



ಸಿಹಿಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಸೆಷಲ್!

ಸಿಹಿಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಅಡುಗೆಗೆ ತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ತಿಂಡಿಗಳಿಗೂ ರುಚಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸುಟ್ಟೊಳಿ, ಪಾಯಸ, ಪರೋಟ, ಇಡ್ಲಿ ಮುಂತಾದ ತಿಂಡಿ ತಯಾರಿಸಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಕೆ.ಎಸ್. ಶಾರದಾ ಶೇಖರ್



ಸುಟ್ಟೊಳಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹಿತ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಸಿಹಿಕುಂಬಳದ ತುಂಡುಗಳು ನಾಲ್ಕು ಕಪ್ ಹುಣಸೇ ರಸ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ/ ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್/ ಎಣ್ಣೆ ಆರು ಚಮಚ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಕರಿಬೇವು, ಸಾಸಿವೆ.

ಪುಡಿ ತಯಾರಿಸಲು: ಬ್ಯಾಡಗಿ ಮೆಣಸು ನಾಲ್ಕು, ಗುಂಟೂರು ಮೆಣಸು ಮೂರು, ದನಿಯಾ ಒಂದು ಚಮಚ. ಕಡಲೇಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ತಲಾ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ, ಚಿಕ್ಕ ಎರಡು ಇಂಚು, ಅರ್ಧ ತುಂಡು ಲವಂಗ, ಗಸಗಸೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಪುಡಿ ತಯಾರಿಸುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಕಾಲು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಯೊಡನೆ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಡಿ. ಕಾವಲಿ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಸಿಪ್ಪೆ ಕೆಂಪಾಗದಾಗ ತೆಗೆದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಕೊಂಚ ಉಪ್ಪಿನೊಡನೆ ಬೇಯಿಸಿ. ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅರಿಸಿನ, ನೀರು ಮತ್ತು ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಮೂರು ವಿಷಲ್ ಮಾಡಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಮಿಶ್ರಣ ಕುದಿಸಿ ಸುಟ್ಟೊಳಿ ತಯಾರಿಸಿ, ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಸವಿಯಿರಿ.

ಸಿಹಿಕುಂಬಳ ಪರೋಟ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಕಪ್/ ಸಿಹಿಕುಂಬಳ ತುರಿ ಎರಡು ಕಪ್ ಅಚ್ಚುಖಾರದ ಪುಡಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಚಮಚ/ ಉಪ್ಪು, ಓಂಕಾಳು, ಜೀರಿಗೆ ಶುಂಠಿ ತುರಿ ತಲಾ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಗರಂಮಸಾಲೆ/ ಉಪ್ಪು, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಪುದಿನ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಲು ಕಪ್ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಿಹಿಕುಂಬಳ ತುರಿಯನ್ನು ಹಿಂಡಿ ರಸ ತೆಗೆದಿರಿಸಿ. ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸಿಹಿಕುಂಬಳದ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟೇ ಬೆರೆಸಿ. ಪರೋಟ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಕಾವಲಿ ಮೇಲೆ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹದವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಪಾಲಕ್ ಪನೀರ್, ಸಾಗು, ಚಿಟ್ಟಿ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಂಜನದೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

