

କାଢ଼ୁ ଫଳ

ଉତ୍ପାଦ



ସୋଶ୍ୟା ମୋହନ



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,, Bhubaneshwar, 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

କାଜୁ ଫଳ ଉପାଦ

ତାମୁଲି	1
ପ୍ରୀତ୍ୟ	2
ହାଲୁଆ	3
ରାଇତା	4
ପଡ଼ୁ	5
ସୁନୌଲି	6
ରସ	7
ମିଠା	8
କ୍ଷୀରି	9
ଜାମ	10
କାଜୁ ଫଳର କାଇରସା	11
କଡ଼ାବୁ	12
ସମଲା ଦୋସା	13
ସାସିଡେ	14
କଞ୍ଚା କାଜୁଫଳର ସାଲାଡ଼	15
ସୁତାଭୁ	16
ଫଳର ସାଲାଡ଼	17
ଆଇସ୍କ୍ରିମ୍	18
କଞ୍ଚା କାଜୁ ଫଳର ସାସିଡେ	19
କଞ୍ଚା କାଜୁ ଫଳ ଓ ଚେନ୍ଦୁଳି ଗୋଜୁ	20
କାଜୁ ମଞ୍ଜି ଗଜାର ସାଲାଡ଼	21
ଗ୍ରେଭି	22
ପ୍ରାଏଡ଼ ରାଇସ	23
କାଜୁ ମଞ୍ଜି ଗଜାର ଭଜା ପଦ୍ଧତି -1	24
କାଜୁ ମଞ୍ଜି ଗଜାର ଭଜା ପଦ୍ଧତି -2	25

କାଜୁ ଚାମୁଚି

ସାମଗ୍ରୀ :

କାଜୁ ଫଳ ପାଞ୍ଚରୁ ଛଟି, କୋରା ନଡ଼ିଆ
୧ କପ, ଲୁଣ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ, ଘିଅ,
କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ପେଷ୍ଟ ଅଧା ଚାମଚ
ନଡ଼ିଆ ତେଲ ୨ ଚାମଚ, ଗୋଟା
ଜୀରା, ସୋରିଷ, କଟା ହୋଇଥିବା
ନାଲି ଲଙ୍କା

ପ୍ରଣାଳୀ :

ପ୍ରଥମେ କାଜୁ ଫଳର ଅଗ୍ରଭାଗକୁ କାଟି ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହା ପରେ କାଜୁ ଫଳକୁ ଚିପୁଡ଼ି ସମସ୍ତ ରସ
ବାହାର କରନ୍ତୁ। ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ। କୋରା ନଡ଼ିଆକୁ ବାଟି ଦୁଇ କପ ନଡ଼ିଆ ରସ ବାହାର
କରନ୍ତୁ। ଲଙ୍କା ପେଷ୍ଟ ଓ ନଡ଼ିଆ ରସକୁ କାଜୁ ଫଳର ରସ ସହିତ ମିଶାଇ ଭଲଭାବରେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।

୧. ଏହାକୁ ସୁପ ଭାବରେ ଖାଇ ହେବ

୨. ଗରମ ଭାତରେ ରସମ ଭାବରେ ମଧ୍ୟ ଖାଇହେବ

୩. କାଜୁଫଳ ଭଲଭାବରେ ପାଚିଥିବା ଦରକାର

୪. ହାତରେ ଚିପୁଡ଼ି କାଜୁଫଳରୁ ରସ ବାହାର କରନ୍ତୁ, ବାଟିବା ପାଇଁ ଗ୍ରାଉଣ୍ଡର ବ୍ୟବହାର କଲେ ସ୍ୱାଦରେ ଫରକ ଆସିଥାଏ

୫. ଯଦି ଚାହାନ୍ତି ଶେଷରେ ଲେମ୍ବୁ ରସ ମଧ୍ୟ ମିଶାଇ ପାରିବେ

କାଜୁ ଫଳ ପ୍ରୀତସ୍ୟ :

ସାମଗ୍ରୀ:

କାଜୁ ଫଳ ୩ ରୁ ୪ ଟି, ରାଖା /ସେମିଆ
ଅଧା କପ, କୋରା ନଡ଼ିଆ ୩/୪ କପ, ଗୁଡ଼
୧/୪ କପ, କାଜୁ ସଶ ୧/୪ କପ, ଲୁଣ
ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ, ଅଳେଇଚ ଗୁଣ୍ଡ ଓ
ରିଫାଇନ ତେଲ



ପ୍ରଣାଳୀ:

ପ୍ରଥମେ କାଜୁ ଫଳର ଅଗ୍ରଭାଗକୁ କାଟି ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ। ଅବଶିଷ୍ଟ ଅଂଶକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ। କାଜୁଫଳର କଟା ଅଂଶକୁ ଆଗରୁ କୋରି ରଖିଥିବା ନଡ଼ିଆ ସହିତ ମିଶାଇ ବାଟି ଦିଅନ୍ତୁ ଏଥିରେ ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ଆଉଥରେ ବାଟି ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହି ପେଷ୍ଟକୁ ଏକ ପତ୍ରରେ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ଏଥିରେ ଲୁଣ, ଅଳେଇଚ ଗୁଣ୍ଡ, ରାଖା, କାଜୁ ଫଳର ଖଣ୍ଡକୁ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଭଲଭାବରେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଏହି ମିଶ୍ରଣରୁ ଅଳ୍ପ ନେଇ ଗରମ ତେଲରେ ଧୂମା ଆଞ୍ଚରେ ସୁନେଲି ରଙ୍ଗ ହେବ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ।

୧. ପେଷ୍ଟକୁ ବଲ ବନେଇବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ

୨. ତେଲ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଘିଅ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ। ଏହା ଅଲଗା ସ୍ୱାଦ ଦେଇଥାଏ।

୩. କାଜୁଫଳର ଖଣ୍ଡ ସ୍ୱାଦକୁ ବଢାଇଥାଏ

ସାମଗ୍ରୀ

କାଜୁଫଳ ପାଞ୍ଚରୁ ଛ'ଟି, ଚିନି ଅଧା କପ, କାଜୁ ସଶ ଅଧା କପ, କର୍ଣ୍ଣଫ୍ଲୋର ଅଧା କପ, ଚିମୁଟେ ଲୁଣ, ଘିଅ ଏକ କପ, ଅଳେଇଚ ଗୁଣ୍ଠ

ପ୍ରଣାଳୀ:

ଏକ ବଡ଼ ପତ୍ରରେ ଅଧା କପ କର୍ଣ୍ଣଫ୍ଲୋର ନିଅନ୍ତୁ ସେଥିରେ ଏକ କପ ପାଣି ଦେଇ ଭଲଭାବରେ ଗୋଳାନ୍ତୁ ଯେପରି କୌଣସି ଲମ୍ପ ରହିବନାହିଁ । ଏହାକୁ ଅଲଗା କରି ରଖନ୍ତୁ । କାଜୁଫଳ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ଏଥିରେ ଅଗ୍ରଭାଗକୁ କାଟି ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଅବଶିଷ୍ଟ କାଜୁଫଳରେ ଅଳ୍ପ ଲୁଣ ମିଶାଇ ବାଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏକ ମୋଟା କଢେଇ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ କାଜୁ ଫଳର ପେଷ୍ଟକୁ ଢଳାନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘାଣ୍ଟନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଚିନି ମିଶାଇ ଆଉଥରେ ଭଲଭାବରେ ଘାଣ୍ଟନ୍ତୁ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚିନି ଭଲ ଭାବରେ ମିଶି ନଯାଇଛି । ଚିନି ମିଶିଗଲା ପରେ କର୍ଣ୍ଣଫ୍ଲୋର ମିଶାନ୍ତୁ ଓ ଆଉଥରେ ଭଲଭାବରେ ଘାଣ୍ଟନ୍ତୁ । ଏହା ବହଳିଆ ହେବା ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ଏଥିରେ ୨ରୁ ୩ ଚାମଚ ଘିଅ, ସଫରନ ଓ ଅଳେଇଚ ଗୁଣ୍ଠ ମିଶାନ୍ତୁ । ମିଶ୍ରଣ ଚିକ୍କଣ ଓ ବହଳିଆ ହୋଇଗଲେ କାଜୁ ଶସ ମିଶାନ୍ତୁ ଓ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଢଳାନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ୩୦ ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛିର ରଖନ୍ତୁ ଯେପରି ଭଲଭାବରେ ବସି ଯିବ । ଥଣ୍ଡା ହେଲା ପରେ ଏହାକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟନ୍ତୁ ।



କାଜୁଫଳର ରାଇତା

ସାମଗ୍ରୀ:

କାଜୁ ଫଳ ୨ ଟି, କୋରା ନଡ଼ିଆ ୧ କପ,
ସୋରିଷ ୧/୪ ଚାମଚ, ଗୋଟା ନାଲି ଲଙ୍କା
ଚାରି ରୁ ପାଞ୍ଚଟି, ଜିରା ୧/୪ ଚାମଚ, ଲୁଣ
ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ, ତେଲ, ସୋରିଷ, ଗୋଟା
ଜିରା, ନାଲି ଲଙ୍କା, ଭୃଷୁଙ୍ଗା ପତ୍ର

ପ୍ରଣାଳୀ:

କାଜୁ ଫଳକୁ ଭଲଭାବରେ ଧୋଇ
ଛୋଟ ଛୋଟ କରି କାଟନ୍ତୁ। ସ୍ୱାଦ
ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ ଓ ଅଲଗା କରି
ରଖନ୍ତୁ। କୋରା ନଡ଼ିଆ, ସୋରିଷ ଏବଂ
ନାଲି ଲଙ୍କାକୁ ଭଲଭାବରେ ବାଟି ଏକ
ପେଷ୍ଟ ତିଆରି କରନ୍ତୁ। ଦରକାର
ହେଲେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ। ଏହି
ପେଷ୍ଟକୁ ଆଗରୁ କଟା କାଜୁ ଫଳରେ
ମିଶାନ୍ତୁ।



ଯଦି ହାଲୁକା ମିଠା ଚାହୁଁଥାନ୍ତି ୧ ଚାମଚ
ଗୁଡ ମିଶାଇ ପାରିବେ।

କାଜୁ ଫଳ ସତେଜ ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ।

କାଜୁଫଳର ପତ୍ତୁ

ସାମଗ୍ରୀ: କାଜୁ ଫଳ ପାଞ୍ଚରୁ ଛଅଟି, ଅରୁଆ ଚାଉଳ ୩ କପ, ପତଳା ରୁଡା ୧ କପ,
କୋରା ନଡ଼ିଆ ୧ କପ, ଅଳେଇଚ ୨ଟି, ଗୁଡ଼ ୧ କପ, ଲୁଣ, ଘିଅ.



ପ୍ରଣାଳୀ:

ଚାଉଳକୁ ଭଲଭାବରେ ଧୋଇ ପାଞ୍ଚରୁ ଛଅ ଘଣ୍ଟା ବହୁରେଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ପାଣିରୁ ଛାଣି ଦିଅନ୍ତୁ । ପାଣି ଛାଡ଼ିଗଲା ପରେ କାଜୁଫଳ, ଗୁଡ଼, ଅଳେଇଚ, ନଡ଼ିଆ ଓ ରୁଡା ଆଦିକୁ ମିଶାଇ ଭଲଭାବରେ ବାଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ଆଣରେ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଘଣ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ୨ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ । ଅପମ ତାପ ନେଇ ଗରମ କରନ୍ତୁ ଏବଂ କିଛି ଘିଅ ଦେଇ ଆଣକୁ ଭାଲନ୍ତୁ । ଘୋଡ଼ଣି ବଂଦ କରିଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଧୀମା ଆଞ୍ଚରେ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ।

କାଜୁ ଫଳ ସତେଜ ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ

କାଜୁଫଳର ସୁନୌଲି

ସାମଗ୍ରୀ: ଅରୁଆ ଚାଉଳ ୩ କପ, ମୁଦି ୩ କପ , କାଜୁ ଫଳ ୧୦ ଟି, କୋରା ନଡ଼ିଆ ୧ କପ, ଗୁଡ଼ ୧ କପ, ହଳଦୀ ୧/୪ ଚାମଚ, ଲୁଣ, ଘିଅ ।

ପ୍ରଣାଳୀ: ଚାଉଳକୁ ଭଲଭାବରେ ଧୋଇ ପାଞ୍ଚରୁ ଛଅ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବତୁରେଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ପାଣିରୁ ଛାଣି ଏଥିରେ କୋରା ନଡ଼ିଆ, ମୁଦି (ଧୁଆ ହୋଇଥିବା) ଓ ଆଗରୁ କଟା ହୋଇ ରହିଥିବା କାଜୁଫଳକୁ ମିଶାଇ ଭଲଭାବରେ ଗ୍ରାଭଣ୍ଡ କରନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଗୁଡ଼, ହଳଦୀ ଓ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଭଲଭାବରେ ଗୋଲେଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ୩ ରୁ ୪ ଘଣ୍ଟା ସ୍ଥିର ଭାବରେ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ । ତାହା ନେଇ ଗରମ କରନ୍ତୁ ଓ ଘିଅର ଏକ ପ୍ରଲେପ ଦିଅନ୍ତୁ । ଦୋଷା ମଣ୍ଡକୁ ଗରମ ତାହାରେ ଅଳ୍ପ ଢାଳନ୍ତୁ ଓ ଖେଳେଇ ଦିଅନ୍ତୁ । କିଛି ଘିଅ ଦେଇ ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ।



