



# ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಲಡ್ಡು, ಅಂಟಿನ ಉಂಡೆ..

ಉಂಡೆಗಳು ತಿನ್ನಲು ಬಹಳ ರುಚಿ. ಅಂಟಿನ ಉಂಡೆ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಲಡ್ಡು, ಪುರಿ ಉಂಡೆ ಮುಂತಾದವು ರುಚಿ ಜತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಕೂಡ. ಇಲ್ಲಿವೆ ರೆಸಿಪಿ..

■ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಕೆ.ಎಸ್. ಶಾರದಾ ಶೇಖರ್



## ಅಂಟಿನ ಉಂಡೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಣ್ಣಗೆ ತುಂಡು ಮಾಡಿದ ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ, ಒಣ ಖರ್ಜೂರು, ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಕೆಂಪು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ತಲಾ ಅರ್ಧ ಕಪ್ / ಗೋಂದು, ಗಸಗಸೆ ಕಾಲು ಕಪ್ / ಬೆಲ್ಲದ ತುರಿ ನಾಲ್ಕು ಕಪ್ ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಕಪ್ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಗಸಗಸೆ ಹುರಿದು ತೆಗೆದಿರಿಸಿ. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ತುಂಡು ಮಾಡಿದ ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಕೊಬ್ಬರಿ ತುಂಡು, ಗೋಂದುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಕರಿದು ತೆಗೆದಿರಿಸಿ. ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿಗೇ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಮಣಿ ಪಾಕ ತಯಾರಿಸಿ. (ಪಾಕದ ಒಂದು ಹನಿ ಇಟ್ಟಲ್ಲಿ ಹರಡದೆ ಮಣಿಯಂತೆ ಇರುವುದು). ತಯಾರಿಸಿದ ಮಣಿ ಪಾಕದಿಂದ ಚಿಕ್ಕ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಪಾಕ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಉಂಡೆ ತಯಾರಿಸಿ. (ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪಾಕ ಹಾಕಿದಾಗ ಕರಗದೆ ತಳದಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಲ್ಲದಂತೆ ಸಿಗಬೇಕು). ಹುರಿದ, ಕರಿದ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಹೊಂದಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಪಾಕ ಸುರಿದು ಹೊಂದಿಸಿ ಬಿಸಿ ಇರುವಂತೆ ಉಂಡೆ ತಯಾರಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಶ್ರಮವೆನಿಸಿದರೂ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ರುಚಿಕರವಾದ ಈ ಉಂಡೆ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಕೆಡದಂತೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

## ಹೆಸರುಕಾಳು ಉಂಡೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಕಪ್ / ತುಪ್ಪ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್ ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಒಂದು ಕಪ್ / ತುಂಡು ಮಾಡಿದ ಹುರಿದ ದ್ರಾಕ್ಷೆ ಗೋಡಂಬಿ ತಲಾ 2 ಚಮಚ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅರ್ಧ ಕಪ್ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಘಮಘಮಿಸುವಂತೆ ಕೆದಕಿ ಹುರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ತುಪ್ಪ ಕರಗಿಸಿ ಒಲೆ ಆರಿಸಿ ಅದೇ ಬಾಣಲೆಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ, ಹುರಿದ ಹಿಟ್ಟು, ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ ದ್ರಾಕ್ಷೆ ಬೆರೆಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಹೊಂದಿಸಿ. ಕೈಯಿಂದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ ಬಿಸಿ ಇರುವಂತೆಯೇ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ. ತುಪ್ಪ ಅಗತ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಬೆರೆಸಿ. ಬಲು ರುಚಿಯಾದ ಈ ಉಂಡೆ ಸವಿಯಲು ಮುಷಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ.



**KOF**  
Since 1984

# ಸನ್ ಗೋಲ್ಡ್

ರಿಫೈನ್ಡ್ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರಿ ಎಣ್ಣೆಬಿಟ್ಟುಣಿ ಬೆಳೆದಾರರ ಮಹಾಮಂಡಲ ನಿರ್ಮಿತ, ಬೆಂಗಳೂರು  
ಪ್ರಾರೋಪಿತ ಎಣ್ಣೆಬಿಟ್ಟುಣಿ ಉತ್ಪಾದಕ ಕಂಪನಿ | ರಾಯಚೂರು | ಖತ್ತಮದ



**ಪರಿಶುದ್ಧ ತೈಲ  
ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ**

Online Orders : [www.esafal.co.in](http://www.esafal.co.in)  
[www.kof.co.in](http://www.kof.co.in)

