



ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ಸೌಷಲ್!

ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರಿಯವಾದದ್ದೆ. ಇದರಿಂದ ಕುಳ್ಳಿ, ಲಡ್ಡು, ಜಾಮ್, ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್, ಸಿಹಿ ಇಡ್ಲಿ ಮುಂತಾದ ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಅಶ್ವಿನಿ ವಿ. ಹೆಗಡೆ, ತಿರಸಿ



ಮಾವಿನ ಲಡ್ಡು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಪಲ್ಪ್ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
ಸಕ್ಕರೆ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್
ತುಪ್ಪ ಒಂದು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ತುಪ್ಪ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಮಿಕ್ಕಿಗೆ ಹಾಕಿ ಒಂದು ಗಿರಕಿ ಹೊಡೆಸಿ.(ತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ) ನಂತರ ಬಾಣಲೆಗೆ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಪಲ್ಪ್, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಕೈಯಾಡಿ. ಆಮೇಲೆ ಇದಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ತಳ ಬಿಡುವವರೆಗೆ ಕೈಯಾಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಳಾಡಿಸಿ. ಈಗ ರುಚಿಕರವಾದ ಲಡ್ಡು ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧ.

ಮಾವಿನ ಸಿಹಿ ಇಡ್ಲಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಪಲ್ಪ್ ಒಂದು ಕಪ್
ಗೋದಿ ರವಾ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್
ಬೆಲ್ಲ 5-6 ಚಮಚ
ಚಿಟಿಕೆ ಸೋಡಾ
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ರವೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ಆರಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಇದನ್ನು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಪಲ್ಪಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು, ಸೋಡಾ ಸೇರಿಸಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ನಂತರ ಇಡ್ಲಿ ಫ್ಲೇಟಿಗೆ ಹಾಕಿ 10 ನಿಮಿಷ ಉಗಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ತಯಾರಾದ ಇಡ್ಲಿಯನ್ನು ತುಪ್ಪದ ಜೊತೆ ಸವಿಯಿರಿ.

