



ಮರಸೇಬು ಸವಿರುಚಿ

ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸಿಹಿಯೊಂದಿಗೆ ಕೊಂಚ ಹುಳಿ ಅಂಶವಿರುವ ಮರಸೇಬು ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಲವು ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬಹುದು.

■ ಕೆ.ವಿ. ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ



ಮರಸೇಬು ಮಿಲ್ಕ್ ಸಲಾಡ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಮರಸೇಬು ಒಂದು
- ಸೇಬು ಒಂದು
- ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಒಂದು
- ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್
- ಕಂಡೆನ್ಸ್ಡ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಅಂಜೂರ ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹಾಲನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಕ್ಕರ್ಧವಾಗುವ ತನಕ ಕಾಯಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಂಡೆನ್ಸ್ಡ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಸೇರಿಸಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಕೈಯಾಡಿಸಿ ಉರಿ ಆರಿಸಿ. ಹಾಲಿನ ಮಿಶ್ರಣ ತಣಿಯವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮರಸೇಬು, ಸೇಬು ಮತ್ತು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ತಣಿದ ಹಾಲಿಗೆ ಅಣಿಮಾಡಿದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.

ಮರಸೇಬು ಸಜ್ಜಿಗೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಬನ್ನಿರವೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಮರಸೇಬು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ಚಿಟಿಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ
- ತುಪ್ಪ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬನ್ನಿರವೆಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಮಳ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ, ಮೂರು ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಲು ಬಿಡಿ. ರವೆ ಮುಕ್ಕಾಲು ಮೆತ್ತಗಾದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿದ ಮರಸೇಬು, ಮೇಲೆ ತುಪ್ಪ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.

