

ಹೂವಿನ ಸಾರು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ, ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸಾರಿನ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಸಾರಿನ ಹದಕ್ಕೆ ನೀರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿ ಬಂದ ನಂತರ ಇಳಿಸಿ. ಬಳಿಕ ಒಗ್ಗರಣೆಯ ಸೌಟಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕಾದ ನಂತರ ಒಂದು ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, ಒಂದು ತುಂಡು ಒಣಮೆಣಸು, ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು, ಅರಿಶಿನ, ಒಂದು ಎಸಳು ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ದಾಸವಾಳದ ಹೂವು ಸ್ವಲ್ಪ
- ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಸಾರಿನ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಬೆಲ್ಲ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ತುಪ್ಪು, ಇಂಗು, ಒಣಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು



ಚಹಾ ಸಮಯದ ಕಂಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಟೀ ಮಾಡುವ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಯಲು ಇಡಿ. ಜೊತೆಗೆ ಧನಿಯಾ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ದಾಸವಾಳದ ಹೂವು, ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ, ಅರ್ಧ ಲೋಟಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿ ಟೀ ಲೋಟಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಕುದಿಯಿರಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ದಾಸವಾಳದ ಹೂವು ಆರು
- ನೀರು ಒಂದು ಲೋಟ
- ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಅರ್ಧರ್ಧ ಚಮಚ
- ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಲೋಟ
- ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ

ಪಾನಕಕ್ಕೆ ಹೂಸ್ಪರ್ಶ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ದಾಸವಾಳ ಹೂವನ್ನು ಮಿಕ್ಕೆಗೆ ಹಾಕಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಶೋಧಿಸಿದ ಈ ಹೂವಿನ ರಸಕ್ಕೆ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಬೀಜ ಹಾಕಿ ಕೊನೆಯದಾಗಿ ನಿಂಬೆ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಐಸ್ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪಾದ ದಾಸವಾಳ ಹೂವಿನ ಪಾನಕ ಸಿದ್ಧ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಕೆಂಪು ದಾಸವಾಳ ಹೂವು ಹತ್ತು
- ಕೆಂಪು ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ನಾಲ್ಕು ತುಂಡು
- ನೆನಸಿದ ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಬೀಜ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ
- ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಅರ್ಧ ಹೋಳು

