കശുമാമ്പഴം

പാചകക്കുറിപ്പുകൾ

സൗഖ്യ മോഹൻ

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, Jagadalpur, 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

കശുമാമ്പഴം പാചകക്കുറിപ്പുകൾ

താംബൂളി	1
കശുമാങ്ങ പൊരിച്ചത്	2
ഹൽവ	3
റെയ്ത്ത	4
പഡ്ഡു	5
മധുര ദോശ	6
ജ്യൂസ്	7
മധുര പലഹാരം	8
പായസം	9
ജാം	10
രസം	11
അട	12
മസാല ദോശ	13
പച്ചടി	14
പച്ചകശുമാങ്ങ സാലഡ്	15
അപ്പം	16
കശുമാങ്ങ സാലഡ്	17
ഐസ്ക്രീം	18
പച്ചകശുമാങ്ങ പച്ചടി	19
പച്ചകശുമാങ്ങ പുളിങ്കറി	20
മുളപ്പിച്ച കശുവണ്ടി സാലഡ്	21
മസാലക്കറി	22
ഫ്രൈഡ് റൈസ്	23
മുളപ്പിച്ച കശുവണ്ടി ഫ്രൈ -I	24
മുളപ്പിച്ച കശുവണ്ടി ഫ്രൈ -II	25

കശുമാമ്പഴ താംബൂളി

ചേരുവകൾ

കശുമാങ്ങ 5-6 തേങ്ങ ചിരവിയത് 1 കപ്പ്, ഉപ്പ്, പച്ചമുളക് അരച്ചത് അരസ്പൂൺ

താളിക്കാൻ : വെളിച്ചെണ്ണ 2 സ്പൂൺ, ജീരകം, കടുക് , ചുവന്നമുളക്

ഉണ്ടാക്കുന്ന വിധം

നന്നായി പഴുത്ത കശുമാമ്പഴത്തിന്റെ അറ്റം മുറിച്ചു കഴിഞ്ഞതിനുശേഷം ജ്യൂസ് കൈകൊണ്ട് പിഴിഞ്ഞെടുക്കുക. മിക്സിയിൽ അടിച്ച് ജ്യൂസ് എടുത്താൽ രുചി മാറുന്നതാണ്. പിഴിഞ്ഞെടുത്ത ജ്യൂസിലേക്കു അൽപം ഉപ്പ്, ഏകദേശം രണ്ട് കപ്പ് തേങ്ങാപ്പാൽ എന്നിവ ചേർക്കുക. ചില്ലി പേസ്റ്റ്, ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കി കൊടുക്കുക. വേണമെങ്കിൽ അവസാനം നാരങ്ങാനീരും രുചിക്കായി ചേർക്കാം

ഇത് സൂപ്പായി ഉപയോഗിക്കാം

ഇത് ചൂടുള്ള ചോറിന് രസത്തിന് സമാനമായും ഉപയോഗിക്കാം.

കശുമാങ്ങ പൊരിച്ചത്

ചേരുവകൾ

കശുമാങ്ങ 3-4 റവ അരകപ്പ്, തേങ്ങ ചിരകിയത് 3/4 കപ്പ്, ശർക്കര 1/4 കപ്പ്, കശുവണ്ടി പരിപ്പ് 1/4 കപ്പ്. പാകത്തിന് ഉപ്പ്, ഏലയ്ക്കാപൊടി, വറുക്കാനുള്ള എണ്ണ.

ഉണ്ടാക്കുന്ന വിധം

പഴത്തിന്റെ അറ്റം മുറിച്ച് മാറ്റിയ ശേഷം ആപ്പിളിനെ ചെറിയ കഷ്ണങ്ങളാക്കുക. കശുമാമ്പഴ കഷ്ണങ്ങളും തേങ്ങ ചിരകിയതും മിക്സിയിൽ അരച്ചെടുക്കുക. ഇതിലേക്ക് ശർക്കര കൂടി ചേർത്ത് അരച്ച് പേസ്റ്റ് ആക്കിയതിനു ശേഷം ഒരു പാത്രത്തിലാക്കി അതിലേക്ക് ഉപ്പ്, ഏലക്കാപൊടി, വറുത്ത റവ, കശുവണ്ടി പരിപ്പ് (വെള്ളം ചേർക്കേണ്ടതില്ല) എന്നിവ ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക. അതിൽ നിന്നൊരു ചെറിയ ഭാഗം എണ്ണയിലിട്ട് സ്വർണ്ണതവിട്ടുനിറമാകുന്നതു വരെ ചെറുതീയിൽ വറുത്തെടുക്കാം കുഴച്ച് ചെറിയ ഉരുളകൾ ആക്കണമെന്നില്ല.

വറുത്തെടുക്കാൻ എണ്ണക്ക് പകരം നെയ്യ് ഉപയോഗിക്കാം. രുചിയിൽ മാറ്റം ഉണ്ടാകും

ഇടയ്ക്ക് കശുവണ്ടി പരിപ്പ് കടിക്കുന്നത് വറവിന് രുചി കൂട്ടും.

