

## ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಪಲ್ಯ/ಸಾಂಬಾರು/ಸಾರನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

### ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಲೀಚ್ಡ್ ತರಕಾರಿಗಳು ಅಥವಾ ಸೊಪ್ಪುಗಳು

95% ರಷ್ಟು ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ

(ಹಸಿ ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ)

-

ಕಾಳುಗಳು

5% ರಷ್ಟು ಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಕಾಳುಗಳು (ತೊಗರಿ ಬಿಟ್ಟು)

-

ಈರುಳ್ಳಿ

1

-

ಟೊಮೋಟೊ

1

-

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು

1 ಟೀ ಚಮಚ ಹಚ್ಚಿದ್ದು

1 ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನಪುಡಿ



### ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು 2-3 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಬೇಕು. ನಂತರ ಅದನ್ನು ತೊಳೆದು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಅದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿದ ನಂತರ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಆ ನೀರನ್ನು ಹೊರ ಚೆಲ್ಲಬೇಕು. ತದನಂತರ ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಟೀಸ್ಪೂನ್ ತುಪ್ಪ/ಬೆಣ್ಣೆ/ಗಾಣದ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ಟೊಮೋಟೋ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಈಗಾಗಲೇ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಸೊಪ್ಪು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹದವಾಗಿ ಸೊಪ್ಪಿನ 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.