- ଦୋଷା ବହୁତ ପତଳା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଏହା ଘିଅ ଓ ମହୁ ସହିତ ପରଷନ୍ତୁ ।
- ମୁଦି ମିଶା ଯାଇଥିବାରୁ ହରତ ତାଲି ମିଶାଇବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ।

କାଜୁଫଳର ରସ

ସାମଗ୍ରୀ: କାଜୁ ଫଳ 4ରୁ 5ଟି, ଚିନି, ପାଣି, ଲେମ୍ବୁରସ
 ଶରୁ ୪ ଚାମଚ, ଚିମୁଟେ ଲୁଣ ଓ ବରଫ ।

ପ୍ରଣାଳୀ: କାଜୁ ଫଳକୁ
 ହାତରେ ଚିପୁଡ଼ି ରସ ବାହାର
 କରନ୍ତୁ, ଲୁଣ ଓ ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ ।
 ଏହାପରେ ଆବଶ୍ୟକତା
 ଅନୁସାରେ ଚିନି ମିଶାଇ ଭଲ
 ଭାବରେ ଘାଣ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।
 ଶେଷରେ ଲେମ୍ବୁରସ ଓ
 ବରଫ ମିଶାଇ ପରଶନ୍ତୁ ।



- ପାଚିଲା କାଜୁ ଫଳ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- କାଜୁ ଫଳକୁ ଗ୍ରାଭଣ୍ଡ କରି ମଧ୍ୟ ରସ ବାହାର କରି ପାରିବେ କିନ୍ତୁ ରସର ସ୍ୱାଦ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ।

କାଜୁଫଳର ମିଠା

ସାମଗ୍ରୀ: କାଜୁ ଫଳ 5 ରୁ 6 ଟି, ଚିନି ୨ କପ,
କର୍ଣ୍ଣଫ୍ଲୋର ୨ କପ, ଅଲେଇଚ ଗୁଣ୍ଡ, ପେସ୍ତା
ବାଦାମ, ତେଲ, କେଶର (ସାଫୁନ) ।



ପ୍ରଣାଳୀ:

ପ୍ରଥମେ ଚିନି, ପାଣି, କେଶର ଓ ଅଲେଇଚ ଗୁଣ୍ଡକୁ ମିଶାଇ ଚିନି ସିରା ତିଆରି କରନ୍ତୁ। କାଜୁ ଫଳର ତେଜ ପତ୍ରରୁ କାଟି ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଅବଶିଷ୍ଟ ଅଂଶକୁ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟନ୍ତୁ। କର୍ଣ୍ଣଫ୍ଲୋର ଓ ଚିମୁଟେ ଲୁଣ ନେଇ ଉଭୟକୁ ମିଶାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ କାଜୁ ଫଳର ଖଣ୍ଡକୁ କର୍ଣ୍ଣଫ୍ଲୋର ଗୁଣ୍ଡରେ ମିଶାନ୍ତୁ। ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେପରି କର୍ଣ୍ଣଫ୍ଲୋର ଗୁଣ୍ଡ କାଜୁ ଫଳ ଖଣ୍ଡରେ ଭଲଭାବେ ଲାଗିବ । କାଜୁଫଳର ଖଣ୍ଡକୁ ମଧ୍ୟମ ଅଞ୍ଚଳେ କଡାକରି ଛାଣନ୍ତୁ, ଯେପରି କୁରୁମୁରୁ ଲାଗିବ। ଏହାପରେ ଏହି ଖଣ୍ଡକୁ ଚିନି ସିରାରେ ପକାନ୍ତୁ । କାଜୁ ଫଳର ଖଣ୍ଡ ଗୁଡ଼ିକ ଚିନି ସିରାରେ ଭଲଭାବରେ ଭିଜିଗଲା ପରେ ପେସ୍ତା ବାଦାମର ଖଣ୍ଡ ଦେଇ ସଜନ୍ତୁ।

କାଜୁଫଳର କ୍ଷୀରି

ସାମଗ୍ରୀ: ପତଳା କରି କଟା ହୋଇଥିବା କାଜୁ ଫଳ ୧ କପ,
କୋରା ନଡ଼ିଆ ୨ କପ, ଗୁଡ ୧ କପ, ଚାଉଳ ଧରୁ ୫ ଚାମଚ, ଘିଅ
ଅଧା କପ, ଅଳେଇଚ ୨ରୁ ୩ଟି, କାଜୁ ଶସ ୧୦ରୁ୧୨ଟି, ପେସ୍ତା
ବାଦାମ ୫ରୁ୬ଟି, ଚିମୁଟେ ଲୁଣ ।



ପ୍ରଣାଳୀ: ଏକ କଡେଇରେ ୨ଚାମଚ ଘିଅ ନିଅନ୍ତୁ ଓ କାଜୁ ଫଳକୁ ପକେଇ ଭାଜି ଦିଅନ୍ତୁ । ଭଜିବା ସମୟରେ ଚିମୁଟେ ଲୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ । ଚାଉଳକୁ ଧୋଇ ଶୁଖିଲା କରି ଭାଜନ୍ତୁ । ଶରୁ ଧଚାମଚ କୋରା ନଡ଼ିଆ, ଭଜା ହୋଇଥିବା ଚାଉଳ, ଗୁଡ ଓ ଅଳେଇଚକୁ ମିଶାଇ ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟନ୍ତୁ । ଏହି ମଣ୍ଡକୁ ଆଗରୁ ଭଜା ହୋଇ ରହିଥିବା କାଜୁ ଫଳର ଖଣ୍ଡ ସହିତ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ । ରାନ୍ଧିବାର ୨ ମିନିଟ ପରେ ନଡ଼ିଆ ରସ ମିଶାନ୍ତୁ । କ୍ଷୀରି ପରି ବହଳିଆ ହେଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ । ଶେଷରେ ଭଜା ପେସ୍ତା ବାଦାମ ଦେଇ ସଜାନ୍ତୁ ।

କୋରା ନଡ଼ିଆରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ଗ୍ରାଭଣ୍ଡ କରି ନଡ଼ିଆ ରସ ବାହାର କରନ୍ତୁ ।
କାଜୁ ଓ ପେସ୍ତା ବାଦାମ ମଞ୍ଜିକୁ ୨ଚାମଚ ଘିଅ ଦେଇ ଭାଜି ଦିଅନ୍ତୁ ।

କାଜୁଫଳର ଜାମ



ସାମଗ୍ରୀ: କାଜୁ ଫଳ ୨୦ରୁ
୨୫ଟି, ଚିନି ୨ କପ, ଲୁଣ ୧/୪
ଚାମଚ, ଡାଲଚିନି ଗୁଣ୍ଡ ୧/୪
ଚାମଚ, ଲେମ୍ବୁ ରସ ୨ ଚାମଚ ।

