



# ಮಾವಿನಕಾಯಿ ರುಚಿ ರುಚಿ ವ್ಯಂಜನ

ಇದು ಮಾವಿನಕಾಯಿ,  
ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೀಸನ್.  
ಮಾವಿನಕಾಯಿಯಿಂದ ಹಲವು  
ರುಚಿಕರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು  
ತಯಾರಿಸಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಸವಿತಾ ಮಾಧವ ಶಾಸ್ತ್ರಿ, ಗುಂಡ್ಲಿ

## ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಶರಬತ್ತು

ಎನೇನು ಬೇಕು?

ಮಾವಿನಕಾಯಿ 4-5  
ಪುದಿನ ಎಲೆ 10-12  
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು  
ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ  
ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ  
ಸಕ್ಕರೆ 5 ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲಿಗೆ ಮಾವಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುಕ್ಕರ್ ನಲ್ಲಿ 2 ವಿಶಲ್ ಬರುವವರೆಗೂ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಬೆಂದ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ಮತ್ತು ಗೊರಟನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ತಿರುಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದು ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಪುದಿನ ಎಲೆ, ಉಪ್ಪು, ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಸಕ್ಕರೆ ನೀರು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ಶರಬತ್ ಹದಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ. ಒಂದು ಗಂಟೆ ಫ್ರಿಡ್ಜ್ ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಸವಿಯಿರಿ.



## ಬೇಯಿಸಿದ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಗೊಜ್ಜು

ಎನೇನು ಬೇಕು?

ಮಾವಿನಕಾಯಿ 3-4  
ಹಸಿಮೆಣಸು 2-3  
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ  
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು  
ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರದ್ದು  
ಇಂಗು ಚಿಟಿಕೆಯಷ್ಟು  
ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: 3-4 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕರಿಬೇವು,  
ಒಣ ಮೆಣಸು 2 ಸಣ್ಣ ತುಂಡು.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಾವಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ತೊಟ್ಟನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಕುಕ್ಕರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ 2 ವಿಶಲ್ ಬರುವವರೆಗೆ ಕೂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಾವಿನಕಾಯಿಗಳು ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಿಪ್ಪೆ ಮತ್ತು ಗೊರಟುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕಿವುಚಿದ ರಸಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ಇಂಗು, ಬೆಲ್ಲ, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.

