



ನಕ್ಷತ್ರ ಹಣ್ಣಿನ ವೈವಿಧ್ಯ

ಹುಳಿ-ಸಿಹಿ ರುಚಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ನಕ್ಷತ್ರ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಹಣ್ಣು, ಗೌರಿಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳೂ ಇವೆ. ಈ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಕೆ.ಎಸ್. ಹೇಮಲತಾ



ವನೇನು ಬೇಕು?

- ನಕ್ಷತ್ರ ಹಣ್ಣು 2
- ಖಾರದಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ
- ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ ಚಿಟಿಕೆ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಆಹಾ ಚಟ್‌ಪಟ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನಕ್ಷತ್ರ ಹಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆದು ಕತ್ತರಿಸಿ. ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ಉಪ್ಪು, ಖಾರ, ಚಾಟ್ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಉದುರಿಸಿ ಸವಿಯಿರಿ. ಈ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಚಾಟ್ ಐಟಂ ಅನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪು, ಖಾರ, ಈರುಳ್ಳಿ ಚೂರು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಖಾರಸೇವ್ ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಸ್ನಾಕ್ಸ್ ಕೂಡ ರುಚಿಕರ.

ತಂಪು ತಂಪು ತಂಬುಳಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ನಕ್ಷತ್ರ ಹಣ್ಣಿನ ತುರಿ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ತಣಿಸಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ, ರುಬ್ಬಿದ್ದನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ ತಣಿಸಿ ಸಿಹಿ ಮೊಸರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ತಯಾರಾದ ತಂಬುಳಿಯನ್ನು ಅನ್ನ, ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಸವಿಯಿರಿ.

ರುಚಿ ಕೊಡುವ ತಂಬುಳಿ:

ಊಟದ ಜೊತೆಗೆ ತಂಬುಳಿ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಂಜನ. ಇದು ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ. ತಂಬುಳಿಯನ್ನು ಚಿಗುರಲೆ, ಹೂವು, ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ, ತಿರುಳುಗಳಿಂದಲೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ನಕ್ಷತ್ರ ಹಣ್ಣು ಒಂದು
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಕಾಳುಮೆಣಸು ಎಂಟು
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಸಾಸಿವೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಇಂಗು ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ಸಿಹಿ ಮೊಸರು ಒಂದು ಕಪ್
- ಕರಿಬೇವು ಐದು ಎಲೆಗಳು

