

ಗೇರುಹಣ್ಣು

ರುಚಿ ವೈವಿಧ್ಯ



ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್



ಗೆೀರುಹಣ್ಣು : ರುಚಿ ವೈವಿಧ್ಯ

ರೆಸಿಪಿ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೀ :

ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್ ತಲಕಾಲುಕೊಪ್ಪ

ವಿನ್ಯಾಸ : ನವೀನ್ ಜಿ.ವಿ. nGV ನ್ಯಾಚುರಲ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು



ಸಹಕಾರ : ಡಾ. ಮೋಹನ್ ತಲಕಾಲುಕೊಪ್ಪ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ
ಗೆೀರು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ, ಪುತ್ತೂರು , ಕರ್ನಾಟಕ

ಭಾಷಾಂತರ ಸಹಕಾರ :

ಡಾ. ಕವಿತಾ ಸೇಥಿ, ಗೇರು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ, ಭುವನೇಶ್ವರ, ಒರಿಸ್ಸಾ

ಡಾ. ಜಲಜಾ ಎಸ್. ಮೆನನ್, ಗೇರು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ,
ಮಾಡಕ್ಕತರ, ಕೇರಳ

ಡಾ. ಜಯಪ್ರಭಾವತಿ, ಎಸ್., ಗೇರು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ,
ವೃಧಾಚಲಂ, ತಮಿಳುನಾಡು

ಡಾ. ಕೆ. ಉಮಾಮಹೇಶ್ವರ ರಾವ್, ಗೇರು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ,
ಬಾಪಟ್ಟಿ, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ

ಡಾ. ಮಿನಿ ಪೊದುವಾಲ್, ಗೇರು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ, ಜಾಗ್ರಾಮ್,
ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳ

ಡಾ. ಎಸ್. ಕೆ. ದೇಸಾಯಿ, ಗೇರು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ, ಪರಿಯಾ,
ಗುಜರಾತ್

ಡಾ. ಎಲ್. ಖಾಪರೆ, ಗೇರು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ, ವೆಂಗುಲಾಫ,
ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ

ಡಾ. ವಿಕಾಸ್ ರಾಮ್ಣೀಕೆ, ಗೇರು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ, ಜಗದಾಲ್ಪುರ್,
ಛತ್ತೀಸ್ ಗಢ.

ಡಾ. ಹೆಚ್. ತಲಾಂಗ್, ಗೇರು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ, ತುರಾ,
ಮೇಘಾಲಯ

ಗೇರುಹಣ್ಣೆಂದರೆ....

ಬಾಲ್ಯದ ದಿನಗಳೇ ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ದಾರಿ ಬದಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಗೇರು ಮರಗಳಲ್ಲಿದ್ದ ಕೆಂಪು/ಹಳದಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿಂದಿದ್ದು, ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದು.... "ಹಳದಿ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ ಕಡಿಮೆ" ಗೆಲತಿಯರ ಹತ್ತಿರ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದು 'ಗೇರು ಹಣ್ಣಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ತಿಂದರೆ ಗಂಟಲು ಕೆರೆಯುವುದಿಲ್ಲ' ಅಮ್ಮ ಹೇಳಿದ್ದು. ಹೀಗೆ.

ಗೇರು ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಒಂದೆರಡು ರಸರುಜಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು - ಕೇಳಿ ಗೊತ್ತಿತ್ತು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮಾಡಿ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಗೇರು ಹಣ್ಣು ಟಿಟಮಿನ್-ಸಿ ಯಿಂದ ಸಮೃದ್ಧ. ಬಹುತೇಕ ಮಣ್ಣುಪಾಲಾಗುವ ಇದರಿಂದ ನೋಡೋಣ ಎಂದು ಹಲವು ಪಾಕೇತನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋದೆ. ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಗಾಢ ಪರಿಮಳ ಹಲವರಿಗೆ ಹಿಡಿಸದು. ಆದರೆ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ! ಹಣ್ಣಿನ ಜೊತೆಗೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಗೇರು ಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಗೇರು ಮೊಳಕೆಯನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡೆ. 25 ರಸರುಜಿಗಳು ತಯಾರಾದವು!



ರಾಷ್ಟ್ರಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಗೇರು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರಗಳ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನು ಮೋಹನ್ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆಯಾ ರಾಜ್ಯದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರಸರುಜಿಗಳು ಬರಲು ಸಹಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. nGV ನ್ಯಾಚುರಲ್ಸ್ ಕಂಪೆನಿಯ ನವೀನ್ ಅವರ ಸೊಗಸಾದ ವಿನ್ಯಾಸವಿದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗೇರು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸಿದೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೃತ್ತೂರ್ವಕ ಧನ್ಯವಾದ.

ಈ(ಇ)-ಬುಕ್ಕಿನ ಗುರಿ - ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಮನೆಮಟ್ಟದ ಸದ್ಬಳಕೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ನನ್ನ ಶ್ರಮ ಸಾರ್ಥಕ.

- ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್ ತಲಕಾಲುಕೊಪ್ಪ

ಗೇರುಹಣ್ಣು : ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲ, ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲ!!

ಗೇರುಬೀಜ ಚಪ್ಪರಿಸುವವರು ಎಲ್ಲರೂ. ಆದರೆ ಗೇರುಹಣ್ಣು?? ಊಹೂಂ. ವಾಸನೆ, ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಬೂಬು ಹೇಳುವವರೇ ಜಾಸ್ತಿ! ಬೀಜದ ಹತ್ತುಪಟ್ಟು ಇರುವ ಗೇರು ಹಣ್ಣು ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಕೊಳೆತು ಮಣ್ಣುಪಾಲಾಗುವುದೇ ಜಾಸ್ತಿ.

ಫೆನ್ನಿ- ಗೇರುಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಗೋವಾದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವ ಹೆಸರಾಂತ ಮದ್ಯ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಗೇರು ಬೆಳೆಯುವ ಕೆಲವು ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ಯ ತಯಾರಿಸಲು ಅನುಮತಿ ಸಿಕ್ಕಿದರೂ, ಬಳಕೆ ನೀರಿಕ್ಷಿತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಇಲ್ಲ. ಗೇರು ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಜಾಮ್, ಜೆಲ್ಲಿ, ಕುಡಿಯಲು ಸಿದ್ಧ ಜ್ಯೂಸ್, ಸಿರಪ್, ನೆಕ್ಟರ್, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಗೇರುಹಣ್ಣನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಅದರಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಬಿಸ್ಕತ್ತು, ಪುಟ್ ಬಾರ್ ಮುಂತಾದವು ತಯಾರೇನೋ ಆಗಿವೆ. ಆದರೆ ಇವ್ಯಾವುದೂ ನಿಮಗೆ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ, ಗೇರು ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಅಂಶ (ನಿಂಬೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದೆ) ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗ್ರಾಹಕರಲ್ಲಿ ಅರಿವಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಮಾವು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಆಕರ್ಷಣೆ !

ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂದರೆ ಗೇರು ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೇ ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ. ಬೇರೆ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಮಾಹಿತಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಇದನ್ನರಿತ ಲೇಖಕಿ ಗೇರುಹಣ್ಣಿನಿಂದ ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಸ್ವತಃ ಇವೆಲ್ಲಾ ರಸರುಚಿಗಳನ್ನು ಸವಿದಿದ್ದೇನೆ. ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ಖಂಡಿತಾ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೊಸರುಚಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು.

ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಮನೆಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಬೇಕು. ಅದೇ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಉದ್ದೇಶ !

- ಡಾ. ಮೋಹನ್ ತಲಕಾಲುಕೊಪ್ಪ
ಪ್ರಧಾನ ವಿಜ್ಞಾನಿ,
ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗೇರು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ,
ಪುತ್ತೂರು, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ, ಭಾರತ.

ಗೆೀರುಹಣ್ಣು : ರುಚಿ ವೈವಿಧ್ಯ

Recipe	Page #
ತಂಬುಳಿ	1
ಫ್ರಿಟ್ಟಸ್	2
ಹಲ್ವಾ	3
ಕೆಂಪು ಸಾಸಿವೆ	4
ಪಡ್ಡು	5
ಸುನೋಲಿ	6
ಜ್ಯೂಸ್	7
ಸಿಹಿ	8
ಪಾಯಸ	9
ಜ್ಯಾಮ್	10
ಕಾಯಿರಸ	11
ಎಲೆ ಕಡಬು	12
ಸ್ವೈಸಿ ದೋಸೆ	13
ಸಾಸಿವೆ	14
ಗೆೀರು ಕಾಯಿಯ ಸಲಾಡ್	15
ಸುಟ್ಟವ್	16
ಗೆೀರು ಹಣ್ಣಿನ ಸಲಾಡ್	17
ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್	18
ಗೆೀರು ಕಾಯಿ ಸಾಸಿವೆ	19
ಗೆೀರು ಕಾಯಿ ಹುಣಿಸೆಗೊಜ್ಜು	20
ಗೆೀರು ಮೊಳಕೆ ಸಲಾಡ್	21
ಗ್ರೇವಿ	22
ಫ್ರೈಡ್ ರೈಸ್	23
ಗೆೀರು ಮೊಳಕೆ ಫ್ರೈ ವಿಧಾನ I	24
ಗೆೀರು ಮೊಳಕೆ ಫ್ರೈ ವಿಧಾನ II	25

ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ತಂಬುಳಿ

ಸಾಮಗ್ರಿ

ಗೇರುಹಣ್ಣು 5-6,
ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಒಂದು
ದೊಡ್ಡ ಕಪ್, ಉಪ್ಪು,
ಸೂಜಿಮೆಣಸು /
ಗಾಂಧಾರಿಮೆಣಸಿನ ಪೇಸ್ಟ್

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ - ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ 2 ಸ್ಪೂನ್, ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ,
ಕತ್ತರಿಸಿದ ಒಣಮೆಣಸು

ವಿಧಾನ

ಮೊದಲು ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ತೊಟ್ಟಿನ ಭಾಗ ಕತ್ತರಿಸಿ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಹಿಂಡಿ ರಸ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಸುಮಾರು 2 ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ಸೂಜಿಮೆಣಸಿನ ಪೇಸ್ಟ್ ನ್ನು ಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.

- * ಗೇರು ಹಣ್ಣು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಳೆತರಬೇಕು.
- * ರಸವನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲೇ ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು, ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಹಾಕಿ ತೆಗೆದರೆ ರುಜಿ ಬೇರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- * ನಿಂಬೆರಸ ಬೇಕೆಂದರೆ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಸೇರಿಸಬಹುದು.

ಇದನ್ನು ಹಾಗೇ ಸೂಪ್ ನ ರೀತಿ ಬಳಸಬಹುದು
ಅನ್ನಕ್ಕೂ ರಸಂ ಹಾಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು

ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಫ್ರಿಡ್ಜ್‌ಸಾಟ್

ಸಾಮಗ್ರಿ

ಗೇರುಹಣ್ಣು 3-4,
ರವೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್,
ಕಾಯಿಪುರಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್,
ಬೆಲ್ಲ ಕಾಲು ಕಪ್,
ಗೋಡಂಬಿ ಚೂರು ಅರ್ಧ ಕಪ್,
ಉಪ್ಪು ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ, ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಚೂರು



ವಿಧಾನ

ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ತೊಟ್ಟಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ. ನಂತರ ಉಳಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಹೋಚು ಮಾಡಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ, ಕಾಯಿಪುರಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ನಂತರ ರವೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ಗೋಡಂಬಿ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ನೀರು ಸೇರಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ. ಮೆತ್ತನೆ ಉಂಡೆ ಮಾಡುವ ಹದಕ್ಕಿರಲಿ. ಕೈಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದು ಉಂಡೆ ಮಾಡದೆ ಹಾಗೇ ಮುಳ್ಳು/ಸುಟ್ಟವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯ ರುಚಿ.

ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಹಲ್ವಾ

3

ಸಾಮಗ್ರಿ

ಗೇರುಹಣ್ಣು 5-6, ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್, ಕೇಸರಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಚೂರುಗಳು ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೋರ್ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ತುಪ್ಪ ಒಂದು ಕಪ್, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ

ವಿಧಾನ

ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ತೊಟ್ಟಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ನಂತರ ದಪ್ಪತಳದ ಬಾಣಲೆಗೆ ಹಾಕಿ. 5 ನಿಮಿಷ ಮಗುಚಿ. ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಗುಚಿ. ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೋರ್ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಇರಿ. ಮಧ್ಯ-ಮಧ್ಯ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗಿ. ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ಕೇಸರಿ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.



ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತಳಬಿಡುವವರೆಗೆ ಮಗುಚುತ್ತಾ ಹೋಗಿ. ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಪ್ಲೇಟಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಸೆಟ್ ಆಗಲು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಡಿ. ನಂತರ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ.

ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಸಾಸ್

ಸಾಮಗ್ರಿ

- ಗೇರುಹಣ್ಣು 2
- ಕಾಯಿತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಸಾಸಿವೆ ಕಾಲು ಚಮಚ
- ಒಣಮೆಣಸು 4-5
- ಜೀರಿಗೆ ಕಾಲು ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಒಣ ಮೆಣಸು

ವಿಧಾನ

ಮೊದಲು ಗೇರು ಹಣ್ಣಿನ ತೊಟ್ಟಿನ ಭಾಗ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ. ಉಳಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿಡಿ. ಅದು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ, ಒಣಮೆಣಸು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ಕಾಯಿತುರಿ ಮತ್ತು ಸಾಸಿವೆ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಅದನ್ನು ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.



- ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಬದಲು ಬೇರೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
- ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕುವ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ. ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಅಂಶ ಇರುತ್ತದೆ

ಸಾಮಗ್ರಿ : ಅಕ್ಕಿ ಮೂರು ಕಪ್, ಗೇರುಹಣ್ಣು 5-6, ತೆಳು ಅವಲಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್, ಕಾಯಿತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್, ಏಲಕ್ಕಿ 2, ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಕಪ್, ಉಪ್ಪು, ತುಪ್ಪ



ವಿಧಾನ:

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು 5-6 ಗಂಟೆ ನೆನಸಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಗೇರುಹಣ್ಣು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕಿ. ತೊಳೆದ ಅವಲಕ್ಕಿ, ಕಾಯಿತುರಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಇದು ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಇರಲಿ. ನಂತರ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. 2-3 ಗಂಟೆ ಹಾಗೇ ಇಡಿ. ನಂತರ ಪಡ್ಡಿನ ಕಾವಲಿ ಕಾದ ಮೇಲೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ, ಮುಚ್ಚಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ತುಪ್ಪದ ಜೊತೆ ತಿನ್ನಿ.

ತೆಳುವಾದ ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಪರಿಮಳ ಬರುವ ಈ ಪಡ್ಡು/ಅಪ್ಪಂ ಬಹಳ ರುಚಿ.

- ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದರೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯನ್ನೂ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಚೂರು ಮಾಡಿ, ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ ತಿನ್ನುವಾಗ ಮಧ್ಯೆ ಸಿಕ್ಕರೆ ರುಚಿ.
- ಗೇರು ಹಣ್ಣು ಫ್ರೈಶ್ ಆಗಿರಬೇಕು.

ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಸುನೋರ್ಲಿ

6

ಅಕ್ಕಿ 3 ಕಪ್, ಅರಳು 3 ಕಪ್, ಗೇರುಹಣ್ಣು 10, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಕಪ್,
ಅರಿಶಿಣ 1/4 ಚಮಚ, ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್, ತುಪ್ಪ

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು 5-6 ಘಂಟೆ ನೆನಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಮತ್ತು ತೊಳೆದ ಅರಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಗೇರುಹಣ್ಣನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕಿ. ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ ರುಬ್ಬುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಅರಿಶಿಣ, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ 3-4 ಘಂಟೆ ಹಾಗೆ ಇಡಿ. ನಂತರ ದೋಸೆ ಮಾಡಿ, ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಬೇಯಿಸಿ.



- ಈ ದೋಸೆ ತುಂಬಾ ತೆಳು ಇರಬಾರದು
- ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಜೊತೆ ರುಚಿ
- ಅರಳು ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ದೋಸೆಗೆ ಉದ್ದು ಹಾಕುವ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ

ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸ್

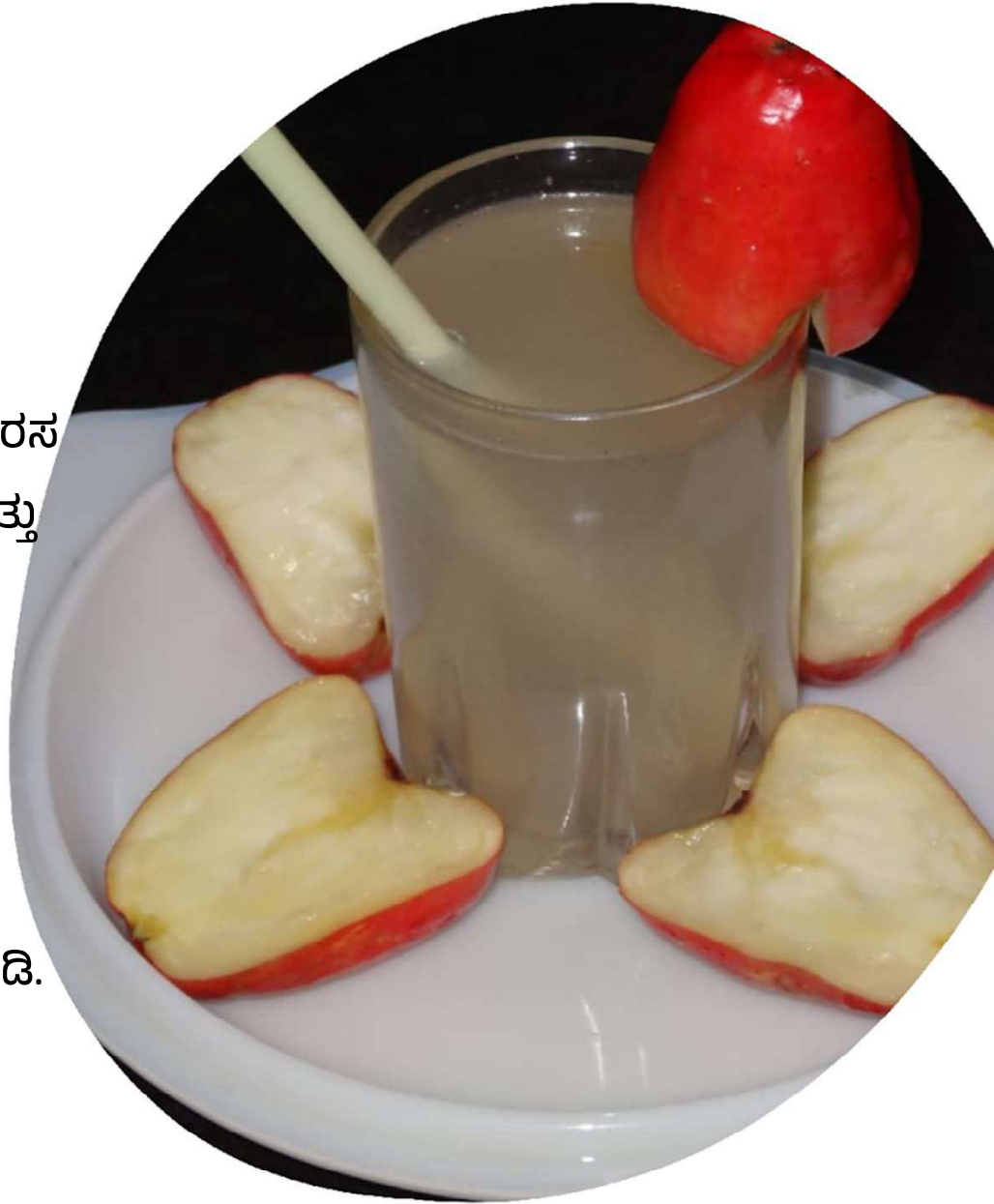
ಗೇರುಹಣ್ಣು 4-5, ಸಕ್ಕರೆ, ನೀರು, ನಿಂಬೆರಸ 4-5 ಚಮಚ,
ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ಐಸ್ ಕ್ರ್ಯಾಬ್



ಗೇರುಹಣ್ಣನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಿ ಅದರ ರಸ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನೀರು ಹಾಕಿ.

ನಂತರ ಸಿಹಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ.

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಐಸ್ ಕ್ರ್ಯಾಬ್ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಿ.



- ಗೇರುಹಣ್ಣು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ್ಣಾಗಿರಬೇಕು
- ಗೇರುಹಣ್ಣನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಸೋಸಿ ರಸ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಇದರ ರುಚಿ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಸಿಹಿ

8

ಗೇರುಹಣ್ಣು 5-6, ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು, ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ 3 ಕಪ್,
ಏಲಕ್ಕಿ, ಬಾದಾಮ್ ಚೂರುಗಳು, ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ



ಮೊದಲು ಸಕ್ಕರೆಗೆ ನೀರು ಹಾಕಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪಾಕ ಮಾಡುವಾಗ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ತೊಟ್ಟಿನ ಭಾಗ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ. ಉಳಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಬಿಲ್ಲೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೋರಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಅದರನ್ನು ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಬಿಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಹೊರಳಿಸಿ. ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೋರ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ, ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಗರಿ-ಗರಿಯಾಗುವಂತೆ ಕರಿಯಿರಿ. ಆಮೇಲೆ ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ. ಪಾಕ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಬಾದಾಮಿಯ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಉದುರಿಸಿ.

ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಪಾಯಸ

9

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಗೇರುಹಣ್ಣು ಒಂದು ಕಪ್, ಕಾಯಿತುರಿ 2 ಕಪ್,
ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಕಪ್, ಏಲಕ್ಕಿ 2-3, ಉಪ್ಪು ಚಿಟಿ , ಅಕ್ಕಿ ನಾಲ್ಕು
ಚಮಚ, ತುಪ್ಪ ¼ ಕಪ್, ಗೋಡಂಬಿ 10-12. ಬಾದಾಮಿ 5-6



ಬಾಣಲೆಗೆ 2 ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಯಿತುರಿ 3-4 ಚಮಚ, ಹುರಿದ ಅಕ್ಕಿ ಬೆಲ್ಲ ಏಲಕ್ಕಿ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಇದನ್ನು ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳುಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ನಂತರ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪವಾದ ನಂತರ ಇಳಿಸಿ. ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಸೇರಿಸಿ.

- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ರುಬ್ಬಿ ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ
- ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಜಾಮ್

10

- ಗೇರುಹಣ್ಣು 20-25,
- ಉಪ್ಪು ¼ ಚಮಚ,
- ಸಕ್ಕರೆ ಸುಮಾರು 2 ಕಪ್,
- ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಪುಡಿ ¼ ಚಮಚ



ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ತೊಟ್ಟಿನ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ. ಉಳಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ. ರುಬ್ಬುವಾಗ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ದಪ್ಪ ತಳದ ಬಾಣಲೆಗೆ ಹಾಕಿ ಕಾಯಲು ಇಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮಗುಜಿ. ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ, ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪವಾದಾಗ ಕೈಯಾಡಿಸುತ್ತಿರಿ. ಜಾಮ್ ಹದ ಬರುವವರೆಗೆ ತೊಳೆಸಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ.

- ಈ ಜಾಮಿನಲ್ಲಿ ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಗಾಢ ಪರಿಮಳ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
- ದೋಸೆ, ಚಪಾತಿ ಹಾಗೂ ಬ್ರೆಡ್ ನೊಡನೆ ಇದನ್ನು ಸವಿಯಬಹುದು
- ಸಿಹಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾದರೆ ಅಂಟು ಅಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಗೇರುಹಣ್ಣು

ಕಾಯಿರಸ



ಗೇರುಹಣ್ಣು 4, ಕಾಯಿತುರಿ 1 ಕಪ್, ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು 3 ಚಮಚ, ಈರುಳ್ಳಿ ದೊಡ್ಡದು, ಅಚ್ಚು ಖಾರದ ಪುಡಿ/ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ 2 ಚಮಚ, ರಸಂ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು, ಹುಣಿಸೇಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ, ಬೆಲ್ಲ ಚೂರು, ಅರಿಶಿಣಪುಡಿ 1/4 ಚಮಚ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ, ಕಾಯಿರಸ ಮಸಾಲ ಪೌಡರ್ 3 ಚಮಚ, ಕಾಯಿರಸ ಮಸಾಲ ಪೌಡರ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: 3 ಚಮಚ ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ, 2 ಚಮಚ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, 1 ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಇವನ್ನು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ.

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಎಣ್ಣೆ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಒಣಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು

ಗೇರುಹಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆದು ತೊಟ್ಟಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಎಳ್ಳನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಯಿತುರಿಗೆ 2 ಚಮಚ ಹುರಿದ ಎಳ್ಳು, ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ರಸಂ ಪುಡಿ, ಕಾಯಿರಸ ಮಸಾಲ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಹುಣಿಸೇಹಣ್ಣು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಇಟ್ಟು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ. ಆಮೇಲೆ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ, ಹುರಿಯಿರಿ. ಆಮೇಲೆ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ, ಹುರಿಯಿರಿ. ಆಮೇಲೆ ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಅರಿಶಿಣ ಸೇರಿಸಿ. ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ಇಳಿಸಿ. ಮೇಲಿನಿಂದ ಹುರಿದ ಎಳ್ಳು ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಉದುರಿಸಿ.

ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಎಲೆಕಡಬು



ಅಕ್ಕಿ 2 ಕಪ್, ಕಾಯಿತಿರಿ 1 ಕಪ್,
ಹೆಚ್ಚಿದ ಗೇರುಹಣ್ಣು 1 ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲ 1 ಕಪ್,
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ತುಪ್ಪ, ಮಾಡಲು ಬಾಳೆ ಎಲೆ

ಮೊದಲು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು 4-5 ಘಂಟೆ ನೆನೆಸಿ. ನಂತರ ನೆನೆದ ಅಕ್ಕಿಯ ಜೊತೆ ಕಾಯಿತಿರಿ,
ಗೇರುಹಣ್ಣು, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ. ಇದು ನುಣ್ಣಿಗೆ ಇರಬೇಕು

ಬಾಳೆ ಎಲೆಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಬಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರ ಮೇಲೆ ರುಬ್ಬಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತೆಳ್ಳಗೆ ಹರಡಿ ನಂತರ
ಬಾಳೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಮಡಿಚಿ. ಆಮೇಲೆ ಇಡ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವಂತೆ ಉಗಿಯಲ್ಲಿ 20 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
ಅಥವಾ ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆ ಬಾಳೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟು ಮುಚ್ಚಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಬೇಯಿಸಬಹುದು.
ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂದ ನಂತರ ಬಾಳೆ ಎಲೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ. ಕಡುಬಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ತಿನ್ನಿ.

ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಗಂಟಿಲ್ಲದಂತೆ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಬೇಕು
ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದ ಸರಿ ಇರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬಾಳೆ ಎಲೆ ಮೇಲೆ ಹರಡಲು ಕಷ್ಟ.



ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಖಾರಾ ದೋಸೆ

ಬನ್ನಿ ರವೆ/ದೊಡ್ಡ ಗೋಧಿರವೆ 3 ಕಪ್, ಗೇರುಹಣ್ಣು 5-6, ಜೀರಿಗೆ $\frac{1}{4}$ ಚಮಚ,

ಹಸಿಮೆಣಸು 2, ಉಪ್ಪು, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ

ಮೊದಲು ರವೆಯನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಘಂಟೆ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಗೇರುಹಣ್ಣನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಸೇರಿಸಿ. ಜೀರಿಗೆ, ಹಸಿಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ. ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ನಂತರ ಅರ್ಧ ಘಂಟೆ ಹಾಗೇ ಇಡಿ. ಆಮೇಲೆ ಕಾವಲಿಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ತೆಳ್ಳನೆ ದೋಸೆ ಮಾಡಿ. ಮುಚ್ಚಿ. ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಸಾಸಿವೆ



- ಗೇರುಹಣ್ಣು 3-4
- ಕಾಯಿತುರಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಪ್
- ಸಾಸಿವೆ ¼ ಚಮಚ
- ಗಾಂಧಾರಿ ಮೆಣಸು
- ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ, ಬೆಲ್ಲ

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಒಣಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವು

ಮೊದಲು ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ತೊಟ್ಟಿನ ಭಾಗ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ. ಉಳಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿಡಿ. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿಗೆ ಹಸಿ ಸಾಸಿವೆ, ಹುರಿದ ಗಾಂಧಾರಿ ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಂತರ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಒಣಮೆಣಸನ್ನು ನುರಿಯಿರಿ.

ಗೇರು ಕಾಯಿ ಸಲಾಡ್

15



- ಬೆಳೆದ ಗೇರು ಕಾಯಿ 4-5
- ಹಸಿಮೆಣಸು 3-4
- ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು, ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ,
- ಕಾಯಿತುರಿ 2-3 ಚಮಚ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ :

- ಕೊಬ್ಬರಿಎಣ್ಣೆ ಸಾಸಿವೆ,
- ಜೀರಿಗೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕರಿಬೇವು

ಮೊದಲು ಗೇರುಕಾಯಿಯ ತೊಟ್ಟಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕತ್ತರಿಸಿ ಸುಡಬೇಕು (ಬದನೇಕಾಯಿ ಸುಡುವ ಹಾಗೆ). ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸುಟ್ಟ ನಂತರ ಕಪ್ಪಾದ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಒಳಗಡೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಹಸಿಮೆಣಸನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಜಜ್ಜಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಆಮೇಲೆ ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಕಾಯಿತುರಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.

- ಇದು ಅನ್ನ, ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.
- ಗೇರಿನ ಒಗರು ಇರುವುದಿಲ್ಲ
- ಗೇರಿನ ಕಾಯಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರಬೇಕು



ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಸುಟ್ಟವ್

ಗೇರುಹಣ್ಣು 10, ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು 2 ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಕಪ್, ಏಲಕ್ಕಿ 2-3, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚೂರು 2-3 ಚಮಚ, ಚಿಣಕೆ ಉಪ್ಪು, ತುಪ್ಪ ಒಂದು ಚಮಚ, ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

ಮೊದಲು ಗೇರುಹಣ್ಣನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ರುಬ್ಬಿ. ಆಮೇಲೆ ಉಪ್ಪು, ತುಪ್ಪ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚೂರು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಹಿಡಿಯುವಷ್ಟು ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿ. ಅರ್ಧ ಘಂಟೆ ಇಡಿ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗಾತ್ರದಷ್ಟು ಉಂಡೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ.

- ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದ ತುಂಬಾ ತೆಳು ಇದ್ದರೆ ಎಣ್ಣೆ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ
- ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿ

ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಸಲಾಡ್

17

ಗೇರುಹಣ್ಣು 4-5, ಉಪ್ಪು, ಪೆಪ್ಪರ್
ಪೌಡರ್, ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ
ಪೌಡರ್, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ನಿಂಬೆರಸ



ಮೊದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ್ಣಾದ ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ತೊಟ್ಟಿನ ಭಾಗ ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಉಳಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಮೇಲಿನಿಂದ ಉಪ್ಪು, ಪೆಪ್ಪರ್ ಪೌಡರ್, ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ ಪೌಡರ್ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಉದುರಿಸಿ. ಮೇಲಿನಿಂದ ನಿಂಬೆರಸ ಹಿಂಡಿ

ಹೀಗೆ ಸಲಾಡ್ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಗಂಟಲು ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಳಿತ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ತೊಟ್ಟಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು

ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್

18



ಕಸ್ಟರ್ಡ್ ಪೌಡರ್ 2 ಚಮಚ, ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್, ಕ್ರೀಮ್ ಒಂದು ಕಪ್,
ಕಂಡೆನ್ಸ್ಡ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಗೇರು ಹಣ್ಣಿನ ಜಾಮ್ 3-4 ಚಮಚ,
ಸಕ್ಕರೆ 3 ಚಮಚ, ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್ (ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ)

ಮೊದಲು ಒಂದು ಚಮಚ ಕಸ್ಟರ್ಡ್ ಪೌಡರನ್ನು 4 ಚಮಚ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ. ಉಳಿದ ಹಾಲನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಕಾಯಲು ಇಡಿ. ಹಾಲು ಕುದಿಯುವಾಗ ಕಸ್ಟರ್ಡ್ ಪೌಡರ್ ಸೇರಿಸಿ. ಕೈಬಿಡದೇ ಗೊಟಾಯಿಸಿ. ದಪ್ಪ ಮಾಡಿ ತಣಿಯಲು ಬಿಡಿ.

ಕ್ರೀಮ್ ನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿಪ್ ಮಾಡಿ ನೋರೆ ನೋರೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಂಡೆನ್ಸ್ಡ್ ಮಿಲ್ಕ್ , ಕಸ್ಟರ್ಡ್ ಪೌಡರ್ ನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕ್ರೀಮ್ ಮತ್ತು ಜಾಮ್ ಸೇರಿಸಿ ಬ್ಲೆಂಡ್ ಮಾಡಿ. ಫ್ರೀಜರಿನಲ್ಲಿಡಿ. 5-6 ಘಂಟೆ ನಂತರ ತೆಗೆದು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಿಕ್ಸರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಫ್ರೀಜರಿನಲ್ಲಿಡಿ. ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.

