



ಆಹಾರ ಅಡುಗೆ

ಅಂಜೂರದ ಸವಿರುಚಿ

ಅಂಜೂರ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಲು ರುಚಿ. ಹೇರಳವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶ ಹಾಗೂ ನಾರಿನಂಶ ಇರುವ ಈ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ರುಚಿಕರ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಕೆ.ವಿ. ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ



ಅಂಜೂರದ ಜಾಮ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಎರಡು ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿಡಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಪೂರ್ತಿ ಕರಗಿದಾಗ ಅರೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಅಂಜೂರವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ತಳ ಹಿಡಿಯದಂತೆ ಮಗುಚುತ್ತಿರಿ. ಅಂಜೂರ ಹದವಾಗಿ ಬೆಂದು ತಳ ಬಿಡುವಾಗ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಉರಿ ಆರಿಸಿ. ಆರಿದ ನಂತರ ದೋಸೆ, ಚಪಾತಿ, ಬ್ರೆಡ್ ಜೊತೆಗೆ ಸೈಡ್ ಡಿಶ್ ಆಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ರುಬ್ಬಿದ ಅಂಜೂರ ಒಂದು ಕಪ್
- ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್
- ತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಅವಲಕ್ಕಿಯಲ್ಲೂ ಅಂಜೂರ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಬಿಸಿದ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ, ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಉಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಮೀಡಿಯಂ ಅವಲಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಅಂಜೂರ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಕಪ್
- ಹಾಲು ಎರಡು ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ



ತೀರ್ಪು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ!

ಫ್ರಿಡಂ ಭಾರತ ದೇಶದ ಸಂ.1 ಸಸ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಆಯಿಲ್

With vitamins A,D&E

100% ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಲೈಟ್

*ಸಸ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಆಯಿಲ್ ವಿಟಾಮಿನ್, ಲೈಪಿಡ್ ಆಯಿಲ್ ಕೆನ್ಸಿನ್ಯೂಮ್ ಪ್ಯಾಕ್ (ROCP) ಕೀಟನಿರೋಧಕ ಅಂಶದೊಂದಿಗೆ (U+R) ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ MAT ಭೂಮಿ 24 ರ ಅವಧಿಗೆ NIQ ರಟ್ಟೆಲ್ ಇಂಜಿನ್ಯೂಮ್ ಪ್ರಕಾರ ಜೆಮಿನಿ ಎಡಿಬಲ್ ಮೆಮ್ಬ್ರೇನ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಇಂಜಿನ್ಯೂಮ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್ ಕ್ಲಿಯರ್ವಾ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.