



ಡ್ರ್ಯಾಗನ್ ಫ್ರೂಟ್ ಸವಿರುಚಿ

ಡ್ರ್ಯಾಗನ್ ಫ್ರೂಟ್ ತಿನ್ನಲು ಅಷ್ಟು ರುಚಿಕರವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ. ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಬಳಸಿ ರುಚಿ ರುಚಿಯಾದ ಹಲವು ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಕೆ.ವಿ. ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ



ಪೌಷ್ಟಿಕ ಸಲಾಡ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಡ್ರ್ಯಾಗನ್ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಒಂದು ಬೌಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ನಂತರ ತುಸು ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ, ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಡ್ರ್ಯಾಗನ್ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು ಒಂದು ಕಪ್
- ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಕಾಲು ಕಪ್
- ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್ ಕಾಲು ಕಪ್
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ನಿಂಬೆ ರಸ, ಚಾಟ್ ಮಸಾಲ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಡ್ರ್ಯಾಗನ್

ಈ ಹಣ್ಣು ರುಚಿ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೂಡ. ಇದರ ಮೂಲ ಮೆಕ್ಸಿಕೊ ಹಾಗೂ ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೆರಿಕವಾದರೂ, ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಡ್ರ್ಯಾಗನ್ ಹಣ್ಣನ್ನು ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಣ್ಣಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ಹೈಲೋಸೆರಿಯಸ್ ಉಂಡೆಟಸ್ ಮತ್ತು ಇದು ಕ್ಯಾಕ್ಟೇಸಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ. ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನಬಹುದು. ವಿಟಮಿನ್, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹಾಗೂ ನಾರಿನಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಈ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.



ರುಚಿ ರುಚಿ ಕ್ರೀಮ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲಿನಲ್ಲಿ ಮಿಲ್ಕ್ ಪೌಡರ್, ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೀಟ್ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಡ್ರ್ಯಾಗನ್ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಂತರ ಸೇವಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಹೆಚ್ಚಿದ ಡ್ರ್ಯಾಗನ್ ಫ್ರೂಟ್ ತಿರುಳು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಮಿಲ್ಕ್ ಪೌಡರ್ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಕಾಲು ಕಪ್
- ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ

