

www.likatan.com



4437

தமிழக குடும்பநலனின் தலைவன்

அவள்

தமிழின் நம்பர் 1 பெண்கள் இதழ் விகடன்

32

பக்க
இணைப்பு

30 வகை சும்பர் டிரிங்ஸ்

கோடைகாலம்
வந்துவிட்டாலே, அதன்
கடுமையிலிருந்து நம்மைக்
காத்துக்கொள்வது பற்றிய
கவலைகளும் வந்துவிடும்.
“டோன்ட் வொர்ரி,
சம்மரும் என்ஜாய் பண்ண
வேண்டிய சீஸுன்தான்!”
என்று கூறும்
சமையல்கலை நிபுணர்
தீபா பாலசந்தர்... தாகம்
தீர்க்கும், ஆரோக்கியம்
காக்கும் 30 வகை
பானங்களை இங்கே
வழங்குகிறார்.



❶ தீபா பாலசந்தர்

உள்ளே...

அறுகம்புல் சாறு	103	மாம்பழம் - தேங்காய்ப்பால் டிரிங்	118
தக்காளி ஜூஸ்	104	வாட்டர்மெலன் பஞ்ச்	119
ராகி கூழ்	105	ஜல்ஜீரா பானி	120
சீரக வாட்டர்	106	சூல் சாக்லேட் மில்க்ஷேக்	121
நெல்லி ஜூஸ்	107	கற்றாழைச் சாறு	122
எவர்கீன் ஜூஸ்	108	கிவி - லெமன் ஜூஸ்	123
பீட்ரூட் லஸ்ஸி	109	கொள்ளு மோர்	124
கறிவேப்பிலை ஜூஸ்	110	நன்னாரி சர்பத்	125
தேங்காய் - வெல்ல பால்	111	வாழைத்தண்டு - தமிழர் ஜூஸ்	126
செம்பருத்திப்பூ டிரிங்	112	லஸ்ஸி	127
வெள்ளரி மோர்	113	சூல் டீ	128
முலாம்பழ டிஸைட்	114	ஸ்ட்ராபெர்ரி யோகர்ட்	129
மிக்ஸ்டு வெஜ் ஜூஸ்	115	கேரட் - ஆரஞ்சு ஜூஸ்	130
இஞ்சி - லெமன் ஜூஸ்	116	ஸ்ட்ராபெர்ரி மில்க்ஷேக்	131
மசாலா மில்க்ஷேக்	117	நன்னாரி - தர்பூசணி டிஸைட்	132



அறுகம்புல் சாறு

தேவையானவை:

அறுகம்புல் - ஒரு கட்டு (பொடியாக நறுக்கவும்), எலுமிச்சைச் சாறு - 2 டீஸ்பூன், தோல் சீவி துருவிய இஞ்சி - 3 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, தண்ணீர் - இரண்டு கப்.

செய்முறை:

அறுகம்புல்லைக் கழுவி சுத்தம் செய்யவும். மிக்ளி ஜாரில் அறுகம்புல்லுடன் இஞ்சித் துருவல், தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு அரைத்து எடுக்கவும். பிறகு வடிகட்டி... உப்பு, எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து பருகவும்.

குறிப்பு:

கோடையில் ஏற்படும் உடல் குட்டைத் தணிக்கவல்லது.

தக்காளி ஜூஸ்

தேவையானவை:

தக்காளி - 2, மிளகுத்தூள், சீரகத்தூள் - தலா அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை:

தக்காளியுடன் உப்பு சேர்த்து தண்ணீர் விடாமல் அரைத்து எடுக்கவும். இதனுடன் மிளகுத்தூள், சீரகத்தூள் சேர்த்துக் கலந்து பருகவும்.



ராகி கூழ்

தேவையானவை:

ராகி (கேழ்வரகு) மாவு - 2 டீஸ்பூன், மோர் - ஒரு கப், தோல் சீவி துருவிய இஞ்சி - 3 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, தண்ணீர், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை:

ராகி மாவுடன் தண்ணீர்விட்டு கரைக்கவும். மோருடன் உப்பு, இஞ்சித் துருவல், கறிவேப்பிலை சேர்த்து மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று அரைத்து எடுக்கவும். அடிகனமான பாத்திரத்தில் ராகி மாவுக் கரைசலை ஊற்றி நன்கு வேகும்வரை கிளறி இறக்கவும். ஆறிய பின் அரைத்த மோர் கலவையை விட்டு கரைத்து பருகவும்.





சீரக வாட்டர்

தேவையானவை:

தண்ணீர் - ஒரு கப், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், துளசி இலைகள் - 5.

செய்முறை:

ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீருடன் சீரகம் சேர்த்து நன்கு கொதிக்கவைத்து இறக்கவும். இதனுடன் துளசி இலைகள் சேர்த்து மூடி வைக்கவும். ஆறிய பின் வடிகட்டி பருகவும்.

குறிப்பு:

கோடையில் ஏற்படும் நோய்த் தொற்றுகளைத் தடுக்க உதவும்.

நெல்லி ஜூஸ்

தேவையானவை:

நெல்லிக்காய் - 5 (கொட்டை நீக்கி துண்டுகளாக்கவும்),
கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, உப்பு, தண்ணீர் -
தேவையான அளவு.

செய்முறை:

நெல்லிக்காயுடன் கறிவேப்பிலை, உப்பு சேர்த்து,
தண்ணீர்விட்டு நைஸாக அரைத்து வடிகட்டவும். ஃப்ரிட்ஜில்
குளிரவைத்து கண்ணாடிக் கோப்பைகளில் பரிமாறவும்.

குறிப்பு:

வைட்டமின்-சி நிறைந்தது; தாகத்தை தணிக்கும்.





எவர்கிரீன் ஜூஸ்

தேவையானவை:

கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லித்தழை - தலா ஒரு கைப்பிடியளவு, எலுமிச்சைச் சாறு - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு, தண்ணீர் - தேவையான அளவு.

செய்முறை:

கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லித்தழையுடன் தேவையான அளவு தண்ணீர்விட்டு அரைத்து வடிகட்டவும். இதனுடன் உப்பு, எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து பருகவும்.

குறிப்பு:

உடல் எடையைக் குறைக்க உதவும்; கோடையில் வரும் கண் சம்பந்தமான கோளாறுகளைத் தடுக்கும்.

பீட்ரூட் லஸ்ஸி

தேவையானவை:

பீட்ரூட் துருவல் - கால் கப், கெட்டித் தமிழர் - ஒரு கப், உப்பு - ஒரு சிட்டிகை, சர்க்கரை - தேவையான அளவு.

செய்முறை:

பீட்ரூட் துருவலுடன் உப்பு சேர்த்து, சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்து வேகவிடவும். ஆறிய பின் மிக்ஸரியில் சேர்த்து தண்ணீர் விடாமல் விழுதாக அரைக்கவும். தமிழருடன் சர்க்கரை, பீட்ரூட் விழுது சேர்த்துக் கலந்து சாப்பிட... மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

குறிப்பு:

கால்சியம் நிறைந்தது; ரத்தச் சோகையை சரிசெய்ய உதவுகிறது.





கறிவேப்பிலை ஜூஸ்

தேவையானவை:

கறிவேப்பிலை - ஒரு கப், தோல் சீனி துருவிய இஞ்சி - 3 டீஸ்பூன், உப்பு, தண்ணீர் - தேவையான அளவு.

செய்முறை:

சுத்தம் செய்த கறிவேப்பிலையுடன் இஞ்சித் துருவல், உப்பு, தண்ணீர் சேர்த்து நைஸாக அரைத்து வடிகட்டிப் பருகவும்.

குறிப்பு:

நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தும்; கோடையில் ஏற்படும் செரிமான கோளாறுகளைத் தீர்க்கும்.



தேங்காய் - வெல்ல பால்

தேவையானவை:

தேங்காய்த் துருவல் - ஒரு கப், வெல்லத்தாள் - அரை கப், கசகசா - ஒரு டீஸ்பூன், ஏலக்காய்த்தாள் - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை:

ஒரு பாத்திரத்தில் வெல்லத்துடன் மூழ்கும் வரை தண்ணீர்விட்டு ஒரு கொதிவிட்டு இறக்கி வடிகட்டவும். தேங்காய்த் துருவலுடன் கசகசா, சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து அரைத்து வடிகட்டவும். இந்தத் தேங்காய்ப்பாலுடன் வெல்லக் கரைசல், ஏலக்காய்த்தாள் சேர்த்துக் கலந்து பருகவும்

குறிப்பு:

கோடையின் வெப்பத்தால் ஏற்படும் வயிறு சம்பந்தமான பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கும்.



செம்பருத்திப்பூ டிரிங்

தேவையானவை:

செம்பருத்திப்பூ - 5, பனங்கற்கண்டு - 3 டீஸ்பூன், எலுமிச்சைச் சாறு - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை:

செம்பருத்திப்பூவின் காம்பு, நடுவில் உள்ள நரம்பு பகுதியை நீக்கி ஆய்ந்து எடுக்கவும். பாத்திரத்தில் செம்பருத்திப்பூ இதழ்கள், பனங்கற்கண்டு சேர்த்து நன்கு கொதிக்கவைத்து இறக்கி வடிகட்டவும். ஆறிய பின் எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்துக் கலந்து பருகவும்.

குறிப்பு:

இதயக்கோளாறு உள்ளவர்களுக்கு நிவாரணம் அளிக்கும்.

வெள்ளரி மோர்

தேவையானவை:

வெள்ளரித் துருவல், மாங்காய்த் துருவல் - தலா 4 டீஸ்பூன், மோர் - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - ஒன்று, பெருங்காயத்தாள், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை:

வெள்ளரித் துருவலுடன் மாங்காய்த் துருவல் சேர்த்து தண்ணீர் விடாமல் மிக்ஸியில் அரைக்கவும். இதனுடன் மோர், உப்பு, பெருங்காயத்தாள், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து நுரை வரும் வரை அரைத்து எடுக்கவும். கண்ணாடிக் கோப்பைகளில் ஊற்றிப் பரிமாறவும்.



முலாம்பழ டிஸைட்

தேவையானவை:

முலாம்பழம் - ஒன்று (தோல் சீனி பொடியாக நறுக்கவும்), சர்க்கரை - தேவையான அளவு, எலுமிச்சைச் சாறு - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை:

முலாம்பழத்துடன் சர்க்கரை, எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து மிக்ஸரியில் அரைத்து எடுக்கவும். சிறிய கிண்ணங்களில் ஊற்றி ஃப்ரிட்ஜில் குளிரவைத்து பரிமாறவும்.



மிக்ஸ்டு வெஜ் ஜூஸ்

தேவையானவை:

