



ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣಿನ ಸಾಸಿವೆ, ರಾಯತ..

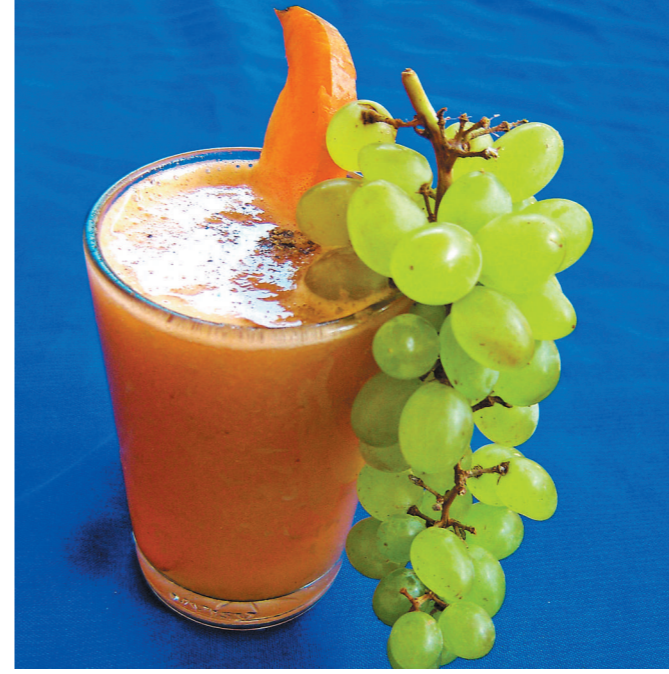
ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲ ಮಾಡಲು ಸುಲಭ, ತಿನ್ನಲು ರುಚಿ. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ..

★ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಗೀತಸದಾ ಮೋಂಕಿಮಾರು

ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣಿನ ಸಾಸಿವೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿರು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಒಂದು ಕಪ್
ಕಾಯಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಸಾಸಿವೆ ಒಂದು ಚಮಚ
ಹಸಿ ಮೆಣಸು ಒಂದು
ಇಂಗು ಚಿಟಿಕೆ, ಮೊಸರು ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ.
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದ ಹಸಿರು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಅರಿಶಿನ ಬೆರೆಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಗಂಟೆ ನೆನಿಸಿಡಿ. ನಂತರ ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿಡಿ. ತೆಂಗಿನ ತುರಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಸಾಸಿವೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಉಳಿದ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಇಂಗು ಸೇರಿಸಿದ ಸಾಸಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಿ.



ಕ್ಯಾರೆಟ್ - ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಜ್ಯೂಸ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಹಸಿರುದ್ರಾಕ್ಷಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಕಪ್ಪು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಕಾಲು ಕಪ್
ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ
ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಜೇನುತುಪ್ಪು ಎರಡು ಚಮಚ
ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ. ಬೇಕಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಪಾನಕ ತಯಾರಿಸಿ ಸರ್ವಿಂಗ್ ಕಪ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಜೇನು ಬೆರೆಸಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಜೀರಿಗೆಪುಡಿ ಉದುರಿಸಿ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಿ. ಹೊಟ್ಟೆಹುಣ್ಣು, ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಇದರ ಸೇವನೆ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ.

ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ರಾಯತ

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಕತ್ತರಿಸಿದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಒಂದು ಕಪ್/ ಸೇಬಿನ ಚೂರುಗಳು ಅರ್ಧ ಕಪ್
ದಾಳಿಂಬೆ ಬೀಜ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ/ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಚೂರುಗಳು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್ ಆರು ಚಮಚ/ ಮೊಸರು ಒಂದು ಕಪ್
ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ/ ಸಕ್ಕರೆ ಎರಡು ಚಮಚ
ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ ಒಂದು ಚಮಚ.
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ.



ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಟಾನಿಕ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹತ್ತು
ಖರ್ಜೂರ ನಾಲ್ಕು
ಬಾದಾಮಿ ಎರಡು ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಚಿಟಿಕೆ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಿಸಿಡಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಇದನ್ನು ಕಿವುಚಿ ಅಥವಾ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಜೇನು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ, ನಿಶ್ಚಕ್ತಿಯಿಂದ, ಲ್ಲಸಿಡಿಟಿಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಟಾನಿಕ್‌ನಂತೆ ಇದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ದ್ರಾಕ್ಷಿ - ಮಿಕ್ಸೆಡ್ ಫ್ರೂಟ್ ಕಸ್ಟರ್ಡ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಹೆಚ್ಚಿದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಒಂದು ಕಪ್
ನೆನಿಸಿದ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಎರಡು ಚಮಚ
ಹೆಚ್ಚಿದ ಖರ್ಜೂರ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಬಾದಾಮಿ, ಸೇಬು, ಸಪೋಟ, ಪೈನಾಪಲ್ ಚೂರುಗಳು ತಲಾ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ, ಸಕ್ಕರೆ ಎಂಟು ಚಮಚ
ಹಾಲು ಎರಡು ಕಪ್
ಕಸ್ಟರ್ಡ್ ಪುಡಿ ಮೂರು ಚಮಚ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಎರಡು ಚಮಚ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ. ಹಾಲಿಗೆ ಕಸ್ಟರ್ಡ್ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಯಲು ಇಡಿ. ಇದು ಕುದಿಯುತ್ತಾ ಬರುವಾಗ ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಆದ ಮೇಲೆ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ. ಎರಡು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಬೇಕಷ್ಟು ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಸ್ಟರ್ಡ್ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಬಹುದು.