



ಚಕೋತಾ ಹಣ್ಣಿನ ಸವಿರುಚಿ

ಆಕರ್ಷಕ ನಸುಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ಎಸಳುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ, ಹುಳಿ -ಸಿಹಿ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಹಣ್ಣು ಚಕೋತಾ. ಇದು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಈ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಹಲವಾರು ಸವಿರುಚಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ.

■ ಗೀತಸದಾ, ಮೋಂತಿಮಾರು



ಚಕೋತಾ- ಹನಿ-ಫ್ರೂಟ್ಸ್

ಎನೇನು ಬೇಕು?

ಚಕೋತಾ ಹಣ್ಣಿನ ಬಿಡಿಯಾಗಿರುವ ಎಸಳು ಒಂದು ಕಪ್
ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೇಬು ಒಂದು ಕಪ್
ಹೆಚ್ಚಿದ ಖರ್ಜೂರ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ
ಸಕ್ಕರೆ ಎಂಟು ಚಮಚ
ಜೇನುತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ
ಏಲಕ್ಕಿ ಸುವಾಸನೆಗಾಗಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್‌ಬೌಲ್‌ಗೆ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಸರ್ವಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ಮೇಲಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಉದುರಿಸಿ ಚೆರಿಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

ಚಕೋತಾ ಲಸ್ಸಿ

ಎನೇನು ಬೇಕು?

ಚಕೋತಾ ಹಣ್ಣಿನ ಎಸಳುಗಳು ಆರು ಚಮಚ
ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
ಜೇನುತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ
ಸಕ್ಕರೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಮೊಸರು ಎರಡು ಕಪ್ ಐಸ್‌ಕೀಮ್‌ಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರ್‌ಗೆ ಚಕೋತಾ ಎಸಳುಗಳು ಮತ್ತು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ. ಇದನ್ನು ಸರ್ವಿಂಗ್ ಕಪ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಐಸ್‌ಕೀಮ್ ಮತ್ತು ಚಕೋತಾ ಎಸಳುಗಳನ್ನು ಉದುರಿಸಿ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಿ.

