

சுருந்தம் சுருந்தம்

24-11-2016 இதழுடன் இணைப்பு



கமகமக்கும்

புலாவ்

வகைகள் 30

THE MAGNAT MAGAZINES



சுதா செல்வகுமார்



கி. பஷ்டலதா

நம் எல்லோருக்கும் பிடித்தமான உணவுப் பட்டியலில் முதலிடம் வகிப்பது 'பிரியாணி' என்றால், இரண்டாவது இடத்தைப் பிடிப்பது 'புலாவ்'வாகத்தான் இருக்கும்! அசத்தலான சுவைகளில் 'சைவ புலாவ்' வகைகளை தந்திருக்கிறார் சுதா செல்வகுமார். வித்தியாசமான 'சைவ புலாவ்' ரெசிபிகள் சிலவற்றையும் நான்-வெஜ் புலாவ் வகைகள் சிலவற்றையும் கொடுத்திருக்கிறார் கி. பஷ்டலதா. நீங்களும் இவற்றை செய்து சாப்பிடுங்களேன்!

தேவையானவை: பாஸ்மதி அரிசி - ஒரு கப், முழு மைசூர் பருப்பு, புளிக்காத கெட்டித் தயிர் - தலா அரை கப், நறுக்கிய கொத்துமல்லித்தழை, நறுக்கிய புதினா (இரண்டும் சேர்த்து) - கால் கப், தக்காளி, பச்சைமிளகாய், கேரட் - தலா 2, பெரிய வெங்காயம், உருளைக்கிழங்கு - தலா 3, கரம் மசாலாத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், நெய், குங்குமப்பூ, பால் - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு.

அரைக்க: பூண்டு - 4 பல், இஞ்சி - சிறிய துண்டு, தனியா - அரை டேபிள் ஸ்பூன், சீரகம், ஓமம் - தலா அரை டீஸ்பூன், காய்ந்தமிளகாய் - 2. இவற்றை விழுதாக்கவும்.

செய்முறை: அரிசியை கழுவி 15 நிமிடம் ஊற விட்டு, உதிரியாக வேகவைத்துக் கொள்ளவும். மைசூர் பருப்புடன், சிறிது உப்பு சேர்த்து வேக வைக்கவும். கேரட், உருளையை தோல் சீவி சதுரமாக வெட்டி, சிறிது உப்பு சேர்த்து ஒரு வேக்காடு வெந்ததும் எடுக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் சிறிது நெய் - எண்ணெய் விட்டு சூடானதும், நீளவாக்கில் நறுக்கிய வெங்காயம், ப.மிளகாய், வெந்த காய்கறிகள், நறுக்கிய தக்காளி, உப்பு சேர்த்து வதக்கி, அடுப்புத் தணலை குறைக்கவும். பின்னர் அரைத்த விழுது, வெந்த மைசூர் பருப்பு, கரம் மசாலா, தயிர் சேர்த்து கிளறி, சாதத்தை கொட்டி, நறுக்கிய புதினா, மல்லித்தழை, வெதுவெதுப்பான பாலில் கரைத்த குங்குமப்பூ சேர்த்து கிளறி, 5 நிமிடம் கழித்து இறக்கவும்.

மசூர் புலாவ்



ஏன் தீங்கு தரும் செயற்கை வண்ணங்கள்?
இயற்கைக்கு செல்லுங்கள்

உங்கள் ஒவ்வொரு சமையலிலும் தங்கத்தைப் போன்ற
செம்மஞ்சள் நிறம் மற்றும் செழுமையான நறுமணத்திற்கு உகந்த
100% இயற்கையான குங்குமப்பூ பொடி
எளிமையான பயன்பாடு! அற்புதமான பயன்கள்!

சுகாதார நன்மைகள்

வளர்ச்சி

செரிமானம்

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி

இரத்த ஓட்டம்

நினைவாற்றல்

தோல் பளபளப்பு

ஆற்றல் சக்தி



குங்குமப்பூவின் பயன்கள்

இனிப்புகள்

சாதம்

பால்

வஸஸி

பாயசம்

ஐஸ் கிரீம்

இனிப்பு பொருட்கள்

kesari™

India's Most Trusted Saffron

100%
NATURAL



www.kesarisaffron.com



kesarisaffron



அனைத்து முன்னணி மளிகைக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்
மேலும் விவரங்கள் பெற எங்களுக்கு மின்னஞ்சல் [Email: care@tatvaindia.com] அனுப்பவும்
அல்லது +91 98409 68595 என்ற எண்ணிற்கு தொடர்பு கொள்ளவும்.

amazon.com

snapdeal

SHOPCLUES

bigbasket
India's largest online supermarket

தேவையானவை: பாஸ்மதி அரிசி, மீல் மேக்கர் - தலா ஒரு கப், பச்சைப் பட்டாணி - கால் கப், பச்சைமிளகாய் - ஒன்று, பெரிய வெங்காயம் - 2, மல்லித்தழை - ஒரு டேபிள் ஸ்பூன், அன்னாசிப்பூ - ஒன்று, பிரெட் ஸ்லைஸ் - 2, தோலுரித்த சின்ன வெங்காயம் - 15, எலுமிச்சைச் சாறு - அரை மூடி, சோம்பு, சோள மாவு, மைதா மாவு, அரிசி மாவு - தலா ஒரு டீஸ்பூன், இஞ்சி, பூண்டு விழுது - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகு - அரை டீஸ்பூன், பச்சைமிளகாய் - ஒன்று, மஞ்சள் தூள் - ஒரு சிட்டிகை. நெய், உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசியை 15 நிமிடம் ஊறவைத்து வடித்து, நெய்யில் வறுக்கவும். மீல்மேக்கரை வேகவைத்து, நீரை ஒட்டப் பிழியவும். சின்ன வெங்காயத்தை நறுக்கி, அதனுடன் ப.மிளகாய், சோம்பு, மிளகு சேர்த்து கொரகொரப்பாக அரைக்கவும். பின்னர் மஞ்சள் தூள், உப்பு, எலுமிச்சைச்சாறு, அனைத்து மாவு வகைகளையும் சேர்த்து புரட்டி, வேகவைத்த மீல்மேக்கரை சேர்த்து கிளறி, அரை மணி நேரம் ஊறவிடவும். பின்னர் இதை சூடான எண்ணெயில் பொன்னிறமாக பொரித்து எடுக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் அன்னாசிப்பூ, நறுக்கிய வெங்காயம், ப.பட்டாணி, கீறிய ப.மிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும். பின்னர் வறுத்த அரிசி, தேவையான அளவு உப்பு, தண்ணீர் சேர்த்து வேகவிடவும். பின்னர் பொரித்த மீல்மேக்கர், கொத்துமல்லி, சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி டோஸ்ட் செய்த பிரெட் ஆகியவற்றால் அலங்கரித்து பரிமாறவும்.

