



ಡ್ರಾಗನ್ ಫ್ರೂಟ್ ಹಲ್ವ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್

ಡ್ರಾಗನ್ ಫ್ರೂಟ್ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಣ್ಣು. ಇದರಿಂದ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್, ಪುಡಿಂಗ್, ಹಲ್ವ ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ರುಚಿಕರ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸು ತಯಾರಿಸಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಪ್ರಭಾ ಪಿ. ಶಾಸ್ತ್ರಿ



ರುಚಿಕರ ಪುಡಿಂಗ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಡ್ರಾಗನ್ ಫ್ರೂಟ್ ತಿರುಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮಿಕ್ಕೆ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೋರ್ ಅನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಹಾಕಿ, ಸಕ್ಕರೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಮಗುಚಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಗುಚಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಎರಡು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ತೆಗೆಯಿರಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಡ್ರಾಗನ್ ಫ್ರೂಟ್ ಒಂದು
- ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್
- ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೋರ್ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಸಕ್ಕರೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ಡ್ರಾಗನ್ ಫ್ರೂಟ್ ಹಲ್ವ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಡ್ರಾಗನ್ ಫ್ರೂಟ್ ತಿರುಳನ್ನು ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ, ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರಿಗೆ ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೋರ್ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಕದಡಿ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ. ಸಕ್ಕರೆ, ತುಪ್ಪ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕದಡಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಗುಚಿ ತಳಬಿಟ್ಟ ಮೇಲೂ ಎರಡು ಸುತ್ತು ಮಗುಚಿ ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬಣ್ಣದ ರುಚಿಕರ ಹಲ್ವ ರೆಡಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಡ್ರಾಗನ್ ಫ್ರೂಟ್ ಒಂದು
- ಸಕ್ಕರೆ ಐದು ಚಮಚ
- ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೋರ್ ಹಿಟ್ಟು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ನೀರು ಒಂದು ಕಪ್

