



ಗುಲ್‌ಂದ್ ಒಬ್ಬಟ್ಟು

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ
ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ
ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ
ಗುಲ್‌ಂದ್ ಒಂದು ಕಪ್
ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ.
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಚಿರೋಟಿ ರವೆ, ಮೈದಾ, ನೀರು, ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಇಡಿ. ಗುಲ್‌ಂದ್‌ಗೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಹಾಕಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ. ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ. ಕಲಸಿಟ್ಟು ಮೈದಾ, ರವೆ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಬಟ್ಟಲಿನಂತೆ ಮಾಡಿ. ಗುಲ್‌ಂದ್ ಉಂಡೆ ಇಟ್ಟು ಮುಚ್ಚಿ. ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ. ಕಾದ ತವಾದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ 2 ಬದಿ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಈಗ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಗುಲ್‌ಂದ್ ಒಬ್ಬಟ್ಟು ಸಿದ್ಧ.

ಕೋವಾ ಗುಲ್‌ಂದ್ ಲಡ್ಡು

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ಕೋವ ಒಂದು ಕಪ್
ಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಗುಲ್‌ಂದ್ ಸ್ವಲ್ಪ
ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ಸ್ವಲ್ಪ.
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಿಕ್ಕಿಗೆ ಹಾಕಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ಬಾಣಲೆ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಸಪ್ಪೆ ಕೋವ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ತೊಳಸಿ. ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಬೆರೆಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಗುಲ್‌ಂದ್ ಮಿಶ್ರಣ ಮಧ್ಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಇಟ್ಟು ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ. ನಂತರ ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಳಿಸಿ ತಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿಡಿ. ಗುಲಾಬಿ ಹೂವಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ. ಈಗ ಕೋವ ಗುಲ್‌ಂದ್ ಲಡ್ಡು ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.



ಗುಲಾಬಿ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ನೀರು ಒಂದು ಕಪ್
ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್
ಗುಲಾಬಿ ದಳ ಒಂದು ಕಪ್
ಕೆಂಪು ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಎರಡು ಚಮಚ
ಜಜ್ಜಿದ ಏಲಕ್ಕಿ ಒಂದು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ. ಕುದಿಯಲಿ. ನಂತರ ಗುಲಾಬಿ ದಳ ಹಾಕಿ. ಕುದಿಯಲು ಆರಂಭವಾದಾಗ ಕೆಂಪು ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ. ಜಜ್ಜಿದ ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಶೋಧಿಸಿ. ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಹಾಲು ಹಾಕಿ. ಗ್ಲಾಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಸವಿಯಿರಿ. ಈ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.