மீல் மேக்கர்
புலாவ்





பாதுஷாஹி
புலாவ்

தேவையானவை: பாஸ்மதி அரிசி - ஒரு கப், சிவப்பு, பச்சை, மஞ்சள் நிற குடைமிளகாய்கள் - தலா ஒன்று, ஊற வைத்து அரைத்த பாதாம் விழுது - 2 டேபிள் ஸ்பூன், தேங்காய்த்துருவல் - கால் கப், கெட்டியான தயிர் (கடையவும்) - அரை கப், கசகசா, தனியாத்தாள், மிளகாய்த்தாள் - தலா அரை ஸ்பூன், ஏலக்காய், பெரிய வெங்காயம், பெரிய சைஸ் உருளைக்கிழங்கு - தலா 2, பட்டை - சிறிய துண்டு, வெள்ளை மிளகுத்தாள் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தாள் - ஒரு சிட்டிகை, உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: தேங்காய்த்துருவலுடன் கசகசாவைச் சேர்த்து விழுதாக்கவும். அரிசியை 15 நிமிடம் ஊற வைத்து வடிக்கவும். உருளையை வேக வைத்து தோலை உரித்து மசிக்கவும். இதனுடன் மஞ்சள்தாள், உப்பு, தனியாத்தாள், மிளகாய்த்தாள், தேங்காய்-கசகசா விழுதைச் சேர்த்து கிளறி இறக்கினால், 'உருளை மசாலா' ரெடி. குடைமிளகாயை குறுக்காக அறிந்து, விதைகளை நீக்கி, உருளை மசாலாவை ஸ்டீப் செய்து கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, ஸ்டீப் செய்து வைத்துள்ள குடைமிளகாய்களை போட்டு, திருப்பி விட்டு, வேகவைத்து எடுக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் எண்ணெய் விட்டு சூடானதும் பட்டை, ஏலக்காய், நறுக்கிய வெங்காயம், மிளகுத்தாள், வடித்த அரிசியை சேர்த்து வதக்கவும். நன்றாக கொதிக்கும் நீரை ஒரு கப் விட்டு, உப்பு, அரைத்த பாதாம் விழுதை கலந்து, அடுப்பை குறைந்த தீயில் வைத்து, பாத்திரத்தை மூடி வேகவைத்து இறக்கவும். குக்கரின் உப்புறம் எண்ணெய் தடவி, வெந்த சாதத்தை அதில் பாதியளவு நிரப்பி, தயிரை ஊற்றவும். பின்னர் வதக்கிய குடைமிளகாய்களை அடுக்கி, மீதமுள்ள சாதத்தைப் பரப்பி, குக்கரை மூடவும். வெயிட் போடாமல் 10 நிமிடம் வேகவிட்டு இறக்கவும்.

தேவையானவை: காளான் - 100 கிராம், பாஸ்மதி அரிசி - ஒன்றரை கப், பிரிஞ்சி இலை - ஒன்று, தண்ணீரும் தேங்காய்ப்பாலும் சேர்ந்த கலவை - 3 கப், நீளமாக நறுக்கிய வெங்காயம் - அரை கப், பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சி - ஒரு டீஸ்பூன், பூண்டு - 6 பல், பட்டை - சிறிய துண்டு, கிராம்பு - 2, பச்சைமிளகாய் - 4, உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: காளானை சுத்தம் செய்து இரண்டாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். அடிகனமான பாத்திரத்தில் எண்ணெய் விட்டு பட்டை, கிராம்பு, பிரிஞ்சி இலை, கீறிய பச்சைமிளகாய், நறுக்கிய இஞ்சி, வெங்காயம், பூண்டு, நறுக்கிய காளான் சேர்த்து வதக்கவும். அரிசியை 15 நிமிடம் ஊறவைத்து நீரை வடித்து, அரிசியை மட்டும் சேர்த்து வதக்கவும். பின்னர் தேங்காய்ப்பால் கலவையை ஊற்றி, உப்பு போட்டு கொதிக்க விடவும். தண்ணீர் நன்றாக கொதித்து குமிழ்கள் வரும் சமயம், பாத்திரத்தை மூடி, அடுப்பை குறைந்த தணலில் வைத்து நன்றாக வெந்ததும் அடுப்பை அணைத்து இறக்கவும்.

