



ಸಾಬೆರಿ ವೈವಿಧ್ಯ

ಸಾಬೆರಿ ಹಣ್ಣು ಬಹಳ ರುಚಿ. ಇದನ್ನು ಹಾಗೆಯೂ ತಿನ್ನಬಹುದು. ರುಚಿಕರ ಲಸಿ, ಸ್ಮೂಡಿ, ಚಾಟ್, ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್, ರಾಯತಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಯೂ ಸವಿಯಬಹುದು. ಎಲ್ಲವೂ ರುಚಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಮಾಡಲೂ ಸುಲಭ.

■ ಗೀತಸದಾ, ಮೋಂತಿಮಾರು



ಸಾಬೆರಿ ಸ್ಮೂಡಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಾಬೆರಿ ಹಣ್ಣು ನಾಲ್ಕು
ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
ನೆನೆಸಿದ ಖರ್ಜೂರ ಎರಡು
ಸಕ್ಕರೆ ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಷ್ಟು
ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಪಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿ
ಚೂರುಗಳು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
ದಪ್ಪ ಹಾಲು ಎರಡು ಕಪ್
ಗುಲ್ಜಂದ್ ಒಂದು ಚಮಚ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹೆಚ್ಚಿದ ಸಾಬೆರಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಖರ್ಜೂರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಉಳಿದ ಹಾಲು, ಗುಲ್ಜಂದ್ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ. ಸರ್ವಿಂಗ್ ಕಪ್‌ಗೆ ಸುರಿದು ಮೇಲಿನಿಂದ ಐಸ್, ಪಿಸ್ತು, ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ಸಾಬೆರಿ ಚೂರುಗಳಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

ಸಾಬೆರಿ ರಾಯತ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹೆಚ್ಚಿದ ಸಾಬೆರಿ 6/ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೇಬು 6 ಚಮಚ
ದಾಳಿಂಬೆ ಆರು ಚಮಚ
ಸಿಪ್ಪೆತೆಗೆದು ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೌತೆಕಾಯಿ
ಎಂಟು ಚಮಚ
ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ತುರಿ ಎರಡು ಚಮಚ
ಈರುಳ್ಳಿ ಆರು ಚಮಚ
ದಪ್ಪ ಮೊಸರು ಎರಡು ಕಪ್
ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
ಶುಂಠಿ-ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪೇಸ್ಟ್
ಬ್ಲಾಕ್ ಸಾಲ್ಟ್ ರುಚಿಗೆ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೇಬು, ದಾಳಿಂಬೆ, ಸೌತೆಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪಿನ ಪೇಸ್ಟ್, ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸಾಬೆರಿಯನ್ನು ಹರಡಿ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಅನ್ನ, ಚಪಾತಿ ಜೊತೆ ಅಥವಾ ಊಟದ ನಡುವೆಯೂ ಸವಿಯಬಹುದು.

