

ಮಾವು!

ರುಚಿಪ್ರಿಯರ ಡಾರ್ಲಿಂಗ್

ಅಡುಗೆಮನೆಯನ್ನು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಸುಸಮಯ. ಸೀಕರಣೆ, ಪಾನಕಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಮಾವಿನಿಂದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ತಿನಿಸುಗಳು ಸಾಧ್ಯ.

■ ವೇದಾವತಿ ಹೆಚ್‌ಎಸ್

ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಆತನಿಗೆ ಒಂದು ವಾರಕ್ಕೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು 'ವಿಟಮಿನ್ ಎ' ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬಳಸದೇ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಪಾನಕವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಅತಿಸಾರ, ಭೇದಿ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ,

ಆಪಚನ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವರಿಗೆ ಮಿಡಿಗಾಯಿಯನ್ನು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಯು ಪಿತ್ತವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಪಕ್ವವಾದ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ

ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ 'ಎ' ವಿಟಮಿನ್ ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಿಹಿ ತಿನಿಸು, ಜ್ಯೂಸ್, ಕೇಕ್, ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಯಾರಿಸಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

ಮಾವು ಪುಡಿಂಗ್

ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಹಣ್ಣನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದೂಕಾಲು ಕಪ್ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಪುನಃ ಒಂದು ಬಾರಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಕಾರ್ನಾಫ್ಲೋರಿಗೆ ಉಳಿದ ಕಾಲು ಕಪ್ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬಾಣಲೆಗೆ ಹಾಕಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಆಲ್ಟಾನ್ಸೊ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಎರಡು ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್ ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಸಕ್ಕರೆ ಎರಡು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಕಾಲು ಕಪ್ ಕಾರ್ನಾಫ್ಲೋರ್ ಅರ್ಧ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಅಲಂಕರಿಸಲು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ

ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುಚಿ. ಬಿಸಿಯಾದ ನಂತರ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡ ಕಾರ್ನಾಫ್ಲೋರ್ ಹಾಲಿನ ಮಿಶ್ರಣ ಸೇರಿಸಿ. ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಐದು ನಿಮಿಷ ಮಗುಚಿ. ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಾಗ ಒಲೆಯನ್ನು ಆರಿಸಿ. ಈಗ ನಿಂಬೆ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ನಿಂಬೆ ರಸ ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಒಂದೇ ಹದದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ತಯಾರಿಸಿದ ಪುಡಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಯಾವುದಾದರೂ ತುಪ್ಪು ಸವರಿದ ಕಪ್ ಅಥವಾ ಬಾಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಎರಡು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಸವಿಯಿರಿ.



ಕೇಸರ್ ಮ್ಯಾಂಗೊ ಪೇಡ

ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಯಾಡಿಸುತ್ತಾ ಇರಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಕರಗಿದ ನಂತರ ಬಿಸಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ 1 ಕಪ್ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಲು ಕಪ್ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್ ಕೇಸರಿ ದಳಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ತುಪ್ಪು ಎರಡು ಚಮಚ ಬಾದಾಮಿ, ಪಿಸ್ತಾ ಚೂರುಗಳು

ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿದ ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಸಣ್ಣ ಉರಿ ಮಾಡಿ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಗಂಟಿಲ್ಲದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಎಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ. ಎರಡು ಚಮಚ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ತಳ ಬಿಟ್ಟು ಬರುವಾಗ ಒಲೆಯಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಪೂರ್ತಿ ಆರಿದ ನಂತರ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಅಳತೆಯ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಒತ್ತಿ. ನಂತರ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್‌ನಿಂದ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿ.

ಸಿಹಿಮಯ