மஷ்ரூம்
புலாவ்



நவதானிய புலாவ்



தேவையானவை: கொள்ளு, பட்டாணி, பச்சைப்பயறு, கொண்டைக்கடலை, மொச்சை, ராஜ்மா, சோளம், கேழ்வரகு, காராமணி (அனைத்தும் சேர்ந்த கலவை) - ஒரு கப், பாஸ்மதி அரிசி - 2 கப், இஞ்சி, பூண்டு விழுது - ஒரு டீஸ்பூன், தக்காளி, அன்னாசிப்பூ - தலா ஒன்று, வெங்காயம் - 2, சீரகம், கொத்துமல்லித்தழை - தலா ஒரு ஸ்பூன், காய்ந்தமிளகாய் - 6, உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: நவதானியங்களை 6 மணி நேரம் ஊறவைத்து, உப்பு போட்டு குக்கரில் வேகவிட்டு எடுக்கவும். அடிகனமான பாத்திரத்தில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் இஞ்சி, பூண்டு விழுது, அன்னாசிப்பூ போட்டு வதக்கவும். பின்னர் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி, கிள்ளிய காய்ந்த மிளகாய், சீரகம், வேகவைத்த நவதானியம், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து கிளறவும். அரிசியை 15 நிமிடம் ஊறவைத்து நீரை வடித்து சேர்த்து வதக்கவும். பின்னர் தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து, ஒரு கிளறு கிளறி பாத்திரத்தை மூடி, அடுப்பு தணலை குறைத்து வேக வைத்து இறக்கி, மேலாக கொத்துமல்லித்தழை தூவி பரிமாறவும்.

தேவையானவை: பாஸ்மதி அரிசி - ஒரு கப், பெரிய சைஸ் வாழைக்காய், பிரிஞ்சி இலை - தலா ஒன்று, கரம் மசாலாத்தூள், மிளகாய்த்தூள் - தலா அரை டீஸ்பூன், இஞ்சி விழுது - ஒரு டீஸ்பூன், கொத்துமல்லி விழுது, உடைத்த முந்திரிப்பருப்பு - தலா ஒரு டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசியை 10 நிமிடம் ஊற வைத்து வடிக்கவும். வாழைக்காயின் காம்பு, நுனியை நறுக்கி, தோலுடன் ஆவியில் வேகவிடவும். பின்னர் தோலை நீக்கி சதைப்பகுதியை மசித்துக் கொள்ளவும். இதனுடன் சிறிதளவு உப்பு, மல்லி விழுது, இஞ்சி விழுது, கரம் மசாலாத்தூள் சேர்த்து சிறு சிறு உருண்டையாக்கி, காய்ந்த எண்ணெயில் போட்டு பொரித்தால் 'கோப்தா' ரெடி. அடிகனமான பாத்திரத்தில் எண்ணெய் விட்டு காய வைத்து, பிரிஞ்சி இலை, முந்திரிப் பருப்பு போட்டு வதக்கி, மிளகாய்த்தூள், ஊறவைத்து வடித்த அரிசி சேர்த்து, அடுப்பை குறைந்த தீயில் வைத்து வறுக்கவும். பின்னர் சூடான நீர், உப்பு இரண்டையும் தேவையான அளவு சேர்த்து வேகவிடவும். பின்னர் பொரித்து வைத்துள்ள கோப்தாக்களை சேர்த்து, கிளறி இறக்கவும்.

**கோப்தா
புலாவ்**



பனீர்
புலாவ்



தேவையானவை: பாஸ்மதி அரிசி - ஒரு கப், பனீர் துண்டுகள், வெள்ளரிக்காய் துண்டுகள் - தலா அரை கப், பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தாள் - கால் கப், எலுமிச்சம்பழம் - அரை மூடி, மிளகுத்தாள் - ஒரு டீஸ்பூன், நெய் - சிறிதளவு, உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசியை 15 நிமிடம் ஊற வைத்து வடிக்கவும். வாணலியில் சிறிது நெய் விட்டு காய்ந்ததும் வடித்து வைத்துள்ள அரிசியை வறுத்து, பொலபொலவென சாதமாக வடித்துக் கொள்ளவும். அடி கனமான வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும், பனீர் துண்டுகளைப் போட்டு, இருபுறமும் திருப்பி விட்டு வறுத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் நறுக்கிய வெங்காயத்தானை வதக்கி மிளகுத்தாள், உப்பு, வடித்த சாதம் சேர்த்து கிளறவும். பின்னர் பனீர்த் துண்டுகளை சேர்த்து பிரட்டி, இறக்குவதற்கு முன்பாக எலுமிச்சைச்சாறு விட்டு, வெள்ளரிக்காய் துண்டுகளை சேர்த்து கிளறி இறக்கவும்.

தேவையானவை: பாஸ்மதி அரிசி - ஒரு கப், நீளவாக்கில் நறுக்கிய வெங்காயம் - கால் கப், தக்காளி - கால் கிலோ, இஞ்சி-பூண்டு விழுது - ஒரு ஸ்பூன், பிரிஞ்சி இலை - ஒன்று, கிராம்பு, ஏலக்காய் - தலா 2, பச்சைமிளகாய் - 3, தனியாத்தாள், முந்திரி விழுது - தலா ஒரு டீஸ்பூன், பட்டை - சிறிய துண்டு, உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: ஒரு பாத்திரத்தில் தக்காளியை போட்டு, தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து சிறிது நேரம் கொதிக்கவிட்டு இறக்கவும். இப்படிச் செய்தால் தக்காளியின் தோல் சுலபமாக பிரிந்து வந்துவிடும். பின்னர் தக்காளியின் சதைப் பகுதியை மிக்ஸியில் போட்டு அதனுடன் பச்சைமிளகாய் சேர்த்து ஜஸாக அரைத்துக் கொள்ளவும். அரிசியை களைந்து, தண்ணீரை வடித்துவிட்டு, அரைத்த தக்காளி விழுது, முந்திரி விழுதை சேர்த்து கலந்து கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு பட்டை, ஏலக்காய், கிராம்பு, பிரிஞ்சி இலை, இஞ்சி, பூண்டு விழுது, நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும். பின்னர் விழுதுகளை சேர்த்து கலந்து வைத்துள்ள அரிசியை சேர்த்து இரண்டு பிரட்டு பிரட்டி உப்பு, தனியாத்தாள் சேர்த்து தேவையான தண்ணீர் ஊற்றி கிளறவும். இந்தக் கலவையை அப்படியே குக்கருக்கு மாற்றி, 2 விசில் வந்ததும் அடுப்பை சிம்மில் 5 நிமிடம் வைத்திருந்து இறக்கவும்.

**டொமேட்ளோ
புலாவ்**



நவீன மருத்துவ உலகில் பெண்களுக்கான எளிய சிகிச்சை வழிகள்



பெண்களுக்கான கர்ப்பப்பை கீழ் உறுப்புகளுக்கான பிரச்சனைகள், சிறுநீரகப்பை பிரச்சனைகள், சிறுநீர் கட்டுப்படுத்த இயலாமை, அடிக்கடி மலம் கழித்தல், கர்ப்பப்பை இறங்குதல்.

மேற்கூறிய பிரச்சனைகள் தொடர்பான சிகிச்சை இன்றைய நவீன மருத்துவ உலகில் மிக எளிது.

பெண்களில் மூன்றில் ஒருவருக்கு இது போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம். எந்த வயதினரும் இந்த சிகிச்சையை மிக எளிதாக மேற்கொள்ளலாம்.

தேவையானவை: பாஸ்மதி அரிசி, கெட்டித் தயிர் (கடையவும்) - தலா ஒரு கப், பொடியாக நறுக்கிய சிவப்பு கோஸ் - கால் கப், சின்ன சைஸ் உருளைக்கிழங்கு - 7 (வேக வைத்து தோலை உரிக்கவும்), கேரட் துருவல் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், பச்சைப் பட்டாணி - 3 டேபிள் ஸ்பூன், கரம் மசாலாத் தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய், ரெய் - தேவையான அளவு. **அரைக்க:** பெரிய வெங்காயம் - ஒன்று, காய்ந்த மிளகாய் - 5, முந்திரிப்பருப்பு - 6 (நீரில் அரை மணி நேரம் ஊற வைக்கவும்), தேங்காய்த்துருவல் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், தனியா - ஒரு டீஸ்பூன். இவற்றில் முந்திரியைத் தவிர மற்ற அனைத்தையும் எண்ணெயில் வதக்கி, மிக்ஸியில் போட்டு முந்திரி, சிறிது உப்பு சேர்த்து விழுதாக்கவும்.

