



ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ರುಚಿ ರುಚಿ ಗೊಜ್ಜು

ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹಾಗೇ ತಿನ್ನಲು ಎಷ್ಟು ರುಚಿಕರವೋ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಗೊಜ್ಜುಗಳು ಬಹಳ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿರುವ ಈ ಗೊಜ್ಜುಗಳು ಊಟದ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ..

■ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಲೀಲಾ ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ನಕ್ಷತ್ರ ಹಣ್ಣಿನ ಗೊಜ್ಜು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಎರಡು ನಕ್ಷತ್ರ ಹಣ್ಣು
ಹೆಚ್ಚಿದ ಒಂದು ಈರುಳ್ಳಿ
ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಣಸೇರಸ

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು

ರುಬ್ಬಲು: ಬ್ಯಾಡಗಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎಂಟು, ಕಾಯಿ ತುರಿ ಒಂದು
ಹಿಡಿ, ನೆನಸಿದ ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಒಂದು ಹಿಡಿ, ಎಳ್ಳು ಒಂದು ಚಮಚ,
ಮೆಂತ್ಯೆ ಎಂಟು ಕಾಳು

(ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ, ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ,
ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವು)

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ
ಈರುಳ್ಳಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಣ್ಣಿನ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ ಹುಣಸೇರಸ,
ನೀರು ಒಂದು ಲೋಟ, ಉಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲ, ರುಬ್ಬಿದ ಮಸಾಲೆ ಹಾಕಿ
ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವಂತೆ ಕುದಿಸಿರಿ. ಈ ಗೊಜ್ಜು ಚಪಾತಿ, ಬಿಸಿ ಅನ್ನದ ಜೊತೆ
ಸವಿಯಲು ರುಚಿಕರ. ಈ ಹಣ್ಣು ಹುಳಿ ಸಿಹಿ ಮಿಶ್ರಿತವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.
ಕೆಲವು ಸಪ್ತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಣ್ಣಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉಪ್ಪು ಖಾರ ಹುಳಿ
ಬೆಲ್ಲ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೋಡಿ ಹಾಕಬೇಕು.



ದಾಳಿಂಬೆ ಗೊಜ್ಜು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಒಂದೂವರೆ ಬಟ್ಟಲು ದಾಳಿಂಬೆ ಬೀಜಗಳು
ಉಪ್ಪು

ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ

ಖಾರ ಪುಡಿ, ಹುಣಸೇರಸ, ಬೆಲ್ಲ ಎಲ್ಲವೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ದಾಳಿಂಬೆ ಬೀಜಕ್ಕೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ
ರುಬ್ಬಿ ಶೋಧಿಸಿರಿ. ಒಂದು ಪ್ಯಾನ್ ಗೆ ಈ ರಸ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸಿಲ್ಲಾ
ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ದಾಳಿಂಬೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು
ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿರಿ. ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಗೊಜ್ಜು ತಯಾರು. ಇದು ರೊಟ್ಟಿ
ದೋಸೆ, ಅನ್ನ ಜೊತೆ ಸವಿಯಲು ಚೆನ್ನ.

