

జీడి పండ్ల

వంటకాలు



సౌఖ్య మోహన్



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

జీడిపండ్ల వంటకాలు

తాంబూలి	1
వడలు	2
హల్వా	3
ఎరుపు ఆవాలు	4
పెద్దూ	5
సుర్మోలి	6
జీడిపండ్లరసం	7
తీపిపదార్థం	8
పాయసం	9
జామ్	10
కాయరస	11
కడబు	12
మసాలా దోస	13
సాసిప్	14
గ్రీన్ జీడిపప్పు ఆపిల్ సలాడ్	15
సుత్తవ్వు	16
జీడిపండ్ల సలాడ్	17
ఐస్ క్రీం	18
పండని జీడి పండు సాసిప్	19
పండని జీడి పండు చింతపండు గొజ్జ	20
జీడిపప్పు స్పాట్ సలాడ్	21
గ్రేవీ	22
మొలకెత్తిన అన్నం	23
జీడిపప్పు మొలకెత్తిన పై - విధానం 1	24
జీడిపప్పు మొలకలు పై విధానం 2	25

జీడిమామిడి పండ్లు తాంబూలి

కావలసిన పదార్థాలు

జీడిమామిడి పండ్లు (ఆపిల్) 5-6, తురిమిన కొబ్బరి 1 కప్పు, ఉప్పు, పచ్చిమిర్చి పేస్ట్ అర చెంచా

మసాలా కోసం : నూనె 2

చెంచాలు, జీలకర్ర, ఆవాలు, తరిగిన ఎర్ర మిరపకాయలు

తయారుచేయు విధానం:

ముందుగా జీడిమామిడి పండ్ల యొక్క కొన భాగాన్ని కట్ చేసి తీసివేయండి, తర్వాత మిగిలిన పండ్లను పిండి రసం తీసి దానికి ఉప్పు కలపండి.

తురిమిన కొబ్బరిని గ్రైండ్ చేసి, సుమారు రెండు కప్పుల కొబ్బరి పాలను తీసి, జీడిమామిడి పండ్ల రసంలో కలపండి. పచ్చిమిర్చి పేస్ట్ వేసి బాగా కలపండి మరియు టెంపోరింగ్ ఇవ్వండి.

దీనిని సూప్ గా ఉపయోగించవచ్చు

వేడి అన్నంలో రసం వలె సరిపోతుంది

జీడి పండుని బాగా మాగనివ్వాలి.

జీడి పండుని చేతితో మాత్రమే పిండాలి. మిక్సీలో వేసుకుంటే రుచి వేరుగా ఉంటుంది.

మీకు నచ్చితే, చివర్లో నిమ్మరసాన్ని రుచిగా కలుపుకోవచ్చు.



జీడిమామిడి పండ్లు వడలు

కావలసిన పదార్థాలు

జీడిమామిడి పండ్లు (ఆపిల్) 3-4,
రవ్వ/సెమోలినా అర కప్పు, తురిమిన
కొబ్బరి $\frac{3}{4}$ వ కప్పు, బెల్లం $\frac{1}{4}$ కప్పు,
జీడిపప్పు $\frac{1}{4}$ కప్పు. రుచికి సరిపడా
ఉప్పు, యాలకుల పొడి, డీప్ ఫ్రై
చేయడానికి నూనె



తయారుచేయు విధానం:

ముందుగా జీడిమామిడి పండ్ల యొక్క కొన భాగాన్ని కట్ చేసి తీసివేయండి. మిగిలిన భాగాల్ని చిన్న ముక్కలు చేయండి. జీడిపప్పు ముక్కలను, కొబ్బరి తురుమును మిక్సీలో రుబ్బుకోవాలి. దీనికి బెల్లం వేసి, గ్రైండింగ్ కొనసాగించండి.

ఈ మెత్తని పేస్టును ఒక గిన్నెలోకి తీసుకొని, ఉప్పు, యాలకుల పొడి, ఎండు రవ్వ మరియు జీడిమామిడి పండ్ల ముక్కలు (నీళ్లు వేయాల్సిన అవసరం లేదు) బాగా కలపాలి. అందులో కొంత భాగాన్ని తీసుకుని నూనెలో వేసి చిన్న మంట మీద బంగారు రంగు వచ్చేవరకు వేయించాలి.

పిండి నుండి బంతులను తయారు చేయవలసిన అవసరం లేదు

డీప్ ఫ్రై చేయడానికి మీరు నూనెకు బదులుగా నెయ్యిని ఉపయోగించవచ్చు

ఇది విభిన్న రుచిని ఇస్తుంది

మధ్యమధ్యలో జీడిపప్పు వలన వడల రుచి పెరుగుతుంది

జీడిమామిడి పండ్లు హల్వా

కావలసిన పదార్థాలు

జీడిమామిడి పండ్లు (ఆపిల్) 5-6, పంచదార $\frac{1}{2}$ కప్పు, కుంకుమపువ్వు, జీడిపప్పు ముక్కలు $\frac{1}{2}$ కప్పు, మొక్కజొన్న పిండి $\frac{1}{2}$ కప్పు, చిటికెడు ఉప్పు, నెయ్యి ఒక కప్పు, యాలకుల పొడి

తయారుచేయు విధానం:

ప్రారంభించడానికి ముందు, ఒక పెద్ద గిన్నెలో $\frac{1}{2}$ కప్పు మొక్కజొన్న పిండిని తీసుకుని, ఒక కప్పు నీరు వేసి, బాగా కలపాలి. ముద్దలు లేకుండా చూసుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. జీడిమామిడి పండ్ల యొక్క కొన భాగాన్ని కట్ చేసి తీసివేయండి. మిగిలిన భాగాన్ని చిటికెడు ఉప్పుతో కలిపి మెత్తగా పేస్ట్ చేయాలి. మందపాటి అడుగు ఉన్న కడాయిలో ఈ పేస్ట్ తీసుకొని 5 నిమిషాలు బాగా కలపండి. అందులో చెక్కెర వేసి చక్కెర కరిగిపోయే వరకు బాగా కలపండి.



చక్కెర కరిగిన తర్వాత, అందులో మొక్కజొన్న పిండి మిశ్రమాన్ని పోసి, చిక్కగా అయ్యే వరకు బాగా కలపండి. మధ్యలో 2-3 చెంచాల నెయ్యి వేయాలి. అందులో కుంకుమపువ్వు, యాలకుల పొడి వేయాలి. మిశ్రమం మందంగా మారిన తర్వాత, జీడిపప్పు వేయండి. హల్వా మిశ్రమాన్ని వేరొక ట్రేలోకి మార్పండి. హల్వా పూర్తిగా సెట్ అయ్యే వరకు 30 నిమిషాలు చల్లారనివ్వండి. చివరగా ముక్కలుగా కట్ చేసుకోండి.

జీడిపప్పు ఎరుపు ఆవాలు

కావలసిన పదార్థాలు

- జీడిమామిడి పండ్లు (ఆపిల్) 2, కొబ్బరి తురుము 1 కప్పు, ఆవాలు 1/4 చెంచా, ఎండుమిర్చి 4-5, జీరా 1/4 చెంచా, ఉప్పు
- మసాలా కోసం: నూనె, ఆవాలు, జీలకర్ర మరియు ఎర్ర మిరపకాయలు, కరివేపాకు

తయారుచేయు విధానం

జీడిమామిడి పండ్ల (ఆపిల్) ను కడిగి, చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి, రుచికి ఉప్పు వేసి, పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇది ఉప్పును గ్రహిస్తుంది. తరువాత కొబ్బరి, ఆవాలు మరియు ఎర్ర మిరపకాయలను అవసరమైన మొత్తంలో నీరు వేసి చాలా మెత్తగా పేస్ట్ చేయాలి. ఈ పేస్ట్ ను జీడిమామిడి పండ్లలో (ఆపిల్) కలపండి. బాగా కలిపి మసాలా ఇవ్వండి.



**మీకు తేలికపాటి తీపి రుచి కావాలంటే, దీనికి ఒక చెంచా బెల్లం కలపండి.

**జీడిమామిడి పండ్లు (ఆపిల్) తాజాగా ఉండాలి

జీడిపప్పు పెద్దూ

5

పదార్థాలు

జీడిమామిడి పండ్లు (ఆపిల్) 5-6, బియ్యం 3 కప్పులు, అటుకులు ఒక కప్పు, కొబ్బరి తురుము 1 కప్పు, యాలకులు 2, బెల్లం 1 కప్పు, ఉప్పు, నెయ్యి



తయారుచేయు విధానం

ముందుగా బియ్యాన్ని కడిగి 5-6 గంటలు నానబెట్టాలి. పూర్తిగా వడకట్టి అందులో జీడిమామిడి పండ్లు (ఆపిల్), బెల్లం, యాలకులు, కొబ్బరి తురుము, కడిగిన , అటుకులతో రుబ్బుకోవాలి. మృదువైన పిండిని తయారు చేసుకోవాలి. ఉప్పు వేసి బాగా కలపి 2 గంటలు పక్కన పెట్టండి

అప్పుం పాస్ వేడి చేసి, కొన్ని చుక్కల నెయ్యి వేసి, పిండిని పోయాలి. మూత మూసి మీడియం మంట మీద రెండు వైపులా ఉడికించాలి.

**** జీడిమామిడి పండ్లు (ఆపిల్) తాజాగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.**

జీడి మామిడి పండు సుర్నలి

కావాల్సినపదార్థాలు:

బియ్యం 3 కప్పులు, పాప్ రైస్, జీడి యాపిల్- 10, బెల్లం 1 కప్పు, పసుపు^{1/4} టీస్పూన్, నెయ్యి, ఉప్పు, కొబ్బరి- ఒకకప్పు

తయారీ పద్ధతి:

బియ్యాన్ని కడిగి, కనీసం 5-6 గంటలు నాన బెట్టండి. తాజాకొబ్బరి మరియు కడిగిన. పాప్ రైస్ జోడించండి. తర్వాత తరిగిన కాజుయాపిల్వేయాలి.

అన్నిపదార్థాలను కలిపి మెత్తగా పిండిచేసుకోవాలి. తరువాత బెల్లం, పసుపు మరియు ఉప్పు కలపండి. బాగా కలిపి, 3-4 గంటలు ఉంచండి. పాన్ వేడి చేసి దానిపై నెయ్యి వేయండి. దోసె పిండిని పోసి కొద్దిగా వేయండి. నెయ్యి వేసి రెండు వైపులా వేయించాలి.



- దోసె చాలా సన్నగా ఉండకూడదు.
- దీన్ని నెయ్యి మరియు తేనెతో వడ్డించండి.
- దీనికి మినప పప్పువేయాలి అవసరం లేదు ఎందుకంటే పాప్ రైస్ ఉపయోగించాం కబట్టి.