ಗೇರು ಕಾಯಿ ಸಾಸಿವೆ



ಸಾಮಗ್ರಿ : ಬೆಳೆದ ಗೇರುಕಾಯಿ 3-4, ಹಸಿಮೆಣಸು 1-2, ಕಾಯಿತುರಿ
ಒಂದು ಕಪ್, ಸಾಸಿವೆ ಕಾಲು ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಸಿಹಿಮೊಸರು
ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಪ್, ಈರುಳ್ಳಿ 2, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ : ಎಣ್ಣೆ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಒಣಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು

ವಿಧಾನ:

ಮೊದಲು ಗೇರುಕಾಯಿಯ ತೊಟ್ಟಿನ ಭಾಗ ಕತ್ತರಿಸಿ ಉಳಿದ ಭಾಗವನ್ನು
ಸುಡಬೇಕು (ಬದನೆಕಾಯಿ ಸುಡುವ ಹಾಗೆ). ನಂತರ ತೊಟ್ಟಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ
ಕತ್ತರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗೂ ಸುಟ್ಟ ನಂತರ ಕಪ್ಪಾದ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಭಾಗವನ್ನು
ತೆಗೆಯಿರಿ. ಒಳಗಡೆ ಭಾಗವನ್ನು ನುರಿಯಿರಿ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಅದಕ್ಕೆ
ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ಹಸಿಮೆಣಸನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಕಾಯಿತುರಿ ಮತ್ತು
ಸಾಸಿವೆಯೊಂದಿಗೆ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ರುಬ್ಬುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ
ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಗೇರುಕಾಯಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ
ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ
ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಒಣಮೆಣಸನ್ನು ನುರಿಯಿರಿ.

ಇದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸುಡುವುದರಿಂದ ಗೇರುಕಾಯಿಯ ಒಗರು ಹೋಗುತ್ತದೆ.



ಗೆರಕಾಯಿ ಹುಣಿಸೇ ಗೊಜ್ಜು



ಗೆರಕಾಯಿ 4-5, ಈರುಳ್ಳಿ 2, ಹುಣಿಸೇ ಹಣ್ಣು ಒಂದು ನೆಲ್ಲಿ
ಗಾತ್ರದಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಸಾಂಬಾರ್ ಪುಡಿ, ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ,
ಬೆಲ್ಲ

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಎಣ್ಣೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು ಮತ್ತು ಒಣಮೆಣಸು

ವಿಧಾನ:

ಮೊದಲು ಬೆಳೆದ ಗೆರಕಾಯಿಯನ್ನು ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ತಣಿದ
ನಂತರ ಕಪ್ಪಾದ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಒಳಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ
ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹುಣಿಸೇಹಣ್ಣನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ
ಕಿವುಚಿ ರಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿಣ
ಪುಡಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಸಾಂಬಾರ್ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ.
ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.



ಗೇರು ಮೊಳಕೆಯ ಸಲಾಡ್

ಸಾಮಗ್ರಿ :

ಗೇರು ಮೊಳಕೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್,
 ಈರುಳ್ಳಿ 1, ಟೊಮೆಟೊ 1,
 ಕ್ಯಾರೆಟ್ 1, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು,
 ಹಸಿಮೆಣಸು 1-2, ನಿಂಬೆರಸ, ಉಪ್ಪು,
 ಪೆಪ್ಪರ್ ಪೌಡರ್ ಕಾಲು ಚಮಚ.

ವಿಧಾನ:

ಮೊದಲು ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮೆಟೊ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿದು ಸೇರಿಸಿ. ಹಸಿ ಮೆಣಸನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಹಾಕಿ. ಗೇರು ಮೊಳಕೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆ ರಸ, ಪೆಪ್ಪರ್ ಪೌಡರ್ ಹಾಕಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಬೇಕೆಂದರೆ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನೂ ಕೊಡಬಹುದು. ಈಗ ಗೇರು ಬೀಜದ ಹಸಿರು ಮೊಳಕೆಯ ಸಲಾಡ್ ರೆಡಿ.



ಸಾಮಗ್ರಿ :

ಗೆರೆ ಮೊಳಕೆ 1 ದೊಡ್ಡ ಕಪ್, ಟೊಮೆಟೊ 4, ಈರುಳ್ಳಿ 1, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು , ಅರಿಸಿನ, ಶುಂಠಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ , ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಂಬಾರ್ ಪುಡಿ 1 ಚಮಚ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ 2 ಚಮಚ, ಗರಂ ಮಸಾಲ ಸ್ವಲ್ಪ, ಗೋಡಂಬಿ 8 ರಿಂದ 10, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು, ಹಾಲಿನ ಕ್ರೀಮ್ 2 ಚಮಚ, ಚಿಟಿಕೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಎಣ್ಣೆ 4 ರಿಂದ 5 ಚಮಚ

ವಿಧಾನ

ಮೊದಲು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮೆಟೊ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಗೋಡಂಬಿ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಗೆರೆ ಮೊಳಕೆಯ ಪೀಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಚೂರು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ಇದು ಬೇಗನೆ ಬೇಯುತ್ತದೆ. ನಂತರ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಅರಿಶಿಣ, ಸಾಂಬಾರ್ ಪುಡಿ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಚೂರು ಗರಂ ಮಸಾಲ ಸೇರಿಸಿ. ನೀರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಚಿಟಿಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ. ಹಾಲಿನ ಕ್ರೀಮ್ ಹಾಕಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ. ಇಳಿಸಿದ ನಂತರ ಮೇಲೆ ನಿಂಬೆ ರಸ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ಈ ಗ್ರೇವಿ ಚಪಾತಿಯ ಜೊತೆ ಅದ್ಭುತ ಸಂಗಾತಿ.

ಗೇರು ಮೊಳಕೆಯ ಫ್ರೈಡ್ ರೈಸ್



ಸಾಮಗ್ರಿ:

ಗೇರು ಮೊಳಕೆ 1 ಕಪ್, ಉದುರಾದ ಅನ್ನ 4 ಕಪ್,
 ಈರುಳ್ಳಿ 2, ಶುಂಠಿ- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಸ್ವಲ್ಪ, ಪೆಪ್ಪರ್
 ಪೌಡರ್ 1/4 ಚಮಚ, ಹಸಿ ಮೆಣಸು 2,
 ಸೋಯಾ ಸಾಸ್ 2 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆ ರಸ,
 ಎಣ್ಣೆ 4 ರಿಂದ 5 ಚಮಚ, ಜೀರಿಗೆ

ವಿಧಾನ:

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹಸಿ ಮೆಣಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಶುಂಠಿ - ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ. ಗೇರು ಮೊಳಕೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಪೆಪ್ಪರ್ ಪೌಡರ್ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ, ಗೇರಿನ ಮೊಳಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಸೋಯಾ ಸಾಸ್ ಹಾಕಿ, ಅನ್ನವನ್ನು ಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿಯಿರಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆ ರಸ ಸೇರಿಸಿ.



ಗೇರು ಮೊಳಕೆ ಫ್ರೈ ವಿಧಾನ - I

ಸಾಮಗ್ರಿ

ಗೇರು ಮೊಳಕೆ ಒಂದು ಕಪ್, ಎಣ್ಣೆ ಕರಿಯಲು,
ಉಪ್ಪು, ಪೆಪ್ಪರ್ ಪೌಡರ್ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ರಸ

ವಿಧಾನ:

ಮೊದಲು ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಯಾದ ನಂತರ ಗೇರು ಮೊಳಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕರಿದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಮೇಲೆ ಮೇಲಿನಿಂದ ಉಪ್ಪು, ಪೆಪ್ಪರ್ ಪೌಡರ್ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಕಿ ತಿನ್ನಿ



ಗೇರು ಮೊಳಕೆ ಪ್ರೈ ವಿಧಾನ - II

ಸಾಮಗ್ರಿ:

ಗೇರು ಮೊಳಕೆ 1 ಕಪ್, ಎಣ್ಣೆ 2 ರಿಂದ 3 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಆಮ್ ಚೂರು ಪೌಡರ್/ವಾಟಿ ಪುಡಿ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ, ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ ಪುಡಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸ್ವಲ್ಪ.

ವಿಧಾನ:

ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಗೇರು ಮೊಳಕೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಆಮೆಲೆ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಹೀಗೆ ಹುರಿಯುವಾಗ ಗೇರು ಮೊಳಕೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಮಸಾಲೆಗಳು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಳೆಗಾಲಕ್ಕೆ ರುಚಿಕಟ್ಟಾದ ತಿನಿಸು ಇದು.

ಗೇರು ಚಿಗುರು ತಂಬುಳಿ



ಗೇರು ಹಣ್ಣು, ಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮೊಳಕೆಯ ಹಲವಾರು
ರೆಸಿಪಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದರೂ ಚಿಗುರಿನ ತಂಬುಳಿ ಮಾಡಿರಲಿಲ್ಲ..
ಇಷ್ಟು ರುಚಿಯಾಗಿರಬಹುದೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿರಲಿಲ್ಲ...
ಗೇರಿನ ಚಿಗುರು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹುರಿದು/ ಬೇಯಿಸಿ


ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಯಿ ತುರಿ, ಹುರಿದ ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಾಳುಮೆಣಸು
, ಮೆಣಸು (ಹಸಿ/ ಗಾಂಧಾರಿ) ಹಾಕಿ ನಯವಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆ
ಸೇರಿಸಿ, ಉಪ್ಪು ಚೂರು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ. ಜೀರಿಗೆ ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿ
ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ..

ಈ ತಂಬುಳಿಯಿಂದ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯ
ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ.
ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ವಿಶೇಷ






ಗೇರು ಹಣ್ಣಿನ ಕೇಸರಿಬಾತ್

ಸಾಮಗ್ರಿ: 

ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಗೇರು ಹಣ್ಣು 1/4 ಕಪ್, ಮಧ್ಯಮಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ರವಾ 1 ಕಪ್, ತುಪ್ಪ 1/2 ಕಪ್, ಸಕ್ಕರೆ 1 ಕಪ್, ನೀರು 3 ಕಪ್, ಏಲಕ್ಕಿ 1, ಲವಂಗ 1, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ಗೋಡಂಬಿ ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ವಿಧಾನ 

- 1) ಗೋಡಂಬಿ ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ, ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ.
- 2) ನಂತರ ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಗೇರು ಹಣ್ಣು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಹುರಿಯುವಾಗ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ. ಲವಂಗ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ.
- 3) ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ, ರವೆಯನ್ನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ನೀರು ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ. ನಂತರ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಬೆರೆಸಿ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಗೋಡಂಬಿ ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

Recipe books by Sowkhya Mohan



ಗೇರುಹಣ್ಣು ರುಚಿ ವೈವಿಧ್ಯ

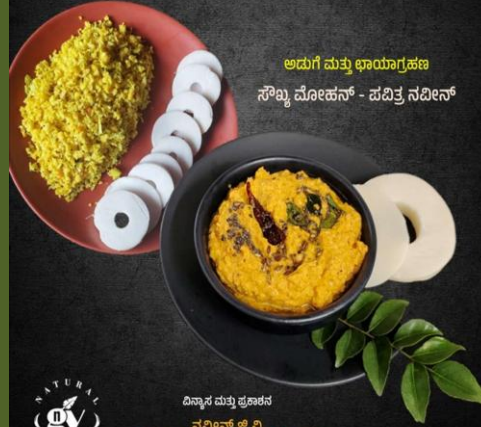


ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್



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

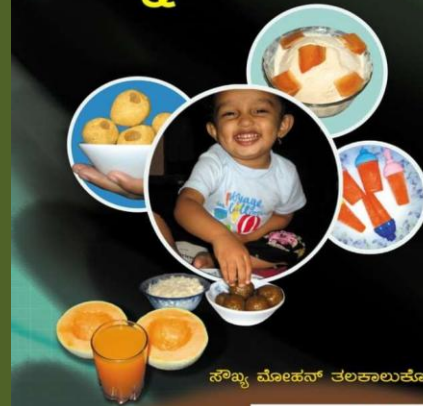
Recipes & Photography
Sowkhya Mohan & Pavithra Naveen



Design & Published by
Naveen Gv

nGV Natural Industry Pvt Ltd

ನನ್ನ ಅಡುಗೆ



ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್ ತಲಕಾಲುಕೊಪ್ಪ