ପ୍ରଣାଳୀ: କାଜୁ ଫଳର ଡେଫ୍ଟକୁ କାଟି ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଅବଶିଷ୍ଟ ଅଂଶରେ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡ କରନ୍ତୁ । ଏକ ମୋଟା କଡେଇନେଇ କାଜୁଫଳର ମଣ୍ଡକୁ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ । ଏହି ମଣ୍ଡକୁ ରାନ୍ଧିବା ସମୟରେ ନିୟମିତ ଘାଣ୍ଟନ୍ତୁ । ଚିନି ଓ ଲେମ୍ବୁ ରସ ମିଶାଇ ବହଳିଆ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ପରେ ଏହା ପତଳା ଜାମ ପରି ବହଳିଆ ହୋଇଯିବ । ଅଣ୍ଟାହେବା ପରେ ଡାଲଚିନି ଗୁଣ୍ଡ ପକେଇ ଘାଣ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।

- କାଜୁ ଫଳର ଉତ୍ତ ବାସ୍ନା ଜାମରେ ରହିବନି ।
- ଏହାକୁ ବ୍ରେଡ, ଦୋଷା କିମ୍ବା ରୁଟି ସହିତ ପରସି ପାରିବେ ।
- ଚିନି ମିଶାଇବା ସମୟରେ ଯତ୍ନବାନ ହେବେ, ଅଧିକ ଚିନି ମିଶାଇଲେ ଜାମ ଅଠାଳିଆ ହୋଇଯାଏ ।



କାଜୁ ଫଳର କାଇରସା

ସାମଗ୍ରୀ: କାଜୁଫଳ ୪ଟି, କୋରା ନଡ଼ିଆ ୧ କପ, ରାଶି ୩ ଚାମଚ, ବଡ଼ ପିଆଜ ୧ଟା, ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ ୨ ଚାମଚ, ରସମ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ ୧ ଚାମଚ, ଲୁଣ, ତେନ୍ତୁଳି, ଗୁଡ଼ ୨ ଚାମଚ, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ୧/୪ ଚାମଚ, ଧନିଆ ପତ୍ର ।

ମସଲା ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଣାଳୀ: ୩ ଚାମଚ ଚଣା, ୨ ଚାମଚ ହରଡ଼ ଢାଲି, ୧ ଚାମଚ ଜିରା, ୧ ଚାମଚ ଗୋଟା ଧନିଆ ଆଦି ସାମଗ୍ରୀକୁ ଅଳଗା ଅଳଗା କରି ଭାଜି ଦିଅନ୍ତୁ । ଅଣ୍ଟା ହେଲା ପରେ ସବୁକୁ ମିଶାଇ ଭଲଭାବରେ ଗୁଣ୍ଡ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।

ସିଜିନିଂ: ତେଲ, ଗୋଟା ସୋରିଷ, ଗୋଟା ଜିରା, ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ, ଭୃସୁଜା ପତ୍ର ।

ପ୍ରଣାଳୀ: କାଜୁ ଫଳକୁ ଧୋଇ ଏହାର ତେଜରୁ ପତରୁ କାଟି ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଅବଶିଷ୍ଟ ଫଳକୁ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡକରି କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଗୋଟା ରାଶିକୁ ଭାଜି ଅଳଗା କରି ରଖନ୍ତୁ । କୋରା ନଡ଼ିଆରେ ଦୁଇ ଚାମଚ ଧଳା ରାଶି ମଞ୍ଜି, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ରସମ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଭଲଭାବରେ ଗ୍ରାଭଣ୍ଡ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ସିଜିନିଂ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମସ୍ତ ସାମଗ୍ରୀକୁ ମିଶାନ୍ତୁ । କଟା ପିଆଜ ପକାଇ ଭଲଭାବରେ ଭାଜନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ କାଜୁ ଫଳର ଖଣ୍ଡକୁ ପକାଇ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ । ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଓ ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ଗୋଲେଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଗୁଣ୍ଡ ହୋଇ ରହିଥିବା ମସଲାକୁ ମିଶାନ୍ତୁ ଓ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ । ଶେଷରେ ଧଳା ରାଶି ମଞ୍ଜି ଓ ଧନିଆ ପତ୍ର ଦେଇ ସଜାନ୍ତୁ ।

କାଜୁ ଫଳ କଡ଼ାବୁ



ସାମଗ୍ରୀ: ଚାଉଳ ୨ କପ୍, କୋରା ନଡ଼ିଆ ୧ କପ୍, କାଜୁ ଫଳ ଖଣ୍ଡ ୧ କପ୍, ଗୁଡ଼ ୧ କପ୍, ଲୁଣ, ଗୁଜୁରାତି, ଘିଅ, କଦଳୀ ପତ୍ର ।

ପ୍ରଣାଳୀ: ଚାଉଳକୁ ଭଲଭାବରେ ଧୋଇ ୪ରୁ ୫ଘଣ୍ଟା ବହୁରେଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଚାଉଳକୁ ଛାଣି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ପାଣି ଛାଡ଼ିଗଲା ପରେ ଏହା ସହିତ ନଡ଼ିଆ, କାଜୁ ଫଳ, ଗୁଡ଼ ଓ ଗୁଜୁରାତି ମିଶାଇ ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟି ଦିଅନ୍ତୁ । କଦଳୀ ପତ୍ରକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ବଟା ହୋଇଥିବା ମଣ୍ଡକୁ ଏହା ଉପରେ ଦୋସାପରି ଖେଳେଇ ଦିଅନ୍ତୁ । କଦଳୀ ପତ୍ରକୁ ଭାଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଇଟିଲି ଛାଞ୍ଚରେ ଏହାକୁ ୨୦ ମିନିଟ୍ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଏହାକୁ ପ୍ୟାନ ଉପରେ ରଖି ଘେଡ଼େଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଦୁଇ ପାଶୁକୁ ଭଲଭାବରେ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ । ଏହାପରେ କଦଳୀ ପତ୍ରକୁ ବାହାର କରି ଘିଅର ଏକ ପ୍ରଲେପ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଗରମ ପରଷନ୍ତୁ ।

- ଗ୍ରୀକ୍ସ ହୋଇଥିବା ପିଠଉ ଯେପରି ଚିକ୍କଣ ହେବ

- ପିଠଉର ସାନ୍ଦ୍ରତା ଠିକ୍ ରହିବା ଦରକାର ନଚେତ୍ କଦଳୀପତ୍ର ଉପରେ ଖେଳେଇବାରେ ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।



କାଜୁ ଫଳ ସମଲା ଦୋସା

ସାମଗ୍ରୀ:

ବଂଶୀରାଖା/ ରାଖା, ସୁଜି/ସେମିଆ ୩ କପ୍, କାଜୁ ଫଳ ୫ ରୁ ୬ଟି, ଜିରା ୧/୪ ଚାମଚ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ୩ ରୁ ୪ଟି, ଲୁଣ, ତେଲ କିମ୍ବା ଘିଅ ।

