



ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಖೀರ್, ಬರ್ಫಿ

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತಿನಿಸುಗಳು ರುಚಿಕರ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ. ಇದರಿಂದ ಖೀರು, ಬರ್ಫಿ, ಹಲ್ವ ಮುಂತಾದ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನೂ ರೈಸ್, ಸೂಪ್‌ನಂತಹ ತಿನಿಸು, ವ್ಯಂಜನಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ವೇದಾವತಿ ಹೆಚ್.ಎಸ್.

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಖೀರ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಕಾಲು ಕಿಲೊ

ಗೋಡಂಬಿ ಹದಿನೈದು/ ಬಾದಾಮಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಕುಕ್ಕರಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಚಕ್ರಾಕರವಾಗಿ ಮತ್ತು ತೆಳುವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ ಕುಕ್ಕರಿನ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಏಳೆಂಟು ವಿಷಲ್ ಕೂಗಿಸಿ. ಅದು ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಕುದಿ ಬಂದ ಹಾಲಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿ. ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿ ಬಂದ ನಂತರ ಹುರಿದ ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ.



ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಡಿಲ್ಯೆಟ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಅರ್ಧ ಕಿಲೊ/ ನೀರು ಒಂದು ಕಪ್

ಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ

ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೋರ್ 3 ಚಮಚ/ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ಅಲಂಕರಿಸಲು ಪಿಸ್ತಾ ಸ್ವಲ್ಪ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತೆಳುವಾಗಿ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಕುಕ್ಕರ್ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ 4 ವಿಷಲ್ ಬರಿಸಿ. ನಂತರ ಕುಕ್ಕರಿನಿಂದ ತೆಗೆದು ನೀರು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಅನ್ನು ಬೇರೆ ಮಾಡಿ. ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಅನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರಿಗೆ ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೋರ್ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ತಯಾರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಯಾಡಿಸುತ್ತಾ ಇರಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಪೂರ್ತಿ ಕರಗಿದ ನಂತರ ತಯಾರಿಸಿ ಕೊಂಡ ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೋರ್ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಗುಚಿ. ಇದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಾಗ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಣಲೆಯ ತಳ ಬಿಟ್ಟು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಕೈಗೆ ಅಂಟದೆ ಇದ್ದಾಗ ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ಸಮತಟ್ಟಾಗಿ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಎರಡು ಗಂಟೆ ಆರಲು ಬಿಟ್ಟು ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ.

