



# ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ ಹಲ್ವೆ, ತಾಲಿಪಟ್ಟು

ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತರಕಾರಿ. ಇದರಿಂದ ಚಟಿ, ಸಾಂಬಾರು, ಪರೋಟವಲ್ಲದೆ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಸೀತಾ ಎಸ್ ನಾರಾಯಣ



## ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ ಹಲ್ವೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಚೂರುಗಳು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಾಕಿ ಕರಿದು ತೆಗೆದಿಡಿ. ಇದೇ ತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆಯ ತುರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದುಕೊಂಡು, ಇದಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಬೆರೆಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಮೆತ್ತಗಾಗುವವರೆಗೂ ಬೇಯಿಸಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕೈಯಾಡಿಸಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಕರಗಿದ ಮೇಲೆ ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ. ಉಳಿದ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈ ಯಾ ಡಿ ಸಿ .  
ಹಲ್ವದ ಹದ ಬಂದಾಗ ಕರಿದ ಬಾದಾಮಿ ಗೋಡಂಬಿ ಚೂರು, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಬೆರೆಸಿದರೆ ಹಲ್ವೆ ಸಿದ್ಧ.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆಯ ತುರಿ 2 ಕಪ್
- ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಸ್ವಲ್ಪ
- ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ

## ಆರೋಗ್ಯಕರ ತರಕಾರಿ

ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ ಒಂದು ರುಚಿಕರ ತರಕಾರಿ. ಆನೆಯ ಪಾದದಂತೆ ಕಾಣುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ 'ಎಲಿಫೆಂಟ್ ಪಾಮ್' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮಲೆನಾಡು, ಕರಾವಳಿ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಪೂರಕವಾದ ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುವ ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ಪೋಲಿಕೆ ಆಮ್ಲ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ.



## ಡೈ ಪಲ್ಯ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಪದಾರ್ಥ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ, ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆಯ ತುರಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಮತ್ತೆಗಾದ ನಂತರ ಹುಣಸೆರಸ, ಸಾರಿನ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟರೆ 12 ತಿಂಗಳು ಇಡಬಹುದು.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಹುಣಸೆರಸ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಸಾರಿನ ಪುಡಿ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಎಣ್ಣೆ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು, ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವು
- ಅರಿಶಿನ