ପ୍ରଣାଳୀ : ରାଖା ସୁଜି ନେଇ ଏକ ଘଣ୍ଟା ବତୁରେଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ବତୁରିଥିବା ରାଖାରେ କାଜୁଫଳ, ଜିରା, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ଓ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ମଣ୍ଡକୁ ଅଲଗା କରି ଅଧଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ । ତାହା ଗରମ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ମଣ୍ଡକୁ ନେଇ ପତଳା ଦୋସା ତିଆରି କରନ୍ତୁ । ଢାଙ୍କୁଣୀ ଦେଇ ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ତେଲ କିମ୍ବା ଘିଅ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଚଟଣୀ ସହିତ ପରଷନ୍ତୁ ।

କାଜୁ ଫଳ ସାସିତେ



ସାମଗ୍ରୀ: କାଜୁ ଫଳ ୩ ରୁ ୪ଟି, କୋରା ନଡ଼ିଆ ୧ ବଡ଼ କପ୍, ସୋରିଷ ୧/୪ ଚାମଚ
କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ୪ ରୁ ୫ଟି, ଲୁଣ, ଲେମ୍ବୁ ରସ ଓ ଗୁଡ଼ ।

ପ୍ରଣାଳୀ: କାଜୁ ଫଳକୁ ଧୋଇ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ସ୍ବାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ପକାନ୍ତୁ ଓ ଅଲଗା କରି ରଖନ୍ତୁ । ଏପରି କରେ କାଜୁ ଫଳର ଖଣ୍ଡ ଭିତରେ ଲୁଣ ଭିଜିଯିବ । କୋରା ନଡ଼ିଆ, ସୋରିଷ, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ଓ ଲୁଣକୁ ମିଶାଇ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ପେଷ୍ଟକୁ କାଜୁ ଫଳର ଖଣ୍ଡରେ ମିଶାନ୍ତୁ ଓ ଭଲଭାବରେ ଗୋଲେଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଗୁଡ଼ ଓ ଲେମ୍ବୁ ରସ ସ୍ବାଦ ଅନୁସାରେ ମିଶାନ୍ତୁ । ଶେଷରେ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡର ଛିଟା ଦିଅନ୍ତୁ ।

କଥା କାଜୁଫଳର ସାଲାଡ଼



ସାମଗ୍ରୀ: କଥା କାଜୁ ଫଳ, କଥା
ଲଙ୍କା ୩ ରୁ ୪ଟି, ପିଆଜି ୧ଟି,
ଲୁଣ, ଲେମ୍ବୁ ରସ, କୋରା ନଡ଼ିଆ,
ଧନିଆ ପତ୍ର ।

ସିଜିନିଂ: ନଡ଼ିଆ ତେଲ, ସୋରିଷ,
ଜିରା, ହରଡ଼ ଡାଲି ଓ ଭୃଷଙ୍ଗା ପତ୍ର ।

ପ୍ରଣାଳୀ: କଥା କାଜୁ ଫଳର ତେଜପତ୍ରରୁ କାଟି ବାହର କରି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ।
(ଯେପରି ବାଇଗଣ ପୋଡ଼ା ହୁଏ) ପୋଡ଼ିଯାଇଥିବା କଳା ଅଂଶକୁ ବାହାର କରି କାଜୁ ଫଳକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ
କରି କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଲୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ପିଆଜି ଓ ଧନିଆ ପତ୍ର (ଗୁଣ୍ଡ କରି କଟା ହୋଇଥିବା)କୁ ମିଶାଇ
ଭଲଭାବରେ ଗୋଲେଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଶେଷରେ ସିଜିନିଂ ପାଇଁ ରଖା ହୋଇଥିବା ସାମଗ୍ରୀକୁ ପୋଡ଼ା କାଜୁ ଖଣ୍ଡରେ
ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

- ଏହାକୁ ଭାତ, ପିଠା କିମ୍ବା ରୁଟି ସହିତ ପରଷନ୍ତୁ ।
- ଏହି ସାଲାଡ଼ରେ ଗଳା କୁଣ୍ଡେଇ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ନଥାଏ ।



କାଜୁ ଫଳ ସୁତାଡୁ

ସାମଗ୍ରୀ: କାଜୁ ଫଳ ୧୦ଟି, ଅଟା ୨ କପ୍, ଗୁଡ଼ ୧ କପ୍, ଗୁଜୁରାତି ୨୦ଟି, ନଡ଼ିଆ ଖଣ୍ଡ ୨ରୁ ୩ ଚାମଚ, ଲୁଣ, ଘିଅ ୧ ଚାମଚ, ଭାଜିବା ପାଇଁ ତେଲ ।

ପ୍ରଣାଳୀ: କାଜୁ ଫଳର ଡେମ୍ଫ ପତରୁ କାଟି ବାହାର କରିଦେଇ ଅବଶିଷ୍ଟ ଅଂଶକୁ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଗୁଡ଼ ଓ ଗୁଜୁରାତି ମିଶାଇ ଆଉଥରେ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡ କରନ୍ତୁ । ଲୁଣ ଓ ନଡ଼ିଆ ଖଣ୍ଡ ମିଶାନ୍ତୁ ଓ ଭଲଭାବରେ ଗୋଲେଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ଅଟା ମିଶାଇ ଭଲଭାବରେ ଚକଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଅଧ ଘଣ୍ଟା ଘୋଡ଼େଇ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଗୁଳା ତିଆରି କରି ତେଲରେ ଛାଣନ୍ତୁ ।

- ଅଟା ଚକଟା ନରମ ହେଲେ ବହୁତ ତେଲ ଟାଣିଥାଏ

- ଏହି ବ୍ୟଞ୍ଜନକୁ ଘିଅ ସହିତ ଖାଆନ୍ତୁ ।

ପାଚିଲା କାଜୁ ଫଳର ସାଲାଡ଼



ସାମଗ୍ରୀ: କାଜୁ ଫଳ ୪ ରୁ ୫ଟି, ଲୁଣ,
ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, ଚାନ୍ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ,
ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ, ଲେମ୍ବୁରସ ୩ ରୁ ୪ତାମତ ।



ପ୍ରଣାଳୀ: ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପାଚିଥିବା କାଜୁଫଳ ନିଅନ୍ତୁ । ଛୋଟ ପତଳା କରି କାଟନ୍ତୁ ଓ ଲୁଣ, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, ଚାନ୍ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ ଆଦି ମିଶାନ୍ତୁ । ଶେଷରେ ଲେମ୍ବୁ ରସ ମିଶାଇ ଭଲଭାବରେ ଗୋଲେଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।



- ଏହିପରି ଖାଇଲେ ତଣ୍ଡି ଗତଗତ ହୁଏ ନାହିଁ ।

- ଫଳର ଡେମ୍ଫ ଭାଗକୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ନଚେତ୍ ଏହା ତଣ୍ଡି ଗତଗତ କରାଇଥାଏ ।



କାଜୁ ଫଳର ଆଇସ୍କ୍ରିମ୍



ସାମଗ୍ରୀ: କସ୍ତୁର୍ ପାଉଡର ୨ ଚାମଚ, କ୍ଷୀର ୧ କପ୍, ଲହୁଣୀ ୧ କପ୍, ଘନୀଭୂତ କ୍ଷୀର ଅଧା କପ୍, କାଜୁ ଫଳର ଜାମ୍ ୩ ରୁ ୪ ଚାମଚ, ଚିନି ୩ ଚାମଚ, ଢ୍ରାଏ ଫୁଟ୍ସ୍ (ପେସ୍ତା ବାଦାମ, କାଜୁ ଇତ୍ୟାଦି) ।

ପ୍ରଣାଳୀ:

ଏକ ଚାମଚ କସ୍ତୁର୍ ପାଉଡର ନେଇ ୪ ଚାମଚ କ୍ଷୀରରେ ଭଲଭାବରେ ମିଶାନ୍ତୁ, ଯେପରି କୌଣସି ବିଣ୍ଡା ରହିବନି । ଅବଶିଷ୍ଟ କ୍ଷୀରକୁ ସିଝାନ୍ତୁ । କ୍ଷୀର ସିଝିଆସିଲେ କସ୍ତୁର୍ ପାଉଡର ମିଶା କ୍ଷୀର ଓ ଚିନି ମିଶାଇ ଅନବରତ ଘାଣ୍ଟନ୍ତୁ । ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବହଳିଆ ହୋଇନାହିଁ । ଏହାକୁ ଥଣ୍ଡା ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଲହୁଣୀକୁ ଫେଣ ଆସିଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫେଣ୍ଟନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ କ୍ଷୀର, କସ୍ତୁର୍ ପାଉଡର ଓ କାଜୁ ଫଳର ଜାମ୍ କୁ ମିଶାଇ ଭଲଭାବରେ ଫେଣ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଫ୍ରିଜରରେ ୫ରୁ ୬ ଘଣ୍ଟା ରଖିଲା ପରେ ବାହାରକୁ ବାହାରକରି ଗ୍ରାଭଣ୍ଡ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଆଉଥରେ ଫ୍ରିଜରରେ ୫ରୁ ୬ ଘଣ୍ଟା ରଖନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ ବାହାରକୁ ଆଣି ଘିଅରେ ଭଜା ହୋଇଥିବା ଢ୍ରାଏ ଫୁଟ୍ସ୍ ଦେଇ ସଜାନ୍ତୁ । କାଜୁ ଫଳ ଜାମ୍ ନଥିଲେ ଏହାକୁ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ କାଜୁ ଫଳକୁ ନେଇ ଗ୍ରାଭଣ୍ଡ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । କାଜୁ ମଣ୍ଡରେ ଚିନି ମିଶାଇ ବହଳିଆ ହବାଯାଏ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ । ଏହି ମଣ୍ଡକୁ ଆଇସ୍କ୍ରିମ୍ ତିଆରି ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।

କଞ୍ଚା କାଜୁ ଫଳର ସାସିଭେ:



ସାମଗ୍ରୀ: କଞ୍ଚା କାଜୁ ଫଳ ୩ ରୁଠଟି, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ୧ରୁ୨ଟି, କୋରା ନଡ଼ିଆ ୧ କପ୍, ସୋରିଷ ୧/୪ ଚାମଚ, ଲୁଣ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ, ଦହି ୧ ବଡ଼ କପ୍, ପିଆଜ ୨ଟି, ଧନିଆପତ୍ର ।

ପ୍ରଣାଳୀ: କାଜୁ ଫଳର ଡେମ୍ଫ ପାଖରୁ କାଟି ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଅବଶିଷ୍ଟ ଅଂଶକୁ ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ଯେପରି ବାଇଗଣ ପୋଡ଼ା ହୁଏ । କଳା ପଡ଼ିଯାଇଥିବା ଅଂଶକୁ ବାହାର କରି ଅବଶିଷ୍ଟ ଅଂଶକୁ ଛେଚି ଦିଅନ୍ତୁ ଦିଅନ୍ତୁ କିମ୍ବା ପତଳା ପତଳା କରି କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଲୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ । କଞ୍ଚା ଲଙ୍କାକୁ ପୋଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ କୋରା ନଡ଼ିଆ (ଗୋଟା ସୋରିଷ ସହିତ ମିଶାଇ ଅଳ୍ପ ପାଣିଦେଇ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡ କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ପୋଡ଼ା କାଜୁ ଫଳ ଖଣ୍ଡରେ ମିଶାନ୍ତୁ ମିଠା ଦହି ଓ ପିଆଜକୁ ମିଶାଇ ଗୋଲେଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ସିଜିନିଂ କରି ଏହି ବ୍ୟଞ୍ଜନର ସ୍ୱାଦ ବଢ଼ାନ୍ତୁ । ଆହୁରି ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡର ଛିଟା ଦିଅନ୍ତୁ ।

- ଏହା ଏକ ନିଆରା ବାସ୍ନା ଓ ସ୍ୱାଦ ଆଣିଥାଏ ।
- ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ଗତଗତିଆ ଅଂଶ (ଚାନିନ୍) ରୁହେ ନାହିଁ ।

କଞ୍ଚା କାଜୁ ଫଳ ଓ ଡେହୁଳି ଗୋଡୁ



ସାମଗ୍ରୀ: କଞ୍ଚା କାଜୁ ଫଳ ୪ ରୁ ୫ଟି, ପିଆଜ ୨ଟି, ଡେହୁଳି, ଲୁଣ, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ସମ୍ବର ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଗୁଡ଼ ।

ପ୍ରଣାଳୀ: କାଜୁ ଫଳର ଡେଫୁକୁ ବାହାର କରି ଦେଇ ଅବଶିଷ୍ଟ ଅଂଶକୁ ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ନ୍ତୁ । କଳା ପଡ଼ିଯାଇଥିବା ଅଂଶକୁ ବାହାର କରି ଅବଶିଷ୍ଟ ଅଂଶକୁ ପତଳା ପତଳା କରି କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ପିଆଜକୁ ଚୁନାଚୁନା କରି କାଟନ୍ତୁ ।

ଡେହୁଳିକୁ ପାଣିରେ ପକାଇ ଚିପୁଡ଼ି ମଣ୍ଡ ବାହାର କରନ୍ତୁ । କାଜୁ ଫଳର ଖଣ୍ଡକୁ ଡେହୁଳି ମଣ୍ଡରେ ମିଶାନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଗୁଡ଼, ସମ୍ବର ମସଲା ଏବଂ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ବ୍ୟଞ୍ଜନର ସ୍ୱାଦ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ସିଜିନିଂ କରନ୍ତୁ ।



