



ಸೌತೆಬೀಜ ಜ್ಯೂಸ್, ದಾಳಿಂಬೆ ಸಿಪ್ಪೆ ತಂಬುಳಿ..

■ ಚಿತ್ರ ಬರಹ: ಸುಭದ್ರಾ ತಡಗಲೆ

ದಾಳಿಂಬೆ ಸಿಪ್ಪೆ ತಂಬುಳಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ದಾಳಿಂಬೆ ಸಿಪ್ಪೆ ಹಣ್ಣಿನ ಕಾಲು ಭಾಗ/ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಗಾತ್ರದಷ್ಟು
ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳು ಕಾಲು ಚಮಚ
ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಎರಡು/ ಕಡೆದ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಅರ್ಧ ಲೋಟ
ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ. ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ತಲಾ ಕಾಲು ಚಮಚ
ಕರಿಬೇವು ಒಂದು ಎಸಳು/ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ದಾಳಿಂಬೆ ಸಿಪ್ಪೆ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ 5 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೆಗೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಹುರಿದ ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳು, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಎಲ್ಲಾ ಸೇರಿಸಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೋಸಿ, ಆ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಒಣಮೆಣಸು ಸೇರಿಸಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ 5 ನಿಮಿಷಗಳು ಕುದಿಸಬೇಕು. ಅದರ ನಂತರ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಮಜ್ಜೆಗೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ದಾಳಿಂಬೆ ಸಿಪ್ಪೆಯ ತಂಬುಳಿ ಉಂಟು ಸಿದ್ಧ.



ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಸಿಪ್ಪೆ ದೋಸೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನ ಕೆಂಪು ಭಾಗವನ್ನು ತಿಂದ ಮೇಲೆ ಉಳಿದ ಭಾಗದ ತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಕಾಲು ಲೋಟ

ಮೆಂತ್ಯ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಹುರಿಗಡಲೆ ಎರಡು ಚಮಚ

ಕಡಲೆ ಪುರಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟ/ ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಲೋಟ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು 6 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಬೇಕು.

ನಂತರ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನೀರಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನ ತುರಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಉದ್ದಿನ ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ದೋಸೆ ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಹಿಂದಿನ ದಿನ ರಾತ್ರಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ರುಬ್ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಎಸೆಯುವ ಬದಲು ಈ ತರಹ ದೋಸೆ ಮಾಡಿ ತಿಂದರೆ ಬಲು ರುಚಿ.



ಸೌತೆಕಾಯಿ ಬೀಜದ ಜ್ಯೂಸ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸೌತೆ ಬೀಜ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಏಲಕ್ಕಿ 2/ ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಲೋಟ

ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು/ ಬಾದಾಮಿ 4

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸೌತೆ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ಸಮೇತ ತೊಳೆದು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಬೇಕು. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೋಸಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ರಸಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಹಾಲು, ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿದರೆ ರುಚಿಕರವಾದ ಸೌತೆ ಬೀಜದ ತಂಪು ಪಾನೀಯ ಕುಡಿಯಲು ರೆಡಿ. ಈ ಪಾನೀಯ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

