನೆಲಬಸಳೆ ಪಲ್ಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಹೆಸರುಕಾಳು ಬೇಯಿಸಿದ್ದು ಅರ್ಧ ಕಪ್

ನೆಲ ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಪ್

ಹಸಿ ಮೆಣಸು 68

ಶುಂಠಿ ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡು

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 34 ಎಸಳುಗಳು

ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡು ಬೆಲ್ಲ

ಕಾಯಿತ್ತುರಿ ಎರಡು ದೊಡ್ಡ

ಚಮಚಗಳಷ್ಟು

ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿಣ, ಧನಿಯಾ ಜೀರಿಗೆ

ಪುಡಿಗಳು ಅರ್ಧ ಚಮಚದಷ್ಟು

ಒಗ್ಗರಣೆ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ

ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸೊಪ್ಪು, ಅರಿಶಿಣ,

ಮೆಣಸು, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ.

ಬೇಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಧನಿಯಾ, ಜೀರಿಗೆ

ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ, ನಂತರ ಬೇಯಿಸಿಟ್ಟು

ಕಾಳು ಸೇರಿಸಿ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಜಜ್ಜಿದ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ (ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ) ಕಾಯಿತ್ತುರಿ

ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಹುರಿದು ಒಲೆಯಿಂದ

ಇಳಿಸಿಬಿಡಿ. ಈ ಪಲ್ಯ ಅನ್ನ, ಚಪಾತಿಗಳ ಜೊತೆ

ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಬದಲು ಹೆಸರು ಬೇಳೆ

ಸೇರಿಸಿಯೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಬೇಳೆಯನ್ನು ತೀರಾ ಮೆತ್ತಗೆ

ಬೇಯಿಸಬಾರದು.



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಅಧಿಕ

ನೆಲಬಸಳೆ ತೇವಾಂಶ ಇರುವ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹುಲುಸಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಆರೈಕೆ ಬೇಡದ ಅಧಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಇರುವ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲೂ ಭಯಪಡದೆ ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ಸೊಪ್ಪು. ಈ ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ಹುಳುಗಳ ಬಾಧೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸುವ ಗುಣ ಈ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿದೆ.

ಇದರ ಆಂಗ್ಲ ಹೆಸರು ಸಿಲೋನ್ ಸ್ಪಿನಾಚ್. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ, ಅಸಿಡಿಟಿ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ದೂರವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಗೂ ಸಹಕಾರಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ ಅನಿಮಿಕ್ ಆಗಿರುವವರಿಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ.

