



ಆಹಾರ ಅಡುಗೆ

ಮಾವಿನ ತಿನಿಸು; ರುಚಿ ಸೊಗಸು!

ಬೇಸಿಗೆ ರಾಜ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸೀಸನ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಅನೇಕ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟಕರ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಬ್ಬಿ, ಮಸ್ತಾನಿ, ಡಿಲೈಟ್, ಸ್ಕೂಥಿ ಎಲ್ಲವೂ ರುಚಿಕರ.

■ ವೇದಾವತಿ ಹೆಚ್‌ಎಸ್.



ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಬ್ಬಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಬ್ರೆಡ್‌ನ ಸುತ್ತಲೂ ಕತ್ತರಿಸಿ ಬಿಳಿಯ ಭಾಗವನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಲನ್ನು ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾದ ಹಾಲಿಗೆ ಬ್ರೆಡ್ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ಪಿಸ್ತಾವನ್ನು ತುಂಡು ಮಾಡಿ ಸೇರಿಸಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ. ಮಿಶ್ರಣವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತ ಬಂದಾಗ

ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ ಆರಲು ಬಿಡಿ. ಪೂರ್ತಿ ಆರಿದ ನಂತರ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳುಗಳು, ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಪಿಸ್ತಾವನ್ನು ಹಾಕಿ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಬ್ರೆಡ್ ಸ್ಲೈಸ್ ಮೂರು
- ದಪ್ಪನೆಯ ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್
- ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಬಾದಾಮಿ, ಪಿಸ್ತಾ, ಗೋಡಂಬಿ
- ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಲು ಕಪ್
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಗಟ್ಟಿ ರಸ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ತುಂಡುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ

ಮ್ಯಾಂಗೊ ಮಸ್ತಾನಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಹಣ್ಣನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಉಳಿದ ಹಣ್ಣನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಜೊತೆಗೆ ಒಂದು ಸ್ಕೂಪ್ ವೆನಿಲ್ಲಾ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್, ಹಾಲು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸರ್ವಿಂಗ್ ಗ್ಲಾಸ್‌ಗೆ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ತುಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು, ಎರಡು ಸ್ಕೂಪ್ ವೆನಿಲ್ಲಾ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್, ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡ ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ಪೇಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಟೂಟಿ ಫ್ರೂಟಿ, ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡ ಗೋಡಂಬಿ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಪಿಸ್ತಾ, ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ಈಗ ಉಳಿದ ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ತುಂಡುಗಳು ಮತ್ತು ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡ ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಒಂದು ಸ್ಕೂಪ್ ವೆನಿಲ್ಲಾ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಹಾಕಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್, ಚೆರಿ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ಮೂರು
- ವೆನಿಲ್ಲಾ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ನಾಲ್ಕು ಸ್ಕೂಪ್
- ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್
- ಟೂಟಿ ಫ್ರೂಟಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಗೋಡಂಬಿ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಪಿಸ್ತಾ, ಬಾದಾಮಿ ಸ್ವಲ್ಪ

