



ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು ಅಮೃತಫಲವೆಂದು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಬೇಯಿಸಿದರೂ ಇದರಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಮಧುಮೇಹ, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ಮುಂತಾದ ಶಮನಕ್ಕೆ ರಾಮಬಾಣ. ಕೆಲವು ಸರಳ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೆಸಿಪಿಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

# ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಸವಿರುಜಿ

■ ಲತಾ ಹೆಗಡೆ



## ಕ್ಯಾಂಡಿ

### ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ತೊಳೆದು ಒರೆಸಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಅಥವಾ ಗಾಜಿನ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿತ್ತು ಮುಚ್ಚಿ ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ. ಮರುದಿನ ತೆಗೆದು ಒಂದು ತಾಸು ಬಿಟ್ಟು ಮೇಲಿನ ಪದರ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ ತುಂಡರಿಸಿ. ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಒಣಗಲು ಬಿಟ್ಟು ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಗಾಜಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚಮಚದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಮಿಕ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ದಿನದ ನಂತರ ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆ ಪೇಪರಿನ ಮೇಲೆ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಇಟ್ಟು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ. ಕಾರ್ನಫ್ಲೋರ್, ಸಕ್ಕರೆಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಎಲ್ಲವಕ್ಕೂ ಕೋಟಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಡಿ.

### ವನೇನು ಬೇಕು?

- ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಅರ್ಧ ಕೆಜಿ
- ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲ ಅರ್ಧ ಕೆಜಿ
- ಶುಂಠಿ ತುರಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಕಾರ್ನಫ್ಲೋರ್ ಎರಡು ಚಮಚ
- ನಿಂಬೆರಸ ಮೂರು ಚಮಚ
- ತುಪ್ಪು ಎರಡು ಚಮಚ
- ಗೋಡಂಬಿ ಸ್ವಲ್ಪ

## ನೆಲ್ಲಿ ಟಾಫಿ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಶುಂಠಿ ತುರಿ, ಉಪ್ಪಿನೊಡನೆ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ದಪ್ಪತಳದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ರುಬ್ಬಿದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಸೇರಿಸಿ ತಿರುವುತ್ತಿರಿ. ಎರಡು ಚಮಚ ನೀರಲ್ಲಿ ಕರಡಿದ ಕಾರ್ನಫ್ಲೋರ್ ಹಾಕಿ. ನಿಂಬೆರಸ, ತುಪ್ಪು, ಗೋಡಂಬಿ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ತುಪ್ಪು ಸವರಿಡ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹರಡಿ. ಆರಿದಾಗ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ.



### ವನೇನು ಬೇಕು?

- ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಒಂದು ಕೆಜಿ
- ಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಕೆಜಿ
- ಕಾರ್ನಫ್ಲೋರ್ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ