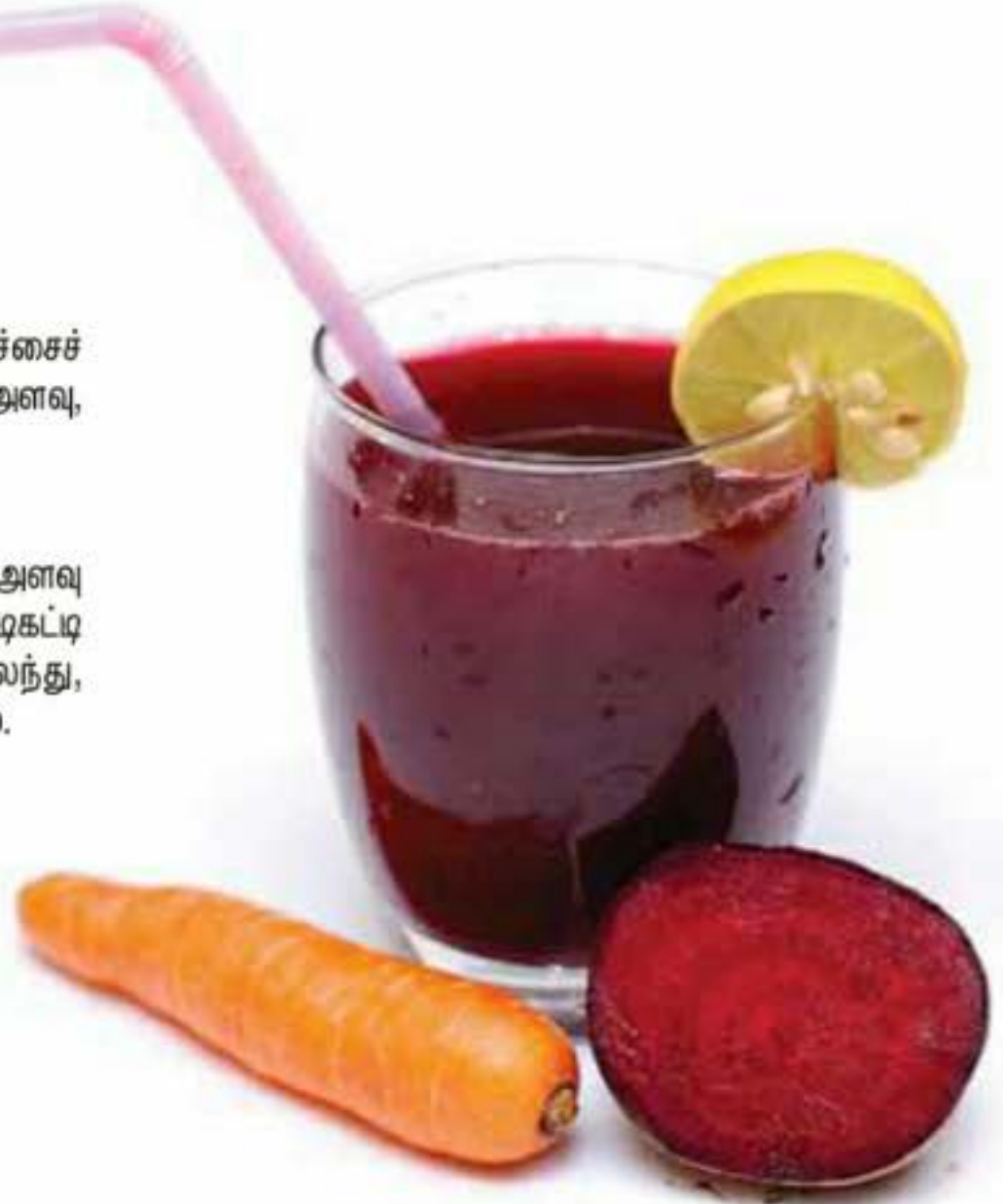
கேரட், பீட்ரூட் துண்டுகள் - சிறிதளவு, எலுமிச்சைச் சாறு - ஒரு டீஸ்பூன், சர்க்கரை - தேவையான அளவு, ஐஸ் க்யூப்ஸ் - 2 (விரும்பினால்).

செய்முறை:

கேரட், பீட்ரூட் துண்டுகளுடன் தேவையான அளவு தண்ணீர்விட்டு அரைத்து எடுக்கவும். இதை வடிகட்டி எலுமிச்சைச் சாறு, சர்க்கரை சேர்த்துக் கலந்து, (விரும்பினால்) ஐஸ் க்யூப்ஸ் சேர்த்துப் பருகவும்.

குறிப்பு:

இரும்புச்சத்து நிறைந்த பானம் இது.





இஞ்சி - லெமன் ஜூஸ்

தேவையானவை:

எலுமிச்சைச் சாறு - 5 டீஸ்பூன், தோல் சீவி துருவிய
இஞ்சி - 2 டீஸ்பூன், சர்க்கரை - தேவையான அளவு.

செய்முறை:

இஞ்சித் துருவலுடன் தேவையான அளவு தண்ணீர்
விட்டு மிக்ஸியில் அரைத்து வடிகட்டவும். இதனுடன்
எலுமிச்சைச் சாறு, சர்க்கரை கலந்து ஃப்ரிட்ஜில்
குளிரவைத்து பருகவும்.

குறிப்பு:

செரிமான சக்தியை அதிகரிக்கும்.

மசாலா மில்க்ஷேக்

தேவையானவை:

பால் - ஒரு கப் (காய்ச்சி ஆறவைத்தது), பாதாம், முந்திரி, பிஸ்தா - தலா 5, பனங்கற்கண்டுத்தூள் - 2 டீஸ்பூன், மிளகு - 4, ஏலக்காய் - ஒன்று, சுக்குத்தூள் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை:

வெறும் வாணலியில் பாதாம், முந்திரி, பிஸ்தா, மிளகு, ஏலக்காய் சேர்த்து வறுத்து எடுக்கவும். ஆறிய பின் பனங்கற்கண்டுத்தூள், சுக்குத்தூள் சேர்த்து மிக்ஸியில் பவுடராக அரைத்து எடுக்கவும். பாலுடன் அரைத்த பவுடரைக் கலந்து ஃப்ரிட்ஜில் குளிரவைத்து பருகவும்.

குறிப்பு:

குட்டிஸ் விரும்பும் பாணம் இது.





மாம்பழம் - தேங்காய்ப்பால் டிரிங்

தேவையானவை:

மாம்பழம் - ஒன்று, தேங்காய்ப்பால் - ஒரு கப்,
சர்க்கரை - தேவையான அளவு.

செய்முறை:

மாம்பழத்தின் தோல், கொட்டையை நீக்கி
சதைப்பகுதியை மட்டும் தனியாக எடுத்து வைக்கவும்.
இதனுடன் சர்க்கரை, தேங்காய்ப்பால் சேர்த்து
அரைத்து எடுக்கவும். ஃப்ரிட்ஜில் குளிரவைத்து
பரிமாறவும்.

வாட்டர்மெலன் பஞ்ச்

தேவையானவை:

வாட்டர்மெலன் (தர்பூசணி)
துண்டுகள் - ஒரு கப், எலுமிச்சைச்
சாறு - ஒரு டீஸ்பூன், தோல்
சீனி துருவிய இஞ்சி - சிறிதளவு,
சர்க்கரை, ஐஸ் கட்டிகள் -
தேவையான அளவு.

செய்முறை:

வாட்டர்மெலன் துண்டுகளுடன்
இஞ்சித் துருவல் சேர்த்து அரைத்து
வடிகட்டவும். இதனுடன் எலுமிச்சைச்
சாறு, சர்க்கரை கலந்து, மேலே
ஐஸ் கட்டிகள் சேர்த்துப் பருகவும்.





ஐல்ஜீரா பானி

தேவையானவை:

புதினா இலைகள் - ஒரு கைப்பிடியளவு,
எலுமிச்சைச் சாறு - ஒரு டீஸ்பூன்,
வறுத்துப் பொடித்த சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன்,
ஆங்கூர் பவுடர் (மாங்காய்த்தூள்) - அரை
டீஸ்பூன், கறுப்பு உப்பு, சர்க்கரை -
தேவையான அளவு, தண்ணீர் - 2 கப்.

செய்முறை:

சுத்தம் செய்த புதினா இலைகளுடன்
தண்ணீர் சேர்த்து அரைத்து வடிகட்டவும்.
இதனுடன் எலுமிச்சைச் சாறு, வறுத்து
பொடித்த சீரகம், ஆங்கூர் பவுடர்
(மாங்காய்த்தூள்), கறுப்பு உப்பு, சர்க்கரை
சேர்த்துக் கலந்து ஃப்ரிட்ஜில் குளிரவைத்துப்
பரிமாறவும்.



கூல் சாக்லேட் மில்க்ஷேக்

தேவையானவை:

பால் - ஒரு கப் (காய்ச்சி ஆறவைத்தது), சாக்லேட் சிரப் - 2 டீஸ்பூன், சர்க்கரை - ஒரு டீஸ்பூன், ஐஸ் கட்டிகள் - தேவையான அளவு.

