



# ಕಾಡುಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸವಿರುಚಿ

ಮಲೆನಾಡು, ಕರಾವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಕಾಡುಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ, ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಸಿಹಿ ಹುಳಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಲು ಬಲು ರುಚಿ. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ..

★ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಎಸ್.ಸರಸ್ವತಿ ಎಸ್. ಭಟ್

## ಕಾಡುಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಮೆಣಸುಕಾಯಿ (ಕಾಯಿರಸ)

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕಾಡು ಮಾವು 3-4/ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಒಂದು ಚಮಚ  
ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಒಂದು ಚಮಚ  
ಮೆಂತೆ 5-6/ ಇಂಗು ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ  
ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆ ಒಂದು ಎಸಳು/ ಎಳ್ಳು ಎರಡು ಚಮಚ  
ಎಣ್ಣೆ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು  
ಲಿಂಬೆ ಗಾತ್ರದ ಬೆಲ್ಲ/ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್  
ಸಾಸಿವೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಕೆಂಪುಮೆಣಸು 5-6  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಎಳ್ಳು ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ನಂತರ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ. ಬಿಸಿಯಾದಾಗ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಮೆಂತೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಇಂಗು, ಕೆಂಪುಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ಕೆಂಪಗೆ ಹುರಿದು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ನಂತರ ತೆಂಗಿನತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ನಯವಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಹಿಂಡಿ ರಸ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಗೊರಟು ಸಿಪ್ಪೆಯ ರಸಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ರುಬ್ಬಿದ ಮಸಾಲೆ, ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ನಂತರ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು, ಸಣ್ಣ ತುಂಡು ಕೆಂಪು ಮೆಣಸು ಸೇರಿಸಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ರುಚಿಯಾದ ಈ ಮೆಣಸುಕಾಯಿ (ಕಾಯಿರಸ) ಅನ್ನ, ದೋಸೆ ಜೊತೆ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿ.



## ಕಾಡುಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ತೊಕ್ಕು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕಾಡುಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಹತ್ತು  
ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ  
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕಾಡು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ತೆಗೆದು, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಇದು ಬೇಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಾ ಬರುವಾಗ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೌಟಿನಿಂದ ಕೈಯಾಡಿಸಿ. ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಾಗ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ. ಇದು 2-3 ತಿಂಗಳು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅನ್ನದ ಜೊತೆ ಈರುಳ್ಳಿ, ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.

