



ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ

ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸದೃಢವಾಗಲು ಸಹಕಾರಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಅಧಿಕ ಇರುವುದರಿಂದ ಅನಿಮಿಕ್ ಇದ್ದವರು ಇದನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಎದಕಾಲು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸೂಪ್ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೊಪ್ಪಿನರಸಕ್ಕೆ ಜೇನು ಬೇರಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿತ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಬಳಸಿದರೆ ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ನರಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರೊಟ್ಟಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಎಳೆ ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಕಪ್
ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಕಪ್
ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು, ಕತ್ತರಿಸಿದ ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ನಂತರ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟು ಕಲಸಿ. ಕಾವಲಿಗೆ ಜಿಡ್ಡು ಸವರಿ ರೊಟ್ಟಿ ತಟ್ಟಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಬೇಯಿಸಿ.

ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ವಡೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ನೆನೆಸಿದ ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಎರಡು ಕಪ್
ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಎಳೆ ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಕಪ್
ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 5-6
ಹಸಿಶುಂಠಿ ಸಣ್ಣ ತುಂಡು
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿ, ಉಪ್ಪು ಒಟ್ಟಿಗೆ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಈರುಳ್ಳಿ, ಎಳೆ ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ನಂತರ ವಡೆಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ತಟ್ಟಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ.

