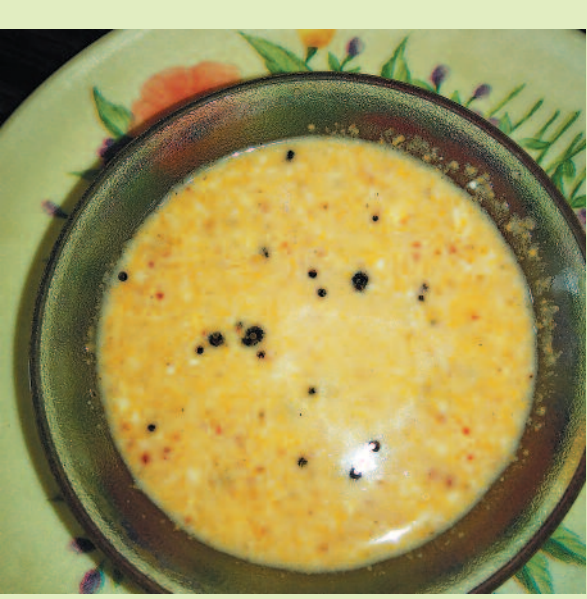


ಹುಣಿಸೆಕಾಯಿ— ಶುಂಠಿ ಗೊಜ್ಜು

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹುಳಿ ಹುಳಿಯಾದ ಕಾಯಿಗಳು ಹಣ್ಣುಗಳು ಸೌತೆ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹೇರಳವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ತನ್ನೊಡಲಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ಇವುಗಳು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೇ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೊಳಪು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುವ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

★ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಸೀತಾ ಎಸ್. ನಾರಾಯಣ



ಬಣ್ಣದ ಸೌತೆ ಬೀಜದ ತಂಬುಳಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬಣ್ಣದ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಬೀಜ ಒಂದು ಕಪ್

ಹಸಿ ಅಥವಾ ಒಣಮೆಣಸು 12

ಕಾಯಿತುರಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್

ಜೀರಿಗೆ ಕಾಲು ಚಮಚ

ಕಾಳುಮೆಣಸು ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಮೊಸರು ಒಂದು ಕಪ್

ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪು, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಣ್ಣದ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಬೀಜವನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಹಾಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಜೀರಿಗೆ ಮೆಣಸು, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಕಾಯಿತುರಿ ರುಬ್ಬಿ ಸೇರಿಸಿ. ಮೊಸರು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ, ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ.

ನಿಂಬೆ ರಸದ ಗೊಜ್ಜು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ನಿಂಬೆಯ ರಸ ಎರಡು ಚಮಚ

ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಎರಡು ಚಮಚ

ಕಡ್ಡೆ ಬೇಳೆ ಒಂದು ಚಮಚ

ಮೆಂತೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ದನಿಯಾ ತಲಾ ಮುಕ್ಕಾಲು ಚಮಚ

ಎಳ್ಳು ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಇಂಗು, ಅರಿಶಿನ ಸ್ವಲ್ಪ

ಕಾಯಿತುರಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ ಕರಿಬೇವು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡ್ಡೆ ಬೇಳೆ, ಮೆಂತೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಕೆಂಪಗಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಂತೆ ಜೀರಿಗೆ, ದನಿಯಾ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಎಳ್ಳು ಹಾಕಿ ಅದು ಚಟಪಟಗುಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಇಂಗು ಅರಿಶಿನ ಹಾಕಿ ಒಲೆ ಆರಿಸಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಕಾಯಿತುರಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ರುಬ್ಬಿದ್ದನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಉಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಒಲೆ ಆರಿಸಿ. ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿ. ಅನ್ನ ಮುದ್ದೆಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

