

काजू फळ

पाककृती



सौख्य मोहन



Cashew Fruit Recipes

Recipe and Photo : **Sowkhya Mohan Talakalukoppa**

Design: **Naveen G.V.** nGV Naturals, Bangalore

Cooperation : **Dr. Mohan Talakalukoppa**, ICAR- Directorate of Cashew Research, Puttur



Translation :

Dr. Kabitha Sethi, Cashew Research Station,, Bhubaneswar, Odisha

Dr. Jalaja S. Menon, Cashew Research Station, Madakkathara , Kerala

Dr. Jayaprabhavathi, S., Cashew Research Station, Vridhachalam, Tamil Nadu

Dr. K. Umamaheswara Rao, Cashew Research Station, Bapatla, Andhra Pradesh

Dr. Mini Poduval, Cashew Research Station, Jhargram, West Bengal

Dr. S.K. Desai, Cashew Research Station, Paria, Gujarath.

Dr. L. Khapare, Cashew Research Station, Vengurla, Maharastra

Dr. Vikas Ramteke, Cashew Research Station, Jagadapur, Chattisgarh.

Dr. H. Talang, Cashew Research Station, Tura, Meghalaya

Cashew Fruits - down the memory lane!

Obviously, it reminds me of childhood days. We used to eat red/yellow fruits hanging in roadside trees. Though it was throat itching at times, we enjoyed it. 'Yellow fruits are less itchy'- we used to discuss among ourselves. Mom used to advise – eat cashew fruits with salt to avoid itching !

I knew one or two recipes of cashew fruit. But never tried them before. Cashew fruit is very rich in vitamin C. However large part of the production goes unutilized in rural areas and this prompted me to explore many recipes out of it. The intense smell of the fruit, which is unpleasant to many, was reduced in recipes and thus making it pleasant! I also considered unripened green fruits and cashew sprouts to develop some recipes. These are very rarely used in cooking. Finally I ended up with 25 recipes which are presented in this book.



My husband Dr. Mohan had contacted scientists of different cashew research stations spread across the country. They have all helped in translation and hence we could prepare the book in 11 languages. Mr. Naveen G.V. from nGV Naturals, Bangalore has nicely designed this e-book. Cashew fruits are supplied in time by ICAR- Directorate of Cashew Research, Puttur. I whole heartedly thank all of them.

The aim of this book- to increase household use of cashew fruit. If that happens, I will be more than happy!

- Sowkhya Mohan Talakalukoppa

Cashew Fruits: Neither on the shelves nor in households !!

Cashew kernels are relished by everyone. However same can not be said about cashew fruits. The ratio of cashew nut to fruit is about 1:10 and huge quantity of fruits goes waste every season across the country. Fenny is the most famous liquor prepared out of cashew fruits in Goa. Though some states have now permitted to prepare alcohol out of cashew fruits, its usage for this purpose is yet to gear up in a big way.

Many attempts have been carried out to prepare jam, jelly, ready to serve drink, syrup, nector, pickle, cashew apple powder based cookies and fruit bars, and such other products. Unfortunately, it is difficult find them on the super market shelves. This is due to 1) lack of proper advertisement regarding its nutritive value (high vitamin c content compared to lemon and presence of other beneficial components) 2) consumer preference for products of other fruits such as mango, grape etc.

Surprisingly however, in cashew growing areas, usage of cashew fruits at the household level is also very meagre. In other parts of the country, its usage is almost unknown. To ameliorate this situation, tasty recipes are essential and the author has been successful in her efforts.

I have tasted all these recipes and hence I can confidently say these are worth trying at your home too. You can also add new recipes to this list.

That is the sole purpose of this book !!

Dr. Mohan Talakalukoppa
Principal Scientist
ICAR- Directorate of Cashew Research,
Puttur, Karnataka, India

काजू फळ पाककृती

तांबुळी	1
बोंडू फ्रिटर	2
हलवा	3
बोंडू रायता	4
पाडू	5
सुरनोली	6
बोंडू रस	7
मिष्ठान (गोड)	8
पायसम	9
जाम	10
कायरसा	11
फळ कडबू	12
मसालेदार डोसा	13
फळ सॅसिव्ह	14
हिरव्या काजू फळ कोशिंबीर	15
सुत्तवु	16
बोंडूची कोशिंबीर	17
आईस्क्रीम	18
हिरवे फळ सॅसिव्ह	19
हिरवे फळ चिंच गोजजू	20
काजू स्प्राउट सॅलड	21
स्प्राउट्स ग्रेव्ही	22
तळलेला भात	23
स्प्राउट्स फ्राय- पद्धत 1	24
स्प्राउट्स फ्राय - पद्धत 2	25

काजू तांबुळी

साहित्य

काजू बोंडू ५-६, किसलेले खोबरे
१ वाटी, मीठ, हिरवी मिरची
पेस्ट अर्धा चमचा

मसाला करण्यासाठी : खोबरेल तेल २ चमचे,
जिरे, मोहरी, चिरलेली लाल मिरची

पद्धत:

प्रथम काजू बोंडूच्या टोकाचा भाग कापून टाका, नंतर उरलेली फळे पिळून रस काढा. त्यात मीठ घालावे. किसलेले नारळ बारीक करा आणि सुमारे दोन कप नारळाचे दूध काढून रसात घाला. मिरचीची पेस्ट घाला, चांगले मिसळा आणि टेम्पोरिंग द्या.

हे सूप म्हणून वापरले जाऊ शकते

- गरम भातासाठी रस्सम म्हणून योग्य
- काजू बोंडू चांगले पिकलेले असावे.
- ते फक्त हाताने पिळून काढावे. मिक्सरमध्ये टाकल्यास चव वेगळी होईल.
- तुम्हाला आवडत असल्यास, तुम्ही चव म्हणून शेवटी लिंबाचा रस घालू शकता.



काजू बॉण्डू फ्रिटर

साहित्य

काजू बॉण्डू ३-४, रवा/सेमोलिना अर्धी वाटी, किसलेले खोबरे ३/४ वा वाटी, गूळ १/४ वाटी, काजू १/४ वाटी. चवीनुसार मीठ, वेलची पूड, तळण्यासाठी तेल



कृती

फळाच्या टोकाचा भाग कापून टाका. उरलेल्या भागाचे छोटे तुकडे करा. काजू फळाचे तुकडे आणि किसलेले खोबरे मिक्सरमध्ये बारीक करून घ्या. यात गूळ घाला, बारीक करत राहा. हा लगदा एका भांड्यात घ्या. मीठ, वेलची पूड, कोरडा रवा आणि काजूचे तुकडे घाला (पाणी घालायची गरज नाही). ते चांगले मिसळा. त्याचा थोडासा भाग घ्या आणि तेलात मंद आचेवर सोनेरी होईपर्यंत तळून घ्या.

- पिठाचे गोळे बनवण्याची गरज नाही
- तळण्यासाठी तेलाऐवजी तूप वापरू शकता
- त्याला वेगळी चव येते
- मध्येच काजू चावल्याने फ्रिटरची चव वाढते

काजू बॉण्ड हलवा

साहित्य

काजू फळे 5-6, साखर ½ कप, केशर, काजूचे तुकडे ½ कप, कॉर्न फ्लोअर, ½ कप, चिमूटभर मीठ, तूप एक वाटी, वेलची पावडर

पद्धत:

सुरुवातीला, एका मोठ्या भांड्यात, ½ कप कॉर्न फ्लोअर घ्या, एक कप पाणी घाला, चांगले मिसळा. गुठळ्या नाहीत याची खात्री करा आणि बाजूला ठेवा. काजू फळाचे टोक कापून टाका. उरलेला भाग चिमूटभर मीठ घालून बारीक वाटावा.

जाड तळाची कढई घ्या आणि पेस्ट घाला. ५ मिनिटे ढवळा. नंतर साखर घाला. साखर विरघळेपर्यंत चांगले मिसळा.



साखर विरघळली की, ढवळत राहा आणि कॉर्न फ्लोअरचे मिश्रण घाला, घट्ट होईपर्यंत ढवळत राहा. मधे २-३ चमचे तूप घाला. केशर आणि वेलची पावडर घाला. मिश्रण चकचकीत आणि घट्ट झाले की त्यात काजू घाला. हलव्याचे मिश्रण ट्रेमध्ये टाका. हलवा पूर्णपणे सेट होईपर्यंत 30 मिनिटे विश्रांती घ्या. शेवटी त्याचे तुकडे करा.

काजू बोंडू रायता

साहित्य :

काजू बोंडू २,
 किसलेले खोबरे १ वाटी,
 मोहरी १/४ चमचा,
 लाल मिरच्या ४-५,
 जिरे १/४ चमचा, मीठ,
 मसाल्यासाठी: तेल, मोहरी, जिरे आणि लाल
 मिरची, कढीपत्ता

कृती

काजू बोंडू धुवून त्याचे छोटे तुकडे करून त्यात चवीनुसार मीठ टाकून बाजूला ठेवा. ते मीठ शोषून घेते. नंतर खोबरे, मोहरी आणि लाल मिरच्या बारीक वाटून घ्याव्यात पाण्याचे प्रमाण. ही पेस्ट काजूच्या फळात घाला. चांगले मिसळा आणि मसाला द्या.



** जर तुम्हाला हलकी गोड चव हवी असेल तर त्यात एक चमचा गूळ घाला.

**काजू बोंडू ताजे असावे

काजू फळ पाडू

साहित्य:

काजू बोंडू ५-६, डोसा तांदूळ ३ वाट्या, कागदी पोहे १ वाटी,
किसलेले खोबरे १ वाटी, वेलची २, गूळ १ वाटी, मीठ, तूप



पद्धत :

प्रथम तांदूळ धुवून ५-६ तास भिजत ठेवा. पूर्णपणे काढून टाका आणि काजूच्या फळासह बारीक करा, गूळ, वेलची, किसलेले खोबरे आणि धुतलेले पोहे. गुळगुळीत पीठ बनवा. मीठ घालावे. मिसळा

चांगले आणि २ तास बाजूला ठेवा अप्पम पॅन गरम करा, तुपाचे काही थेंब टाका आणि पीठ घाला. झाकण बंद करून आत शिजवा मध्यम ज्वाला, दोन्ही बाजू.

** काजू बोंडू ताजे असल्याची खात्री करा.

काजू बोंडू सुरनोली

तांदूळ ३ वाट्या, फुगलेला तांदूळ ३ वाट्या, काजू बोंडू १०, गूळ १ वाटी, हळद १/४ चमचा, तूप, मीठ, किसलेले खोबरे एक वाटी.

तांदूळ धुणे किमान ५-६ तास भिजवा. ताजे खोबरे आणि धुतलेले फुगलेले तांदूळ घाला. नंतर त्यात काजू बोंडूचे तुकडे घाला. सर्व साहित्य गुळगुळीत पिठात बारीक करा, त्यात गूळ, हळद आणि मीठ घाला. ते चांगले मिसळा, ३-४ तास ठेवा तवा गरम करून त्यावर तूप पसरवा. डोसा पिठात घाला आणि थोडे पसरवा. तूप घालून दोन्ही बाजू भाजून घ्या.



- डोसा फार पातळ नसावा
- तूप आणि मध घालून सर्व्ह करा
- यामध्ये उडीद डाळ घालायची गरज नाही कारण फुगलेला तांदूळ घातला जातो



काजू बोंडू रस

काजू बोंडू ४-५, साखर, पाणी, लिंबाचा रस
३-४ चमचे, चिमूटभर मीठ, बर्फाचे तुकडे

काजू बोंडू हाताने/कपड्याने पिळून, त्यातून रस काढा. त्यात चिमूटभर मीठ आणि पाणी घाला. नंतर आवश्यक गोडव्यानुसार साखर घाला. ते चांगले मिसळा. शेवटी लिंबाचा रस आणि बर्फाचे तुकडे घालून सर्व्हर करा.



- पिकलेले काजू बोंडू वापरावे
- तुम्ही मिक्सरमध्ये बोंडू बारीक करून रस काढू शकता. मात्र, या पद्धतीने तयार केलेल्या रसाला वेगळीच चव येते.

काजू बोंडू मिष्ठान (गोड)

काजू बोंडू ५-६, कॉर्न फ्लोअर, मीठ, साखर दोन वाट्या, वेलची पावडर, बदामाचे तुकडे, तळण्यासाठी तेल



एका पातेल्यात साखर, पाणी, केशर, वेलची पूड घालून साखरेचा पाक बनवा. काजू बोंडूच्या देठाचा भाग कापून टाका, बोंडूच्या उरलेल्या भागाचे काप करा. कॉर्न फ्लोअर आणि चिमूटभर मीठ घ्या. ते चांगले मिसळा. काजू बोंडूचे तुकडे घ्या, काप आतमध्ये कॉर्न फ्लोअर पावडरमध्ये बुडवा. कॉर्न फ्लोअर काजू बोंडूच्या कापांना चिकटून राहिल याची खात्री करा.

मध्यम आचेवर तळून घ्या. ते कुरकुरीत असावे. नंतर तळलेले तुकडे साखरेच्या पाकात बुडवा. ते पाकात योग्यरित्या शोषले पाहिजे. शेवटी बदामच्या तुकड्यांनी सजवा.

काजू बॉडू पायसम

बारीक चिरलेला काजू बॉडू एक वाटी, किसलेले खोबरे २ वाटी, गूळ १ वाटी, वेलची २-३, चिमूटभर मीठ, तांदूळ ४-५ चमचे, तूप १/४ वाटी, काजू १०-१२, बदाम ५-६.



कढईत दोन चमचे तूप घेऊन त्यात काजूचे बॉडू टाकून तळून घ्या. तळताना चिमूटभर मीठ घाला. तांदूळ धुवून कोरडा तळून घ्या. ३-४ चमचे किसलेले खोबरे, तळलेले तांदूळ, गूळ आणि वेलची बारीक करून घ्या. पेस्ट गुळगुळीत असावी. हे तळलेले काजू बॉडूच्या तुकड्यांमध्ये घालावे. मिश्रण उकळवा. दोन मिनिटांनंतर, नारळाचे दूध घाला आणि जोपर्यंत पायसम सुसंगतता येईपर्यंत ते उकळवा. शेवटी भाजलेल्या ड्रायफ्रुट्सने सजवा.

- नारळाचे दूध काढा.
- काजू आणि बदामचे तुकडे दोन चमचे तुपाने भाजून घ्या.

काजू बोंडू जाम



- काजू बोंडू २०-२५,
- मीठ १/४ चमचा,
- साखर अंदाजे २ कप,
- दालचिनी पावडर १/४ चमचा
- लिंबाचा रस २ चमचे.

प्रथम काजू बोंडूच्या देठाचा भाग कापून टाका. फळाचा उरलेला भाग बारीक करून घ्या. बारीक करताना मीठ घाला. जाड तळाची कढई घ्या आणि पेस्ट घाला. सतत ढवळत राहून ते उकळवा. साखर आणि लिंबाचा रस घाला. ते घट्ट होईपर्यंत नीट ढवळून घ्यावे. सुसंगतता द्रव जाम सारखी असावी. थंड झाल्यावर घट्ट होईल. सरतेशेवटी, दालचिनी पावडर घाला आणि चांगले मिसळा

- या जाममध्ये काजू फळाची तीव्र चव असणार नाही.
- तुम्ही हे ब्रेड, डोसा किंवा चपातीसोबत सर्व्ह करू शकता.
- साखर घालताना काळजी घेणे आवश्यक आहे. जर तुम्ही जास्त साखर घातली तर ती चिकट होईल.



काजू फळ कायरसा

साहित्य : काजू फळ ४, किसलेले खोबरे १ वाटी, पांढरे तीळ ३ चमचे, कांदा १ मोठा, तिखट २ चमचे, रस्सम पावडर १ चमचा, मीठ, चिंच, गूळ २ चमचे, हळद १ चमचा, कोथिंबीर, मसाला पावडर ३ चमचे (पद्धत: ३ चमचे चणे, २ चमचे उडीद डाळ, १ चमचा जिरे, १ चमचा धणे - हे सर्व वेगवेगळे तळून कोरडे करून थंड झाल्यावर बारीक वाटून घ्यावेत)

मसाल्यासाठी: तेल, मोहरी, जिरे, तिखट, कढीपत्ता

पद्धत:

काजू बोंडू धुवा, फळाचा देठाचा भाग कापून टाका. फळाच्या उर्वरित भागाचे तुकडे करा. तीळ तळून बाजूला ठेवा. किसलेल्या नारळामध्ये २ चमचे तळलेले पांढरे तीळ, मिरची पावडर, रस्सम पावडर, मसाला पावडर घालून चांगले बारीक करा.

मसाल्यासाठी सर्व साहित्य घाला. नंतर त्यात बारीक चिरलेला कांदा घालून चांगला परता. नंतर काजू फळाचे तुकडे घालून चांगले परतून घ्या. मीठ आणि हळद घाला. नंतर त्यात गूळ घालून मिक्स करावे. नंतर वाटलेले मिश्रण आणि थोडे पाणी घाला. चांगले शिजवा. मग शेंवटी तळलेले पांढरे तीळ आणि कोथिंबीर घालून सजवा.

काजू फळ कडबू



साहित्य : २ वाट्या तांदूळ, किसलेले नारळ १ वाटी, कापलेले बोंडू १ वाटी, गूळ १ वाटी, मीठ, वेलची, तूप आणि केळीची पाने

पद्धत: तांदूळ चांगले धुवून 4-5 तास भिजत ठेवा. नारळ, काजू बोंडू, गूळ, मीठ आणि वेलची भिजवलेल्या तांदळात बारीक करून घ्या. सुसंगतता गुळगुळीत असावी. केळीचे पान धुवून घ्या. केळीच्या पानावर पीठ पसरवा (डोशासारखे). केळीचे पान दुमडून इडलीप्रमाणे 20 मिनिटे वाफेवर शिजवा. किंवा तव्यावर केळीचे पान ठेवून झाकण ठेवून दोन्ही बाजूंनी चांगले शिजवून घ्या. नंतर केळीचे पान काढून त्यात तूप घालून खावे.

- वाटलेले मिश्रण गुळगुळीत असावे
- सुसंगतता योग्य असावे. अन्यथा केळीच्या पानावर पसरणे अवघड आहे.



काजू फळ मसालेदार डोसा

साहित्य: बन्सी रवा/मोठ्या आकाराचा गव्हाचा रवा/रवा ३ वाटी, काजू बोंडू ५-६, जिरे १ चमचा, हिरवी मिरची ३-४, मीठ, तेल किंवा तूप

पद्धत: रवा १ तास भिजत ठेवा, भिजवलेल्या रव्याबरोबर काजू बोंडू, जिरे, हिरवी मिरची आणि मीठ बारीक करून घ्या. बारीक करताना थोडे पाणी घालावे. तयार केलेले पिठ अर्धा तास ठेवा. तवा गरम करून पातळ डोसा तयार करा. झाकण बंद करा. तेल किंवा तूप वापरा. चटणीबरोबर सर्व्ह करा

काजू फळ सॅसिक्



- काजू फळे 3-4.
- किसलेले खोबरे १ मोठी वाटी,
- मोहरी ¼ चमचा,
- हिरव्या मिरच्या ४-५,
- मीठ, लिंबाचा रस आणि गुळ

काजू बोंडू धुवा, त्याचे लहान तुकडे करा. चवीनुसार मीठ घालून ते बाजूला ठेवा जेणेकरून तुकडे मीठ शोषून घेतील. नंतर नारळ, मोहरी, हिरवी मिरची आणि चिमूटभर मीठ बारीक वाटून त्यात आवश्यक प्रमाणात पाणी घालून बारीक पेस्ट करा. ही पेस्ट बोंडूच्या तुकड्यांमध्ये घाला. चांगले मिसळा. चवीनुसार गुळ आणि लिंबाचा रस घाला. मसाला घाला. मिश्रणावर शेवटी लाल मिरची मॅश करा.

हिरव्या काजू फळ कोशिंबीर



- न पिकलेली काजूचे कच्चे बोंडू,
- हिरवी मिरची ३-४,
- कांदा १, मीठ व लिंबाचा रस,
- किसलेले खोबरे २-३ चमचे,
- कोथिंबीर
- मसाल्यासाठी: खोबरेल तेल, मोहरी, जिरे, उडीद डाळ आणि कढीपत्ता

कृती: न पिकलेल्या काजूच्या बोंडाच्या देठाचा भाग काढून टाका आणि नंतर विस्तवावर जाळून टाका (जसे वांग्याप्रमाणे). नंतर जळलेल्या काजू बोंडाचा काळा भाग काढून टाका. नंतर आतील भागाचे छोटे तुकडे करून त्यात मीठ घाला. हिरवी मिरची भाजून मॅश करून त्यात घाला. नंतर त्यात बारीक चिरलेला कांदा आणि कोथिंबीर घालून मिक्स करा. नंतर लिंबाचा रस आणि किसलेले खोबरे घाला. शेवटी मसाला घाला.

हे भात, चपाती आणि रोटी बरोबर चांगले जाते

*या रेसिपीने घशाला खाज सुटणार नाही



काजू फळ सुत्तवु

साहित्य : काजू १०, गव्हाचे पीठ २ वाट्या, गुळ १ वाटी, वेलची २-३, नारळाचे तुकडे २-३ चमचे, थोडे मीठ, तूप १ चमचा, तळण्यासाठी तेल

पद्धत:

फळाचा देठाचा भाग काढून टाका (घशाचा त्रास होऊ नये म्हणून) आणि उरलेला भाग मिक्सर ग्राइंडरमध्ये टाकून एकदा बारीक करून घ्या. नंतर गुळ आणि वेलची घालून परत बारीक करा. पुढे, मीठ आणि नारळाचे तुकडे घालून चांगले मिसळा. नंतर आवश्यक तेवढे गव्हाचे पीठ घालून चांगले मळून घ्यावे. अर्धा तास ठेवा. नंतर गोळे (आवळ्याच्या आकाराचे) करून तेलात तळून घ्या.

* जर अंतिम मिश्रण पातळ असेल तर ते भरपूर तेल शोषून घेईल

* ही पाककृती तूप घालून खायची आहे.

काजू बोंडूचीं कोशिंबीर

साहित्य:

काजू बोंडे ४-५, मीठ, मिरी पावडर, चाट मसाला पावडर, जिरे पावडर, लिंबाचा रस ३-४ चमचे



पद्धत: पूर्ण पिकलेले काजू बोंडू घ्या. लहान चौकोनी तुकडे करा. मीठ, मिरी पावडर, चाट मसाला पावडर आणि जिरे पावडर शिंपडा. शेवटी लिंबाचा रस घाला

- १) ही सलग खाल्ल्यास घशाला खाज येत नाही
- २) पूर्ण पिकलेली फळे वापरा
- ३) फळाचा देठाचा भाग वापरू नका अन्यथा घशाची जळजळ होईल

काजू फळ आईस्क्रीम



साहित्य: कस्टर्ड पावडर २ चमचे, दूध १ कप, मलई १ कप, कंडेन्सड मिल्क १ वाटी,
काजू फ्रूट जॅम ३-४ चमचे, साखर ३ चमचे, ड्राय फ्रुट्स (बदाम, काजू)

पद्धत: सुरुवातीला ४ चमचे दुधात एक चमचा कस्टर्ड पावडर घाला आणि चांगले मिसळा. उरलेले दूध उकळण्यासाठी ठेवा. उकळायला लागल्यावर त्यात कस्टर्ड पावडर आणि साखर घाला आणि सतत चांगले मिसळा जेणेकरून ते घट्ट होईल. नंतर थंड होऊ द्या.

फेस येण्यासाठी मलई नीट फेटा. नंतर कंडेन्सड मिल्क आणि कस्टर्ड पावडर आणि काजू फ्रूट जॅमपासून तयार केलेले दूध घालून चांगले मिसळा. फ्रीजरमध्ये ठेवा. ५-६ तासांनंतर मिक्सर ग्राइंडरमध्ये घालून चांगले बारीक करा. पुन्हा फ्रीजरमध्ये ठेवा. ५-६ तासांनी बाहेर काढून तुपात तळलेले ड्रायफ्रुट्स टाका.

जर काजू फ्रूट जॅम उपलब्ध नसेल तर काजू बोंडू मिक्सर ग्राइंडरमध्ये टाका आणि साखर घाला आणि नंतर जाड पेस्ट बनवण्यासाठी चांगले उकळवा. हे आईस्क्रीम बनवण्यासाठी वापरले जाऊ शकते.



काजू न पिकलेले हिरवे फळ सँसिव्ह

साहित्य :

न पिकलेली हिरवी फळे ३-४, हिरव्या मिरच्या १-२, किसलेले खोबरे १ वाटी, मोहरी १ चमचा, मीठ चवीनुसार, गोड दही १ मोठी वाटी, कांदा २, कोथिंबीर

मसाल्यासाठी: तेल, मोहरी, जिरे, लाल मिरची, कढीपत्ता

कृती : सुरुवातीला न पिकलेल्या हिरव्या फळाच्या देठाचा भाग कापून टाका. उरलेला भाग थेट वांग्याप्रमाणे आगीवर भाजून टाका. नंतर भाजलेले काळे झालेले भाग काळजीपूर्वक काढा. नंतर आतील भाग मॅश करा किंवा त्याचे बारीक तुकडे करा. त्यात मीठ घाला. हिरव्या मिरच्या थोड्या विस्तवावर भाजून घ्या आणि किसलेले खोबरे आणि मोहरी सोबत बारीक करा. बारीक करताना थोडे पाणी घालावे. हे मिश्रण न पिकवलेल्या हिरव्या फळांच्या तुकड्यांमध्ये/मॅश केलेल्या भागामध्ये घाला. गोड दही घालून मिक्स करा. कांदे चिरून त्यात घाला. मसाल्यासह संपूर्ण मिश्रणाचा स्वाद घ्या. नंतर लाल मिरची थोडीशी मॅश करा म्हणजे योग्य चव आणि चव येईल.

- यात अनोखी चव आणि चव असेल
- आगीवर भाजल्यामुळे, न पिकलेल्या हिरव्या फळांमधून टॅनिनचे प्रमाण (खाज सुटणारे घटक) निघून जाते.



न पिकलेले काजू हिरवे फळ चिंच गोजजू



साहित्य: न पिकलेली हिरवी फळे ४-५, कांदा २, चिंच, मीठ, मिरची पावडर, सांबर पावडर, हळद, गूळ

मसाल्यासाठी: तेल, जिरे, मोहरी, कढीपत्ता आणि लाल मिरची

पद्धत:

प्रथम न पिकलेल्या हिरव्या फळाचा देठाचा भाग काढून टाका आणि उरलेला भाग थेट विस्तवावर भाजून टाका. भाजलेला आणि काळा झालेला पृष्ठभाग काढा आणि टाकून द्या. आतील भागाचे बारीक तुकडे करा. कांदे चिरून घ्या. चिंच पाण्यात घेऊन त्यातील पदार्थ पिळून घ्या. हे सर्व घाला आणि चांगले मिसळा. मीठ, हळद, गूळ, सांबर पावडर आणि मिरची पावडर घालून चांगले उकळवा. नंतर मसाला द्यावा.



काजू स्प्राउट सॅलड

साहित्य :

काजू अर्धी वाटी, कांदा १, टोमॅटो १,
गाजर १, कोथिंबीर, हिरव्या मिरच्या
१-२, लिंबाचा रस, मीठ, मिरी
पावडर ¼ चमचा

पद्धत:

कांदा, टोमॅटो आणि कोथिंबीर चिरून घ्या. त्यात किसलेले गाजर घाला. हिरव्या मिरच्यांचे लहान तुकडे करून त्यात घाला. यामध्ये काजूचे कोंब घाला. नंतर त्यात चवीनुसार मीठ, लिंबाचा रस, मिरी पावडर घालून मिक्स करा. गरज भासल्यास मसालाही देता येतो.



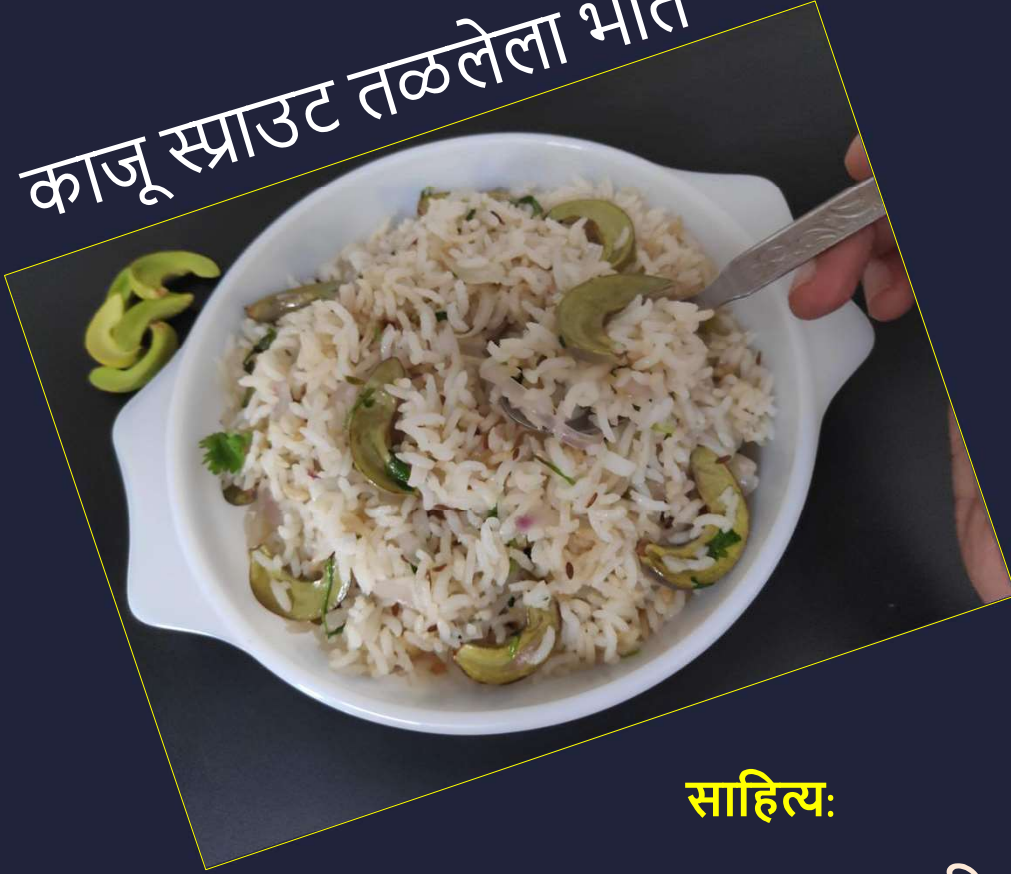
साहित्यः

काजू 1 मोठी वाटी, टोमॅटो 4, कांदा 1, कोथिंबीर, हळद, आले-लसूण पेस्ट, सांबर पावडर 1 चमचा, मिरची पावडर 2 चमचे, गरम मसाला, काजू 8-10, चवीनुसार मीठ, दुधाची मलई 2 चमचे, साखर, तेल ४-५ चमचे

पद्धतः

कढईत तेल घाला. कांदा, टोमॅटो, मीठ घालून परतून घ्या. कोथिंबीर, आले-लसूण पेस्ट घालावी. ते थंड झाल्यावर त्यात काजूच्या दाण्या घालून बारीक करा. दुसऱ्या पॅनमध्ये तेल घालून काजू तळून घ्या. थोडे मीठ घालावे म्हणजे ते लवकर शिजते. त्यात ग्राउंड पेस्ट घाला आणि चांगले शिजवा. त्यात हळद, सांबर पावडर, तिखट आणि थोडा गरम मसाला घाला. पाणी घालून चांगले शिजवा. थोडी साखर घाला. नंतर दुधाची साय घाला आणि एकदा शिजवा. नंतर लिंबाचा रस, कोथिंबीर घाला. ही ग्रेव्ही चपातीबरोबर चांगली लागते.

