

## ಮಾವಿನಕಾಯಿ ತಂಬುಳಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕಾಯಿತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು/ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಹೋಳು ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು  
ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 3 ರಿಂದ 4/ ಇಂಗು ಚಿಟಿಕೆಯಷ್ಟು  
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು  
ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಎಣ್ಣೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಒಣ ಮೆಣಸು 2 ತುಂಡು, ಕರಿಬೇವು.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಯಿತುರಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಹೋಳುಗಳು, ಉಪ್ಪು, ಇಂಗು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಇದನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ತಂಬುಳಿಯ ಹದ ಬರುವಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ. ಒಂದು ಒಗ್ಗರಣೆ ಸೌಟಿನಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಒಣಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ತಂಬುಳಿಗೆ ಹಾಕಿದರೆ ರುಚಿ ರುಚಿಯಾದ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ತಂಬುಳಿ ಸಿದ್ಧ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಇದು ಊಟ ಮಾಡಲು ಬಲು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.



## ಮಾವು-ತೆಂಗು ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು 4  
ಕಾಯಿತುರಿ ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು  
ಸಕ್ಕರೆ 5 ರಿಂದ 6 ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲಿಗೆ ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಜರಡಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಸಿಕೊಂಡು ಕಾಯಿಹಾಲು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಕಾಯಿತುರಿಗೆ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ನೀರು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ತೆಂಗಿನಹಾಲು ಸಿದ್ಧ. ಈಗ ಜ್ಯೂಸರ್ ಗೆ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳುಗಳು, ಸಕ್ಕರೆ, ಐಸ್ ಕ್ಯೂಬ್ಸ್ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸಿ ಮಾಡಿ. 30 ನಿಮಿಷ ಫ್ರಿಡ್ಜ್ ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ನಂತರ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಿ.

## ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಕೆಂಪು ಚಟ್ನಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕಾಯಿತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು  
ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಹೋಳುಗಳು 8 ರಿಂದ 10  
ಒಣಮೆಣಸು 8-10  
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು  
ಇಂಗು ಚಿಟಿಕೆಯಷ್ಟು  
ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಎಣ್ಣೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಒಣಮೆಣಸು 23, ಕರಿಬೇವು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಾವಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಯಿತುರಿ, ಕತ್ತರಿಸಿದ ಮಾವಿನ ಹೋಳುಗಳು, ಉಪ್ಪು, ಇಂಗು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಹರಿದ ಒಣಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಸೌಟಿನಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಒಣಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಚಟ್ನಿಗೆ ಹಾಕಿದರೆ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ ಸಿದ್ಧ. ಈ ಚಟ್ನಿ ದೋಸೆ, ಇಡ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಲು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

