



ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಲಡ್ಡು, ಜಾಮ್..

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ಜಾಮ್, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಜ್ಯೂಸ್, ರೈಸ್, ಲಾಡು, ಚಟ್ನಿ ಮುಂತಾದ ರುಚಿಕರ ಆಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ..

■ ಸವಿತ ಆರ್.



ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಜ್ಯೂಸ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ತುರಿ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕಪ್
ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕಪ್
ನೀರು ಎರಡು ಕಪ್
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ತುರಿಯನ್ನು ಒಂದು ಸಲ
ರಸ ಹಿಂಡಿ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ,
ದಾಳಿಂಬೆ ಬೀಜ, ಸಕ್ಕರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು
ಸೇರಿಸಿ ನಯವಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ. ಉಳಿದ
ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಸಲ ರುಬ್ಬಿ
ಸೋಸಿಕೊಂಡು ಲೋಟಕ್ಕೆ ಸುರಿದು
ಸವಿಯಬಹುದು.

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಲಾಡು

ಏನೇನು ಬೇಕು?
ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
ಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಗೋಡಂಬಿ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಬಾದಾಮಿ ಚೂರು 3 ಚಮಚ
ತುಪ್ಪು ಒಂದು ಚಮಚ
ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ತುರಿಯನ್ನು ರಸಹಿಂಡಿ
ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, 10 ನಿಮಿಷದ
ನಂತರ ತುರಿಯನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಬಾಣಲೆಗೆ
ಹಾಕಿ, 2 ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ. ತೆಗೆದು
ತುರಿ ಆದ ನಂತರ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿ
ತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ ನಂತರ
ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣ
ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯುತ್ತಿರಿ. ತುಪ್ಪು
ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿದು ಮಿಶ್ರಣ ಉಂಡೆ
ಹದಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಇಳಿಸಿ, ಗೋಡಂಬಿ
ಪುಡಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ,
ಬಾದಾಮಿ ಚೂರಿನಲ್ಲಿ ಉರುಳಿಸಿ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ,
ಟೂಟ ಫ್ರೂಟಿಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.