செய்முறை:

மிக்ஸியில் பால், சாக்லேட் சிரப், சர்க்கரை சேர்த்து, நுரை வரும் வரை அரைத்து எடுக்கவும். கண்ணாடிக் கோப்பைகளில் ஊற்றி ஃப்ரிட்ஜில் குளிரவைத்து எடுத்து, மேலே ஐஸ் கட்டிகள் சேர்த்துப் பரிமாறவும்.



கற்றாழைச் சாறு

தேவையானவை:

கற்றாழை மடல் - ஒன்று, எலுமிச்சைச் சாறு - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகுத்தூள் - சிறிதளவு, உப்பு, தண்ணீர் - தேவையான அளவு.

செய்முறை:

கற்றாழையின் தோலை நீக்கிவிட்டு உள்ளே இருக்கும் சதைப்பகுதியை மட்டும் தனியாக எடுத்து வைக்கவும். இதனுடன் உப்பு, எலுமிச்சைச் சாறு, மிளகுத்தூள் சேர்த்து, தேவையான அளவு தண்ணீர் விட்டு அரைக்கவும். கண்ணாடிக் கோப்பையில் ஊற்றி பரிமாறவும்.

கிவி - லெமன் ஜூஸ்

தேவையானவை:

கிவி பழம் - ஒன்று,
எலுமிச்சைச் சாறு - ஒரு டீஸ்பூன்,
சர்க்கரை - தேவையான அளவு.

செய்முறை:

கிவி பழத்தின் தோலை நீக்கி
துண்டுகளாக்கவும். இதனுடன்
சர்க்கரை, எலுமிச்சைச் சாறு
சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்து
எடுக்கவும். கண்ணாடி டம்ளரில்
உன்றி ஃப்ரிட்ஜில் குளிரவைத்துப்
பரிமாறவும்.





கொள்ளு மோர்

தேவையானவை:

கொள்ளு - 2 டீஸ்பூன், கெட்டி மோர் - ஒரு கப், சாட் மசாலாத்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை:

கொள்ளுப்பருப்பை ஒரு மணி நேரம் ஊறவைத்து வேகவிடவும். ஆறிய பின் இதனுடன் மோர், உப்பு சேர்த்து மிக்ளியில் அரைத்து எடுக்கவும். கண்ணாடிக் கோப்பைகளில் கொள்ளு மோரை ஊற்றி, மேலே சிறிதளவு சாட் மசாலாத்தூள் தூவி பரிமாறவும்.

குறிப்பு:

உடல் எடை குறைய உதவும் பானம் இது.

நன்னாரி சர்பத்

தேவையானவை:

நன்னாரி சிரப் (டிபார்ட்மென்ட் ஸ்டோர், பெரிய மளிகைக் கடைகளில் கிடைக்கும்) - 2 டீஸ்பூன், தண்ணீர் - ஒரு கப், எலுமிச்சைச் சாறு - ஒரு டீஸ்பூன், ஐஸ் கட்டிகள் - 4.

செய்முறை:

தண்ணீருடன் நன்னாரி சிரப், எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து கலக்கவும். பிறகு குளிரவைத்து ஐஸ் கட்டிகள் சேர்த்துப் பருகலாம். (சர்க்கரை சேர்க்கத் தேவையில்லை).



வாழைத்தண்டு - தயிர் ஜூஸ்

தேவையானவை:

வாழைத்தண்டு - ஒன்று, தயிர் - ஒரு கப், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை:

வாழைத்தண்டை நார் நீக்கி சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கவும். சீரகம், உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்து வடிகட்டவும். இதனுடன் தயிர் சேர்த்து மீண்டும் மிக்ஸியில் போட்டு ஒரு சுற்று சுற்றி விட்டு எடுக்கவும்.

குறிப்பு:

சிறுநீரகப் பிரச்சனைகளில் இருந்து நிவாரணம் அளிக்கும்.



