

ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭ

ನುಗ್ಗೇಸೊಪ್ಪು ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಸಿ ಮತ್ತು ಇ, ಹಾಗೆಯೇ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್, ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಮ್, ಕಬ್ಬಿಣ, ಮತ್ತು ಸತುವುಗಳಂತಹ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದು ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ನಾರಿನ ಅಂಶಗಳ ಉತ್ತಮ ಮೂಲವಾಗಿದ್ದು, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.



ವನೇನು ಬೇಕು?

- ನುಗ್ಗೇಸೊಪ್ಪು ಮೂರು ಹಿಡಿ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಅಕ್ಕಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ, ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಕರಿಬೇವು, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹತ್ತು
- ಹುಣಿಸೆ ರಸ, ಇಂಗು ಸ್ವಲ್ಪ



ನುಗ್ಗೇಸೊಪ್ಪಿನ ಪತ್ರ್ತೊಡೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನುಗ್ಗೇಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಬಾಣಲಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ನುಗ್ಗೇಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ

ಕೆಂಪಗೆ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ

ಹುರಿದು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಒಂದು ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ಚಮಚ ಬೆಲ್ಲ, ಹುಣಿಸೆ ರಸ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ, ನುಗ್ಗೇಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಈ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಾಳೆ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ತೆಗೆದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಬಾಣಲಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿಸಿ ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಇಂಗು ಹಾಕಿ, ನಂತರ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟು ಇರುವುದನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದರೆ ನುಗ್ಗೇಸೊಪ್ಪಿನ ಪತ್ರ್ತೊಡೆ ತಯಾರು ಬಹಳ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ.

