



ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಗೊಜ್ಜು, ತಂಬುಳಿ



ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಚಟ್ನಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?/ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು 4-5/ ಕೆಂಪುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ 50 ಗ್ರಾಂ
ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಅಷ್ಟು/ ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು/ ಉಪ್ಪು.
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು, ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಉಜ್ಜಿ ನೀರ ಪನೆ ತೆಗೆದು,
ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಎಲ್ಲಾ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ
ಹಾಕಿ ನೀರು ಬೆರೆಸದೆ ಕುಕ್ಕರಿಸಿಟ್ಟು ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಬೆಂದ ನಿಂಬೆ
ಹಣ್ಣಿನ ಚೂರುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಇಂಗು,
ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ನಂತರ ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿಡಿ.
ದೋಸೆ ಚಪಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿ. ಕೆಲವು ದಿನ ಹಾಳಗದ
ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿ ರುಚಿ ಕೆಟ್ಟಾಗ, ಜ್ವರ ಬಂದು ಊಟ ಸೇರದಿದ್ದಾಗ
ಈ ಚಟ್ನಿ ಬಾಯಿಗೆ ಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ತಂಬುಳಿ



ಏನೇನು ಬೇಕು?
ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಒಂದು
ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
ಒಣಮೆಣಸು ಒಂದು
ಕಾಳು ಮೆಣಸು 3-4
ಸಿಹಿ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಎರಡು ಕಪ್
ಸಾಸಿವೆ ಸ್ವಲ್ಪ
ಜೀರಿಗೆ, ಸಣ್ಣ ತುಂಡು ಕೆಂಪು
ಮೆಣಸು
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪು.
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ತುಂಡು ಮಾಡಿ ಬೀಜ ತೆಗೆದು, ಬಾಣಲೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ
ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಕಾಯುತುರಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಒಣಮೆಣಸು
ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಮಜ್ಜೆಗೆ, ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ. ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸು
ಸೇರಿಸಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.

ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ವಿವಿಧ
ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆಗಳಿಗೂ ಸೈ ಎನಿಸಿದೆ. ನಿಂಬೆ
ಸಾರು, ಗೊಜ್ಜು, ತಂಬುಳಿ ಎಲ್ಲವೂ ಬಹಳ
ರುಚಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೂಡ. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ..

■ ಎಸ್.ಸರಸ್ವತಿ ಭಟ್



ನಿಂಬೆ ನಿಪ್ಪೆಯ ಗೊಜ್ಜು

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ನಿಂಬೆ ನಿಪ್ಪೆ 10/ ಕರಿಮೆಣಸು ಒಂದು ಚಮಚ
ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ/ ನಿಂಬೆಗಾತ್ರದ ಹುಳಿ
ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರದ ಬೆಲ್ಲ/ ಒಣಮೆಣಸು 8-10
ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್/ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು/ಎಣ್ಣೆ ಒಂದು ಚಮಚ
ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್/ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು/ ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನಿಂಬೆ ನಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಉಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ
ಹಾಕಿಡಿ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಕೈಯಾಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. 8-10 ದಿನದ ನಂತರ ಅದು
ಕಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಬಾಣಲೆ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು, ಕರಿಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ,
ಒಣಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ಕೆಂಪಗೆ ಹುರಿದು, ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ, ಹುಳಿರಸ, ಬೆಲ್ಲ,
ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ. ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಕಳಿತ ನಿಂಬೆ ನಿಪ್ಪೆಗೆ ಈ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ ಬೆರೆಸಿ.
ಇಂಗಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. 2-3 ದಿವಸ ಇದು ಕಡೆದು ಅನ್ನ,
ಚಪಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಲು ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.