



ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪುಡ್ಡಿಂಗ್, ಬರ್ಫಿ...

ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಲು ರುಚಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಅಗಾಧವಾಗಿವೆ. ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಜ್ಯೂಸ್, ಹಲ್ವ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಬರ್ಫಿ, ಪುಡ್ಡಿಂಗ್, ಡೆಸರ್ಟ್ ಮುಂತಾದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನೂ ತಯಾರಿಸಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಪ್ರಭಾ ಶಾಸ್ತ್ರಿ



ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಬರ್ಫಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪಲ್ಡ್ ಅನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಮಗುಚಿ. ಇದಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ, ತುಪ್ಪ, ಉಪ್ಪು ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುವಿ ತಳ ಬಿಡುತ್ತಾ ಬಂದಾಗ ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಸುರಿದು ಕಟ್ ಮಾಡಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪಲ್ಡ್ ಒಂದು ಕಪ್
- ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಉಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜ್ಯೂಸ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪಲ್ಡ್ ಅನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುದಿಯಿರಿ. ಇದೇ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ಅರ್ಧದಷ್ಟಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟರೆ ಬೇಕೆಂದಾಗ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪಲ್ಡ್ ಒಂದು ಬೌಲ್
- ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಕಪ್
- ಉಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ

