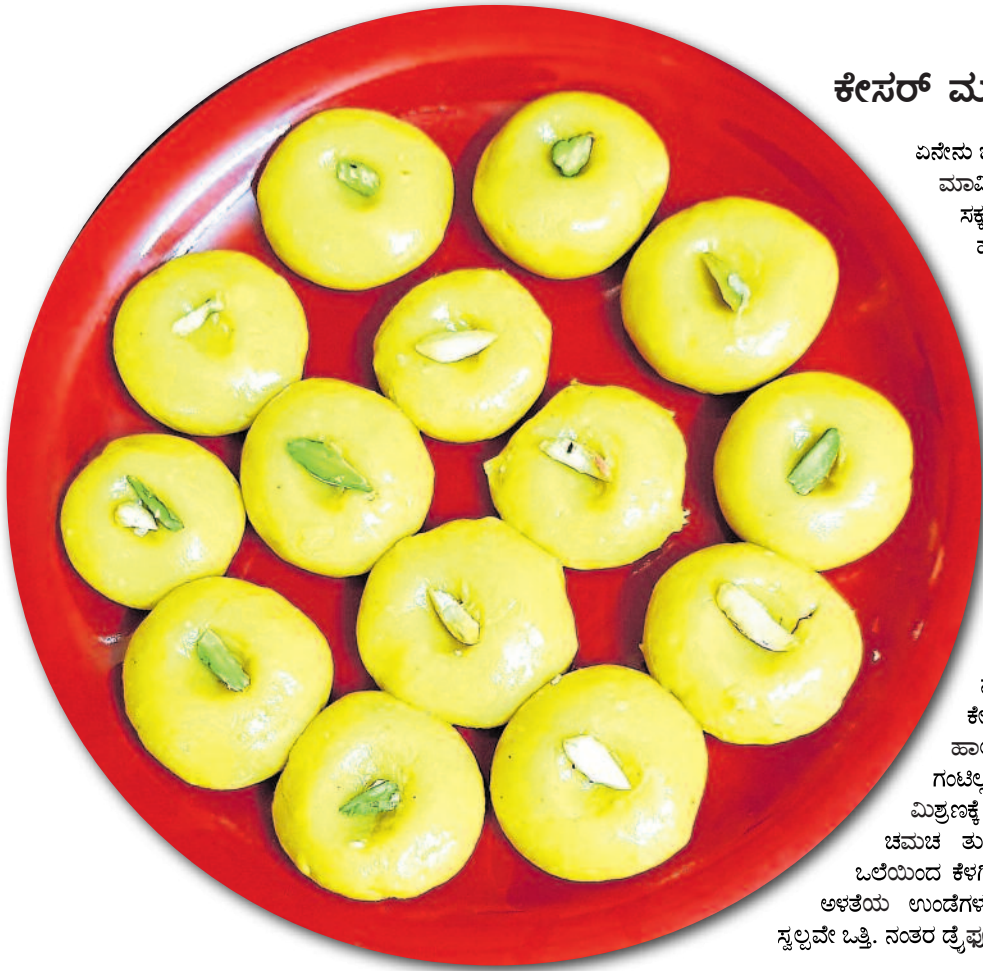




ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಪೇಡ, ಖೀರು...

ಮಾವು ಹಣ್ಣುಗಳ ರಾಜ. ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಹುಳಿ-ಸಿಹಿಯ ಸಮ್ಮಿಶ್ರಣ, ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಹಲವು ವೈವಿಧ್ಯಗಳ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ವೇದಾವತಿ ಎಚ್.ಎಸ್.



ಕೇಸರ್ ಮ್ಯಾಂಗೊ ಪೇಡ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಒಂದು ಕಪ್

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಲು ಕಪ್

ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್

ಕೇಸರಿ ದಳಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ

ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ

ಬಾದಾಮಿ, ಪಿಸ್ತಾ ಚೂರುಗಳು

ಸ್ವಲ್ಪ ಅಲಂಕರಿಸಲು.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು

ತೆಗೆದು ಅದನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ

ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಂತರ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ

ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು

ಸೇರಿಸಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ

ಕೈಯಾಡಿಸುತ್ತಾ ಇರಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಕರಗಿದ

ನಂತರ ಬಿಸಿಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನಿಸಿಕೊಂಡ

ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ

ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ

ಗಂಟಲ್ಲದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಈ

ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಎರಡು

ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ತಳ ಬಿಟ್ಟು ಬರುವಾಗ

ಒಲೆಯಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಪೂರ್ತಿ ಆರಿದ ನಂತರ ಬೇಕಾದ

ಅಳತೆಯ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೆರಳಿನಿಂದ

ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಒತ್ತಿ. ನಂತರ ಡ್ರೈಪ್ರೂಟ್‌ನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

ಜೇರ್ಣಶಕ್ತಿಗೆ ಮಾವು

ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅತಿ ಪ್ರೀತಿಯ ಹಾಗೂ ಬಹು ರುಚಿಕರವಾದ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಹಣ್ಣು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಇದರಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಹುಳಿಯ ರುಚಿಯ ಮಿಶ್ರಣವಿದ್ದು, ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದರೆ ಹಸಿವೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಊಟದ ನಂತರ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದರೆ ಆಹಾರ ಜೇರ್ಣವಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಕೂಡ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಂದರೆ ಹಾನಿಕರವಲ್ಲ.

