



ಸವಿಯಿರಿ ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ರೊಟ್ಟಿ, ವಡೆ...

ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಅಡುಗೆ ಬಹಳ ರುಚಿ. ಇದರಿಂದ ತೊವ್ವೆ, ರೊಟ್ಟಿ, ವಡೆ, ಪಲಾವ್ ಮುಂತಾದ ಸವಿರುಚಿ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಕೆ.ವಿ. ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ



ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ತೊವ್ವೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಎರಡು ಕಟ್ಟು
ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ತೊಗರಿಬೇಳೆ ತಲಾ ಕಾಲು ಕಪ್

ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 3-4

ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಎರಡು ಚಮಚ

ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಸಾವಿವೆ ಸಿಡಿಸಿ, ಅರಿಸಿನಪುಡಿ, ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು, ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕತ್ತರಿಸಿದ ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಎಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ತೊಗರಿ ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಕುಕ್ಕರಿಗೆ ಹಾಕಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ 4-5 ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ, ಕುಕ್ಕರ್ ಮುಚ್ಚಿ, ಮೂರು ವಿಸಿಲ್ ಕೂಗಿಸಿ. ರುಚಿಯಾದ ತೊವ್ವೆ ಸಿದ್ಧ.

ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಮಜ್ಜೆಗೆಹುಳಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಎಳೆ ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಕಪ್

ಮೊಸರು ಎರಡು ಕಪ್

ನೆನೆಸಿದ ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ದನಿಯ ಒಂದು ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ

ಶುಂಠಿ ಸಣ್ಣ ತುಂಡು

ತೆಂಗಿನತುರಿ ಎರಡು ಚಮಚ

ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 4-5

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಯಲು ಇಟ್ಟು, ಮಸಾಲೆಗೆ ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ದನಿಯ, ಜೀರಿಗೆ, ಶುಂಠಿ, ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ರುಬ್ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಸೊಪ್ಪು ಅರ್ಧ ಬೆಂದಾಗ ಮಸಾಲೆ, ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಸಿನ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ. ನಂತರ ಕಡೆದ ಮೊಸರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ, ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಕೈಯಾಡಿಸಿ, ಉರಿ ಆರಿಸಿ, ಸಾವಿವೆ, ಇಂಗಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.

