



ತರಕಾರಿ ಸಿಪ್ಪೆ, ತಿರುಳುಗಳಿಂದ ತರಾವರಿ ಗೊಜ್ಜು

ಕೆಲವೊಂದು ತರಕಾರಿಗಳ ಸಿಪ್ಪೆ, ತಿರುಳು, ತೊಟ್ಟುಗಳಿಂದ ರುಚಿಕರ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಗೊಜ್ಜುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಪಡುವಲಕಾಯಿ ತಿರುಳು, ಬದನೆಕಾಯಿ ತೊಟ್ಟು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಸಿಪ್ಪೆಗಳಿಂದ ಗೊಜ್ಜು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

■ ಮಂಜುಳ ಶ್ರೀಧರ ಶಾಸ್ತ್ರಿ, ಗುಂಡ್ಲಿ



ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಗೊಜ್ಜು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಎರಡು/ ಒಣಮೆಣಸು ಒಂದು
ಹಸಿಮೆಣಸು ಮೂರು/ ಕಾಯಿತುರಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್

ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಒಂದು ಚಮಚ

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಒಂದು ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ/ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಸಣ್ಣ ಲಿಂಬೆ ಗಾತ್ರ

ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹಾಗಲಕಾಯಿಯನ್ನು ತಿರುಳು ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಒಣಮೆಣಸು, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು, ಇಂಗು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಮಿಕ್ಕಿ ಜಾರಿಗೆ ಕಾಯಿತುರಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಹುರಿದ ಮಸಾಲೆ, ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿದರೆ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಗೊಜ್ಜು ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನ ಬಿಳಿ ಭಾಗದ ಗೊಜ್ಜು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನ ಬಿಳಿ ಭಾಗದ ಹೋಳುಗಳು ಒಂದು ಕಪ್
ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ಒಣಮೆಣಸು ನಾಲ್ಕು

ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಒಂದು ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ, ಇಂಗು ಸ್ವಲ್ಪ

ಕರಿಬೇವು 4.5 ಎಸಳು/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು, ಎಣ್ಣೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನ ಬಿಳಿ ಭಾಗದ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಣಿಯಲು ಇಡಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಒಣಮೆಣಸು, ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಮಿಕ್ಕಿ ಜಾರಿಗೆ ಕಾಯಿತುರಿ, ಹುರಿದ ಸಾಮಗ್ರಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ಹೋಳುಗಳು, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು, ಉಪ್ಪು, ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿದರೆ ಸಿಹಿ ಸಿಹಿ ಖಾರ ಖಾರವಾಗಿರುವ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನ ಬಿಳಿ ಭಾಗದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಗೊಜ್ಜು ರೆಡಿ.

