



ನನ್ನ ರುಚಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬುಗ್ಗೆ!

ವರ್ಷಪೂರ್ತಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಸಿಗುವ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಆಗರವಾದ ಮತ್ತು ಔಷಧೀಯ ಗುಣವುಳ್ಳ ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಡುಗೆ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಲತಾ ಹೆಗಡೆ



ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು- ಚನ್ನಂಗಿ ಬೇಳೆ ಪಲ್ಯ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ಮೇಲೆ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಅರಿಶಿನ, ಇಂಗು ಹುರಿದು ನೆನಸಿಟ್ಟು ಚನ್ನಂಗಿ ಬೇಳೆ ಸೇರಿಸಿ ಕೈಯಾಡಿ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ತಿರುವಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮಿಶ್ರಣ ಸೇರಿಸಿ ಮುಚ್ಚಿ ನಂತರ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ. ಬಿಸಿ ಅನ್ನ, ಚಪಾತಿಯೊಟ್ಟಿಗೆ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಟ್ಟು
- ನೆನಸಿದ ಚನ್ನಂಗಿ ಬೇಳೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು
- ಕರಿಬೇವಿನ ತರಿ ಎರಡು ಚಮಚ

ಮೇಲೋಗರ

ಮಸಾಲೆಗೆ: ದನಿಯಾ ಎರಡು ಚಮಚ, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ, ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ, ಮೆಂತೆ ಕಾಲು ಚಮಚ, ಐದರಿಂದ ಆರು ಕಾಳುಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹುರಿದು ಇಂಗು, ಒಂದು ಕಪ್ ತೆಂಗಿನತುರಿ ಹಾಗೂ ಸುಟ್ಟ ಈರುಳ್ಳಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ನುಣ್ಣಿಗೆ ಬೆಂದ ಬೇಳೆ, ರುಬ್ಬಿದ ಮಸಾಲೆ, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸಾಂಬಾರ್ ಹದಕ್ಕೆ ಇರುವಷ್ಟು ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಕುದಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು, ಇಂಗು, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಸೇರಿಸಿ.



ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಟ್ಟು
- ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಐದು
- ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು
- ಅವರೆಬೇಳೆ, ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಅರ್ಧರ್ಧ ಕಪ್