



ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಜಾಮೂನ್, ಸಾಸಿವೆ..

ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮಿಟಮಿನ್ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ನೀಡುವ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಹಲವಾರು ರುಚಿಕರ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ.

■ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಪ್ರಭಾ ಪಿ.ಶಾಸ್ತ್ರಿ

ಒಣ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಉಂಡೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು 4- 5 ದಿನ ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಹೆಚ್ಚಿದ ಒಣ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ತುಪ್ಪು 5-6 ಚಮಚ

ಗೋದಿ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ಬೆಲ್ಲ ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು

ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ ಸ್ವಲ್ಪ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಗೋದಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು 3 ಚಮಚ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ

ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು 3 ಚಮಚ ತುಪ್ಪು

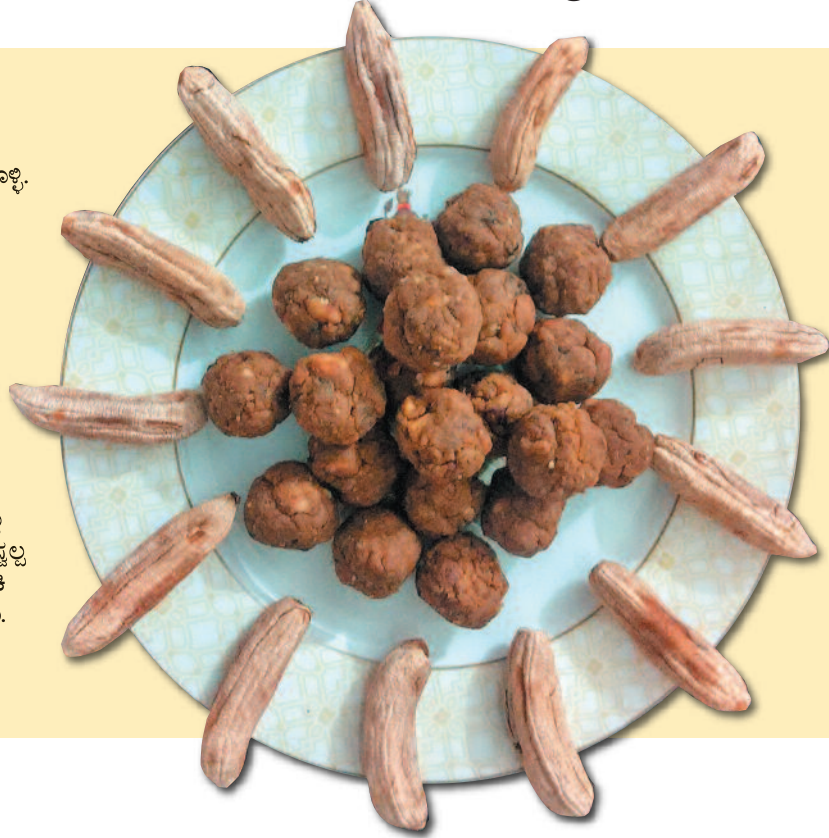
ಹಾಕಿ ಎರಡು ಸುತ್ತು ಹುರಿದುಕೊಂಡು, ಹುರಿದ ಹಿಟ್ಟು,

ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಚೂರು, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ ಎಲ್ಲ

ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ (ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿಗೇ ಸ್ವಲ್ಪ

ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಒಂದೆಳೆ ಪಾಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು) ಹಾಕಿ

ಕಲಿಸಿ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ, ಇದನ್ನು ತಿಂಗಳವರೆಗೂ ಇಡಬಹುದು.



ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಾಸಿವೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು 4

ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದು

ಸಾಸಿವೆ ಸ್ವಲ್ಪ

ಮೊಸರು ಒಂದು ಕಪ್

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ : ಸಾಸಿವೆ ಕಾಲು ಚಮಚ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಕಾಲು

ಚಮಚ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದು, ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ

ಎರಡು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು, ಸ್ವಲ್ಪ

ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ಇಳಿಸಿ, ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಕಾಯಿತುರಿ,

ಸಾಸಿವೆ, ಮೆಣಸು ರುಬ್ಬಿ ಹಾಕಿ, ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ ಒಗ್ಗರಣೆ

ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ, ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಕಾರ ಮಿಶ್ರಿತ ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ಅನ್ನ

ಹಾಗೂ ಚಪಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಬಹುದು.