

## ಬಾಯಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಬರ್ಫಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಪಲ್ಪನ್ನು ಒಂದು ಬಾಣಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಯಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಸಕ್ಕರೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ತಳ ಬಿಡುವವರೆಗೆ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಯಾಡಿ ನಂತರ ಇದನ್ನು ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ನಂತರ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಪಲ್ಪ್ ಒಂದು ಕಪ್
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಎರಡು ಕಪ್
- ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಿಟಿಕೆ
- ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ



## ಬಾಯಸವನ್ನೂ ಮಾಡಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. 9-10 ಮಾವಿನ ಪೀಸ್ ಅನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಪಲ್ಪ್ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಪೀಸ್, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಪಲ್ಪ್, ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡ ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯ ಪೇಸ್ಟ್, ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಸೇರಿಸಿ, ತು ಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಪೀಸ್ 8-10
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಎರಡು ಕಪ್
- ಏಲಕ್ಕಿ 8-10
- ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ 2-3 ಕಪ್
- ಉಪ್ಪು 2-3 ಚಿಟಿಕೆ



## ತಂಪು ತಂಪು ಜ್ಯೂಸ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿಯನ್ನು 20 ನಿಮಿಷ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಇದರ ಜೊತೆ ಎಳನೀರಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಎಳನೀರು, ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಬೀಜವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

### ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಎರಡು
- ಎಳನೀರು ಎರಡು ಕಪ್
- ಎಳನೀರಿನ ತಿರುಳು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಸಕ್ಕರೆ 4-5 ಚಮಚ
- ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ 3-4 ಚಮಚ

