



ಆಹಾರ ಅಡುಗೆ

ಸಿಹಿಗುಂಬಳ ಸೆಷಲ್

ಸಿಹಿಗುಂಬಳಕಾಯಿ ರುಚಿಕರ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ ತರಕಾರಿ. ಇದರಿಂದ ಪಲ್ಯ, ಸಾಂಬಾರ್, ದೋಸೆ ಅಲ್ಲದೆ ಹಲ್ವ, ಗಾರಿಗೆ, ಚಟ್ನಿ, ಕೂಟು ಮುಂತಾದ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಸೀತಾ ಎಸ್ ನಾರಾಯಣ



ಸಿಹಿಗುಂಬಳದ ಹಲ್ವ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ, ಸಿಹಿಗುಂಬಳದ ತುರಿ, ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಬಳಿಕ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಬಾದಾಮಿ ಗೋಡಂಬಿ ಪುಡಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ. ಮನೆಗೆ ಅತಿಥಿಗಳು ದಿಫೀರ್ ಆಗಿ ಬಂದಾಗ ಬೇಗನೇ ಮಾಡಿ ಬಡಿಸಬಹುದಾದ ರುಚಿಯಾದ ಹಲ್ವ ಇದು.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಸಿಹಿಗುಂಬಳದ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ತುಪ್ಪ ಕಾಲು ಕಪ್
- ಗಟ್ಟಿ ಹಾಲು ಎರಡು ಚಮಚ
- ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಬಾದಾಮಿ ಗೋಡಂಬಿ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ರುಚಿಕರ ತಾಲಿಪಟ್ಟು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ. ತವಾಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ತಟ್ಟೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಮಡಿಸಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೆಗೆದು ಚಟ್ನಿ, ಬೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ. ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಹೇಳಿಮಾಡಿಸಿದಂಥ ತಿಂಡಿ ಇದು.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಸಿಹಿಗುಂಬಳದ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಕಪ್
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ, ಚರೋಟಿ ರವೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕಾಯತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಸಣ್ಣಗೆ ಹಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ. ಎಣ್ಣೆ ಸ್ವಲ್ಪ

