



# ಸ್ವಾರ್ ಫ್ರೂಟ್ ಸೆಷಲ್

ಸ್ವಾರ್ ಫ್ರೂಟ್ ಕರಾಂಬೋಲಾ (ಇಂಗ್ಲಿಷ್), ಕಮಲಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣು (ಕನ್ನಡ), ಕರಂಬಲಿ (ಕೊಂಕಣಿ) ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ನಕ್ಷತ್ರದಾಕಾರದ ಹಣ್ಣು ರುಚಿಕರವಾದದ್ದು. ಇದರಿಂದ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಸವಿರುಚಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

■ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಶ್ರುತಿ ಕೆ.ಎಸ್. ತುರುವೇಕೆರೆ

## ಸ್ವಾರ್ ಫ್ರೂಟ್ ಸೂದಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸ್ವಾರ್ ಫ್ರೂಟ್ 2, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು 1, ಕಿತ್ತಲೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ 1 ಕಪ್, ಸಕ್ಕರೆ ಸ್ವಲ್ಪ, ಐಸ್‌ಕ್ಯೂಬ್‌ಗಳು. ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸ್ವಾರ್ ಫ್ರೂಟ್‌ನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇವೆರಡನ್ನೂ ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಬ್ಲೆಂಡ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಲೋಟಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿ ಸರ್ವ್ ಮಾಡುವಾಗ ಕಿತ್ತಲೆ ರಸ, ಏಸ್ ಕ್ಯೂಬ್ ಹಾಕಿ ಕೊಡಿ.



## ಸ್ವಾರ್ ಫ್ರೂಟ್ ಗೊಜ್ಜು

(ವಿಧಾನ- 1)

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸ್ವಾರ್ ಫ್ರೂಟ್ 2, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 6, ಅರಿಶಿನ ಚಿಟಿಕೆ, ಮೆಂತ್ಯ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ ಸ್ವಲ್ಪ, ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು, ಎಳ್ಳು ಸ್ವಲ್ಪ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ 1 ದೊಡ್ಡ ಕಪ್, ಎಣ್ಣೆ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ, ಇಂಗು ಚಿಟಿಕೆ, ಬೆಲ್ಲ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸ್ವಾರ್ ಫ್ರೂಟ್‌ನ್ನು ತೊಳೆದು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬಾಣಲೆ ಇಟ್ಟು ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಮೆಂತ್ಯ, ಎಳ್ಳು, ಜೀರಿಗೆ ಇಷ್ಟನ್ನೂ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಹುರಿದು ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆದಿ ನಂತರ ತೆಂಗಿನತುರಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿಸಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಸ್ವಾರ್ ಫ್ರೂಟ್‌ನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿಯಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಹುಣಸೇ ರಸ, ಅರಿಶಿನ ಹಾಕಿ ಕೂಡಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಮಸಾಲೆ ಹಾಕಿ ಕೂಡಿಸಿ. ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ರುಚಿಯಾದ ಈ ಗೊಜ್ಜು, ಅನ್ನ, ಪೂರಿ, ಚಪಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

## ಸ್ವಾರ್ ಫ್ರೂಟ್ ಗೊಜ್ಜು

(ವಿಧಾನ-2)

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸ್ವಾರ್ ಫ್ರೂಟ್ 2, ಜೀರಿಗೆ (ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದು) 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 4, ಅರಿಶಿನ ಚಿಟಿಕೆ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು, ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಬೆಲ್ಲ 1. ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸ್ವಾರ್ ಫ್ರೂಟ್‌ನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಾರ್ ಫ್ರೂಟ್ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ ಹಾಕಿ ಕೂಡಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಲು ಬಿಡಿ. ಹೋಳುಗಳು ಬೆಂದ ನಂತರ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಮಾಡಲು ಸುಲಭವಾದ ಈ ಗೊಜ್ಜು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇದಲ್ಲದೇ ಫ್ರೂಟ್‌ಸಲಾಡ್‌ಗೆ ಸ್ವಾರ್ ಫ್ರೂಟ್ ಹೆಚ್ಚಿ ಹಾಕಿದರೆ ವಿಶೇಷ ರುಚಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಶರಬತ್ತು ಇನ್ನೂ ಮುಂತಾದ ರುಚಿಕರವಾದ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

