



# ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಹಲ್ವೆ

ವಿವಿಧ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ರುಚಿಕರ ಹಲ್ವೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

■ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಆಶಾ ಕೆರೆಗದ್ದೆ, ತಿರಸಿ

## ಕೆಂಪು ಹರಿವೆ ಸೊಪ್ಪು ಹಲ್ವೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?  
ಹೆಚ್ಚಿದ ಹರಿವೆ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಕಪ್  
ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಕಪ್  
ತುಪ್ಪು ಕಾಲು ಕಪ್  
ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್  
ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ ?

ಹರಿವೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ತುಪ್ಪು, ಹರಿವೆ ಸೊಪ್ಪು, ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಒಣಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಪಾಕ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿದು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಾಕಿ ಸವಿಯಿರಿ.



## ದೊಣ್ಣೆ ಮೆಣಸಿನ ಹಲ್ವೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?  
ಹೆಚ್ಚಿದ ದೊಣ್ಣೆ ಮೆಣಸು ಒಂದು ಕಪ್  
ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಕಪ್  
ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಕಪ್  
ತುಪ್ಪು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಗೋಡಂಬಿ  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೀಜ ತೆಗೆದ ದೊಣ್ಣೆ ಮೆಣಸನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ, ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ, ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಪಾಕ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಹಾಕಿದರೆ ರುಚಿ ರುಚಿಯಾದ ಹಲ್ವೆ ಸವಿಯಬಹುದು.

## ಕ್ಯಾರಟ್ ಹಲ್ವೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?  
ತುರಿದ ಕ್ಯಾರಟ್ ಒಂದು ಕಪ್, ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್, ತುಪ್ಪು  
ಎರಡು ಚಮಚ, ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಕಪ್, ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಏಲಕ್ಕಿ.  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಕ್ಯಾರಟ್, ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಒಣಗುತ್ತಾ ಬಂದ ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ, ತುಪ್ಪು, ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಪಾಕ ಬಂದ ನಂತರ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಹಾಕಿದರೆ ಹಲ್ವೆ ತಿನ್ನಲು ರೆಡಿ.

