



ವಾಟರ್ ಆಪಲ್ ಸವಿರುಚಿ

ಜಾವ ಆಪಲ್, ವಾಟರ್ ಆಪಲ್ ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಹಣ್ಣು ಪನ್ನೇರಳೆ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದು, ಸಿಹಿ ಹುಳಿ ರುಚಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ನೀರಿನಂಶ, ನಾರಿನಂಶ, ಖನಿಜಾಂಶ, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಈ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು.

■ ಹೇಮಲತಾ ರೇವಣ್ಣ



ರುಚಿಕರ ಚಟ್ನಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಬೀಜ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿದರೆ ರುಚಿಯಾದ ಚಟ್ನಿ ಸಿದ್ಧ. ಇದನ್ನು ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ವಾಟರ್ ಆಪಲ್ 10
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮೂರು
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಇಂಗು ಸ್ವಲ್ಪ, ಸಾಸಿವೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಎಣ್ಣೆ ಒಂದು ಚಮಚ

ತಂಪು ತಂಪು ಜ್ಯೂಸ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹಣ್ಣುನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ನಂತರ ತಣ್ಣಗಿರುವ ನೀರು ಹಾಕಿದರೆ ತಂಪಾದ ಜ್ಯೂಸ್ ಸಿದ್ಧ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ದಾಹ ಉಂಟಾದಾಗ ಇದರ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿದರೆ ದೇಹ ತಂಪಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಲಬದ್ಧತೆ ನೀಗಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ವಾಟರ್ ಆಪಲ್ 10
- ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಶುಂಠಿ ಪುಡಿ ಚಿಟಿಕೆ

