

# Coconut Burfi

Prep Time: 5 mins

Cook Time: 15 mins



## Ingredients

- 500g of skimmed coconut milk
- 1 ½ cups of cook & bake sweetener
- ½ teaspoon of trans-fat free margarine
- ⅛ teaspoon of cardamom powder
- 20 tablespoons of pistachios, chopped
- 280g of apples, dried

## Method

1. Grease a baking pan and keep a parchment paper ready. Toast the pistachios and put it aside.
2. Heat a pan on medium heat. Add skim coconut milk and cook & bake sweetener to the same pan. Mix and stir the mixture thoroughly on medium heat.
3. Mixture will turn gooey and bubbly, add cardamom powder and keep stirring. Continue to cook until the mixture comes together and thickens, and begins to leave the side of the pan.
4. Pour the mixture immediately to a baking pan with baking / parchment paper on it. Level it well and make into a square with a spatula. Quickly add the nuts and dried apples and press them into the mixture.
5. Allow to cool on a rack for about 15 mins. Gently cut them to desired sizes while it is still hot / warm (if the mixture is cooled down completely, we may not get a proper shape we desire).
6. Cool thoroughly and store coconut burfi in an airtight jar.



# தேங்காய் பர்ஃபி

தயாரிப்பு நேரம்: 5 நிமிடங்கள்

சமையல் நேரம்: 15 நிமிடங்கள்



## தேவையான பொருட்கள்

- 500 கிராம் கொழுப்பு குறைவான தேங்காய்ப் பால்
- 1½ குவளை “குக் அண்ட் பேக்” இனிப்பூட்டி
- ½ தேக்கரண்டி டிரான்ஸ் கொழுப்பில்லாத மார்ஜரின்
- ¼ தேக்கரண்டி ஏலக்காய்த் தூள்
- 20 மேசைக்கரண்டி பிஸ்தா, நறுக்கியது
- 280 கிராம் உலர்ந்த ஆப்பிள்

## செய்முறை

1. ஒரு பேக்கிங் சட்டியில் மார்ஜரின் தடவி, வரைதோல் / பேக்கிங் தாளைத் தயாராக எடுத்து வைக்கவும். பிஸ்தாவை வறுத்து தனியாக எடுத்து வைக்கவும்.
2. ஒரு வாணலியை நடுத்தர அனலில் சூடேற்றவும். கொழுப்பு குறைவான தேங்காய்ப் பாலும் இனிப்பூட்டியும் சேர்க்கவும். நடுத்தர அனலில் நன்றாகக் கிளறவும்.
3. இந்தக் கலவை, பிசுபிசுப்பாகி நுரைபோல மாறும்போது ஏலக்காய்ப் பொடி சேர்த்துக் கிளறிக்கொண்டே இருக்கவும். கலவை நன்றாகக் கலந்து, கெட்டியாகி, வாணலியின் ஓரத்தில் ஒட்டாமல் வரும்வரை தொடர்ந்து சமைக்கவும்.
4. இந்தக் கலவையை வரைதோல் / பேக்கிங் தாள் வைத்த பேக்கிங் சட்டியில் உடனடியாகக் கொட்டவும். தட்டையான கரண்டியுடன் கலவையைச் சமப்படுத்தி சதுரமாக்கவும். சட்டென கடலைகளையும் உலர்ந்த ஆப்பிள்களையும் சேர்த்து, கலவைக்குள் அழுத்தவும்.
5. சுமார் 15 நிமிடங்களுக்கு ஆறவைக்கவும். பிறகு சற்று சூடாக இருக்கும்போதே விரும்பிய வடிவத்தில் வெட்டவும் (கலவை முழுமையாக ஆறிவிட்டால், நாம் விரும்பும் வடிவத்தில் வெட்டமுடியாமல் போய்விடலாம்).
6. தேங்காய் பர்ஃபி நன்றாக ஆறியவுடன், காற்று புகாத ஜாடியில் எடுத்து வைக்கவும்.

