

ಗಂಜಿಗೆ ಗೊಜ್ಜು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು, ಓಟೆ ಹಾಗೂ ಸಿಪ್ಪೆಯಿಂದ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಡಿ. ನಂತರ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಹಾಕಿ. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ. ಇದನ್ನು ಗಂಜಿಗೆ ನೆಂಜಿಕೊಂಡರೆ ಬಹಳ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಕಾಡು ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ಐದು
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಬೆಲ್ಲ ಸಣ್ಣ ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು, ಇಂಗು



ಮಾಂಬಳ (ಒಣಗಿಸಿದ ಹಣ್ಣಿನ ಪಲ್ಪ್)

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕಾಡು ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ರಸ ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಕರಿಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸುತ್ತು ತಿರುಗಿಸಿ. ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ತುಂಬಾ ಹುಳಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಂತರ ಇದನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಲಿಗೆಡಿ. ಮರುದಿನ ಮೇಲಿನಂತೆಯೇ ಪುನಃ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಅದೇ ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಲಿಗೆಡಿ. ಹೀಗೆ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಾಕಿ ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಒಣಗಿಸಿ.

ಬೇಕಾದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಗಾಳಿಯಾಡದ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ. ನಂತರ ಬೇಕಾದಾಗ ಗೊಜ್ಜು, ಸಾರು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಕಾಡು ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ಹದಿನೈದು
- ಕರಿಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು



ತಂಪು ಜ್ಯೂಸ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕಾಡು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ರಸ ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಸೋಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿ. ಹಣ್ಣಿನ ಹುಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಕಾಡು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಐದು
- ಸಕ್ಕರೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ಉಪ್ಪು ಚಿಟಿಕೆ