काजू स्प्राउट तळलेला भात



साहित्य:

काजू 1 कप, शिजवलेला तांदूळ 4 वाट्या, कांदा 2, आले-लसूण पेस्ट, मिरपूड $\frac{1}{4}$ चमचा, हिरव्या मिरच्या २, सोया सॉस २ चमचे, मीठ, लिंबाचा रस, तेल ४-५ चमचे, जिरे

पद्धत:

कढईत तेल टाकून प्रथम जिरे टाका. चिरलेला कांदा आणि चिरलेली हिरवी मिरची घाला आणि तळणे. थोडे मीठ घालावे. आले-लसूण पेस्ट घाला. काजू स्प्राउट्स (दोन अर्धवट) घाला. मीठ आणि मिरपूड घालून थोडं तळून घ्या. स्प्राउट्सने मीठ शोषले पाहिजे. नंतर सोया सॉस घाला. नंतर त्यात शिजलेला भात घालून नीट मिक्स करून थोडा वेळ शिजवून घ्या. शेवटी लिंबाचा रस घाला.



काजू स्प्राउट्स फ्राय- पद्धत 1

साहित्य:

काजू 1 कप, तेल, मीठ, मिरी पावडर आणि
लिंबाचा रस

पद्धत:

कढईत तेल गरम झाल्यावर त्यात काजू टाका आणि तळून घ्या. काजू स्प्राउट्स काढा. मीठ आणि मिरपूड घालून चांगले मिसळा. शेवटी, लिंबाचा रस घाला.



काजू स्प्राउट्स फ्राय - पद्धत 2

साहित्य:

काजू एक वाटी, तेल २-३ चमचे, मीठ, जिरे पावडर, आमचूर पावडर/लकूचा पावडर, तिखट, हळद, चाट मसाला पावडर थोडी

पद्धत:

कढईत तेल टाकून काजूचे तुकडे घालून चांगले परतून घ्या. मीठ घालावे. नंतर सर्व मसाला घालून चांगले परतून घ्या. सर्व मसाला काजूच्या कोंबात येतो हे पहा. पावसाळ्यात याची चव खूप छान लागते.

Recipe books by Sowkhya Mohan



ಗೇರುಹಣ್ಣು ರುಚಿ ವೈವಿಧ್ಯ

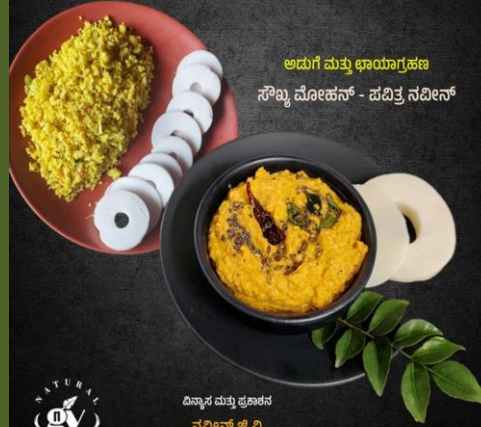


ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್



ಆಹಾ ಕಳಲೆ !!

An Album of tasty recipes



ಅಡುಗೆ ಮತ್ತು ಛಾಯಾಗ್ರಹಣ
ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್ - ಪವಿತ್ರ ನವೀನ್

ದಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶನ
ನವೀನ್ ಜಿ ವಿ

nGV Natural Industry Pvt Ltd



ಹಲಸು - 101 ಪಾಕ ವಿಧಾನ

ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್ ತಲಕಾಲುಕೊಪ್ಪ

ದಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶನ

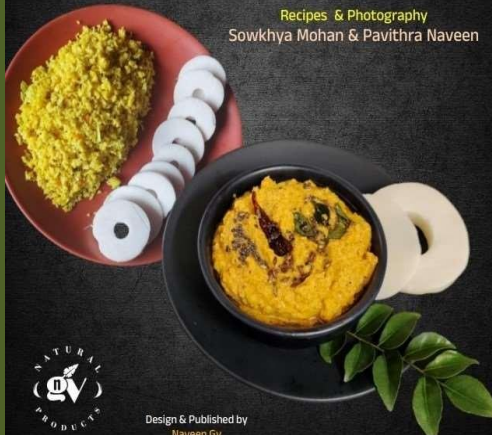
ನವೀನ್ ಜಿ ವಿ

nGV Natural Industry Pvt Ltd



BAMBOO SHOOTS RECIPES

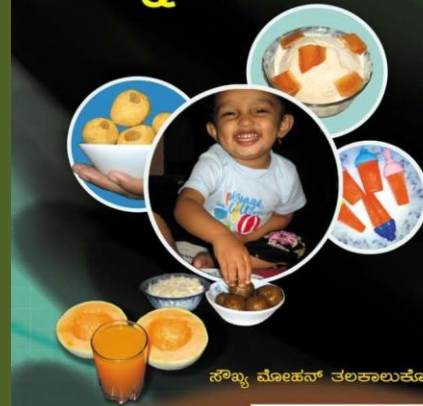
Recipes & Photography
Sowkhya Mohan & Pavithra Naveen



Design & Published by
Naveen Gv

nGV Natural Industry Pvt Ltd

ನನ್ನ ಅಡುಗೆ



ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್ ತಲಕಾಲುಕೊಪ್ಪ

