



# പച്ചക്കറിസൂപ്പ്

എസ്. ബ്രഹ്മദത്തൻ

പച്ചക്കറികൾ കഴിക്കാൻ പൊതുവേ മതിയാണ് കുട്ടികൾക്ക്. കൂട്ടാനിലെ കഷണങ്ങൾ തെരഞ്ഞെടുത്തു മാറ്റി വയ്ക്കുകയെന്നതാണ് മിക്ക കുട്ടികളുടെയും പതിവ്. ഇത്തരക്കാർക്ക് നിത്യേന കൊടുക്കാൻ പറ്റിയ ഒരു വിഭവമാണ് പച്ചക്കറി സൂപ്പ്. റൊട്ടിക്കഷണങ്ങൾക്കൊപ്പമോ, പുട്ടിനോടൊപ്പമോ, ഒരു നേരത്തെ പ്രധാന ഭക്ഷണമാക്കാം ഈ സൂപ്പ്.

**ചേരുവകൾ:**

1. കാരറ്റ്, ബീറ്റ്റൂട്ട്, വെണ്ടക്കായ, കാബേജ്, മുളമുളക്, ചീര, ബീൻസ്, വഴുതിനങ്ങ തുടങ്ങി എല്ലാ പച്ചക്കറികളും ലഭ്യതയ്ക്കനുസരിച്ച് കുറേശെ വീതം -
2. ഉരുളക്കിഴങ്ങ് - 100 ഗ്രാം (തൊലി കളയാതെ നന്നായി ഉറച്ചുകഴുകിയെടുക്കുക)
3. ഇഞ്ചി - 1 ഇഞ്ച് കഷണം
4. പച്ചമുളക്, ചുവന്നുള്ളി/സവാള - ആവശ്യത്തിന് ( ഉള്ളി വർഗം ഒഴിവാക്കാവുന്നതാണ്)
5. കുരുമുളക് പൊടി - അടീസ്പുൺ
- ചേരയില/മുരിങ്ങയില - ചെറുതായി നൂറുക്കിയത് - ഒരു കപ്പ് (തഴുതാമ, തകര, ചേമ്പ്, ചേന,മത്തൻ, കുമ്പളം, പയർ, ചെമ്പരത്തിപ്പൂവ്/ മൊട്ട്, മുരിങ്ങാപൂവ്, മാനുവ് തുടങ്ങി ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ എല്ലാ ഇലകളും പൂക്കളും കുറേശെ ഇടുന്നത് വളരെ നല്ലതാണ്)

7. തക്കാളി - 100 ഗ്രാം (പകരം ഒരു ചെറുനാരങ്ങയുടെ പകുതിയായാലും മതി)
8. തേങ്ങ - അര മുറി
9. കറിവേപ്പില/ മല്ലിയില/ പുതിനായില - ആവശ്യത്തിന്
10. മഞ്ഞൾ പൊടി - കാൽ ടീസ്പുൺ.

ഉരുളക്കിഴങ്ങും മറ്റു കിട്ടാവുന്ന പച്ചക്കറികളും നൂറുക്കി, ഇഞ്ചി, പച്ചമുളക്, (വേണമെങ്കിൽ ഉള്ളിയും) ചതച്ചിട്ട് മഞ്ഞൾ പൊടി ചേർത്ത് നീകക്കെ വെള്ളമൊഴിച്ച് വേവിക്കുക. വെന്തുകഴിയുമ്പോൾ ഇതിലേക്ക് തക്കാളി നൂറുക്കിയതും ഇലകൾ/ പൂവുകൾ അരിഞ്ഞതും ഇട്ട് ഒന്നുകൂടെ വേവിക്കുക. (വെള്ളം കുറഞ്ഞാൽ വീണ്ടും നീകക്കെ ഒഴിക്കണം) തക്കാളി ഉടയുമ്പോൾ ഒരു മരത്തവിക്കൊണ്ട് നന്നായി ഉടച്ച് പിഴിഞ്ഞെടുക്കുക. വലിയ ദ്വാരങ്ങളുള്ള അരിപ്പയിൽ അരിച്ചെടുക്കുകയുമാവാം. ഇതിലേക്ക് മല്ലിയില/ പുതിനായില/ കറിവേപ്പില ചതച്ചതും കുരുമുളക് പൊടിയും ചേർക്കുക. തേങ്ങ ചീരകി പിഴിഞ്ഞെടുത്ത പാൽ ചേർത്ത് ഇളക്കി കഴിക്കാം. രുചിക്ക് അല്പം വെണ്ണയോ, വെളിച്ചെണ്ണയിൽ മൊരിച്ചെടുത്ത സവാള/ ഉള്ളിയോ ചേർക്കാവുന്നതാണ്. പക്ഷേ സ്ഥിരമായി കഴിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഇതൊഴിവാക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. (തേങ്ങാപ്പാൽ ചേർക്കാതെയും കഴിക്കാം).