



ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್ ಸೆಷಲ್

ಈಗ ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್ ಸೀಸನ್. ರುಚಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಇದರಿಂದ ಪಲಾವ್, ಸೂಪ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರ ಹಲ್ವ, ಮೊಸರುಬಜ್ಜೆ, ಸಿಹಿ ಕಡಬು, ದೋಸೆ ಮಾಡಲು ಸುಲಭ, ತಿನ್ನಲೂ ರುಚಿಕರ.

■ ಅನಸೂಯ ತ್ರಿವಿಕ್ರಂ ಕೇದಿಗಿಮನೆ

ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್ ಹಲ್ವ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ದಪ್ಪ ತಳದ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಪ್ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಯಾಡಿಸುತ್ತಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕುದಿಯತೊಡಗಿದಾಗ ಸಕ್ಕರೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಗುಚಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ತಳ ಬಿಡುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಇದನ್ನು ತುಪ್ಪ ಸವರಿಂದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ. ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಗೋಡಂಬಿಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್ ಹಾಲು ಎರಡು ಕಪ್
- ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಕಾಲು ಕಪ್
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ತುಪ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ
- ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಗೋಡಂಬಿ ಒಂದು ಚಮಚ

ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ದೋಸೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಆರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನನೆಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್ ಸೇರಿಸಿ ಜೀರಿಗೆ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ದೋಸೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ರುಚಿಯಾದ ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್ ದೋಸೆ ಸಿದ್ಧ. ಚಟ್ನಿಪುಡಿ ಅಥವಾ ಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್ ಮೂರು ಕಪ್
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ



ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಸಿಹಿ ಬೋಳ

ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್ ಅಥವಾ ಸಿಹಿ ಬೋಳ, ಒಂದು ವಿಧದ ಮೆಕ್ಯುಬೋಳ. ಇದರ ಕಾಲು ಹಾಲಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಕೊಯ್ಲು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಇದನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಅಥವಾ ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಕೂಡ ಇದರಲ್ಲಿದ್ದು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ. ಇದನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಸಿಹಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರು ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.