

## ತೆಂಗಿನ ಮೊಳಕೆಯ ಸಿಹಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ತೆಂಗಿನ ಮೊಳಕೆಯನ್ನು ಚೌಕಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ಏಲಕ್ಕಿಯ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಲನ್ನು ಕುದಿಯಲು ಬಿಡಿ. ಕೇಸರಿ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಯುವಾಗ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಸೇರಿಸಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ. ಕುದಿಸಿ. ಗೋಡಂಬಿ ಚೂರು ಹಾಗೂ ತೆಂಗಿನ ಮೊಳಕೆಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ಇದು ಬಿಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ತಣ್ಣಗೆ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಹಾಲು ಮೂರು ಕಪ್
- ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಏಲಕ್ಕಿ, ಸಕ್ಕರೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಕೇಸರಿಗಳ, ತೆಂಗಿನ ಮೊಳಕೆ



## ತೆಂಗಿನ ಮೊಳಕೆಯ ಸಲಾಡ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ತೆಂಗಿನ ಮೊಳಕೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ತುರಿದ ಕ್ಯಾರಟ್, ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಹೆಸರುಕಾಳು ಹಾಗೂ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ, ಪೆಪ್ಪರ್ ಪೌಡರ್ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ತೆಂಗಿನ ಮೊಳಕೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ಕ್ಯಾರಟ್ ಒಂದು
- ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಹೆಸರುಕಾಳು
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಒಂದು
- ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ
- ಪೆಪ್ಪರ್ ಪೌಡರ್

## ತೆಂಗಿನ ಮೊಳಕೆಯ ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ತೆಂಗಿನ ಮೊಳಕೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ವಿಪ್ಪಿಂಗ್ ಕ್ರೀಮ್ ಅನ್ನು ನೋರೆ ಬರುವ ಹಾಗೆ ಬ್ಲೆಂಡ್ ಮಾಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಮೊಳಕೆಯ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಗೂ ಕಂಡೆನ್ನಡ್ ಮಿಲ್ಕನ್ನು ಬ್ಲೆಂಡರ್ ಬಳಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ವೆನಿಲ್ಲಾ ಎಸೆನ್ಸ್ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಫ್ರೀಜರಿನಲ್ಲಿ ಇಡಿ. ಮತ್ತೆ ತೆಗೆದು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಏಳೆಂಟು ಗಂಟೆ ಫ್ರೀಜರಿನಲ್ಲಿಡಿ. ತಿನ್ನುವಾಗ ಚಾಕೊಬಿಟ್ಸ್ ಅಥವಾ ಡ್ರೆಪ್ಪುಟ್ಸ್ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ತೆಂಗಿನ ಮೊಳಕೆ ಎರಡು ಕಪ್
- ವಿಪ್ಪಿಂಗ್ ಕ್ರೀಮ್ ಒಂದು ಕಪ್
- ವೆನಿಲ್ಲಾ ಎಸೆನ್ಸ್
- ಕಂಡೆನ್ನಡ್ ಮಿಲ್ಕ್