କାନ୍ଥୁ ମଞ୍ଜି ଗଜାର ସାଲାଡ

ସାମଗ୍ରୀ

କାନ୍ଥୁ ମଞ୍ଜି ଗଜା ଅଧା କପ, ପିଆଜ ୧ଟି, ବିଲାତି
ବାଇଗଣ ୧ଟି, ଗାଜର ୧ଟି, ଧନିଆ ପତ୍ର, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ୧-
୨ଟି, ଲେମ୍ବୁ ରସ, ଚିମୁଟେ ଲୁଣ, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ୧/୪
ଗାମଚ ।

ପ୍ରଣାଳୀ:

ପିଆଜ, ବିଲାତି ବାଇଗଣ, ଧନିଆପତ୍ର ଓ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କାକୁ ଚୂନା ଚୂନା କରି କାଟି
ଦିଅନ୍ତୁ । ଗାଜରକୁ ଗ୍ରେଟିଙ୍ଗ କରି ଆଗରୁ କଟା ହୋଇ ରହିଥିବା ପିଆଜ, ବିଲାତି
ବାଇଗଣ, ଧନିଆପତ୍ର ଓ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ସହିତ ମିଶାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ କାନ୍ଥୁ ମଞ୍ଜିର
ଗଜାକୁ ଏହିସବୁ ସାମଗ୍ରୀ ସହିତ ମିଶାଇ ଲୁଣ, ଲେମ୍ବୁରସ ଓ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ
ଦେଇ ଭଲଭାବରେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।



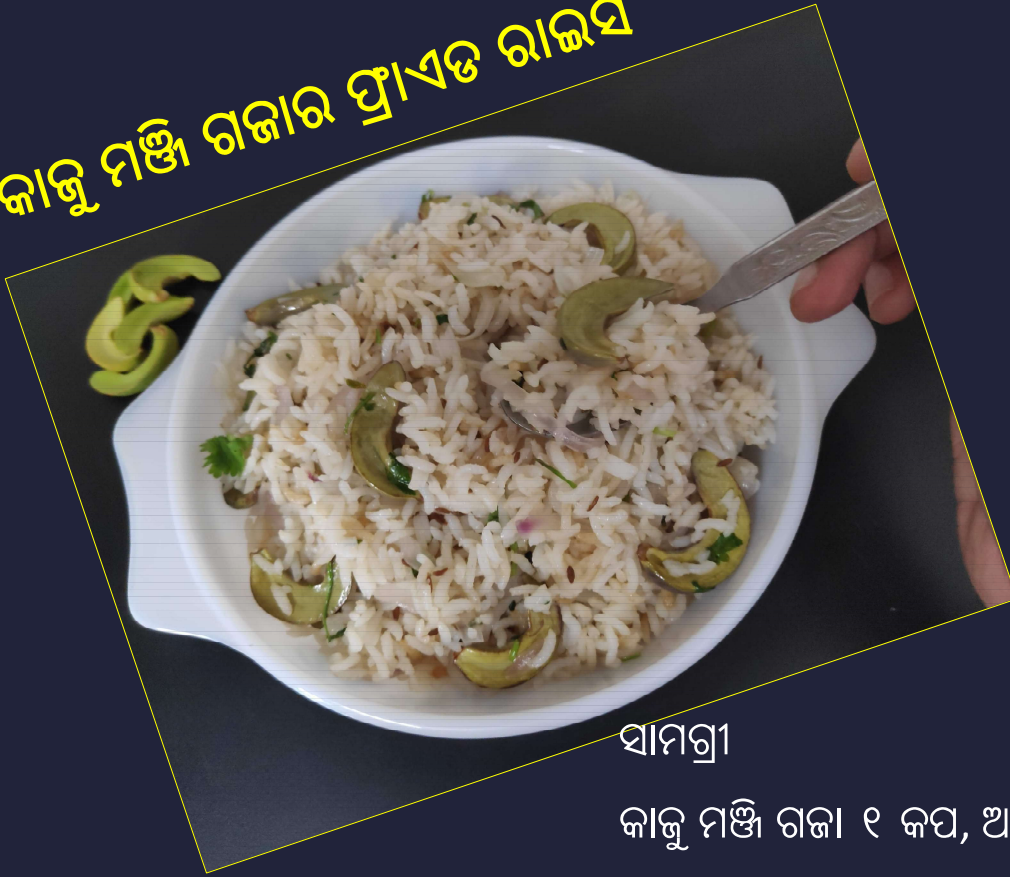
ସାମଗ୍ରୀ:

କାଜୁ ମଞ୍ଜି ଗଜା ଏକ ବଡ଼ କପ, ପିଆଜ ୧ଟି, ବିଲାତି ବାଇଗଣ ୪ଟି, ଧନିଆ ପତ୍ର, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଅଦା ରସୁଣ ବଟା, ସମ୍ବର ପାଉଡ଼ର ୧ ଚାମଚ, ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ ୨ ଚାମଚ, ଗରମ ମସଲା, କାଜୁ ମଞ୍ଜି ଗଜା ୮-୧୦ଟି, ଲୁଣ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ, ଲହୁଣୀ ୨ ଚାମଚ, ଚିନି, ତେଲ ୪-୫ ଚାମଚ।

ପ୍ରଣାଳୀ:

ଏକ ପ୍ରାଇଙ୍ଗ ପ୍ୟାନ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ଏଥିରେ କିଛି ତେଲ ଦିଅନ୍ତୁ। ତେଲ ଗରମ ହେଲାପରେ ପିଆଜ, ବିଲାତି ବାଇଗଣ, ଲୁଣ, ଅଦା ରସୁଣ ବଟା ଓ ଧନିଆ ପତ୍ର ଦେଇ ଭାଜନ୍ତୁ। ଏହା ଥଣ୍ଡା ହେଲା ପରେ କାଜୁ ମଞ୍ଜିର ଗଜାକୁ ସମସ୍ତ ସାମଗ୍ରୀରେ ମିଶାଇ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡ କରି ଦିଅନ୍ତୁ। ଅନ୍ୟ ଏକ କଡେଇରେ ତେଲ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ କାଜୁ ଗଜାକୁ ପକେଇ ଭାଜନ୍ତୁ। ଆଗରୁ ବଟା ହୋଇ ରହିଥିବା ପେଷ୍ଟକୁ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ହଳଦୀ, ସମ୍ବର ପାଉଡ଼ର, ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ ଓ ଗରମ ମସଲା ସହ ଅଳ୍ପ ପାଣିଦେଇ ଦେଇ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଅଳ୍ପ ଚିନି ଓ ଲହୁଣୀ ମିଶାଇ ଆହୁରି କିଛି ସମୟ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ। ଶେଷରେ ଲେମ୍ବୁରସ ଓ ଧନିଆ ପତ୍ର ମିଶାନ୍ତୁ। ଏହି ଗ୍ରେଭିକୁ ରୁଟି ସହିତ ପରଶନ୍ତୁ।

