



ಆಹಾರ ಅಡುಗೆ

ಕಾಡು ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ಸವಿರುಚಿ

ಈಗ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಕಾಲ. ಅದರಲ್ಲೂ ಕಾಡು ಮಾವು ಸಿಗುವ ಸಮಯ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾರು, ಜ್ಯೂಸ್, ಸಾಸಿವೆ, ಗೊಜ್ಜು, ಮಾಂಬಳ ಮುಂತಾದ ಸವಿರುಚಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ರೇವತಿ ಎಂ.ಬಿ.



ಘಮಘಮ ಸಾರು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕಾಡು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು, ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಅದರ ರಸ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಅರಿಶಿನ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಎರಡು ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ನಂತರ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಕಾಡು ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ಆರು
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಬೆಲ್ಲ ಸಣ್ಣ ತುಂಡು
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
- ಅರಿಶಿನ ಚಿಟಿಕೆ
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ
- ಕರಿಬೇವು, ಇಂಗು
- ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ

ರುಚಿಕರ ಸಾಸಿವೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕಾಡು ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ನಂತರ ಕಾಯಿತುರಿ, ಸಾಸಿವೆ ಹಾಗೂ ಒಣಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗರಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಕಾಡು ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ನಾಲ್ಕು
- ಕಾಯಿತುರಿ ಐದು ಚಮಚ
- ಸಾಸಿವೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ನಿಂಬೆಗಾತ್ರ
- ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮೂರು
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

