



ಆಮ್ ರಸ

ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಮಾವಿನ ಹೋಳುಗಳು, ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ, ಶುಂಠಿ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಬೌಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚಪಾತಿ, ಪೂರಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ನಾಲ್ಕು ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ ಶುಂಠಿ ರಸ ಕಾಲು ಚಮಚ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಮ್ಯಾಂಗೊ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್

ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು, ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಪಿಸ್ತಾನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಸರ್ವಿಂಗ್ ಗ್ಲಾಸ್ಸಿಗೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಮ್ಯಾಂಗೊ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್ ಹಾಕಿ ಸವಿಯಿರಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

ಒಂದು ಕಪ್ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಹೋಳುಗಳು ಒಂದು ಕಪ್ ತಣ್ಣನೆ ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಪಿಸ್ತಾ



ಮಾವು ಮಿಲ್ಕ್ ಕೇಕ್

ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ಹಾಲಿಗೆ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಪೇಸ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿ. ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ದಪ್ಪವಾಗುವವರೆಗೂ ಮಗುಚಿ. ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ, ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಅದು ಕರಗುವವರೆಗೂ ಮಗುಚಿ. ಮಿಲ್ಕ್ ಪೌಡರ್ ಸೇರಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬರುವರೆಗೂ ಮಗುಚಿ. ನಂತರ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ. ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ಸಮತಟ್ಟಾಗಿ ತಟ್ಟಿ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಪಿಸ್ತಾ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಅಲಂಕರಿಸಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ. ರುಚಿಕರವಾದ ಮ್ಯಾಂಗೊ ಮಿಲ್ಕ್ ಕೇಕ್ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

ದೊಡ್ಡ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು 1 ಹಾಲು 2 ಕಪ್ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಲು ಕಪ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಪೌಡರ್ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಪಿಸ್ತಾ ಚೂರುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಹಪ್ಪಳ

ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ, ನುಣ್ಣಿಗೆ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಬಾಣಲೆಗೆ ಹಾಕಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುಚಿ. ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಾಗ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಒಲೆಯನ್ನು ಆರಿಸಿ. ತುಪ್ಪ/ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಗೆ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಪೂರ್ತಿ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹರಡಿ. ನಂತರ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ದಿನ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ. ಒಣಗಿದ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಹಪ್ಪಳವನ್ನು ತಟ್ಟಿಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿ ನಂತರ ಸುರಳಿ ಸುತ್ತಿ ಅಥವಾ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಇಟ್ಟು ಸವಿಯಬಹುದು.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

ಅರ್ಧ ಕಪೆ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಕಪ್ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ

