



ನುಗ್ಗೇಸೊಪ್ಪು ಸವಿರುಚಿ

ನುಗ್ಗೇ ಸೊಪ್ಪು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಕಾರಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಜೀಷ್ಠಿಯ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಇದರಿಂದ ರೊಟ್ಟಿ, ವಡೆ, ಪಲ್ಯ, ಕಟ್ಟಿ, ಚಟ್ಟಿ, ತಿಳಿಸಾರು, ಪಕೋಡ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

■ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಆಶಾ ಕೆರೆಗದ್ದೆ, ಶಿರಸಿ



ನುಗ್ಗೇ ಸೊಪ್ಪಿನ ರೊಟ್ಟಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬಿಡಿಸಿದ ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಎರಡು ಕಪ್, ಒಂದು ಕಪ್ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು, ಅರ್ಧ ಕಪ್ ನೆನೆಸಿದ ರವೆ, ತುರಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ತುರಿದ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಹಸಿಮೆಣಸು ನಾಲ್ಕು, ಎಣ್ಣೆ, ಉಪ್ಪು.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನೆನೆಸಿದ ರವೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿ ಮೆಣಸು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ರೊಟ್ಟಿ

ಆಕಾರದಂತೆ ತೆಳುವಾಗಿ ತಟ್ಟಿ ಕಾವಲಿ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಎರಡೂ ಕಡೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ರೊಟ್ಟಿ ಸಿದ್ಧ.

ನುಗ್ಗೇ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಟ್ಟಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಕಾಯಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ, ಕಾಳುಮೆಣಸು ನಾಲ್ಕು, ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಅರಿಶಿಣ, ಒಂದು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಲಿಂಬು, ಉಪ್ಪು. ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಪ್ಯಾನಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿದ ನಂತರ ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಗರಿಗರಿಯಾಗುವಂತೆ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹುರಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಕಾಯಿ ತುರಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಚಿಟಿಕೆ ಸಾಸಿವೆ, ಅರಿಶಿನ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಳುವಾಗುವಂತೆ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ.



ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ಪಕೋಡ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಒಂದು ಕಪ್/ ಕಡ್ಲೆಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ಗೋಧಿ ರವೆ ಕಾಲು ಕಪ್ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಕಾಲು ಕಪ್/ ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಎರಡು ಚಮಚ/ ಓಂ ಕಾಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಎರಡು ಹಸಿಮೆಣಸು, ಅಚ್ಚಕಾರದ ಪುಡಿ, ಮೊಸರು, ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಒಂದು ಬೌಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕಡ್ಲೆಹಿಟ್ಟು, ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, ನೆನೆಸಿದ ರವೆ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಎರಡು ಚಮಚ ಅಚ್ಚಕಾರದ ಪುಡಿ, ಒಂದು ಚಮಚ ಓಂ ಕಾಳು, ಎರಡು ಚಮಚ ಮೊಸರು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬಜೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಗರಿಗರಿಯಾಗುವಂತೆ ಕರಿಯಬೇಕು.

