



ಚಿತ್ರಾನ್ನಕ್ಕೆ ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಮೆರುಗು

ಚಿತ್ರಾನ್ನ ಬೆಳಗಿನ ಜನಪ್ರಿಯ ಉಪಾಹಾರ. ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನಕಾಯಿಗಳಲ್ಲದೆ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಯೂ ರುಚಿಕರ ಚಿತ್ರಾನ್ನ ಮಾಡಬಹುದು.

■ ಪ್ರಭಾ ಶಾಸ್ತ್ರಿ



ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಚಿತ್ರಾನ್ನ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ತೊಳೆದು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ಮೇಲೆ ಸಾಸಿವೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಶೇಂಗಾಬೀಜ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಆಮೇಲೆ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಅರಿಶಿನ ಹಾಕಿ ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಹುರಿದು, ಉಪ್ಪು ಕಾಯಿತುರಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಇಳಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಅನ್ನ, ಲಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಕಟ್ಟು
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ನಿಂಬೆ ರಸ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಅನ್ನ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಉಪ್ಪು, ಕಾಯಿತುರಿ 2 ಚಮಚ
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಅರಿಶಿನ

ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪಿನ ಚಿತ್ರಾನ್ನ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ರುಬ್ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಬಾಣಲೆ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಅರಿಶಿನ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಅದೇ ಬಾಣಲೆಗೆ ರುಬ್ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ನೀರು ಆದ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಅನ್ನ ಹಾಕಿ ಮಾಡಿಟ್ಟು ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಮಗುಚಿ ಇಳಿಸಿ. ಮೇಲಿನಿಂದ ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಿಂಡಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಕಟ್ಟು
- ಅನ್ನ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಕಾಯಿತುರಿ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮೂರು
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಗೋಡಂಬಿ, ಅರಿಶಿನ

