

ನುಗ್ಗಸೊಪ್ಪಿನ ತಂಬುಳಿ, ಚಟ್ಟಿಪುಡಿ, ದಾಲ್

■ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಅರ್ಚನಾ ಹೆಗಡೆ ಭೈರುಂಬೆ

ನುಗ್ಗಸೊಪ್ಪಿನ ತಂಬುಳಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ನುಗ್ಗಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಹಿಡಿ/ ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
ಎಳ್ಳು ಒಂದು ಚಮಚ/ ತುರಿದ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ಒಂದು ಕಪ್
ಮಜ್ಜಿಗೆ ಒಂದು ಕಪ್/ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ಮೊದಲಿಗೆ ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಜೀರಿಗೆ, ಎಳ್ಳು ಹಾಕಿ.
ನುಗ್ಗಸೊಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ತುರಿದ
ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಬೀಸಿ. ನಂತರ ಉಪ್ಪು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ
ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ಕುಡಿಯಲು
ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.



ನುಗ್ಗಸೊಪ್ಪಿನ ಚಟ್ಟಿಪುಡಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ನುಗ್ಗಸೊಪ್ಪು ಎರಡು ಕಪ್
ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 3-4 ಎಸಳು
ಎಳ್ಳು ಒಂದು ಚಮಚ
ಅಚ್ಚ ಖಾರದ ಪುಡಿ ಮೂರು ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಸಕ್ಕರೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನುಗ್ಗಸೊಪ್ಪು, ಕೊಬ್ಬರಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಎಳ್ಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದು
ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಹುಳಿಪುಡಿಯನ್ನು
ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ಚಪಾತಿ, ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ
ತಿನ್ನಬಹುದು. 15 ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಕೆಡದಂತೆ ಇಡಬಹುದು.

ನುಗ್ಗಸೊಪ್ಪಿನ ದಾಲ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ನುಗ್ಗಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಕಪ್
ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಹೆಸರುಕಾಳು ಅರ್ಧ ಕಪ್
ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಈರುಳ್ಳಿ 2-3
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 4-5 ಎಸಳು
ಹಸಿಮೆಣಸು 4-5
ಚಿಕ್ಕ ಶುಂಠಿ, ಕರಿಬೇವು
ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಒಂದು
ಉಪ್ಪು, ಸಾಸಿವೆ
ಎಣ್ಣೆ 4-5 ಚಮಚ
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸು
ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪೈ ಮಾಡಿ
ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ತೊಗರಿಬೇಳೆ, ನುಗ್ಗಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ 5
ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಘಮಘಮಿಸುವ ನುಗ್ಗಸೊಪ್ಪಿನ ದಾಲ್ ತಯಾರು. ಇದು
ರೊಟ್ಟಿ, ದೋಸೆ, ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