കശുമാമ്പഴ ഹൽവ

ചേരുവകൾ

കശുമാമ്പഴം 5-6, പഞ്ചസാര 1/2 കപ്പ്, കുങ്കുമപ്പൂവ്, കശുവണ്ടി നുറുക്ക് 1/2 കപ്പ് കോൺഫ്ളോർ 1/2 കപ്പ്, ഉപ്പ് ഒരു നുള്ള് നെയ്യ് ഒരു കപ്പ്, ഏലയ്ക്കാപൊടി, വെള്ളം ഒരു കപ്പ

ഉണ്ടാക്കുന്നവിധം:

ഒരു വലിയ പാത്രത്തിൽ 1/2 കപ്പ് കോൺഫ്ളോർ എടുത്ത് ഒരു കപ്പ് വെള്ളം ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക. കട്ടകളൊന്നുമില്ലെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തിമാറ്റി വയ്ക്കുക. കശുമാമ്പഴത്തിന്റെ രണ്ടറ്റവും അറ്റം മുറിച്ചു മാറ്റി ബാക്കി ഭാഗം ഒരു നുള്ള് ഉപ്പ് ചേർത്ത് നന്നായി അരച്ചെടുക്കുക.

അടികട്ടിയുള്ള പരന്ന പാത്രം അടുപ്പത്ത് വച്ച് അതിൽ കശുമാമ്പഴ പേസ്റ്റ് ഇട്ട് 5 മിനിറ്റ് ഇളക്കിയ ശേഷം പഞ്ചസാര ചേർക്കുക. പഞ്ചസാര അലിഞ്ഞു പോകുന്നതു വരെ നന്നായി ഇളക്കുക. പഞ്ചസാര അലിഞ്ഞുകഴിഞ്ഞാൽ കോൺഫ്ളോർ മിശ്രിതം ചേർത്ത് കട്ടിയാകാൻ തുടങ്ങുന്നതു വരെ നന്നായി ഇളക്കികൊണ്ടിരിക്കുക. ഇടക്ക് 2-3 സ്പൂൺ നെയ്യും കുങ്കുമപ്പൂവും ഏലക്കാപൊടിയും ചേർക്കുക. മിശ്രിതം കട്ടിയുള്ളതും തിളക്കമുള്ളതുമായി മാറിയാൽ കശുവണ്ടി പരിപ്പ് ചേർക്കുക. ഹൽവമിശ്രിതം ട്രേയിലേക്കുമാറ്റുക. ഹൽവ സെറ്റാകുന്നതു വരെ ഏതാണ്ട് 30 മിനിറ്റ ട്രേയിൽ തന്നെ വച്ച് പിന്നീട് കഷ്ണങ്ങളാക്കി മുറിച്ചെടുത്ത് ഉപയോഗിക്കാം.

കശുമാങ്ങ റെയ്ത്ത

ചേരുവകൾ

കശുമാമ്പഴം 2, തേങ്ങ ചിരകിയത് 1 കപ്പ്, കടുക് 1/4 സ്പൂൺ, ചുവന്ന മുളക് 4-5, ജീരകം 1/4 സ്പൂൺ, ഉപ്പ് ആവശ്യത്തിന്.

താളിക്കാൻ : എണ്ണ, കടുക്, ജീരകം, ചുവന്നമുളക്, കറിവേപ്പില

ഉണ്ടാക്കുന്ന വിധം

കശുമാമ്പഴം കഴുകി ചെറിയ കഷ്ണങ്ങളാക്കി പാകത്തിന് ഉപ്പ് ചേർത്ത് മാറ്റി വയ്ക്കുക. തേങ്ങ, കടുക്, ചുവന്നമുളക് എന്നിവ നന്നായി അരച്ചത് കശുമാങ്ങയിലേക്ക് ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കി താളിക്കുക.

മധുരം വേണമെങ്കിൽ ഇതിലേക്ക് ഒരു സ്പൂൺ ശർക്കര ചേർക്കാം.

കശുമാങ്ങ ഫ്രഷ് ആയിരിക്കണം. അന്നു ശേഖരിച്ച കശുമാങ്ങ വേണം ഉപയോഗിക്കാൻ

കശുമാമ്പഴം പഡ്ഡു

ചേരുവകൾ

കശുമാങ്ങ 5-6, പച്ചരി 3 കപ്പ്, അവിൽ 1 കപ്പ്, തേങ്ങചിരകിയത് 1 കപ്പ്, ഏലയ്ക്ക 2 ശർക്കര 1 കപ്പ് ഉപ്പ്, നെയ്യ്

ഉണ്ടാക്കുന്ന വിധം

ആദ്യം അരി കഴുകി 5-6 മണിക്കൂർ കുതിർക്കുക. മുഴുവനായും വെള്ളം കളഞ്ഞതിനു ശേഷം കശുമാമ്പഴം ,ശർക്കര, ഏലം,തേങ്ങ ചിരകിയത്, കഴുകിയ അവിൽ എന്നിവ ചേർത്ത് അരക്കുക. മാവിലേക്ക് ഉപ്പ് ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കി 2 മണിക്കൂർ മാറ്റിവയ്ക്കുക. അപ്പത്തിന്റെ പാൻ ചൂടാക്കി അൽപം നെയ്യ് ഒഴിച്ച് മാവ് ഒഴിക്കുക. അടച്ച് വച്ച് ഇടത്തരം തീയിൽ വേവിക്കുക

കശുമാങ്ങ മധുര ദോശ (സുർനോളി)

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ : അരി - 3 കപ്പ്, മലര് - 3 കപ്പ്, കശുമാങ്ങ - 10 എണ്ണം, ശർക്കര - 1 കപ്പ്, മഞ്ഞൾ പൊടി - കാൽ ടീസ്പ്പൂൺ, തേങ്ങ ചിരകിയത് - 1 കപ്പ്, നെയ്യ് ,ഉപ്പ്

ഉണ്ടാക്കുന്ന വിധം

- അരി നന്നായി കഴുകി 5 -6 മണിക്കൂർ കുതിർക്കാൻ വെയ്ക്കുക
- കുതിർത്ത അരിയിലേക്ക് ചിരകിയ തേങ്ങയും മലരും അരിഞ്ഞ പഴുത്ത കശുമാങ്ങ കഷ്ണങ്ങളും ചേർക്കുക.
- എല്ലാ ചേരുവകളും നന്നായി അരച്ചെടുക്കുക
- ശർക്കര, മഞ്ഞൾ പൊടി, ഉപ്പ് എന്നിവ ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കി 3-4 മണിക്കൂർ വെയ്ക്കുക
- പാൻ ചൂടാക്കി അതിൽ നെയ്യ് പുരട്ടി ദോശമാവ് ഒഴിച്ച് അല്പ്പം പരത്തുക
- നെയ്യ് ചേർത്ത് ഇരുവശവും ചുട്ടെടുക്കുക. നെയ്യും തേനും ചേർത്ത് വിളമ്പാം. മലർ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനാൽ ഉഴുന്ന് ചേർക്കേണ്ട ആവശ്യം ഇല്ല.

കശുമാമ്പഴ ജ്യൂസ്

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

കശുമാങ്ങ - 4-5 എണ്ണം, നാരങ്ങ നീര് - 3-4 സ്പൂൺ, പഞ്ചസാര, വെള്ളം, ഉപ്പ്, ഐസ് ക്യൂബ്

ഉണ്ടാക്കുന്ന വിധം

· നന്നായി പഴുത്ത കശുമാമ്പഴം കൈ കൊണ്ടോ, തുണിയിലിട്ടോ ജ്യൂസ് പിഴിഞ്ഞെടുക്കുക.

· ഇതിലേക്ക് ഒരു നുള്ള് ഉപ്പും വെള്ളവും ചേർക്കുക.

· ശേഷം പഞ്ചസാര ആവശ്യാനുസരണം ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക. അവസാനം നാരങ്ങ നീരും ഐസ് ക്യൂബുകളും ചേർത്ത് വിളമ്പുക.

- മിക്സിയിലിട്ടും കശുമാമ്പഴ ജ്യൂസ് എടുക്കാം. എന്നാൽ ഇതിന്റെ രുചി വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും.

കശുമാമ്പഴ മധുര പലഹാരം

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

കശുമാങ്ങ - 5 - 6 എണ്ണം, പഞ്ചസാര - 2 കപ്പ്, കോൺ ഫ്ളോർ, ഉപ്പ്, ഏലയ്ക്കാപ്പൊടി, കുങ്കുമപ്പൂവ്, ബദാം കഷ്ണങ്ങൾ, എണ്ണ

ഉണ്ടാക്കുന്ന വിധം

- ഒരു പാനിൽ പഞ്ചസാര, വെള്ളം, കുങ്കുമ പൂവ്, ഏലയ്ക്കാപ്പൊടി എന്നിവ ചേർത്ത് ചൂടാക്കി പഞ്ചസാര സിറപ്പ് ഉണ്ടാക്കുക
- കശുമാങ്ങ ആപ്പിൾ എടുത്ത് തണ്ട് ഭാഗം മുറിച്ച് മാറ്റിയ ശേഷം ചെറിയ കഷ്ണങ്ങൾ ആക്കുക.
- കശുമാങ്ങ കഷ്ണങ്ങൾ എടുത്ത് കോൺഫ്ളോറും ഉപ്പും ചേർത്ത പൊടിയിൽ മുക്കുക
- ഇത് ഇടത്തരം തീയ്യിൽ വറുത്ത് കോരുക. ഇത് ക്രിസ്പ്പി ആയിരിക്കണം
- വറുത്ത കഷ്ണങ്ങൾ പഞ്ചസാര ലായിനിയിൽ മുക്കി ഇട്ട് കുറച്ച് നേരം വയ്ക്കുക
- പുറത്ത് എടുത്ത് ബദാം കഷ്ണങ്ങൾകൊണ്ട് അലങ്കരിച്ച് വിളമ്പാം

കശുമാങ്ങ പായസം

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

കശുമാങ്ങ ചെറുതായി അരിഞ്ഞത് -1 കപ്പ് , തേങ്ങ ചിരകിയത് - 3-4 സ്പ്പൂൺ, തേങ്ങ പാൽ - ഒന്നര- 2 കപ്പ്, ശർക്കര - 1 കപ്പ്, ഏലയ്ക്ക- 2-3 എണ്ണം ,ഉപ്പ്, അരി - 4 - 5 സ്പ്പൂൺ, നെയ്യ് - കാൽ കപ്പ്, കശുവണ്ടി പരിപ്പ്- 10-12 എണ്ണം, ബദാം - 5- 6 എണ്ണം

ഉണ്ടാക്കുന്ന വിധം

· അടി കട്ടിയുള്ള പാത്രത്തിൽ രണ്ട് സ്പ്പൂൺ നെയ്യ് ഒഴിച്ച് കശുമാങ്ങ ഇട്ട് ഉപ്പ് ചേർത്ത് വഴറ്റുക. അരി കഴുകി ഉണക്കി വറുത്തെടുക്കുക.

· 3-4 സ്പ്പൂൺ തേങ്ങ ചിരകിയത്, വറുത്ത അരി, ശർക്കര, ഏലയ്ക്ക എന്നിവ അരച്ചെടുക്കുക.

· നന്നായി അരച്ചെടുത്ത പേസ്റ്റ് വഴറ്റിവെച്ച കശുമാങ്ങയിൽ ചേർത്ത് ചൂടാക്കുക.

· രണ്ട്മിനിറ്റ് തിളപ്പിച്ച ശേഷം തേങ്ങ പാൽ ചേർത്ത് പായസത്തിന്റെ പരുവമാകുന്നത് വരെ തിളപ്പിക്കുക.

· അവസാനം കശുവണ്ടി പരിപ്പും ബദാമും നെയ്യിൽ വറുത്തത് ഇട്ട് അലങ്കരിക്കാം.

കശുമാങ്ങ ജാം

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

കശുമാമ്പഴം - 20 - 25 എണ്ണം
ഉപ്പ് - കാൽ സ്പ്പൂൺ
പഞ്ചസാര - ഏകദേശം 2 കപ്പ്
കറുവപ്പട്ടപൊടി - കാൽ സ്പ്പൂൺ
നാരങ്ങ നിര് - 2 സ്പ്പൂൺ

ഉണ്ടാക്കുന്ന വിധം

- ആദ്യം കശുമാങ്ങയുടെ തണ്ട് ഭാഗം മുറിച്ചു മാറ്റുക
- ചെറിയ കഷ്ണങ്ങളാക്കി മുറിച്ച കശുമാമ്പഴം ഉപ്പ് ചേർത്ത് ന്നായി അരച്ചെടുക്കുക.
- അടി ഭാഗം കട്ടിയുള്ള പരന്ന പാത്രം എടുത്ത് അതിലേക്ക് അരച്ചെടുത്ത കശുമാമ്പഴ പേസ്റ്റ് ഇടുക.
- പഞ്ചസാരയും നാരങ്ങ നീരും ചേർത്ത് തുടർച്ചയായി ഇളക്കുക
- ഇടത്തരം കട്ടിയാകുന്നത് വരെ നന്നായി പാകം ചെയ്യാം.
- തണുത്തതിനു ശേഷം, അത് വീണ്ടും കട്ടിയുള്ളതായി മാറും
- അവസാനം കറുവപ്പട്ടപ്പൊടി ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക.

ഇതിൽ കശുമാമ്പഴത്തിന്റെ കടുത്ത രുചി കാണില്ല. ദോശ, ബ്രഡ്, ചപ്പാത്തി എന്നിവയുടെ കൂടെ കഴിക്കാം. പഞ്ചസാര കൂടിയാൽ ഒട്ടിപ്പിടിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

കശുമാങ്ങ രസം

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

കശുമാങ്ങ -4 എണ്ണം, തേങ്ങ ചിരകിയത് -1 കപ്പ്, വെളുത്ത എള്ള് -3 സ്പൂൺ

സവാള വലുത് - 1 എണ്ണം, ചുവന്ന മുളക്പൊടി - 2 സ്പൂൺ, ശർക്കരപൊടി - 2 സ്പൂൺ, മഞ്ഞൾപ്പൊടി - അര സ്പൂൺ, രസം പൊടി - 1 സ്പൂൺ, ഉപ്പ്, പുളി

മല്ലിയില, മസാലപ്പൊടി-3 സ്പൂൺ(3 സ്പൂൺ കടല, 2 സ്പൂൺ ഉഴുന്നുപരിപ്പ്, 1 സ്പൂൺ, ജീരകം,1 സ്പൂൺ മല്ലിയില-ഇവയെല്ലാം വെവ്വേറെ വറുത്ത് തണുത്ത ശേഷം പൊടിച്ചെടുക്കുക)

താളിക്കാൻ എണ്ണ, കടുക്, ജീരകം,ചുവന്ന മുളക്, കറിവേപ്പില

ഉണ്ടാക്കുന്ന വിധം

- **കശുമാങ്ങ കഴുകി, പഴത്തിന്റെ തണ്ട് ഭാഗം മുറിച്ചു മാറ്റി ബാക്കി ഭാഗം കഷണങ്ങളാക്കി മുറിക്കുക**
- **എള്ള് വറുത്ത് മാറ്റി വയ്ക്കുക**
- **ചിരികിയ തേങ്ങയും, 2 സ്പൂൺ വെളുത്ത എള്ള് വറുത്തതും മുളകുപൊടിയും,രസം പൊടിയും മസാലപ്പൊടിയും ചേർത്ത് നന്നായി അരച്ചെടുക്കുക**
- **കടുക് ജീരകം ചുവന്ന മുളക് കറിവേപ്പില എന്നിവ വറുത്തതിലേക്ക് പൊടിയായി അരിഞ്ഞ സവാളയും കശുമാങ്ങ കഷണങ്ങളും ചേർത്ത് നന്നായി വഴറ്റുക.**
- **ഉപ്പ്, മഞ്ഞൾ പൊടി,ശർക്കര എന്നിവ ചേർത്ത് വീണ്ടും ഇളക്കുക**
- **ഇതിലേക്ക് പൊടിച്ച മിശ്രിതവും കുറച്ച് പുളി വെള്ളവും ചേർത്ത് നന്നായി വേവിക്കുക**
- **അവസാനം, വറുത്ത വെളുത്ത എള്ള്, മല്ലിയില എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് അലങ്കരിക്കുക.**

കശുമാങ്ങ അട

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

അരി - 2 കപ്പ്, തേങ്ങ ചിരകിയത് -1 കപ്പ്, കശുമാങ്ങ അരിഞ്ഞത്-1 കപ്പ്, ശർക്കര 1 കപ്പ്, ഉപ്പ്, ഏലയ്ക്ക, നെയ്യ്, വാഴയില

ഉണ്ടാക്കുന്ന വിധം

- അരി നന്നായി കഴുകി 4-5 മണിക്കൂർ കുതിർക്കുക
- കുതിർത്ത അരിക്കൊപ്പം തേങ്ങ, കശുമാങ്ങ,ശർക്കര,ഉപ്പ്,ഏലയ്ക്ക, എന്നിവ ചേർത്ത് അരച്ചെടുക്കുക
- കഴുകിയ വാഴയിലയെടുത്ത് ദോശ മാവ് പോലെ പരത്തി വെച്ച് ഇല മടക്കിയെടുക്കുക
- ഇവ ഇഡലി ചെമ്പിൽ ആവിയിൽ 20 മിനിറ്റ് വേവിക്കുക
- അല്ലെങ്കിൽ വാഴയില ചട്ടിയിൽ വെച്ച് മൂടി ഇരുവശവും നന്നായി ചുട്ടെടുത്ത് നെയ്യ് ചേർത്ത് കഴിക്കാം.

കശുമാങ്ങ മസാല ദോശ

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

റവ -3 കപ്പ്, കശുമാങ്ങ -5-6 എണ്ണം, ജീരകം - അര സ്പൂൺ, പച്ചമുളക് - 3-4 എണ്ണം, ഉപ്പ്, എണ്ണ/നെയ്യ്

ഉണ്ടാക്കുന്ന വിധം

- റവ ഒരു മണിക്കുർ കുതിർക്കുക
- കശുമാങ്ങ, ജീരകം, പച്ചമുളക് ,ഉപ്പ് എന്നിവ കുതിർത്ത റവയ്ക്കൊപ്പം അരച്ചെടുക്കുക
- അരയ്ക്കുമ്പോൾ കുറച്ച് വെള്ളം ചേർക്കുക
- അരച്ച മാവ് അര മണിക്കൂർ വെയ്ക്കുക
- ദോശ കല്ല്/ തവ ചൂടാക്കി എണ്ണയോ നെയ്യോ ഉപയോഗിച്ച് നേർത്ത ദോശ തയ്യാറാക്കാം
- ചട്ണിക്കൊപ്പം വിളമ്പാം

കശുമാമ്പഴ പച്ചടി
(കർണ്ണാടക സാസിവ്)

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

കശുമാങ്ങ -3-4 എണ്ണം, തേങ്ങ ചിരകിയത് - 1 വലിയ കപ്പ്, കടുക് - കാൽ സ്പൂൺ, പച്ചമുളക് -4-5 എണ്ണം, ഉപ്പ്, നാരങ്ങ നീര്, ശർക്കര

ഉണ്ടാക്കുന്ന വിധം

- കശുമാങ്ങ ചെറിയ കഷണങ്ങളായി മുറിക്കുക
- പാകത്തിന് ഉപ്പ് ചേർത്ത് മാറ്റി വെയ്ക്കുക
- അതിനു ശേഷം തേങ്ങ, കടുക്,പച്ചമുളക്, ഒരു നുള്ള് ഉപ്പ് എന്നിവ ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം ചേർത്ത് നന്നായി അരച്ചെടുക്കുക
- ഈ പേസ്റ്റ് കശുമാങ്ങ കഷ്ണങ്ങളിൽ ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കിയെടുക്കുക
- ആവശ്യത്തിന് ശർക്കരയും നാരങ്ങ നീരും ചേർക്കുക
- അതിനു ശേഷം താളിക്കുക
- അവസാനം ചുവന്ന മുളക് ചതച്ചിടുക

പച്ചകശുമാങ്ങ സാലഡ്

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

കശുമാങ്ങ പഴുക്കാത്തത്, പച്ചമുളക് -3-4 എണ്ണം, സവാള -1 എണ്ണം, തേങ്ങ ചിരകിയത് - 2 -3 സ്പൂൺ, ഉപ്പ്, നാരങ്ങ നീര്, മല്ലിയില, വെളിച്ചെണ്ണ, കടുക്, ജീരകം, ഉലുവ, കറിവേപ്പില

ഉണ്ടാക്കുന്ന വിധം

- പഴുക്കാത്ത കശുമാങ്ങ എടുത്ത് തണ്ട് ഭാഗം നീക്കം ചെയ്തതിനു ശേഷം തീയിൽ ചുട്ടെടുക്കുക
- കരിഞ്ഞ ഭാഗം കളഞ്ഞതിനു ശേഷം ചെറിയ കഷ്ണങ്ങളാക്കി അതിൽ ഉപ്പ് ചേർക്കുക
- പച്ചമുളക് ചുട്ട് ചതച്ച് ചേർക്കുക
- ഇതിൽ ചെറുതായി അരിഞ്ഞ സവാളയും മല്ലിയിലയും ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക
- ഇതിലേക്ക് ചെറുനാരങ്ങ നീരും അരച്ച തേങ്ങയും ചേർത്ത് കടുകും,ജീരകവും വറുത്തിടുക
- ഇത് ചോറ്, ചപ്പാത്തി എന്നിവയ്ക്കൊപ്പം കഴിക്കാം.

കശുമാങ്ങ അപ്പം (സുട്ടവ്വ്)

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

കശുമാങ്ങ - 10 എണ്ണം, ഗോതമ്പ് പൊടി - 2 കപ്പ്, ശർക്കര -1 കപ്പ്, തേങ്ങ കൊത്ത് - 2-3 സ്പൂൺ, നെയ്യ് -1 സ്പൂൺ, എണ്ണ

ഉണ്ടാക്കുന്ന വിധം

- കശുമാങ്ങയുടെ തണ്ട്ഭാഗം നീക്കം ചെയ്ത് ബാക്കിയുളള ഭാഗം മിക്സിയിലിട്ട് അരച്ചെടുക്കുക
- ഇതിലേക്ക് ശർക്കരയും ഏലക്കായും ചേർത്ത് വീണ്ടും അരച്ചെടുക്കുക.
- പിന്നീട് ഉപ്പും തേങ്ങാകൊത്തും ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക. ആവശ്യത്തിന് ഗോതമ്പ് പൊടി ചേർത്ത് നന്നായി യോജിപ്പിച്ച് അര മണിക്കൂർ നേരം വയ്ക്കുക.
- നെല്ലിക്കാ വലുപ്പത്തിലുള്ള ഉരുളകളാക്കി എണ്ണയിൽ വറുത്തെടുക്കുക
- ഇത് നെയ്യ് ചേർത്ത് കഴിക്കാം. മാവിന്റെ കട്ടി കുറഞ്ഞാൽ എണ്ണ കൂടുതൽ വലിച്ചെടുക്കും.

കശുമാങ്ങ സാലഡ്

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

കശുമാങ്ങ -4-5 എണ്ണം, ചെറുനാരങ്ങാ നീര് -3-4 സ്പൂൺ, ഉപ്പ്, കുരുമുളക് പൊടി, ചാറ്റ് മസാല, ജീരകപൊടി, കുരുമുളക്പൊടി

ഉണ്ടാക്കുന്ന വിധം

- നന്നായി പഴുത്ത കശുമാമ്പഴങ്ങൾ എടുക്കുക
- ചെറിയ കഷ്ണങ്ങളാക്കി മുറിച്ച് ഉപ്പ്, കുരുമുളക്പൊടി, ചാറ്റ് മസാലപൊടി , ജീരകപൊടി എന്നിവ ചേർക്കുക
- ഇതിലേക്ക് നാരങ്ങനീര് ചേർത്ത് കഴിക്കാം

കശുമാങ്ങ ഐസ്ക്രീം

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

കസ്റ്റാർഡ് പൗഡർ -2 സ്പൂൺ, പാൽ -1 കപ്പ്, ക്രീം -1 കപ്പ്, കണ്ടൻസ് മിൽക്ക് - 1 കപ്പ്, കശുമാങ്ങ ജാം -3-4 സ്പൂൺ, പഞ്ചസാര -3 സ്പൂൺ, ഡ്രൈ ഫ്രൂട്ട്സ് (ബദാം, കശുവണ്ടി

ഉണ്ടാക്കുന്ന വിധം

- നാല് സ്പൂൺ പാലിൽ ഒരു സ്പൂൺ കസ്റ്റാർഡ് പൗഡർ ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക

ബാക്കിയുള്ള പാൽ തിളപ്പിക്കാൻ വയ്ക്കുക

- തിളച്ചു തുടങ്ങുമ്പോൾ കസ്റ്റാർഡ് പൗഡറും പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് കട്ടിയാകുന്നത് വരെ നന്നായി ഇളക്കി കൊടുക്കണം
- ഇതിനെ തണുക്കാനായി മാറ്റി വയ്ക്കുക
- ക്രീം നന്നായി വിപ്പ് ചെയ്ത് കണ്ടൻസ് മിൽക്ക്, കസ്റ്റാർഡ് പൗഡർ, കശുമാങ്ങ ജാം എന്നിവ പാലും ചേർത്ത് നന്നായി യോജിപ്പിച്ച് ഫ്രീസറിൽ വയ്ക്കുക
- 5-6 മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ് മിക്സർ ഗ്രൈൻഡറിൽ ഇട്ട് നന്നായി അരച്ചെടുത്ത ശേഷം വീണ്ടും ഫ്രീസറിൽ സൂക്ഷിക്കുക
- 5-6 മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ് പുറത്തെടുത്ത് നെയ്യിൽ വറുത്ത ഡ്രൈ ഫ്രൂട്ട്സ് ചേർത്ത് കഴിക്കാം.

പച്ചകശുമാങ്ങ പച്ചടി

(കർണ്ണാടക സാസ്സിവ്)

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

പച്ച കശുമാങ്ങ -3-4 എണ്ണം, പച്ചമുളക് -1-2 എണ്ണം, തേങ്ങ ചിരകിയത് -1 കപ്പ്, കടുക് -കാൽ സ്പൂൺ, മധുരമുള്ള തൈര് - 1 വലിയ കപ്പ്, സവാള - 2 എണ്ണം ,ഉപ്പ്, മല്ലിയില

ഉണ്ടാക്കുന്ന വിധം

- പച്ചകശുമാങ്ങയുടെ തണ്ട്ഭാഗം മുറിച്ച് ബാക്കിയുള്ള ഭാഗം തീയിൽ ചുട്ടെടുക്കുക
- അതിനുശേഷം കരിഞ്ഞ ഭാഗങ്ങൾ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം നീക്കം ചെയ്ത് ചെറിയ കഷ്ണങ്ങളാക്കി മുറിക്കുക
- ഇതിലേക്ക് ഉപ്പ് ചേർക്കുക
- പച്ചമുളക് തീയിൽ ചുട്ടെടുത്ത് തേങ്ങയും കടുകും കുറച്ച് വെള്ളവും ചേർത്ത് അരച്ചെടുക്കുക
- ഈ അരപ്പ് കശുമാങ്ങ കഷ്ണങ്ങളിൽ ചേർത്ത് മധുരമുള്ള തൈര് ഒഴിച്ച് നന്നായി ഇളക്കുക
- സവാള അരിഞ്ഞതും ചേർക്കുക
- കടുക് ജീരകം ,ചുവന്ന മുളക്, കറിവേപ്പില എന്നിവ എണ്ണയിൽ വറുത്ത് താളിക്കുക
- താളിച്ചതിനു ശേഷം ചെറുതായി ചതച്ച ചുവന്ന മുളകിട്ടു കൊടുക്കുക

കശുമാങ്ങ ചുട്ടെടുക്കുന്നതിനാൽ ഇതിന് പ്രത്യേക രുചി ആണ്.

പച്ചകശു മാങ്ങ പുളിങ്കറി

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

പച്ചകശുമാങ്ങ -4-5, സവാള -2, പുളി ഉപ്പ്, മുളക് പൊടി, സാമ്പാർപൊടി, മഞ്ഞൾപൊടി, ശർക്കര

ഉണ്ടാക്കുന്ന വിധം

- പച്ചകശുമാങ്ങയുടെ തണ്ട് ഭാഗം മുറിച്ച് ബാക്കിയുള്ള ഭാഗം തീയിൽ ചുട്ടെടുക്കുക
- അതിനുശേഷം കരിഞ്ഞഭാഗങ്ങൾ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം നീക്കം ചെയ്ത് ചെറിയ കഷ്ണങ്ങളാക്കി മുറിക്കുക
- ചെറുതായി അരിഞ്ഞ സവാള പുളി വെള്ളം എന്നിവ ചേർക്കുക
- എല്ലാ ചേരുവകളും ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കിയെടുത്ത ശേഷം ഉപ്പ് മഞ്ഞൾപൊടി, ശർക്കര, സാമ്പാർപൊടി, മുളക്പൊടി എന്നിവ ചേർത്ത് നന്നായി തിളപ്പിക്കുക
- അവസാനം താളിക്കുക.

മുളപ്പിച്ച കശുവണ്ടി സാലഡ്

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

കശുവണ്ടി മുളപ്പിച്ചത് - അര കപ്പ്, സവാള - 1 എണ്ണം, തക്കാളി - 1 എണ്ണം, കാരറ്റ് - 1 എണ്ണം, പച്ചമുളക് - ഒന്നോ രണ്ടോ എണ്ണം, കുരുമുളക് പൊടി - കാൽ സ്പൂൺ, മല്ലിയില, നാരങ്ങനീര്, ഉപ്പ്

ഉണ്ടാക്കുന്ന വിധം

- സവാള,തക്കാളി,മല്ലിയില എന്നിവ അരിഞ്ഞെടുത്തത് അതിലേക്ക് ഗ്രേററ് ചെയ്ത കാരറ്റ് ചേർക്കുക.
- ഇതിലേക്ക് പച്ചമുളക് ചെറിയ കഷ്ണങ്ങളാക്കി അരിഞ്ഞതതും മുളപ്പിച്ച കശുവണ്ടിയും ചേർക്കുക
- ഇതിൽ ഉപ്പ്, ചെറുനാരങ്ങാനീര്, കുരുമുളക് പൊടി എന്നിവ ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കി അലങ്കരിച്ച് ഉപയോഗിക്കാം.

മുളപ്പിച്ച കശുവണ്ടി മസാലക്കറി

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

കശുവണ്ടി മുളപ്പിച്ചത് - 1 വലിയ കപ്പ്, തക്കാളി - 4 എണ്ണം, സവാള - 1 എണ്ണം ,ഗാമ്പാർ പൊടി - 1 സ്പ്പൂൺ, മുളകു പൊടി - 2 സ്പ്പൂൺ, കശുവണ്ടി പരിപ്പ് - 8-10 എണ്ണം, പാൽ ക്രീം - 2 സ്പ്പൂൺ, എണ്ണ - 4-5 സ്പ്പൂൺ, മല്ലിയില, മഞ്ഞൾപ്പൊടി, ഇഞ്ചി - വെളുത്തുള്ളി പേസ്റ്റ്, ഗരം മസാല, ഉപ്പ്, പഞ്ചസാര

ഉണ്ടാക്കുന്ന വിധം

ഒരു പാത്രത്തിൽ എണ്ണ ഒഴിച്ച് സവാള, തക്കാളി, ഉപ്പ് എന്നിവ ചേർത്ത് വഴറ്റുക

അതിനു ശേഷം മല്ലിയില, ഇഞ്ചി - വെളുത്തുള്ളി പേസ്റ്റ് എന്നിവ ചേർക്കണം. ·തണുത്തു കഴിഞ്ഞാൽ അതിലേക്ക് കശുവണ്ടിപ്പരിപ്പ് ചേർത്ത് നന്നായി അരച്ചെടുക്കുക

മറ്റൊരു പാനിൽ എണ്ണ ഒഴിച്ച് മുളപ്പിച്ച കശുവണ്ടി പരിപ്പ് വഴറ്റിയെടുക്കുക. വഴറ്റിയെടുക്കുന്ന സമയത്ത് അല്പ്പം ഉപ്പ് ചേർക്കുന്നതിലൂടെ വേവിക്കുന്നതിന്റെ സമയം ലാഭിക്കാം ഇതിലേക്ക് മുളകുപൊടി, അല്പ്പം ഗരം മസാല എന്നിവയും ചേർത്ത് നന്നായി വേവിച്ചെടുക്കുക.

ശേഷം അല്പ്പം പഞ്ചസാരയും, പാൽ ക്രീമും ചേർത്ത് ഒന്നുകൂടി വേവിയ്ക്കുക. ഇതിലേക്ക് ചെറുനാരങ്ങ നീരും, മല്ലിയിലയും ചേർക്കുക. ഈ കറി ചപ്പാത്തിയുടെ കൂടെ കഴിക്കാം

മുളപ്പിച്ച കശുവണ്ടി ഫ്രൈഡ് റൈസ്

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

കശുവണ്ടി മുളപ്പിച്ചത് - 1 കപ്പ്

വേവിച്ച ബിരിയാണി അരി - 4 കപ്പ്

സവാള - 2 എണ്ണം

കുരുമുളക് പൊടി - കാൽ സ്പൂൺ

പച്ചമുളക് - 2എണ്ണം

സോയസോസ് - 2 സ്പൂൺ

എണ്ണ - 4-5 സ്പൂൺ

ഇഞ്ചി - വെളുത്തുള്ളി പേസ്റ്റ്

ഉപ്പ്, നാരങ്ങനീര്, ജീരകം

ഉണ്ടാക്കുന്ന വിധം

- ഒരു പാത്രത്തിൽ എണ്ണ ഒഴിച്ച് ജീരകം ഇട്ട്, ചെറുതായി അരിഞ്ഞ സവാളയും പച്ചമുളകും, ഇഞ്ചി - വെളുത്തുള്ളി പേസ്റ്റും അല്പ്പം ഉപ്പും ചേർത്ത് വഴറ്റുക.
- ഇതിലേക്ക് മുളപ്പിച്ച കശുവണ്ടി ചേർക്കുക
- ഉപ്പും കുരുമുളകുപൊടിയും ചേർത്ത് വഴറ്റുക.
- അതിനുശേഷം ഇതിലേക്ക് സോയാസോസ് ചേർക്കാം
- ഇതിലേക്ക് വേവിച്ച ചോറ് നന്നായി ഇളക്കി അല്പ്പനേരം ചെറു തീയിൽ തന്നെ വെയ്ക്കാം
- അവസാനം നാരങ്ങ നീര് ചേർക്കുക.

മുളപ്പിച്ച കശുവണ്ടി ഫ്രൈ

രീതി -1

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

കശുവണ്ടി മുളപ്പിച്ചത് - 1 കപ്പ്, എണ്ണ , ഉപ്പ്, കുരുമുളക് പൊടി, നാരങ്ങനീര്

ഉണ്ടാക്കുന്ന വിധം

- പാനിൽ എണ്ണ ചൂടാകുമ്പോൾ മുളപ്പിച്ച കശുവണ്ടി ഇട്ട് വഴറ്റി മാറ്റി വയ്ക്കുക
- ഉപ്പും കുരുമുളക് പൊടിയുംചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക
- അവസാനം, നാരങ്ങ നീര് ചേർക്കുക

മുളപ്പിച്ച കശുവണ്ടി ഫ്രൈ

രീതി – 2

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

മുളപ്പിച്ച കശുവണ്ടി പരിപ്പ് -1 കപ്പ്, എണ്ണ -2-3 സ്പൂൺ, ഉപ്പ്, ജീരകപൊടി, ഉണക്കിയ മാങ്ങപൊടി, മുളക്പൊടി, മഞ്ഞൾപൊടി, ചാട്ട്മസാലപൊടി

ഉണ്ടാക്കുന്ന വിധം

- ഒരു പാത്രത്തിൽ എണ്ണ ഒഴിച്ച് മുളപ്പിച്ച കശുവണ്ടിപരിപ്പ് ഇട്ട് നന്നായി വറുത്തെടുക്കുക.
- ഇതിലേക്ക് അൽപം ഉപ്പ് ചേർക്കുക
- എല്ലാ മസാല ചേരുവകളും ചേർത്ത് വറുത്തെടുക്കുക

Recipe books by Sowkhya Mohan

Download all for free at **www.ngvnatural.com/recipes**