



ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಚಿತ್ರಾನ್ನ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಕಟ್ಟು

ಉದುರಾಗಿರುವ ಅನ್ನ ಎರಡು ಕಪ್

ಈರುಳ್ಳಿ ಎರಡು/ ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಒಂದು

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ/ ಹಸಿಮೆಣಸು ಎರಡು

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸ್ವಲ್ಪ, ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳು, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ತಲಾ

ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ, ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನೂ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಒಂದು ಪ್ಯಾನ್ ಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆಯ

ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳು, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಬೆಂದ

ಮೇಲೆ ಹಸಿಮೆಣಸು, ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ನೀರು

ಹಾಕದೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ ಸೇರಿಸಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಹುರಿದ

ಮೇಲೆ ಉದುರಾದ ಅನ್ನ ಹಾಕಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿರಿ.

ಸಬ್ಬಸಿಗೆ- ಬೇಳೆ ಪಲ್ಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಅರ್ಧ ಕಟ್ಟು/ ನೆನೆಸಿದ ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಒಂದು ಕಪ್

ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು/ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು

ಹುಣಸೆ ರಸ ಒಂದು ಚಮಚ

ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಕಾಯಿತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ ಕರಿಬೇವು ಎಣ್ಣೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ತೊಳೆದು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೆನೆಸಿದ

ಕಡಲೆಬೇಳೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆ ಒಲೆ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಎಣ್ಣೆ

ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ. ಈರುಳ್ಳಿ ಹಸಿಮೆಣಸು ಹುರಿದು ಬೇಯಿಸಿಟ್ಟು

ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಹುಣಸೆರಸ, ಉಪ್ಪು ಮಿಕ್ಸ್

ಮಾಡಿ. ಮೇಲೆ ಕಾಯಿ ತುರಿ ಹಾಕಿ.



ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ದೋಸೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಕಟ್ಟು

ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್

ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ

ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ತಲಾ ಎರಡೆರಡು ಚಮಚ

ಮೆಂತೆ ಕಾಳು ಒಂದು ಚಮಚ

ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಕ್ಕಿ, ಬೇಳೆ, ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಐದಾರು ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ, ನೀರು ಬಾಗಿಸಿ

ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಸಣ್ಣಗೆ

ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರು ಹಾಕಿ, ರುಬ್ಬಿ, ಮೊದಲು ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡ

ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ, ಐದಾರು ತಾಸು ಬಿಟ್ಟು

ಕಾದ ತವಾದ ಮೇಲೆ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ದೋಸೆ ಹುಯ್ಯಿರಿ. ಇದು ಬಿಸಿ

ಇರುವಾಗಲೇ ಕಾಯಿ ಚಿಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ. (ಸಂಜೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡರೆ

ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿಗೆ ದೋಸೆ ಮಾಡಬಹುದು.)