జీడిపండ్లరసం

జీడిపండ్లు 4-5, చక్కెర, నీరు, నిమ్మరసం 3-4 చెంచాలు, చిటికెడు ఉప్పు, ఐస్ క్యూబ్.



జీడిపండ్లను చేతితో/బట్టతో పిండి, దాని నుండి రసాన్ని తీయండి. దానికి చిటికెడు ఉప్పు మరియు నీరు కలపండి. తర్వాత కావలసిన తీపిని బట్టి పంచదార వేయాలి. బాగా కలపాలి. చివర్లో నిమ్మరసం మరియు ఐస్ క్యూబ్ వేసి సర్వ్ చేయాలి



• పండిన పండ్లను వాడాలి

• మీరు మిక్సర్లో యాపిల్ ను వేసి రసాన్ని తీయవచ్చు. అయితే, ఈ పద్ధతిలో తయారుచేసిన రసం భిన్నమైన రుచిని ఇస్తుంది

జీడిపండు తోటిపిపదార్థంతయారీ

జీడిపండ్లు 5-6, మొక్కజొన్న పిండి,
ఉప్పు, పంచదార రెండు కప్పులు,
యాలకుల పొడి, బాదం ముక్కలు,
వేయించడానికి నూనె



పాన్లో పంచదార, నీళ్లు, కుంకుమపువ్వు, యాలకులపొడి వేసి చక్కెరపానకమునుతయారు చేయండి. జీడిపండు యొక్క కొమ్మ భాగాన్ని కత్తిరించి మరియు దానిని పక్కకుపడేయాలి, పండు యొక్క మిగిలిన భాగంను ముక్కలు చేయాలి. మొక్కజొన్న పిండి మరియు చిటికెడు ఉప్పు తీసుకుని బాగా కలపాలి. జీడి పండు యాపిల్ ముక్కలను తీసుకుని, ఆ ముక్కలను మొక్కజొన్న పిండిలో ముంచండి. జీడి పండు యాపిల్ ముక్కలకు మొక్కజొన్న పిండి అంటుకునేలా చూసుకోవాలి.

ఈముక్కలనుమీడియం మంటలో డీప్ ఫ్రై చేయాలి. ఇది క్రీస్పీగా ఉండాలి. తరువాత, వేయించిన ముక్కలను చక్కెర సిరప్లో ముంచాలి. ఇది సిరప్ను సరిగ్గా గ్రహించాలి. చివరగా బాదం ముక్కలతో గార్నిష్ చేయాలి.

జీడిపప్పు యాపిల్ పాయసం

సన్నగా తరిగిన జీడిపండ్లు ఒక కప్పు, కొబ్బరి తురుము 2 కప్పులు, బెల్లం 1 కప్పు, యాలకులు 2-3, ఉప్పు చిటికెడు, బియ్యం 4-5 చెంచాలు, నెయి ¼ కప్పు, జీడిపప్పు 10-12, బాదం 5-6



కడాయిలో రెండు చెంచాల నెయ్యి తీసుకుని అందులో సన్నగా తరిగిన జీడిపండ్లు వేసి వేయించాలి. వేయించేటప్పుడు చిటికెడు ఉప్పు వేయాలి. బియ్యాన్ని కడిగి పొడిగా వేయించాలి. 3-4 చెంచాల కొబ్బరి తురుము, వేయించిన అన్నం, బెల్లం మరియు యాలకులు గ్రైండ్ చేయండి. పేస్ట్ స్కూత్ గా ఉండాలి. దీన్ని వేయించిన జీడిపండ్లముక్కలకు కలపాలి. ఈమిశ్రమాన్ని ఉడకబెట్టాలి. రెండు నిమిషాల తర్వాత కొబ్బరి పాలు వేసి పాయసం వచ్చేవరకు మరిగించాలి. చివర్లో, వేయించిన డ్రై ఫ్రూట్స్ తో అలంకరించాలి.

• కొబ్బరి తురుము యొక్క కొంత భాగాన్ని కొద్దిగా నీటితో రుబ్బడం ద్వారా కొబ్బరి పాలను తయారుచేసుకోవచ్చు

• జీడిపప్పు మరియు బాదం ముక్కలను రెండు చెంచాల నెయ్యితో వేయించాలి

జీడిపప్పు ఆపిల్ జామ్

జీడిపండ్లు 20-25,
 ఉప్పు ¼ చెంచా,
 చక్కెర సుమారు 2
 కప్పులు, దాల్చిన
 చెక్క పొడి ¼ చెంచా,
 నిమ్మరసం 2
 చెంచాలు



ముందుగా జీడిపండ్ల యొక్క కొమ్మ భాగాన్ని కత్తిరించండి. పండు యొక్క మిగిలిన భాగాన్ని ఉప్పువేసిబాగారుబ్బాలి. మందపాటి అడుగుగల కడాయి తీసుకుని అందులో ఈమిశ్రమాన్ని వేయాలి. ఈమిశ్రమాన్ని బాగాతిప్పుతూ ఉడకబెట్టాలి. అందులో చక్కెర మరియు మ్మరసం వేసి అది చిక్కగా అయ్యే వరకు బాగా కలపండి. ఈమిశ్రమము స్థిరత్వంగల ద్రవ జామ్ లాగా ఉండాలి. శీతలీకరణ తరువాత, అది మందంగా మారుతుంది. చివర్లో దాల్చిన చెక్క పొడి వేసి బాగా కలపాలి

