



ಎಳನೀರು ಗಂಜಿ ಪಾಯಸ, ಹಲ್ವೆ

ಎಳನೀರು ಕಾಯಿಯ ಗಂಜಿ ತಿನ್ನಲು ಬಹಳ ರುಚಿ. ಈ ಕಾಯಿ ಗಂಜಿಯಿಂದ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್, ದೋಸೆ, ಹಲ್ವೆ, ಪಾಯಸ ಮುಂತಾದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್ ತಲಕಾಲುಕೊಪ್ಪ

ಎಳನೀರು ಗಂಜಿಯ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಹಾಲಿನ ಕ್ರೀಮ್ ಒಂದು ಕಪ್
- ಮಿಲ್ಕ್ ಮೇಡ್ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಾಯಿಗಂಜಿ ಮೂರು ಕಪ್
- ಚಾಕೊ ಚೂರುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಕಾಯಿ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅದರ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಕ್ರೀಮ್ ಮತ್ತು ಮಿಲ್ಕ್ ಮೇಡ್ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ನಂತರ 6 ಗಂಟೆ ಫ್ರಿಜರ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ. ಇದನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಬ್ಲೆಂಡ್ ಮಾಡಿದರೆ ವ್ಯುಧು ಬರುತ್ತದೆ. ಪುನಃ ಒಂದು ಕಪ್ ಸಣ್ಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಾಯಿ ಗಂಜಿ ಸೇರಿಸಿ. 56 ಗಂಟೆ ಫ್ರಿಜರ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಾಕೊ ಚಿಪ್ಸ್ ಸೇರಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದರೆ ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು. ರುಚಿಯಾದ ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ಸಿದ್ಧ.



ಹಲ್ವೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಎಳನೀರಿನ ಕಾಯಿಗಂಜಿ ಮೂರು ಕಪ್/ ಎಳನೀರು ಒಂದು ಕಪ್/ ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಕಪ್
- ಏಲಕ್ಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ಕಪ್/ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಒಂದು ಕಪ್
- ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಎಳನೀರಿನ ಗಂಜಿ ಹಾಗೂ ಎಳನೀರನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿ ಮಾಡಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ದಪ್ಪ ಕಡಾಯಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಸೇರಿಸಿ. ಮಗಚುತ್ತಾ ಇರಿ. ತುಪ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಬೆಲ್ಲ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ. ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಮಗುಚಿ. ಇದಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಸೇರಿಸಿ. ವಿಶಿಷ್ಟ ರುಚಿಯ ಹಲ್ವೆ ರೆಡಿ.

ಎಳನೀರು ಕಾಯಿಗಂಜಿ ಪಾಯಸ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಹಾಲು ಎರಡು ಕಪ್/ ಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಕಾಯಿಗಂಜಿ ಎರಡು ಕಪ್/ ಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಏಲಕ್ಕಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಚೂರುಗಳು/ ತುಪ್ಪ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕಾಯಿಗಂಜಿಯನ್ನು ತರಿತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಲು ಇಡಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿದ ಬಳಿಕ ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ. ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ. ಒಂದು ಬಾರಿ ಕುದಿಸಿ. ಇಳಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಮೇಲಿಂದ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ ಚೂರು ಹಾಕಿ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕುದಿಯಲು ಕೊಡಿ. ಸುಲಭ ಹಾಗೂ ಬೇಗ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ಪಾಯಸ ರೆಡಿ.

