



ಧಾರೆಹುಳಿ ವೈವಿಧ್ಯ

ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ರಸಭರಿತ ಹುಳಿ- ಸಿಹಿ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಧಾರೆಹುಳಿ (ಕಮರಾಕ್ಷಿ) ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವೈವಿಧ್ಯಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಧಾರೆಹುಳಿಯ ಗಿಡಗಳಿಗೆ ಕಸಿಕಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಬಹಳ ರಸಭರಿತವಾದ ಸಿಹಿರುಚಿಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಉತ್ತಮ ಜೀರ್ಣಕಾರಕವಾಗಿರುವ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಜ್ವರ, ವಾಂತಿಬೇಧಿ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ತೆಂಗಿನಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಾಯಿಸಿ ಎಣ್ಣೆತಯಾರಿಸಿ ಜಜ್ಜಿದ ಅಥವಾ ಇತರ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮೈಕೈ ನೋವಿನ ಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಧಾರೆಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಹಲವಾರು ವೈವಿಧ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.



■ ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು

ಧಾರೆಹುಳಿಯ ರಸ

ಎನೇನು ಬೇಕು?

ಧಾರೆಹುಳಿ ನಾಲ್ಕು/ ಕೆಂಪುಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದು/ ರಸಂ ಪೌಡರ್ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಷ್ಟು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಧಾರೆಹುಳಿಯನ್ನು ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಬೇಕಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಲು ಇಡಿ. ನಂತರ, ಇದಕ್ಕೆ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ರಸಂ ಪೌಡರ್ ಹಾಗೂ ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವು ಸೇರಿಸಿದ ಸಾಸಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಿ.



ಧಾರೆಹಣ್ಣಿನ ಸ್ವೀಟ್‌ಬಾಟ್

ಎನೇನು ಬೇಕು?

ಸಿಹಿ ರುಚಿಯ ಧಾರೆಹಣ್ಣು ಎರಡು/ ಖರ್ಜೂರ ಆರು ಹುರಿದ ಅಗಸೆಬೀಜ 6 ಚಮಚ / ಅಂಜೂರ ಮತ್ತು ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ 4 ಚಮಚ

ಕ್ಯಾರಿಟ್ ತುರಿ ಎರಡು ಚಮಚ / ಸಿಪ್ಪೆತೆಗೆದ ಸೌತೆಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿತರಿ ಎರಡು ಚಮಚ ಹುರಿದ ಕಾಬೂಲ್ ಚನ್ನ 6 ಚಮಚ / ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಕೆಂಪುಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ / ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಎರಡು ಚಮಚ ಬ್ಲಾಕ್ ಸಾಲ್ಟ್ ಮತ್ತು ಚಾಟ್‌ಪೌಡರ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಧಾರೆಹಣ್ಣನ್ನು ಸರ್ವಿಂಗ್ ಪ್ಲೇಟ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಖರ್ಜೂರ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರಿಟ್ ಹಾಗೂ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಹರಡಿ. ನಂತರ, ಮೇಲಿನಿಂದ ಕಾಬೂಲ್ ಚನ್ನ ಹಾಗೂ ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಹರಡಿ ಚೆರಿಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

