



ಮಾವಿನ ಶುಂಠಿ ಸವಿರುಚಿ

ಮ್ಯಾಂಗೊ ಜಿಂಜರ್, ಮಾಂಗ್ನಾರಿ, ಮಾವಿನ ಶುಂಠಿ.. ಎಂದೆಲ್ಲ ಕರೆಯುವ ಶುಂಠಿಯನ್ನೇ ಹೋಲುವ ಈ ಗಡ್ಡೆ ಪರಿಮಳ ಮತ್ತು ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ತಾಜಾ ಮಾವಿನಕಾಯಿಯನ್ನೇ ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರುಚಿಕರ ತಂಬುಳಿ, ಚಟ್ನಿ, ಸಾರು, ಹಸಿ ಮುಂತಾದ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ.

■ ಸುಮನಾ ಜಿ. ಪ್ರಸಾದ್

ಮಾವಿನ ಶುಂಠಿ ಚಟ್ನಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮ್ಯಾಂಗೊ ಜಿಂಜರ್ ಒಂದು ಇಂಚು ಉದ್ದದ್ದು/ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ/ ಹುಣಿಸೆ ಹಣ್ಣು ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆ/ ಹಸಿಮೆಣಸು ಎರಡು ಜೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ/ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗು ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮ್ಯಾಂಗೊ ಜಿಂಜರ್ ಅನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಜೀರಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಹುರಿದು ತೆಗೆದಿಡಿ. ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಉಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಹುರಿದಿಟ್ಟ ಮ್ಯಾಂಗೊ ಜಿಂಜರ್ ಎಲ್ಲ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ಇದು ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಮಾವಿನ ಶುಂಠಿ ರಸಂ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮ್ಯಾಂಗೊ ಜಿಂಜರ್ ಎರಡು ಇಂಚು ಉದ್ದದ್ದು ಉಪ್ಪು ಹುಣಿಸೆ ಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆ, ದನಿಯಾ, ತಲಾ ಅರ್ಧರ್ಧ ಚಮಚ ಬೆಲ್ಲ ಸಣ್ಣ ತುಂಡು ಕಾಯಿತುರಿ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ, ಒಂದು ಒಣಮೆಣಸು, ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವು, ಎಣ್ಣೆ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಯಲು ಇಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಮ್ಯಾಂಗೊ ಜಿಂಜರ್, ಉಪ್ಪು, ಕಿವುಚಿದ ಹುಣಿಸೆ ಹಣ್ಣು, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ. ದನಿಯಾ, ಜೀರಿಗೆ ಘಂ ಎನ್ನುವಂತೆ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಕಾಯಿತುರಿ ಹಾಕಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಸಾಮಗ್ರಿ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ಮೇಲೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಉದುರಿಸಿ.

ಮಾವಿನ ಶುಂಠಿ ತಂಬುಳಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮಾವಿನ ಶುಂಠಿ ಒಂದು ಇಂಚು ಉದ್ದದ್ದು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಒಂದು ಹೋಳಿನದ್ದು ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ/ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಒಂದು ಲೋಟ/ ಹಸಿಮೆಣಸು ಎರಡು ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆ, ಎಣ್ಣೆ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಾವಿನ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿಯೊಂದಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಳಿಯನ್ನೂ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಒಗ್ಗರಣೆ ಸಾಮಗ್ರಿ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ಇದು ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಬಹಳ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