லஸ்ஸி

தேவையானவை:

கெட்டித்தயிர் - ஒரு கப், சர்க்கரை - 4 டீஸ்பூன்,
ஐஸ் கட்டிகள் - தேவையான அளவு.

செய்முறை:

மிக்னியில் தயிர், சர்க்கரை சேர்த்து நுரை வரும் வரை அடிக்கவும். கண்ணாடிக் கோப்பைகளில் ஊற்றி மேலே ஐஸ் கட்டிகள் சேர்த்துப் பருகவும்.





கூல் டீ

தேவையானவை:

டீத்தாள் - ஒரு டீஸ்பூன், தோல் சீனி துருவிய இஞ்சி - அரை டீஸ்பூன், தேன் - தேவையான அளவு, புதினா இலைகள் - 5, துளசி இலைகள் - 5, தண்ணீர் - ஒரு கப், எலுமிச்சைச் சாறு - சிறிதளவு.

செய்முறை:

ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீருடன், டீத்தாள், இஞ்சித் துருவல், புதினா இலைகள், துளசி இலைகள் சேர்த்து நன்கு கொதிக்கவைத்து இறக்கி ஆறவிடவும். இதனுடன் எலுமிச்சைச் சாறு, தேன் கலந்து குளிரவைத்துப் பருகவும்.

ஸ்ட்ராபெர்ரி யோகர்ட்

தேவையானவை:

ஸ்ட்ராபெர்ரி பழத் துண்டுகள் - ஒரு கப், கெட்டித் தயிர் - ஒரு கப், சர்க்கரை - தேவையான அளவு.

செய்முறை:

ஸ்ட்ராபெர்ரி பழத் துண்டுகளுடன் சர்க்கரை சேர்த்து மிக்ஸியில் விழுதாக அரைத்து எடுக்கவும். ஒரு கண்ணாடிக் கோப்பையில் சிறிதளவு தயிர் ஊற்றவும். பிறகு அதன் மேல் அரைத்த விழுது ஊற்றவும், மீண்டும் அதன் மேலே தயிர் சேர்த்துக் கலந்து ஃப்ரிட்ஜில் குளிரவைத்துப் பரிமாறவும்.





கேரட் - ஆரஞ்சு ஜூஸ்

தேவையானவை:

கேரட் (விரல் நீள துண்டு) - ஒன்று, ஆரஞ்சு பழச்சுளைகள் - 10, சர்க்கரை - தேவையான அளவு, ஐஸ் கட்டிகள் - தேவையான அளவு.

செய்முறை:

கேரட் துண்டின் ஆரஞ்சு சுளைகள், சர்க்கரை சேர்த்து அரைத்து வடிகட்டவும். ஐஸ் கட்டிகள் சேர்த்துப் பருகவும்.

ஸ்ட்ராபெர்ரி மில்க்ஷேக்

தேவையானவை:

ஸ்ட்ராபெர்ரி பழம் - 5, பால் - ஒரு கப் (காய்ச்சி ஆறவைத்தது), சர்க்கரை - தேவையான அளவு.

செய்முறை:

ஸ்ட்ராபெர்ரி பழத்தைத் துண்டுகளாக நறுக்கி பால், சர்க்கரை சேர்த்து மிக்ஸியில் நுரை வரும் வரை அரைத்து எடுக்கவும். ஃப்ரிட்ஜில் குளிரவைத்துப் பருகவும்.





நன்னாரி - தர்பூசணி டலைட்

தேவையானவை:

நன்னாரி சிரப் - 2 டீஸ்பூன், தர்பூசணித் துண்டுகள் - ஒரு கப், எலுமிச்சைச் சாறு - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை:

கண்ணாடிக் கோப்பைகளில் தர்பூசணி துண்டுகள், நன்னாரி சிரப், எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து ஃப்ரிட்ஜில் குளிரவைத்து எடுத்து கவைக்கவும்.

படங்கள்: சொ.பாலசுப்ரமணியன்