କାଜୁ ମଞ୍ଜି ଗଜାର ପ୍ରାଏଡ ରାଇସ



ସାମଗ୍ରୀ

କାଜୁ ମଞ୍ଜି ଗଜା ୧ କପ, ଅରୁଆ ଭାତ ୪ କପ, ପିଆଜ ୨ଟି, ଅଦା ରସୁଣ ବଟା, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ୧/୪ ଚାମଚ, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ୨ଟି, ସୋୟା ସସ ୨ ଚାମଚ, ଲୁଣ, ଲେମ୍ବୁରସ, ତେଲ ୪-୫ ଚାମଚ ।

ପ୍ରଣାଳୀ:

ଏକ ପ୍ୟାନରେ କିଛି ତେଲ ନେଇ ଗରମ କରନ୍ତୁ ଓ ଜୀରା ପୁଟାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଆଗରୁ ଚୁନା ଚୁନା କରି କଟା ହୋଇ ରହିଥିବା ପିଆଜ ଏବଂ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ପକାଇ ଭାଜନ୍ତୁ । ଲୁଣ ଓ ଅଦା ରସୁଣ ବଟା ଦେଇ ଆହୁରି କିଛି ସମୟ ଭାଜନ୍ତୁ । ଏହାପରେ କାଜୁ ମଞ୍ଜିର ଗଜାକୁ ମିଶାନ୍ତୁ । ଲୁଣ, ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ସୋୟା ସସ ମିଶାଇ ଧୂମା ଅଞ୍ଚରେ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ । ରାନ୍ଧିବାର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆତକୁ ଆଗରୁ ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ଅରୁଆ ଭାତକୁ ମିଶାଇ ଭଲଭାବରେ ଘାଣ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଆଉ କିଛି ସମୟ ରନ୍ଧନ୍ତୁ ଏବଂ ଶେଷରେ ଲେମ୍ବୁ ରସ ମିଶାନ୍ତୁ ।



କାଜୁ ମଞ୍ଜି ଗଜାର ଭଜା ପଦ୍ଧତି -1

ସାମଗ୍ରୀ

କାଜୁ ମଞ୍ଜି ଗଜା ୧ କପ, ଗୋଲମରିଚ, ଲୁଣ, ଲେମ୍ବୁରସ,
ତେଲ ୨-୩ ଚାମଚ।

ପ୍ରଣାଳୀ:

ଏକ ପ୍ରାଇଙ୍ଗ ପ୍ୟାନରେ କିଛି ତେଲ ନେଇ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ତେଲ ଗରମ ହେଲାପରେ କାଜୁ ମଞ୍ଜିର ଗଜାକୁ ପକାଇ ଭାଜନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ଭାଜିଲା ପରେ ଏହାକୁ ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଲେମ୍ବୁରସ ମିଶାଇ ଭଲଭାବରେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।



କାଜୁ ମଞ୍ଜି ଗଜାର ଭଜା

ପଦ୍ଧତି -1

ସାମଗ୍ରୀ

କାଜୁ ମଞ୍ଜି ଗଜା ୧ କପ, ଗୋଲମରିଚ, ଲୁଣ, ଜୀରା ଗୁଣ୍ଡ, ଲେମ୍ବୁରସ, ତେଲ ୨-୩ ଚାମଚ, ଅମରୁର ପାଉଡର / ଲାକୂଚା ଗୁଣ୍ଡ, ନାଲି ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଚାଟ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ ।

ପ୍ରଣାଳୀ:

ଏକ ଫ୍ରାଇଡିଂ ପ୍ୟାନରେ କିଛି ତେଲ ନଈେ ଗରମ କରନ୍ତୁ ଓ କାଜୁ ମଞ୍ଜିର ଗଜାକୁ ପକାଇ ଭଲଭାବରେ ଭାଜନ୍ତୁ। ଲୁଣ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମସଲା ଦଳେ ଆଉ କିଛି ସମୟ ଭାଜନ୍ତୁ। ଚଷ୍ଟେଟା କରନ୍ତୁ ଯଦେରି ସମସ୍ତ ମସଲା କାଜୁ ଗଜାରେ ଭିଜିଯିବ। ଏହା ବର୍ଷା ଦିନରେ ଖାଇବାକୁ ଭଲ ଲାଗିଥାଏ।

Recipe books by Sowkhya Mohan



ಗೇರುಹಣ್ಣು

ರುಚಿ ವೈವಿಧ್ಯ

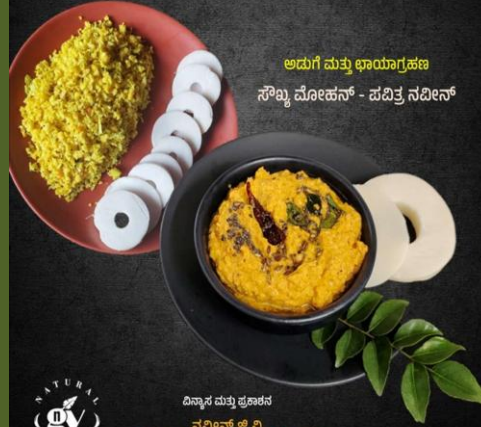


ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್



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

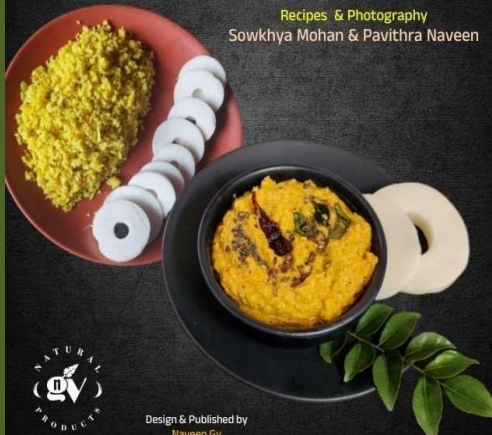
ದಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶನ
ನವೀನ್ ಜಿ ವಿ

nGV Natural Industry Pvt Ltd



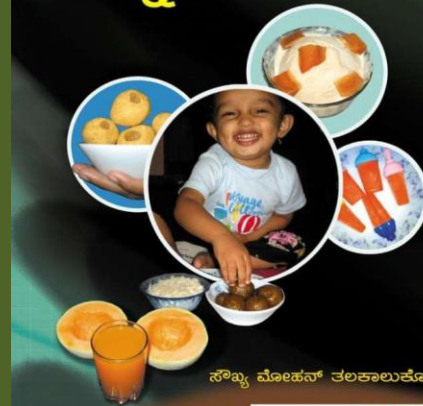
BAMBOO SHOOTS RECIPES

Recipes & Photography
Sowkhya Mohan & Pavithra Naveen



Design & Published by
Naveen Gv
nGV Natural Industry Pvt Ltd

ನನ್ನ ಅಡುಗೆ



ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್ ತಲಕಾಲುಕೊಪ್ಪ

ಅಧ್ಯತೆ
ಮಹಾಶಕ್ತಿ
ರಂಧ್ರ ಮಾಲಿಕೆ-47