- ఈ జామ్ లో జీడిపప్పు యొక్క ఘాటైన రుచి ఉండదు
- మీరు దీన్ని బైస్, దోస లేదా చపాతీతో తినవచ్చు
- చక్కెర కలుపుతున్నప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎక్కువ పంచదార వేస్తే అతుక్కుపోతుంది



జీడిపప్పు కాయరస

కావలసినపదార్థాలు: జీడిపప్పు 4, కొబ్బరి తురుము 1 కప్పు, తెల్ల నువ్వులు 3 చెంచాలు, ఉల్లిపాయ పెద్ద సైజు 1, ఎర్ర కారం 2 చెంచాలు, రసం పొడి 1 చెంచా, ఉప్పు, చింతపండు, బెల్లం 2 చెంచాలు, పసుపు పొడి 1/4 చెంచా, కొత్తిమీర ఆకు, మసాలా పౌడర్ 3 చెంచాలు (పద్ధతి: 3 చెంచాల బెంగాల్ పప్పు, 2 చెంచాల ఉసిరి పప్పు, 1 చెంచా జీరా, 1 చెంచా కొత్తిమీర - వీటన్నింటినీ విడివిడిగా వేయించి పొడి చేసి చల్లారిన తర్వాత మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి)

మసాలా కోసం: నూనె, ఆవాలు, జీలకర్ర, ఎర్ర మిర్చి, కరివేపాకు

తయారుచేయువిధానం: జీడిపప్పును కడగాలి, పండు యొక్క కొమ్మ భాగాన్ని కత్తిరించండి. పండు యొక్క మిగిలిన భాగాన్ని ముక్కలుగా కట్ చేసుకోండి. నువ్వులను వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. తురిమిన కొబ్బరి కోసం, 2 స్పూన్లు వేయించిన తెల్ల నువ్వులు, కారం పొడి, రసం పొడి, మసాలా పొడి వేసి బాగా గ్రౌండ్ చేయాలి.

మసాలా కోసం అన్ని పదార్థాలను జోడించండి. తర్వాత సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ వేసి బాగా వేయించాలి. తర్వాత జీడిపప్పు ముక్కలు వేసి బాగా వేయించాలి. ఉప్పు మరియు పసుపు జోడించండి. తర్వాత బెల్లం వేసి బాగా కలపాలి. తర్వాత మైదా మిశ్రమం, కొద్దిగా నీరు కలపాలి. బాగా ఉడికించాలి. తర్వాత చివర్లో వేయించిన తెల్ల నువ్వులు, కొత్తిమీర తరుగుతో గార్నిష్ చేయాలి.

జీడిపప్పు ఆపిల్ కడలు



కావలసినపదార్థాలు: 2 కప్పు బియ్యం, తురిమిన కొబ్బరి 1 కప్పు, తరిగిన జీడిపప్పు 1 కప్పు, బెల్లం 1 కప్పు, ఉప్పు, యాలకులు, నెయ్యి మరియు అరటి ఆకు

తయారుచేయువిధానం: బియ్యాన్ని బాగా కడిగి 4-5 గంటలు నానబెట్టాలి. నానబెట్టిన బియ్యంతో కొబ్బరి, జీడిపప్పు, బెల్లం, ఉప్పు, యాలకులు మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. స్థిరత్వం మృదువైనదిగా ఉండాలి. అరటి ఆకును కడగాలి. అరటి ఆకుపై (దోస లాగా) పిండిని వేయండి. అరటి ఆకును మడిచి 20 నిమిషాల పాటు ఆవిరిలో ఇడ్డీలా ఉడికించాలి. లేదా బాణలిపై అరటి ఆకును ఉంచి మూతపెట్టి రెండు వైపులా బాగా ఉడికించాలి. తర్వాత అరటి ఆకు తీసి అందులో నెయ్యి వేసి తినాలి.

* మైదా మిశ్రమం మెత్తగా ఉండాలి

* స్థిరత్వం సరిగ్గా ఉండాలి. లేకుంటే అరటి ఆకుపై పూయడం కష్టం



జీడి ఆపిల్ పండు మసాలా దోసె

కావలసినపదార్థాలు:

బన్ని రవ్వ/పెద్ద సైజు గోధుమ రవ్వ/ సెమోలినా 3 కప్పు, జీడిపప్పు 5-6, జీరా $\frac{1}{4}$ చెంచా, పచ్చిమిర్చి 3-4, ఉప్పు, నూనె లేదా నెయ్యి

తయారుచేయువిధానం:

రవ్వను 1 గంట నానబెట్టి, జీడిపప్పు, జీడిపప్పు, పచ్చిమిర్చి మరియు ఉప్పును నానబెట్టిన రవ్వతో రుబ్బుకోవాలి. గ్రౌండ్ చేసేటప్పుడు కొద్దిగా నీరు కలపండి. పిండిని $\frac{1}{2}$ గంట పాటు ఉంచండి. తవా వేడి చేసి సన్నని దోసె సిద్ధం చేయండి. మూత మూసివేయండి. నూనె లేదా నెయ్యి ఉపయోగించండి. చట్నీతో సర్వ్ చేయండి

జీడిపప్పు ఆపిల్ సాసీప్



కావలసినపదార్థాలు: జీడిపప్పు 3-4. తురిమిన కొబ్బరి 1 పెద్ద కప్పు, ఆవాలు ¼ చెంచా, పచ్చిమిర్చి 4-5, ఉప్పు, నిమ్మరసం మరియు బెల్లం

తయారుచేయువిధానం: జీడిపప్పును కడగాలి, చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకోండి. రుచికి ఉప్పు కలపండి. ముక్కలు ఉప్పును పీల్చుకునేలా పక్కన పెట్టండి. తరవాత కొబ్బరి, ఆవాలు, పచ్చిమిర్చి, చిటికెడు ఉప్పు వేసి మెత్తగా పేస్ట్లా చేసి అవసరమైనంత నీళ్లు పోసి గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. ఈ పేస్ట్ను జీడిపప్పు ముక్కలకు కలపండి. బాగా కలుపు. మీ అభిరుచికి అనుగుణంగా బెల్లం మరియు నిమ్మరసం జోడించండి. మసాలా ఇవ్వండి. మిశ్రమంపై చివర ఎర్ర మిరపకాయలను మెత్తగా చేయాలి.

సలాడ్



కావలసినపదార్థాలు: పండని జీడిపప్పు పచ్చి పండ్లు, పచ్చిమిర్చి 3-4, ఉల్లిపాయలు 1, ఉప్పు మరియు నిమ్మరసం, తురిమిన కొబ్బరి 2-3 చెంచాలు, కొత్తిమీర తరుగు

మసాలా కోసం: కొబ్బరి నూనె, ఆవాలు, జీరా, ఉరద పప్పు మరియు కరివేపాకు

తయారుచేయువిధానం: జీడిపప్పు పండని పండు యొక్క కొమ్మ భాగాన్ని తీసివేసి, దానిని మంటపై కాల్చండి (వంకాయను కాల్చినట్లే). తర్వాత కాల్చిన జీడిపండులోని నల్లని భాగాన్ని తొలగించాలి. తర్వాత లోపలి భాగాన్ని చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి అందులో ఉప్పు వేయాలి. పచ్చిమిర్చి కాల్చి మెత్తగా చేసి అందులో వేయాలి. తర్వాత సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ, కొత్తిమీర తరుగు వేసి బాగా కలపాలి. తర్వాత నిమ్మరసం, కొబ్బరి తురుము వేయాలి. చివర్లో మసాలా జోడించండి.

- ఇది అన్నం, చపాతీ, రోటీకి బాగుంటుంది
- ఈ రెసిపీతో గొంతు దురద ఉండదు



జీడిపండు సుత్తవ్వు

కావలసినపదార్థాలు: జీడిపప్పు 10, గోధుమపిండి 2 కప్పులు, బెల్లం 1 కప్పు, యాలకులు 203, కొబ్బరి ముక్కలు 2-3 చెంచాలు, కొద్దిగా ఉప్పు, నెయ్యి 1 చెంచా, వేయించడానికి నూనె

తయారుచేయువిధానం: పండు యొక్క కాడ భాగాన్ని తొలగించండి (గొంతు చికాకును నివారించడానికి), మరియు మిగిలిన భాగాన్ని మిక్సర్ గ్రౌండర్లో వేసి ఒకసారి గ్రౌండ్ చేయండి. తర్వాత బెల్లం, యాలకులు వేసి మళ్ళీ గ్రౌండ్ చేయాలి. తర్వాత ఉప్పు, కొబ్బరి ముక్కలు వేసి బాగా కలపాలి. తరవాత గోధుమ పిండిని అవసరం మేరకు వేసి బాగా మోకాలి. అరగంట పాటు అలాగే ఉంచండి. తర్వాత బాల్స్ (జామకాయ పరిమాణం) చేసి నూనెలో వేయించాలి.

*చివరి మిశ్రమం సన్నగా ఉంటే, అది చాలా నూనెను గ్రహిస్తుంది

* ఈ వంటకాన్ని నెయ్యితో కలిపి తినాలి

జీడి పండ్ల సలాడ్



కావలసినపదార్థాలు: జీడిపప్పు
4-5, ఉప్పు, మిరియాల పొడి,
చాట్ మసాలా పొడి, జీరా పొడి,
నిమ్మరసం 3-4 చెంచాలు

తయారుచేయువిధానం: పూర్తిగా పండిన జీడి పండ్లను తీసుకోండి. చిన్న ఘనాల లోకి కట్. ఉప్పు, మిరియాల పొడి, చాట్ మసాలా పొడి మరియు జీరా పొడిని చల్లుకోండి.

చివర్లో నిమ్మరసం వేయాలి



- 1) ఇలా తింటే గొంతు దురద రాదు
- 2) పూర్తిగా పండిన పండ్లను ఉపయోగించండి
- 3) పండు యొక్క కొమ్మ భాగాన్ని ఉపయోగించవద్దు లేకపోతే అది గొంతు చికాకును కలిగిస్తుంది



జీడి పండ్ల ఐస్ క్రీం



కావలసినపదార్థాలు: కస్టర్డ్ పౌడర్ 2 చెంచాలు, పాలు 1 కప్పు, క్రీమ్ 1 కప్పు, కండెన్స్డ్ మిల్క్ 1 కప్పు 1/2, జీడిపప్పు జామ్ 3-4 చెంచాలు, చక్కెర 3 చెంచాలు, డ్రై ఫ్రూట్స్ (బాదం, జీడిపప్పు)

తయారుచేయువిధానం: ప్రారంభించడానికి, 4 చెంచాల పాలలో ఒక చెంచా కస్టర్డ్ పౌడర్ వేసి బాగా కలపాలి. మరిగే కోసం మిగిలిన పాలు ఉంచండి. ఇది ఉడకడం ప్రారంభించినప్పుడు, కస్టర్డ్ పౌడర్ మరియు పంచదార వేసి చిక్కగా ఉండేలా నిరంతరం బాగా కలపాలి. అప్పుడు చల్లబరచడానికి అనుమతించండి.

నురుగు రావడానికి క్రీమ్ను బాగా కొట్టండి. తరువాత కస్టర్డ్ పౌడర్ మరియు జీడిపప్పు జామ్తో తయారు చేసిన కండెన్స్డ్ మిల్క్ మరియు పాలు వేసి బాగా కలపాలి. ప్రీజర్లో ఉంచండి. 5-6 గంటల తర్వాత మిక్సీ గ్రౌండర్లో వేసి బాగా గ్రౌండ్ చేసుకోవాలి. మళ్లీ ప్రీజర్లో ఉంచండి. 5-6 గంటల తర్వాత బయటకు తీసి నెయ్యిలో వేయించిన డ్రై ఫ్రూట్స్ వేయాలి.

జీడిపప్పు జామ్ అందుబాటులో లేకపోతే, జీడిపప్పును మిక్సర్ గ్రౌండర్లో వేసి పంచదార వేసి బాగా ఉడకబెట్టి చిక్కటి పేస్ట్ చేయాలి. దీన్ని ఐస్ క్రీం తయారీకి ఉపయోగించవచ్చు



పండని జీడి పండు సాసివ్

కావలసినపదార్థాలు: పండని పచ్చి పండ్లు 3-4, పచ్చిమిర్చి 1-2, కొబ్బరి తురుము 1 కప్పు, ఆవాలు 1/4 చెంచా, రుచికి సరిపడా ఉప్పు, తీపి పెరుగు 1 పెద్ద కప్పు, ఉల్లిపాయలు 2, కొత్తిమీర తరుగు

మసాలా కోసం: నూనె, ఆవాలు, జీలకర్ర, ఎర్ర మిరపకాయలు, కరివేసాకు

తయారుచేయువిధానం: పక్వానికి రాని పచ్చి పండు యొక్క కొమ్మ భాగాన్ని మొదట్లో కత్తిరించి పారేయండి. మిగిలిన భాగాన్ని నేరుగా వంకాయలను కాల్చినట్లు మంటపై కల్పండి. అప్పుడు కాలిన నల్లబడిన భాగాలను జాగ్రత్తగా తొలగించండి. తర్వాత లోపలి భాగాన్ని మెత్తగా లేదా మెత్తగా కోయాలి. దానికి ఉప్పు కలపండి. పచ్చిమిరపకాయలను కొద్దిగా మంట మీద కాల్చి, తురిమిన కొబ్బరి మరియు ఆవాలతో కలిపి రుబ్బుకోవాలి. గ్రెండ్ చేసేటప్పుడు కొద్దిగా నీరు కలపండి. ఈ మిశ్రమాన్ని పండని ఆకుపచ్చ పండ్ల ముక్కలు/మెత్తని భాగానికి జోడించండి. తీపి పెరుగు వేసి బాగా కలపాలి. ఉల్లిపాయలను కోసి, జోడించండి. మొత్తం మిశ్రమాన్ని మసాలాతో రుద్దండి. అప్పుడు ఎర్ర మిరపకాయలను కొద్దిగా మెత్తగా చేసి, అది సరైన రుచి మరియు రుచిని ఇస్తుంది.

- ఇది ప్రత్యేకమైన రుచి మరియు రుచిని కలిగి ఉంటుంది
- మంట మీద కల్పడం వలన, టానిన్ కంటెంట్ (దురద మూలకం) పండని ఆకుపచ్చ పండ్ల నుండి దూరంగా ఉంటుంది.

పండని జీడి పండు చింతపండు గొజ్జ



కావలసినపదార్థాలు: పండని పచ్చి పండ్లు 4-5, ఉల్లిపాయలు 2, చింతపండు, ఉప్పు, కారం, సాంబారు పొడి, పసుపు, బెల్లం

మసాలా కోసం: నూనె, జీలకర్ర, ఆవాలు, కరివేపాకు మరియు ఎర్ర మిరపకాయలు

తయారుచేయువిధానం: ముందుగా పండని పచ్చి పండు యొక్క కొమ్మను తీసివేసి, మిగిలిన నిటారుగా మంటపై కాల్చండి. కాలిన మరియు నల్లబడిన నిల్వను తొలగించి దానిని విస్మరించండి. లోపలి భాగాన్ని చక్కగా కత్తిరించండి. ఉల్లిపాయలు గొడ్డలితో నరకడం. చింతపండును నీళ్లలో తీసుకుని అందులోని పదార్థాలను పిండాలి. అన్నీ వేసి బాగా కలపాలి. ఉప్పు, పసుపు, బెల్లం, సాంబారు పొడి, కారం వేసి బాగా మరిగించాలి. అప్పుడు మసాలా ఇవ్వండి.



జీడిపప్పు స్నాక్ సలాడ్

కావలసినపదార్థాలు:

జీడిపప్పు మొలక అర కప్పు, ఉల్లిపాయ
1, టొమాటో 1, క్యారెట్ 1, కొత్తిమీర
ఆకులు, పచ్చిమిర్చి 1-2, నిమ్మరసం,
ఉప్పు, మిరియాల పొడి ¼ స్పూన్

తయారుచేయువిధానం:

ఉల్లిపాయ తరుగు , టొమాటో మరియు కొత్తిమీర. దానికి తురిమిన క్యారెట్ జోడించండి. పచ్చిమిర్చి చిన్న ముక్కలుగా కోసి అందులో వేయాలి. దీనికి జీడిపప్పు మొలకలు వేయాలి. తర్వాత రుచికి సరిపడా ఉప్పు, నిమ్మరసం, మిరియాల పొడి వేసి బాగా కలపాలి. అవసరమైతే, మసాలా కూడా ఇవ్వవచ్చు.

జీడిపప్పు మొలకలు గ్రేవ్

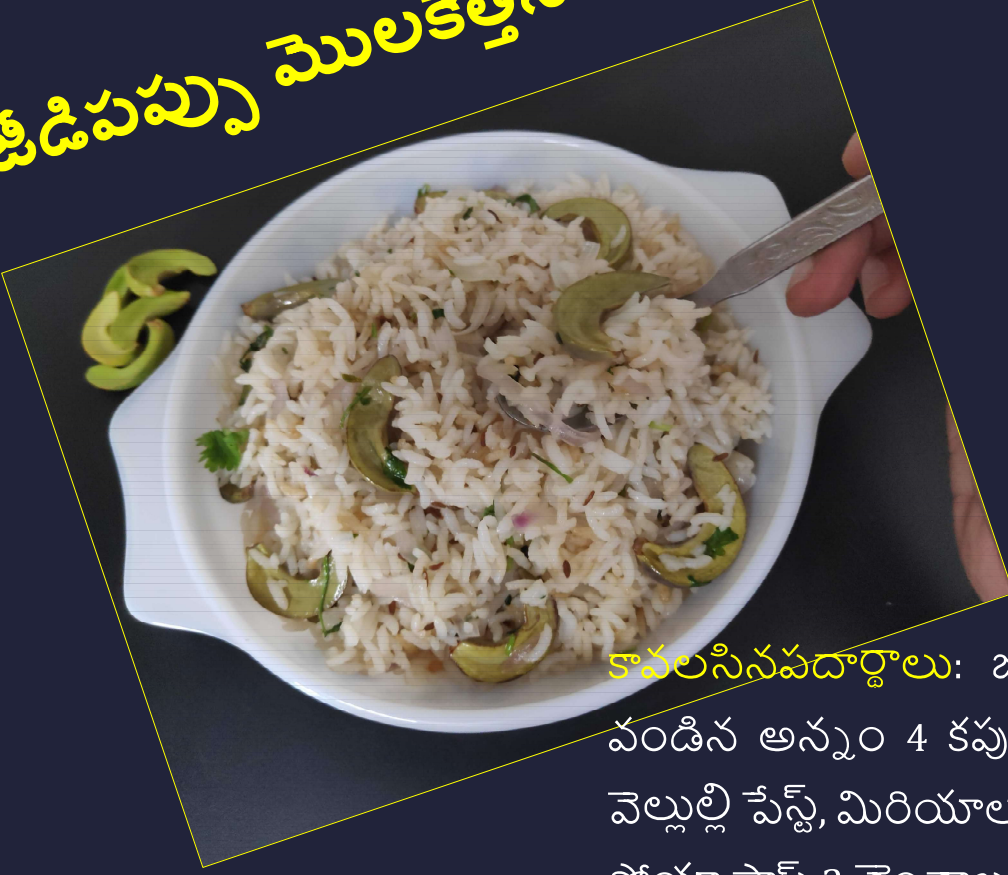


కావలసినపదార్థాలు: జీడిపప్పు మొలక 1 పెద్ద కప్పు, టొమాటో 4, ఉల్లిపాయ 1, కొత్తిమీర తరుగు, పసుపు, అల్లం-వెల్లుల్లి పేస్ట్, సాంబారు పొడి 1 చెంచా, కారం పొడి 2 చెంచాలు, గరం మసాలా, జీడిపప్పు గింజలు 8-10, రుచికి ఉప్పు, పాల మీగడ 2 చెంచాలు, చక్కెర, నూనె 4-5 స్పూన్లు

తయారుచేయువిధానం:

బాణలిలో నూనె వేయండి. ఉల్లిపాయ, టొమాటో, ఉప్పు వేసి వేయించా . కొత్తిమీర తరుగు, అల్లం-వెల్లుల్లి పేస్ట్ వేయాలి. చల్లారిన తర్వాత జీడిపప్పు వేసి గ్రెండ్ చేసుకోవాలి. మరో కడాయిలో నూనె వేసి జీడిపప్పు మొలకలు వేసి వేయించాలి. కొద్దిగా ఉప్పు వేయండి, తద్వారా ఇది త్వరగా ఉడికించాలి. దీనికి రుబ్బిన పేస్ట్ వేసి బాగా ఉడికించాలి. పసుపు, సాంబార్ పొడి, ఎర్ర కారం మరియు కొద్దిగా గరమ్మలాసా జోడించండి. నీళ్లు పోసి బాగా ఉడికించాలి. కొద్దిగా చక్కెర జోడించండి. తర్వాత మిల్క్ క్రీం వేసి ఒకసారి ఉడికించాలి. తర్వాత నిమ్మరసం, కొత్తిమీర తరుగు వేయాలి. ఈ గ్రేవ్ చపాతీకి బాగుంటుంది.

జీడిపప్పు మొలకెత్తిన అన్నం



కావలసినపదార్థాలు: జీడిపప్పు మొలకలు 1 కప్పు, వండిన అన్నం 4 కప్పులు, ఉల్లిపాయలు 2, అల్లం-వెల్లుల్లి పేస్ట్, మిరియాల పొడి 1/4 చెంచా, పచ్చిమిర్చి 2, సోయా సాస్ 2 చెంచాలు, ఉప్పు, నిమ్మరసం, నూనె 4-5 చెంచాలు, జీలకర్ర

తయారుచేయువిధానం:

బాణలిలో నూనె వేసి ముందుగా జీలకర్ర వేయాలి. ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు వేసి వేయించాలి. కొద్దిగా ఉప్పు కలపండి. అల్లం-వెల్లుల్లి పేస్ట్ జోడించండి. జీడిపప్పు మొలకలు (రెండు సగానికి) జోడించండి. ఉప్పు, మిరియాల పొడి వేసి కొద్దిగా వేయించాలి. మొలకలు ఉప్పును గ్రహించాలి. తర్వాత సోయా సాస్ వేయాలి. తర్వాత ఉడికించిన అన్నం వేసి బాగా కలిపి కాసేపు ఉడికించాలి. చివర్లో నిమ్మరసం కలపండి.



జీడిపప్పు మొలకెత్తిన ప్లే - విధానం 1

కావలసినపదార్థాలు : జీడిపప్పు మొలకలు 1 కప్పు,
నూనె, ఉప్పు, మిరియాల పొడి మరియు నిమ్మరసం

తయారుచేయువిధానం :

బాణలిలో నూనె వేడయ్యాక జీడిపప్పు మొలకలు వేసి వేయించాలి. జీడిపప్పు మొలకలను బయటకు తీయండి. అందులో ఉప్పు, మిరియాల పొడి వేసి బాగా కలపాలి. చివర్లో, నిమ్మరసం జోడించండి.



జీడిపప్పు మొలకలు ప్రిల్ విధానం 2

కావలసినపదార్థాలు : జీడిపప్పు మొలకలు ఒక కప్పు, నూనె 2-3 స్పూన్లు, ఉప్పు, జీలకర్ర పొడి, ఆమ్చూర్ పొడి/లాకూచా పొడి, ఎర్ర కారం పొడి, పసుపు పొడి, చాట్ మసాలా పొడి కొద్దిగా

తయారుచేయువిధానం : బాణలిలో నూనె వేసి జీడిపప్పు మొలకలు వేసి బాగా వేయించాలి. ఉప్పు కలపండి. తర్వాత మసాలా ఐటమ్స్ అన్నీ వేసి బాగా వేయించాలి. మసాలా అంతా జీడిపప్పు మొలకల్లోకి వచ్చేలా చూడండి. వర్షాకాలంలో ఇది చాలా రుచిగా ఉంటుంది.

Recipe books by Sowkhya Mohan



ಗೇರುಹಣ್ಣು ರುಚಿ ವೈವಿಧ್ಯ

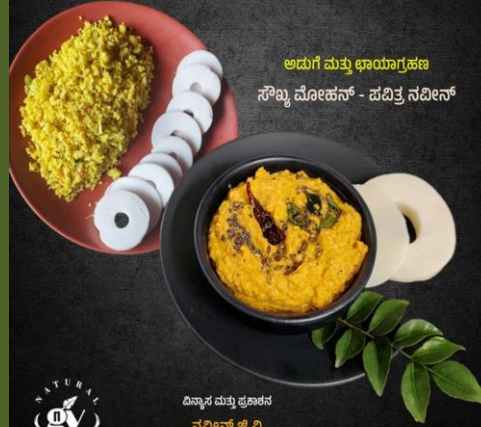


ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್



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

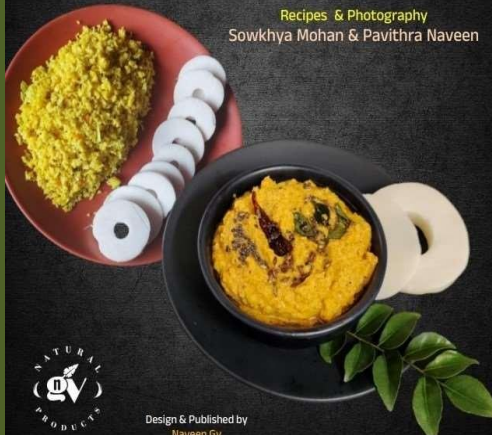
ನವೀನ್ ಜಿ ವಿ

nGV Natural Industry Pvt Ltd



BAMBOO SHOOTS RECIPES

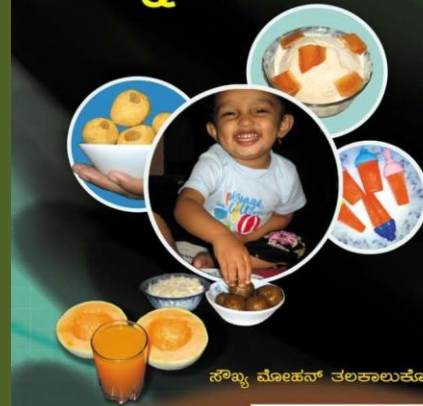
Recipes & Photography
Sowkhya Mohan & Pavithra Naveen



Design & Published by
Naveen Gv

nGV Natural Industry Pvt Ltd

ನನ್ನ ಅಡುಗೆ



ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್ ತಲಕಾಲುಕೊಪ್ಪ



ಅಧ್ಯತೆ
ಮಹೋತ್ಸವ
ರಂಧ್ರ ಮಾಲಿಕೆ-47