# ಬೆಣ್ಣೆ ಹಣ್ಣು ಸ್ಪೆಷಲ್!

ಬೆಣ್ಣೆಹಣ್ಣು, ಬಟರ್‌ಫ್ರೂಟ್, ಅವಕಾಡೊ ಎಂದೆಲ್ಲ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಹಲವು ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಕೆ.ವಿ.ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ

## ಬೆಣ್ಣೆಹಣ್ಣಿನ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೆಣ್ಣೆ ಹಣ್ಣು ಒಂದು/ಹಾಲು ಒಂದು ಲೋಟ
ಮಿಲ್ಕ್ ಪೌಡರ್ ಒಂದು ಚಮಚ
ಬಾದಾಮಿ ಪೌಡರ್ ಒಂದು ಚಮಚ
ಸಕ್ಕರೆ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಚಿಟಿಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ರುಬ್ಬಿ. ಕೆನೆಯ ಹದವಿರುವ, ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್‌ನಂತೆ ಕಾಣುವ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್ ರೆಡಿ.

## ಬೆಣ್ಣೆಹಣ್ಣಿನ ಪಚಡಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೆಣ್ಣೆ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು
ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
ಮೊಸರು ಒಂದು ಕಪ್
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ರುಬ್ಬಿ, ಸಾಸಿವೆ ಇಂಗಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ, ಇದರ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಉದುರಿಸಿ.