



ಹಾಲುಗುಂಬಳ ರೋಸ್ಟ್, ಕುರ್ಮ.

ಉದ್ದನೆಯ, ಬಿಳಿ-ಹಳದಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಬಣ್ಣದ ಹಾಲುಗುಂಬಳಕಾಯಿ (ಸೋರೆಕಾಯಿ)ಯಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಬಾಯಿ ಚಪ್ಪರಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ..

■ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಆಶಾ ಕೆರೆಗಡ್ಡೆ, ಶಿರಸಿ



ಹಾಲುಗುಂಬಳಕಾಯಿ ರೋಸ್ಟ್

ಏನೇನು ಬೇಕು ?

ಗೋಲಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಾಲುಗುಂಬಳ ತುಂಡು 10

ಗೋಧಿ ರವೆ ಒಂದು ಕಪ್

ಅಚ್ಚಕಾರದ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ

ಹುಳಿ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು, ಎರಡು ಚಮಚ ಗರಂಮಸಾಲಾ, ಎಣ್ಣೆ, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ ?

ಹಾಲುಗುಂಬಳಕಾಯಿ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಬೌಲಿಗೆ ಗೋಧಿ ರವೆ, ಗರಂ ಮಸಾಲಾ, ಅಚ್ಚಕಾರದ ಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಹುಳಿ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ, ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಗೋಲಾಕಾರದ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಕಡೆ ಅದ್ದಿ ಕಾದ ತವಾ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ರೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಹಾಲುಗುಂಬಳ ಕುರ್ಮ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಾಲುಗುಂಬಳಕಾಯಿ ಒಂದು ಕಪ್

ಅಲಸಂದೆ ಕಾಳು ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ/ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ

ಶುಂಠಿ, ಎರಡು ಚಮಚ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್

ಈರುಳ್ಳಿ ಎರಡು/ ಒಣಮೆಣಸು 4-5

ಚಕ್ಕೆ, ಲವಂಗ, ಉಪ್ಪು, ಎರಡು ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಜೀರಾಪುಡಿ,

ದನಿಯಾಪುಡಿ, ಎಣ್ಣೆ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ ?

ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಕಾಯಿತುರಿ, ಒಣಮೆಣಸು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು,

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಲವಂಗ, ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ, ಒಂದು

ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಾಲುಗುಂಬಳ, ಅಲಸಂದೆ ಕಾಳನ್ನು

ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು

ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಎರಡು

ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ

ಕಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ

ಈರುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ,

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ

ಹುರಿಯಿರಿ, ನಂತರ

ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ, ಜೀರಾ ಪುಡಿ,

ದನಿಯಾ ಪುಡಿ, ಬೇಯಿಸಿದ

ಹಾಲುಗುಂಬಳ ಮತ್ತು ಅಲಸಂದೆ

ಕಾಳು ಹಾಕಿ. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು,

ಲಿಂಬುರಸ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ.



ಹಾಲುಗುಂಬಳ ಹಸಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಾಲುಗುಂಬಳ ಕಾಲು ಕಪ್

ಮೊಸರು ಒಂದು ಕಪ್

ಹಸಿಮೆಣಸು, ಸಾಸಿವೆ, ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ ?

ಒಂದು ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ. ಅದು ಕಾದ ನಂತರ

ಚಿಟಿಕೆ ಸಾಸಿವೆ, ಹಸಿಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ

ಹಾಲುಗುಂಬಳಕಾಯಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ. ಸಣ್ಣ

ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಅದು ತಣಿದ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ

ಅನ್ನದ ಜೊತೆ ಸವಿಯಿರಿ.