



ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಆಂಬೊಡೆ, ಎಣ್ಣೆರೊಟ್ಟಿ..

ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಅಡುಗೆ ಬಹಳ ರುಚಿ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಈ ಸೊಪ್ಪು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ಆಂಬೊಡೆ, ರೊಟ್ಟಿ, ದೋಸೆ ಮುಂತಾದ ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ..

★ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಅರ್ಚನಾ ಜಿ. ಬೊಮ್ಮಳ್ಳಿ

ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಆಂಬೊಡೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಕಟ್ಟು

ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಒಂದು ಕಪ್/ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ತಲಾ ಕಾಲು ಕಪ್

ಶುಂಠಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಒಂದು ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಹಸಿಮೆಣಸು ಎರಡು ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಕಾಲು ಕಪ್/ ಚಿಟಿಕೆ ಸೋಡ

ಉಪ್ಪು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು/ ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ತಾಸು

ನೆನೆಸಿಡಿ. ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ,

ಹಸಿಮೆಣಸು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ, ಜೀರಿಗೆ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿಯನ್ನು

ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. (ಖಾರ ಜಾಸ್ತಿ

ಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ ಹಸಿಮೆಣಸನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿರಿ.) ಈಗ ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ಬೇಳೆಗಳನ್ನು

ನೀರು ತೆಗೆದು ಬಾಗಿಸಿ, ನೀರು ಹಾಕದೆ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು, ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡ

ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡ ಸಾಂಬಾರದ ಪೇಸ್ಟ್, ಚಿರೋಟಿ ರವೆ, ಸೋಡ, ಉಪ್ಪು

ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿ, ಒಂದು ತಾಸು ಬಿಟ್ಟು ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಕರಿದು

ತೆಗೆಯಿರಿ. ಬಿಸಿ ಆರುವ ಮೊದಲು ಸವಿಯಿರಿ.



ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಎಣ್ಣೆರೊಟ್ಟಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಕಟ್ಟು

ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಕಪ್

ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಈರುಳ್ಳಿ ಎರಡು

ಹಸಿಮೆಣಸು ಎರಡು ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ

ಶುಂಠಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು

ಎಣ್ಣೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ದಪ್ಪು ತಳವಿರುವ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಆಗುವಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ, ಸೊಪ್ಪು

ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿರಿ. ನಂತರ

ಹಸಿಮೆಣಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಸೇರಿಸಿ ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ ಒಂದು ಕುದಿ ಬರಿಸಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು

ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಕೆಳಗಿಳಿಸಿರಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ, ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹದ

ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹದವಾದ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಾಳೆ ಎಲೆ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್

ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ತೆಳುವಾಗಿ ತಟ್ಟಿಕಾದ ತವಾದ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ

ಬರುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿರಿ. (ಇದನ್ನು ಕಾಯಿ ಚಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲ ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿ

ಇರುವಾಗಲೇ ಸವಿಯಿರಿ)

