



ಮುರುಗಲ ಸಿಪ್ಪೆ ಸಾರು, ಎಲವರಿಗೆ ಕುಡಿ ಚಟ್ನಿ..

ಎಲವರಿಗೆ ಕುಡಿ ಚಟ್ನಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
 ಎಲವರಿಗೆ ಕುಡಿ ಹತ್ತು
 ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
 ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗಾತ್ರದ್ದು
 ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
 ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
 ಬೋಳಾಳು (ಕರಿಮೆಣಸು) ಆರು, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಐದು.
 ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
 ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಎಲವರಿಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಾಡಿಸಿರಿ.
 ನಂತರ ಬೋಳಾಳು, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ
 ಹುರಿಯಿರಿ. ಕಾಯಿಯನ್ನು ಇದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ
 ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.



ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಸಾರು, ಚಟ್ನಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ
 ಸಿಗುವ ಕೆಲವೊಂದು ಹಣ್ಣು, ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ, ಸೊಪ್ಪು, ದಂಟು,
 ಬಳ್ಳಿ, ಎಲೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಅಡುಗೆ ಬಹಳ ರುಚಿಕರ,
 ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೂಡ.

ಜಿ. ಅರ್ಚನಾ ಬೊಮ್ಮಳ್ಳಿ



ಮುರುಗಲ ಸಿಪ್ಪೆ ಸಾರು

ಏನೇನು ಬೇಕು?
 ಮುರುಗಲ ಸಿಪ್ಪೆ ಹತ್ತು ಅಥವಾ ಕೋಕಂ ಮೂರು ಚಮಚ
 ಬೆಲ್ಲ ಅರ್ಧ ಕಪ್
 ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು
 ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ
 ಒಂದು, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು.
 ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
 ಮುರುಗಲ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಕುದಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ.
 ಅಥವಾ ಕೋಕಂ ಇದ್ದರೆ ಮೂರು ಚಮಚ ಕೋಕಂನ್ನು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ
 ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿರಿ.
 ನಂತರ ಜೀರಿಗೆಯ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ಇದನ್ನು ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ
 ಹಾಕಬಹುದು ಅಥವಾ ಕುಡಿಯಲೂ ಬಹುದು.

ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಸಾರು

ಏನೇನು ಬೇಕು?
 ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಕಾಲು ಕಿಲೋ,
 ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
 ಹಸಿಮೆಣಸು ಮೂರು
 ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಒಂದು
 ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು
 ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು.
 ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
 ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೋಳು ಮಾಡಿ, ಉಪ್ಪು- ಹುಳಿ ಹಾಕಿ
 ಬೇಯಿಸಿರಿ. (ಉಪ್ಪು ಹುಳಿ ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ಲೋಳೆಯ ಅಂಶ ಇರುವುದಿಲ್ಲ)
 ನಂತರ ಕಾಯಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ, ಬೆಂದ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ
 ಹೋಳಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿರಿ. ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಜೀರಿಗೆಯ ಒಗ್ಗರಣೆ
 ಕೊಡಿರಿ.

