



# ಚಗತೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ವಡೆ, ಪುಟಾಣಿ ಚಕ್ಕುಲಿ...

ಸಂಜೆಯ ತಿಂಡಿಗೆ ದಿಢೀರ್ ಎಂದು ಮಾಡುವ ತಿಂಡಿ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೆ ಬೇಗ ರುಚಿಕರವಾದ ತಿಂಡಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಬಹುದು. ನಿಪ್ಪಟ್ಟು. ಚಗತೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ವಡೆ, ಪುಟಾಣಿ ಚಕ್ಕುಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಮಾಡಲು ಸುಲಭ. ಜೊತೆಗೆ ಪುದಿನಾ ರೈಸ್, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಂಕ ಫೈಡ್ ರೈಸ್ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೂ ಸೂಕ್ತವಾದದ್ದು.

■ ಸುಮನಾ ಜಿ. ಪ್ರಸಾದ್



## ಪುಟಾಣಿ ಚಕ್ಕುಲಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹುರಿಗಡಲೆ (ಪುಟಾಣಿ) ಒಂದು ಕಪ್

ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು ಕಾಲು ಕಪ್

ಎಣ್ಣೆ, ಉಪ್ಪು, ಇಂಗು

ಅಚ್ಚಕಾರದ ಪುಡಿ

ಓಂಕಾಳು ಅಥವಾ ಜೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹುರಿಗಡಲೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು, ಉಪ್ಪು, ಇಂಗು, ಕಾರಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ ಅಥವಾ ಓಂಕಾಳು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡು ಚಮಚ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಚಕ್ಕುಲಿ ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಗರಿಗರಿಯಾದ ಪುಟಾಣಿ ಚಕ್ಕುಲಿ ಹದಿನೈದು ದಿನವಾದರೂ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ.

## ಚಗತೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ವಡೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಚಗತೆ ಸೊಪ್ಪು ಮೂರು ಹಿಡಿ/ ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಒಂದು ಕಪ್

ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಐದು/ ಉಪ್ಪು, ಇಂಗು/ ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಚಗತೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ತೊಗರಿಬೇಳೆ ನೆನಸಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಬಳಿಕ ನೀರು ಬಸಿದು ಅರ್ಧಾರ್ಧ ಆಗುವ ಹಾಗೆ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತೆಗೆದಿಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ಇಂಗು, ಕಾರಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ವಡೆಯಾಕಾರ ತಟ್ಟಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ.



## ಚಗತೆ ಸೊಪ್ಪು

ಚಗತೆ, ತಗತೆ, ತಜಂಕ್, ಆಯುದಮ, ಚಕ್ರಮರ್ಧ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯುವ ಈ ಸೊಪ್ಪು ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ರಾಮಬಾಣ. ಕರಾವಳಿ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ತಂಬುಳಿ ಮಾಡುವರು. ನೋಡಲು ಕಳೆ ಗಿಡದಂತೆ ಕಾಣುವ ಚಗತೆ ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಾನೇತಾನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಗಿಡ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೇನುಹುಳ ಕಡಿದಾಗ ಇದರ ರಸ ಹಚ್ಚಿದರೆ ನೋವು ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಇದು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪಲ್ಪ, ದೋಸೆ, ಪಕೋಡ, ವಡೆ ಬಹಳ ರುಚಿ.