



ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಬಗೆಬಗೆ ವ್ಯಂಜನ

ದಿನ ಬೆಳಗಾದರೆ ಹೆಂಗಳೆಯರಿಗೆ ಈ ದಿನ ಯಾವ ಮೇಲೋಗರ ಮಾಡಬೇಕು ಅನ್ನೋದೇ ಯೋಚನೆ. ತರಕಾರಿಯಿಂದ ಸಾರು, ಗೊಜ್ಜು, ಹುಳಿ ಮಾಡಿ ಬೋರಾಗಿದ್ದರೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಮಾವು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳಿಂದಲೂ ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ವ್ಯಂಜನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಊಟಕ್ಕೆ ತಿಂಡಿಗೆ ನೆಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

■ ಮೀನಾಕ್ಷಿ ರಮೇಶ್



ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು ಬಿಳಿ ತಿರುಳಿನ ಪಲ್ಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನ ಬಿಳಿ ತಿರುಳು ಎರಡು ಕಪ್

ಎಣ್ಣೆ ಮೂರು ಚಮಚ/ ಸಾಸುವೆ. ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಸ್ವಲ್ಪ
ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು

ಕರಿಬೇವು, ಸಾಂಬಾರು ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು/ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ
ತೆಂಗಿನತುರಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ, ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿದ ಮೇಲೆ ಕರಿಬೇವು ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟು ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಸಾಂಬಾರು ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಮೇಲಿಂದ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಹಾಗೂ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿದರೆ ರುಚಿಕರ ಪಲ್ಯ ತಯಾರು.

ದ್ರಾಕ್ಷಿಹಣ್ಣಿನ ತಿಳಿಸಾರು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹುಳಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣು ಎರಡು ಕಪ್

ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು

ಕರಿಬೇವು ಹಾಗೂ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಎಣ್ಣೆ ಸಾಸಿವೆ ಹಾಗೂ ಇಂಗು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣು, ಎರಡು ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಬೆಂದ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಮಿಕ್ಕಿಗೆ ಹಾಕಿ ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸು, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಕರಿಬೇವು ಹಾಗೂ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ಕೊನೆಗೆ ಇಂಗಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ದಿಢೀರ್ ಅಂತ ರುಚಿಕರ ತಿಳಿಸಾರು ತಯಾರು.

