



ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ- ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪುಡಿಂಗ್

ಪುಡಿಂಗ್ ಎನ್ನುವುದು ಸುಲಭವಾಗಿ, ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಕಡಿಮೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಾಡುವ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ. ಹಾಲು, ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಾರ್ನಫ್ಲೋರ್ ಬಳಸಿ ಮಾಡುವ ಈ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತವೆ.

■ ವೀಣಾ ಶಂಕರ್, ಬೆಂಗಳೂರು



ಹಸುರು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಪುಡಿಂಗ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು ನೀರು ಹಾಕಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಒಂದೂವರೆ ಬಟ್ಟಲು ರಸ, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕುದಿಯಲು ಇಡಿ. ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ರಸಕ್ಕೆ ಕಾರ್ನಫ್ಲೋರ್ ಹಾಕಿ ಗಂಟಿಲ್ಲದಂತೆ ಕಲಸಿ ಕುದಿಯಲು ಇಟ್ಟಿರುವ ರಸಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ತುಪ್ಪ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಹಸುರು ಬಣ್ಣ ಹಾಕಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಕೈಯಾಡಿಸಿ, ತಳ ಬಿಟ್ಟು ನಂತರ ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ಆರಿದ ನಂತರ ಕತ್ತರಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಹಸುರು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ.
- ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಕಾರ್ನಫ್ಲೋರ್ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ
- ಹಸುರು ಬಣ್ಣ ಸ್ವಲ್ಪ

ಟೊಮ್ಯಾಟೊದಲ್ಲೂ ಮಾಡಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹೆಚ್ಚಿ, ರುಬ್ಬಿ ಸೋಸಿಕೊಂಡು ಒಂದೂವರೆ ಬಟ್ಟಲು ರಸ, ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕುದಿಯಲು ಇಡಿ. ನಂತರ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ರಸಕ್ಕೆ ಕಾರ್ನಫ್ಲೋರ್ ಹಾಕಿ ಗಂಟಿಲ್ಲದಂತೆ ಕಲಸಿ ಕುದಿಯುವ ರಸಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ. ಬೇಯಿಸಿದ ನಂತರ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ತಳ ಬಿಟ್ಟು ನಂತರ ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ಆರಿದ ನಂತರ ಕತ್ತರಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ನಾಲ್ಕು
- ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ಕಾರ್ನಫ್ಲೋರ್ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ

