



ಸ್ವಾ ಬೆರಿ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾಯಸ, ಹೋಳಿಗೆ..

ಸ್ವಾ ಬೆರಿ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ರುಚಿಕರ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು ಆಗಿರುವ ಈ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾಯಸ, ಹೋಳಿಗೆ, ಬಾಸುಂದಿ, ಜ್ಯೂಸ್ ಎಲ್ಲವೂ ರುಚಿಕರವೇ. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ..

■ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಎಸ್. ಸರಸ್ವತಿ ಭಟ್



ಸ್ವಾ ಬೆರಿ- ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಹಲ್ವ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಕಾಲು ಕಿಲೊ

ಸ್ವಾ ಬೆರಿ ಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ

ತುಪ್ಪ ಕಾಲು ಕಿಲೊ

ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ

ಪಚ್ಚೆ ಕರ್ಪೂರ ಚಿಟಿಕೆ

ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ ಏಳು-ಎಂಟು ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಸ್ವಾ ಬೆರಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಸ್ವಾ ಬೆರಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಡಿ. ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನ್ನು ತುರಿದಿಡಿ. ಬಾಣಲ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ. ಬಿಸಿಯಾದಾಗ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ, ಸ್ವಾ ಬೆರಿ ತುಂಡು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ನಂತರ ಹುರಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ಅದೇ ಬಾಣಲಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಕರಗಿ ಎಳೆ ಪಾಕವಾದಾಗ ಹುರಿದ ಸ್ವಾ ಬೆರಿ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ ತಿರುಗಿಸಿ. ನಂತರ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಮಿಶ್ರಣ ಗಟ್ಟಿಯಾದಾಗ ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ, ಪಚ್ಚೆ ಕರ್ಪೂರ ಹಾಕಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಸವಿಯಿರಿ. ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ ಚೂರಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

ಸ್ವಾ ಬೆರಿ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾಯಸ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸ್ವಾ ಬೆರಿ ಹಣ್ಣು ಕಾಲು ಕಿಲೊ

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲು ಒಂದು ಲೋಟ

ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಚಮಚ

ಬೆಲ್ಲ ಅರ್ಧ ಕಿಲೊ

ತುಪ್ಪ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ

ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸ್ವಾ ಬೆರಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಡಿ. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ರುಬ್ಬಿ ಅದರ ಹಾಲು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಬೆಂದ ಹೋಳಿಗೆ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ನೀರಲ್ಲಿ ಕದಡಿಸಿ ಹಾಕಿ ತೊಳಸಿ. ನಂತರ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು, ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಮಿಶ್ರಣ ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪಗಾದ ನಂತರ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಾಕಿ. ಕೊನೆಗೆ ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಹಾಕಿ. ರುಚಿಯಾದ ಪಾಯಸ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಸವಿಯಿರಿ.

