



ಅನಾನಸ್ ಜಾಮ್, ಸಾಸಿವೆ..

ಅನಾನಸ್ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಸವಿಯುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅದರಿಂದ ಊಟ ಹಾಗೂ ತಿಂಡಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಸವಿಯಲು ಹಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

■ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಜಯಶ್ರೀ ಭಟ್ ಬಿಸಿಲಕೊಪ್ಪ

ಅನಾನಸ್ ಜಾಮ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಅನಾನಸ್ ಎರಡು ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ್ದು/ ಸಕ್ಕರೆ 350 ಗ್ರಾಂ
ಏಲಕ್ಕಿ ಹತ್ತು, ಲವಂಗ ಮೂರು/ ಕಾಳುಮೆಣಸು ನಾಲ್ಕಾರು
ಜೇನುತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ/ ತುಪ್ಪ ಮೂರು ಚಮಚ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅನಾನಸ್ ಸಿಪ್ಪೆ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ ನೀರು ಸೇರಿಸದೆ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಿಡಿಸಿದ ಏಲಕ್ಕಿ ಲವಂಗ ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಲು ಇಡಿ. ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಶ ಆರುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ದಪ್ಪವಾಗುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ ನಂತರ ಇಳಿಸಿ ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ದೋಸೆ ಚಪಾತಿ ಇಡ್ಡಿ ಅಥವಾ ಬ್ರೆಡ್ ನೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.



ಅನಾನಸ್ ಸಾಸಿವೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹೆಚ್ಚಿದ ಅನಾನಸ್ ಒಂದು ಕಪ್

ಕಾಯಿತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು ಒಂದು ಕಪ್
ಅರಿಶಿನ ಮತ್ತು ಸಾಸಿವೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ, ಹಸಿ ಮೆಣಸು
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು.
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹೆಚ್ಚಿದ ಅನಾನಸ್ ಬೆಲ್ಲ ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಹಸಿಮೆಣಸನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಈ ಮಿಶ್ರಣ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಕಾಯಿತುರಿ, ಸಾಸಿವೆ ಹಾಗೂ ಅರಿಶಿನ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ, ಮೊಸರನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಬಡಿಸಲು ಸಾಸಿವೆ ಸಿದ್ಧ.



ಅನಾನಸ್ ಕಾಯಿರಸ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಅನಾನಸ್ ಹೋಳು ಒಂದು ಬೌಲ್
ಬೆಲ್ಲ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ/ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು
ಕಡ್ಡೆ ಬೇಳೆ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಜೀರಿಗೆ ಕಾಲು ಚಮಚ/ ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಒಂದು ಚಮಚ
ಧನಿಯ ಎರಡು ಚಮಚ/ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಮೂರು ಕಪ್
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು/ ಒಂದು ಲವಂಗ, ಸ್ವಲ್ಪ ಇಂಗು.
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅನಾನಸು ಹೋಳನ್ನು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಕಡ್ಡೆ ಬೇಳೆ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಜೀರಿಗೆ, ತೊಗರಿಬೇಳೆ, ಧನಿಯಾ, ಇಂಗು ಮತ್ತು ಲವಂಗ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹುರಿದ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತೆಂಗಿನತುರಿಯೊಂದಿಗೆ ನಯವಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಈ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಗೂ ಬೇಯಿಸಿದ ಹೋಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಈಗ ಅನಾನಸ್ ಕಾಯಿರಸ ಬಿಸಿ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

