



# ಶರಬತ್ತು ಹಣ್ಣಿನ ಸವಿರುಚಿ

ಶರಬತ್ತು ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಪ್ಯಾಷನ್ ಫ್ರೂಟ್ ರುಚಿಕರವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಜ್ಯೂಸ್, ಜಾಮ್, ಬರ್ಫಿ ಮುಂತಾದ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಮಂಗಳಗೌರಿ



## ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಣ್ಣು

'ರತ್ನಗರ್ಭಾ ವಸುಂಧರಾ' ಹೆಸರಿನಂತೆ ಭೂಮಿ ಹಲವು ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳ ಆಗರ. ಕೆಲವು ಹಣ್ಣುಗಳು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನು ಹಲವು ಎಲೆಮರೆಯ ಕಾಯಿಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿವೆ. ಇಂಥ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ಯಾಷನ್ ಫ್ರೂಟ್. ಪ್ಯಾಷನ್ ಹಣ್ಣು ಹುಳಿ-ಸಿಹಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಇದರ ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಹೆಸರು 'ಪ್ಯಾಸಿಫ್ಲೋರಾ'. ಇದನ್ನು 'ಕೃಷ್ಣ ಫಲ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುವರು. ಹಣ್ಣಿನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೀಜಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ತಿರುಳು ಇದ್ದು, ರಸಭರಿತವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಹಾಗೆಯೂ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಿಯೂ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಹಣ್ಣೆಂದು. ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಹಾಗೂ ಸಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದ್ದು, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ.

## ಶರಬತ್ತು ಹಣ್ಣಿನ ಬರ್ಫಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಕಪ್ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಎರಡು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವಂತೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಹಿಟ್ಟು ಫ್ರಮ್ ಎಂದು ಪರಿಮಳ ಬರುವಾಗ ಅದನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಒಂದು ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ. ಆಮೇಲೆ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಅರ್ಧ ಲೋಟು ಶರಬತ್ತು ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಾಕಿ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಒಲೆ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಕುದಿಯಲು ಬಿಡಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಕರಗಿದ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಹುರಿದಿಟ್ಟು ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಮಗುಚುತ್ತಾ ಇರಿ. ಪಾಕ ತಳ ಬಿಟ್ಟು ಬರುವಾಗ ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ.

### ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್
- ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್
- ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಶರಬತ್ತು ಹಣ್ಣಿನ ರಸ

