



# ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ವಿವಿಧ ವ್ಯಂಜನ

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪು ಆರೋಗ್ಯವೂ ರುಚಿಕರವೂ. ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ, ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗೆ ಇದು ರಾಮಬಾಣದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವಿವಿಧ ವ್ಯಂಜನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಪುಷ್ಪ ಎನ್. ಕೆ. ರಾವ್



## ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಾಸಿವೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿ, ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈಗ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ನಂತರ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೊಪ್ಪು ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಸಾಸಿವೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
- ಹುಳಿ ಮೊಸರು ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ತುಪ್ಪು, ಒಣಮೆಣಸು, ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಕರಿಬೇವು

## ಸೊಪ್ಪಿನ ಮುದ್ದೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಹುಳಿ ರಸ, ಉಪ್ಪು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಕುಕ್ಕರ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ, ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪು ಮೂರು ಬಟ್ಟಲು
- ಹುಳಿ ರಸ ಹಣ್ಣು ರಸ ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು
- ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು
- ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ

