



# ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು, ಮೆಂತೆಕಾಳು ಬಾತ್

ಬಾತ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ವೈವಿಧ್ಯಗಳು. ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ರುಚಿ. ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಬಾತ್, ಮೆಂತೆಕಾಳು, ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಬಾತ್ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿ.

■ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಜಿ. ಅರ್ಚನಾ ಬೊಮ್ಮಳ್ಳಿ



## ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ಬಾತ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು ಎರಡು ಮುಷ್ಟಿ/ ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್  
ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್ / ಲವಂಗ ಒಂದು

ಚಕ್ಕೆ, ಪತ್ರ, ಸ್ವಲ್ಪ, ಜೀರಿಗೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ತಲಾ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ  
ಹಸಿಮೆಣಸು ಎರಡು

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾವಿವೆಕಾಳು, ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಲಿಂಬೆ ಹುಳಿ  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಟ್ಟು ಲವಂಗ, ಚಕ್ಕೆ, ಪತ್ರ, ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜವನ್ನು ಕಮ್ಮಿಗೆ ಹುರಿದುಕೊಂಡು, ಕಾಯಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಕುಕ್ಕರಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಾವಿವೆಕಾಳು, ಅರಿಶಿನಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು, ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಂದೆರಡು ಸುತ್ತು ಹುರಿಯಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಹಾಕಿ, ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಪದಾರ್ಥ ಸೇರಿಸಿ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಹಾಕಿ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಎರಡು ಕೂಗು ಕೂಗಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ.

## ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಬಾತ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಎರಡು ಕಟ್ಟು/ ಉದುರುದುರಾದ ಅನ್ನ ಮೂರು ಕಪ್  
ಈರುಳ್ಳಿ 2/ ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 2/ ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು/ ಲಿಂಬೆಹುಳಿ  
ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಕಡ್ಡೆ ಬೇಳೆ ಎರಡು ಚಮಚ, ಸಾವಿವೆ ಕಾಳು ಒಂದು  
ಚಮಚ, ಅರಿಶಿನಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಅನ್ನ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹಸಿಮೆಣಸು ಕೊಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ನಂತರ ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆಹಾಕಿ ಕಡ್ಡೆ ಬೇಳೆ, ಸಾವಿವೆಕಾಳು, ಅರಿಶಿನಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ, ಕೊಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ, ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. (ನೀರು ಹಾಕಬೇಡಿ.)

ಸೊಪ್ಪು ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡ ಅನ್ನ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿದರೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಅನ್ನ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ. (ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ, ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು.)



## ಮೆಂತೆಕಾಳು ಬಾತ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಒಂದು  
ಬವಡೆ ಕಾಳು ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು  
ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ  
ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಲವಂಗ, ಏಲಕ್ಕಿ ತಲಾ  
ಒಂದೊಂದು/ ಚಕ್ಕೆ,

ಶುಂಠಿ, ಸಣ್ಣ ಚೂರು  
ಮೆಂತೆಕಾಳು ಒಂದು

ಚಮಚ/ ಕೆಂಪುಮೆಣಸಿನ  
ಕಾಯಿ ಮೂರು/ ಕೊತ್ತಂಬರಿ

ಬೀಜ ಒಂದು ಚಮಚ  
ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು.

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾವಿವೆಕಾಳು, ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಶಿನಪುಡಿ,  
ಬೇವಿನಸೊಪ್ಪಿನ ಎಸಳು ಒಂದು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬವಡೆ ಕಾಳನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಸಾವಿವೆಕಾಳು, ಅರಿಶಿನಪುಡಿ, ಬೇವಿನಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಕೊಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ, ನೆನೆಸಿದ ಬವಡೆಕಾಳು ಹಾಕಿ, ಒಂದೆರಡು ಸುತ್ತು ಹುರಿಯಿರಿ. ಕೆಂಪುಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ, ಮೆಂತೆಕಾಳು, ಜೀರಿಗೆ, ಲವಂಗ, ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಕಮ್ಮಿಗೆ ಹುರಿದುಕೊಂಡು ಕಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಮೊದಲು ಹುರಿದುಕೊಂಡ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಹಾಕಿ, ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಸೇರಿಸಿ, ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಹಾಕಿ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುಕ್ಕರಿನ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಎರಡು ಕೂಗು ಕೂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

