



ಆಹಾ ಅಡುಗೆ

# ಸಿಹಿಗೇಣಸಿನ ಜಾಮೂನ್, ಹೋಳಿಗೆ

ಸಿಹಿಗೇಣಸಿನಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಇರುವ ಕಾರಣ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಇದರಿಂದ ಜಾಮೂನ್, ಗಾರಿಗೆ, ಖೀರು, ಹೋಳಿಗೆ ಮುಂತಾದ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಲತಾ ಹೆಗಡೆ



## ಸಿಹಿಗೇಣಸಿನ ಜಾಮೂನ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಿಹಿಗೇಣಸನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನುರಿಯಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಉಳಿದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ. ಜಾಮೂನಿನ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದವಿರಲಿ. ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ. ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ನನೆಯಲು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮೃದು ಜಾಮೂನು ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಸಿಹಿಗೇಣಸು ಎರಡು
- ಖೋವಾ ಕಾಲು ಕಪ್
- ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ತುಪ್ಪ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾ ಚಿಟಿಕೆ

## ಆಹಾ ಹೋಳಿಗೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಿಹಿಗೇಣಸನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ತುರಿಯಿರಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲದತುರಿ, ತೆಂಗಿನ ಸಣ್ಣ ತುರಿ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಇದು ಕರಗಿ ಅಂಟಾದಾಗ ನುರಿದ ಗೇಣಸನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಹೂರಣ ಹದ ಬರುವಷ್ಟು ತಿರುವಿ. ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ, ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ. ಆರಿದಾಗ ಹೋಳಿಗೆ ತಯಾರಿಸಿ ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸವಿಯಿರಿ.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಸಿಹಿಗೇಣಸು ಒಂದು ಕೆಜಿ
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲದತುರಿ ಅರ್ಧ ಕೆಜಿ
- ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಮೈದಾಹಿಟ್ಟಿನ ಕಣಕ



## ಗರಿ ಗರಿ ಗಾರಿಗೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಒಂದೆರಡು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ, ಗೇಣಸಿನ ತುರಿ, ಬೆಲ್ಲದ ತುರಿ ಬೆರೆಸಿ ನೀರಿನಂಶ ಹೋಗುವಷ್ಟು ತಿರುವುತ್ತಿರಿ. ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಗಸಗಸೆ ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಚೆಚಿಕೆ ಉಪ್ಪಿನೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ತುಂಬಾ ಮೆದು ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ಗಟ್ಟಿ ಆಗದಂತೆ ಕಲಸಿ. ನಿಂಬೆಗಾತ್ರದಷ್ಟು ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ತಟ್ಟೆ ಗಸಗಸೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಳಿಸಿ ಕರಿಯಿರಿ. ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸವಿಯಿರಿ.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಗೇಣಸಿನತುರಿ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್
- ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲದತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು ಒಂದು ಚಮಚ
- ಗಸಗಸೆ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು

