

## ಸೀತಾಫಲ ಖೀರ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಪ್ ನೀರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಕಾಯಲು ಇಡಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಕರಗಿದ ಕೂಡಲೇ ಶ್ಯಾವಿಗೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಲು ಇಡಿ. ಶ್ಯಾವಿಗೆ ಬೆಂದ ನಂತರ ಹಾಲು, ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು, ಗೋಡಂಬಿ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ. ಪಾಯಸ ಸವಿಯಿರಿ.



### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಸೀತಾಫಲದ ತಿರುಳು ಕಾಲು ಕಪ್
- ಹುರಿದ ಶ್ಯಾವಿಗೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಸಕ್ಕರೆ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್
- ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ ಸ್ವಲ್ಪ



## ಸೀತಾಫಲ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸೀತಾಫಲದ ತಿರುಳು, ಹಾಲು, ಮಿಲ್ಕ್ ಪೌಡರ್, ಕಂಡೆನ್ಸ್ಡ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಐಸ್ಕ್ರೀಮ್‌ನಂತೆ ಕಾಫೀವ ಟೇಪ್ಪಿ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್ ರೆಡಿ. ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ ತುಂಡುಗಳಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಸವಿಯಿರಿ.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಸೀತಾಫಲದ ತಿರುಳು ಒಂದು ಕಪ್
- ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಹಾಲು ಒಂದು ಲೋಟ
- ಮಿಲ್ಕ್ ಪೌಡರ್ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕಂಡೆನ್ಸ್ಡ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ

## ಸೀತಾಫಲ ಕೇಸರಿಬಾತ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ರವೆಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಮಳ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಒಂದು ದಪ್ಪ ತಳದ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಬೆಲ್ಲ ಕರಗಿಸಿ, ರವೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಬಾಡಿಸಿ ಎರಡು ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಲು ಬಿಡಿ. ರವೆ ಪೂರ್ತಿ ಮೆತ್ತಗಾದಾಗ ಸೀತಾಫಲದ ತಿರುಳು, ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ, ಎರಡು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಗುಚಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಸಣ್ಣ ರವೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ಸೀತಾಫಲದ ತಿರುಳು ಕಾಲು ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಕಪ್
- ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ
- ತುಪ್ಪ

