



ರುಚಿ ರುಚಿ ಮಾವಿನ ಗೊಜ್ಜು, ಹಲ್ವೆ..

ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ, ಹಣ್ಣು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬರಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಮಾವಿನಿಂದ ಹಲವು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ, ರುಚಿಕರ ಗೊಜ್ಜುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಅನ್ನ, ಚಪಾತಿ, ದೋಸೆ, ಬ್ರೆಡ್ ಪೂರಿಗಳಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ..

■ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ವಿಜಯ ಗುರುರಾಜ



ಮಾವು- ಮೆಂತ್ಯ ಗೊಜ್ಜು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ಎರಡು

ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಮೆಂತ್ಯ ಎರಡು ಚಮಚ

ಹಸಿಮೆಣಸು ಎಂಟು

ಬೆಲ್ಲ ನಿಂಬೆಗಾತ್ರ

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯದೆ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿಡಿ. ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿಸಿ ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಲು ಇಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಾರಿನ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿದರೆ ಫಾರ್ಮ್ ಎನ್ನುವ ಗೊಜ್ಜು ರೆಡಿ.

ಮಾವಿನಕಾಯಿ - ಈರುಳ್ಳಿ ಗೊಜ್ಜು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ಎರಡು

ಹಸಿಮೆಣಸು ಎಂಟು

ಈರುಳ್ಳಿ ಮೂರು

ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ

ಅರಿಶಿನ ಒಂದು ಚಮಚ

ಕರಿಬೇವು

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ಹೆರೆದು ತುರಿದಿಡಿ.

ಹಸಿಮೆಣಸನ್ನು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಅರಿದ ನಂತರ ಮಾವಿನ ತುರಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಎರಡು ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿಸಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಒಂದು ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಡಿಸಿ ನಂತರ ರುಬ್ಬಿಟ್ಟ ಮಾವಿನ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ ಅರಿಶಿನ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ.

