



ಡೈಪ್ಲಟ್ಸ್ ಸೆಷಲ್!

ಡೈಪ್ಲಟ್ಸ್‌ಗಳಿಂದ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಸವಿರುಚಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಒಣಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ..

★ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು

ಡೈಪ್ಲಟ್ಸ್ ರಸಾಯನ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ತಂಪಾದ ಹಾಲು ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್/ ಖರ್ಜೂರ 3

ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಆರು/ ಬಾದಾಮಿ 4./ ಪಿಸ್ತ 2

ಅಂಜೂರ 2/ ಹೆಚ್ಚಿದ ಪಪ್ಪಾಯ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಹೆಚ್ಚಿದ ಸಪೋಟ ಒಂದು

ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮೂರು

ಓಟ್ಸ್ ಆರು ಚಮಚ

ಜೇನುತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ

ಸಕ್ಕರೆ ಎರಡು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಾಗೂ

ಹೆಚ್ಚಿದ ಅಂಜೂರ, ಪಿಸ್ತ ಇವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ

ನೆನೆಸಿಡಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಓಟ್ಸ್ ಅನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗೆ

ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬಾಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ

ತಂಪಾದ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಪಪ್ಪಾಯ,

ಸಪೋಟ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ

ಇದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ಒಣಹಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ಜೇನುತುಪ್ಪ (ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಸಕ್ಕರೆ)

ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಪುನಃ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈಗ ಬಹಳ ರುಚಿಯಾದ ಹೆಲ್ದೀ ರಸಾಯನ ಸಿದ್ಧ. ಡಯಟ್

ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸಾಯಂಕಾಲ ಊಟದ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸಿ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬಹುದು.



ಡೈಪ್ಲಟ್ಸ್ ಬರ್ಫಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್/ ಕಡ್ಲೆ ಹಿಟ್ಟು 4 ಚಮಚ/ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಾದಾಮಿ

ಖರ್ಜೂರ, ಪಿಸ್ತ, ಅಂಜೂರ, ಗೋಡಂಬಿ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ತಲಾ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಕಪ್/ ತುಪ್ಪ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಸಪ್ಪೆಯೋವ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸುವಾಸನೆಗಾಗಿ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ತೆಂಗಿನತುರಿಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಕದೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಘಂ

ಎನ್ನುವಂತೆ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಡ್ಲೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ಒಣಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪಹಾಕಿ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಬಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಕ್ಕರೆಗೆ

ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಇಡಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದೆಳೆ ಪಾಕವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ತೆಂಗಿನ

ತುರಿ, ಒಣಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಗುಚಿ. ತುಪ್ಪ, ಕಡ್ಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಖೋವ

ಸೇರಿಸಿ ಮಗುಚುತ್ತಾ ಇದ್ದು ತಳ ಬಿಡುತ್ತಾ ಬರುವಾಗ ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಸುರಿದು ಬೇಕಾದ

ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಸವರ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಚಾಕಲೇಟ್ ಫ್ಲೇವರ್

ಇಷ್ಟಪಡುವವರು ಈ ಬರ್ಫಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಚಾಕಲೇಟ್ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿಯೂ

ಮಾಡಬಹುದು.