



ಸೀತಾಫಲ ಸವಿರುಚಿ

ಸೀತಾಫಲ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಹಣ್ಣು. ತಿನ್ನಲು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರುಚಿಕರ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಕೆ.ವಿ. ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ



ಸೀತಾಫಲ ಸಲಾಡ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಆಪಲ್, ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇವುಗಳ ಜೊತೆ ಉಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಸೀತಾಫಲದ ತಿರುಳು ಒಂದು ಕಪ್
- ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಒಂದು
- ಗ್ರೀನ್ ಆಪಲ್ ಒಂದು
- ಜೇನುತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಗೋಡಂಬಿ, ಪಿಸ್ತಾ ಬಾದಾಮಿ ತುಂಡುಗಳು
- ನೆನೆಸಿದ ಕೇಸರಿ ದಳ

ಸೀತಾಫಲ ಕಸ್ಟರ್ಡ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಹಾಲಿಗೆ ಕಸ್ಟರ್ಡ್ ಪೌಡರ್ ಸೇರಿಸಿ ಗಂಟಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಪ್ ಹಾಲನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಲು ಇಟ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕರಗಿದ ನಂತರ ಈಗಾಗಲೇ ಅಣಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಹಾಲಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ತಳ ಹಿಡಿಯದಂತೆ ಕಲಕುತ್ತಿರಿ. ಮಿಶ್ರಣ, ಪಾಯಸದ ಹದಕ್ಕೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಸರ್ವಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ತಣಿದ ಮೇಲೆ ಉಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಸವಿಯಿರಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಹಾಲು ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್
- ಸಕ್ಕರೆ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಕಸ್ಟರ್ಡ್ ಪೌಡರ್ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕಂಡೆನ್ಸ್ಡ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಸೀತಾಫಲ ತಿರುಳು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ ಚೂರು ಒಂದು ಚಮಚ
- ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿದ ಕೇಸರಿ

