



ಬೂದು ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಸೈಷಲ್

ಬೂದು ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ರುಚಿಕರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ತರಕಾರಿ. ಇದರಿಂದ ಹಲವು ವ್ಯಂಜನ, ಸಿಹಿನಿವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ವೀಣಾ ಶಂಕರ್



ಕಾಶಿ ಹಲ್ವೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೂದು ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ತುರಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂಡಿ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಈ ನೀರನ್ನು ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಗೋಡಂಬಿ ಹುರಿದು ತೆಗೆದಿಡಿ. ನಂತರ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ತುರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ನೀರು ಆದಿ ನಂತರ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಂದ ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಬಾಣಲೆಯ ತಳ ಬಿಡುವ ತನಕ ಹುರಿದು ಒಲೆ ಆರಿಸಿ ಕೇಸರಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಗೋಡಂಬಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಬೂದು ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ತುರಿ ನಾಲ್ಕು ಬಟ್ಟಲು
- ಹಾಲು ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು
- ಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ಕೇಸರಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಗೋಡಂಬಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ

ಸಿಹಿ ಪಡ್ಡು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಕ್ಕಿ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿ ನಂತರ ರುಬ್ಬಿ ಹುದುಗು ಬರಲು ಇಡಿ. ನಂತರ ಬೆಲ್ಲ, ಕಾಯಿ ತುರಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ ಪಡ್ಡಿನ ಕಾವಲಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಗರಿ ಗರಿ ಆಗುವಂತೆ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಅಕ್ಕಿ ಮೂರು ಬಟ್ಟಲು
- ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಹೋಳು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಬೆಲ್ಲ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ಉಪ್ಪು ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ತುಪ್ಪ ಕಾಲು ಚಮಚ

