



ಆಹಾರ ಅಡುಗೆ

ಅಡುಗೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ಬೂದುಗುಂಬಳ

ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ತರಕಾರಿ. ಇದರಿಂದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ತಿನಿಸು, ವ್ಯಂಜನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಸಿಹಿಕಡುಬು, ಪೆಟ್ಟಿನವರೆ, ದೋಸೆ ಎಲ್ಲವೂ ರುಚಿಕರ.

■ ಆಶಾ ಕೆರೆಗದ್ದೆ



ಬೂದುಗುಂಬಳ ಪೆಟ್ಟಿನವರೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ನೆನಸಿದ ಅಕ್ಕಿ, ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ, ಜೀರಿಗೆ, ಅರಿಶಿನ, ಹಸಿಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುಕ್ಕರಿಸಿ ಕಂಟೈನರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಚಟ್ನಿ ಜತೆ ಸವಿಯಲು ಬಹಳ ರುಚಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿ ಹೋಳು ಒಂದು ಕಪ್
- ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಅರಿಶಿನ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು
- ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಕಾಲು ಕಪ್

ಮಸಾಲ ಜ್ಯೂಸ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಶುಂಠಿ, ಸೂಜಿಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಇದನ್ನು ಸೋಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆರಸ, ಉಪ್ಪು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ ರುಚಿಯಾದ ಮಸಾಲ ಜ್ಯೂಸ್ ರೆಡಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಹೆಚ್ಚಿದ ಬೂದುಗುಂಬಳ ಒಂದು ಕಪ್
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಶುಂಠಿ ಸಣ್ಣ ಚೂರು
- ಸೂಜಿ ಮೆಣಸು ಎರಡು
- ನಿಂಬೆರಸ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್

