



ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಲಡ್ಡು, ಹಲ್ವೆ

ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದನ್ನು ಹಾಗೇ ತಿನ್ನುವವರು ಹೆಚ್ಚು. ನೇರಳೆಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಬಗೆ ಬಗೆ ಅಡುಗೆ, ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಯೂ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್ ತಲಕಾಲುಕೊಪ್ಪ



ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಲಡ್ಡು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪಲ್ಪನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗ್ಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಒಂದೆಳೆ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪಲ್ಪ್ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ರವೆಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಇದಕ್ಕೆ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಉಂಡೆ ಮಾಡುವ ಹದಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಇಳಿಸಿ, ತಣಿದ ನಂತರ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು ಹದಿನೈದು
- ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ
- ರವೆ ಎರಡು ಮೂರು ಚಮಚ

ಆಕರ್ಷಕ ಬಣ್ಣದ ಹಲ್ವೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪಲ್ಪ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹಣ್ಣು ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೆ ಕೈಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಪಲ್ಪನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗ್ಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ದಪ್ಪ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣಿನ ಪಲ್ಪ್ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ. ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುವಿ. ಆಮೇಲೆ ಕಾರ್ನಾಫ್ಲೋರ್ ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕದಡಿ ಅದನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಗೊಟಾಯಿಸಿ. ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತಳ ಬಿಡುವಾಗ ಪ್ಲೇಟಿಗೆ ಹಾಕಿ. ತಣಿದ ನಂತರ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಆಕರ್ಷಕ ಬಣ್ಣದ ರುಚಿಯಾದ ಹಲ್ವೆ ರೆಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು 25
- ಸಕ್ಕರೆ ಎರಡು ಕಪ್
- ಕಾರ್ನಾಫ್ಲೋರ್ ನಾಲ್ಕೈದು ಚಮಚ
- ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ

