

## ತರಕಾರಿಗಳ ಪಲ್ಯ/ಸಾಂಬಾರು/ಸಾರನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಪುದೀನ  
1 ಟೀ ಚಮಚ ಹಚ್ಚಿದ್ದು  
-  
ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ  
3  
-  
ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್  
1 ಟೀ ಚಮಚ  
-  
ಸಾಂಬಾರುಪುಡಿ / ಗರಂ ಮಸಾಲಾ ರುಚಿಗೆ  
-  
ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ  
1/4 ಟೀಚಮಚ  
-  
ನೀರು  
400 ಮಿಲಿ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳ 2/3 ರಷ್ಟು



### ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಲೀಚ್ ಮಾಡಿದ ಯಾವುದೇ ತರಹದ ತರಕಾರಿಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿದ ನಂತರ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಆ ನೀರನ್ನು ಹೊರ ಚೆಲ್ಲಬೇಕು. ತದನಂತರ ಬೇರೆ ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಟೀಸ್ಪೂನ್ ತುಪ್ಪ/ಬೆಣ್ಣೆ/ಗಾಣದ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ಟೊಮೋಟೋ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಈಗಾಗಲೇ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ತರಕಾರಿಗಳು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹದವಾಗಿ ಪಲ್ಯವಾಗಲೀ, ಸಾಂಬಾರಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಸಾರಾಗಲೀ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ರೋಗಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಪಲ್ಯ, ಸಾಂಬಾರ್ ಅಥವಾ ಸಾರನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಉಳಿದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಪರಿವಾರದವರು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೋಗಿಯು 1-ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಅನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.