



ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿ ಸೈಷಲ್

ವರ್ಷವಿಡೀ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ, ಹಲವಾರು ಪ್ರೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಈ ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಸಿಹಿ ಹಾಗೂ ಖಾರ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಅದರ ಸಿಪ್ಪೆ, ಬೀಜ, ತಿರುಳು ಯಾವುದನ್ನೂ ಬಿಸಾಕದೆ ಎಲ್ಲದರಿಂದಲೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಮೀನಾಕ್ಷಿ ರಮೇಶ್

ಬೂದುಗುಂಬಳ ಸಂಡಿಗೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಒಂದು
- ಖಾರದ ಹಸಿಮೆಣಸು 10-12
- ಇಂಗು ಚಿಟಿಕೆ ಹಾಗೂ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ ಗ್ರೈಂಡರಿನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಬೇಕು. ರುಬ್ಬುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಸೇರಿಸಬಾರದು. ನಂತರ ಉಳಿದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಿ ಚಮಚದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹಾಳೆಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪನೇ ಹಾಕುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಎರಡು ದಿನ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ. ಗಾಳಿಯಾಡದ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಟ್ಟರೆ ವರುಷ ಆದರೂ ಹಾಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊಸರನ್ನ ಜೊತೆಗೆ ಈ ಸಂಡಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾಂಬಿನೇಷನ್.



ಬೂದುಗುಂಬಳ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಚಟ್ನಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಸಣ್ಣ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬೂದುಗುಂಬಳ ಸಿಪ್ಪೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್ / ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಐದು
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್ / ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ / ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಎಣ್ಣೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಸಿವೆ ಹಾಗೂ ಕರಿಬೇವು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಣ್ಣ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬೂದುಗುಂಬಳ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಹಾಕಿ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಹಾಗೂ ಒಣ ಮೆಣಸನ್ನು ಘಮ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಬೆಂದ ಸಿಪ್ಪೆ ಹಾಗೂ ಉಳಿದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಮೇಲಿಂದ ಕರಿಬೇವು ಹಾಗೂ ಇಂಗಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿದರೆ ರುಚಿಕರವಾದ ಚಟ್ನಿ ತಯಾರು, ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಲು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