செய்முறை: உருளையை வேகவைத்து தோலை உரிக்கவும். அரிசியை 15 நிமிடம் ஊற வைத்து வடிக்கவும். வாணலியில் அரை டீஸ்பூன் ரெய் விட்டு, வடித்த அரிசியை வறுக்கவும். பிரஷர் பேனில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு குடானதும் நறுக்கிய வெங்காயம், முட்டைக்கோஸ், கேரட் துருவல், பட்டாணி சேர்த்து வதக்கி, உருளை, அரைத்த மசாலா விழுதை சேர்த்து பச்சை வாசனை போக வதக்கவும். பின்னர் உப்பு, கரம் மசாலாத்தூள், கடைந்த தயிர் சேர்த்து ஒரு கொதிவிடவும். பின்னர் வறுத்த அரிசி, தேவையான அளவு தண்ணீர் ஊற்றி, பாத்திரத்தை மூடி வெயிட் போடவும். அடுப்பை மிதமான தீயில் வைத்து 15 நிமிடம் வேக வைத்து இறக்கி, கிளறி பரிமாறவும்.

சிவப்பு
கோஸ்
புலாவ்



பிரிஞ்சால்
புலாவ்



தேவையானவை: பாஸ்மதி அரிசி - ஒரு கப், பிஞ்சு கத்தரிக்காய் - 100 கிராம், சின்ன வெங்காயம் - 15, பெரிய வெங்காயம் - ஒன்று, கடுகு - அரை டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு, உளுந்தம்பருப்பு - தலா ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்தமிளகாய் - 3, முந்திரிப்பருப்பு - 5, புளி - நெல்லிக்காயளவு (ஊற வைக்கவும்), மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு. **வறுத்து பொடிக்க:** காய்ந்த மிளகாய் - ஒன்று, தனியா - ஒரு டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டேபிள் ஸ்பூன், பெருங்காயம் - சிறிதளவு. இவற்றை எண்ணெயில் வறுத்துப் பொடிக்கவும்.

செய்முறை: அரிசியை 15 நிமிடம் ஊறவைத்து வடிக்கவும். கத்தரிக்காய்களை நீளவாக்கில் நறுக்கி, காய்ந்த எண்ணெயில் போட்டு பொரித்து எடுக்கவும். வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும், நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம், வடித்த அரிசி, புளிக்கரைசல், மஞ்சள்தூள், உப்பு, மிளகாய்த்தூள் சேர்த்து வதக்கி வேகவைத்து இறக்கவும். மற்றொரு வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உ.பருப்பு, க.பருப்பு, முந்திரி, கறிவேப்பிலை, நறுக்கிய வெங்காயம், கிள்ளிய மிளகாய் சேர்த்து வதக்கி, பொரித்த கத்தரிக்காய், உப்பு, வறுத்து பொடித்த பொடியை சேர்த்து கிளறி இறக்கவும். இந்த கலவையை ஏற்கனவே வேகவைத்துள்ள சாதத்துடன் சேர்த்து கிளறி, அடுப்பில் ஏற்றி, குறைந்த தண்ணிலில் 5 நிமிடம் வைத்திருந்து இறக்கவும்.

தேவையானவை: பாஸ்மதி அரிசி - ஒரு கப், துருவிய சீஸ் - அரை கப், மெலிதாக நறுக்கிய காய்கறி கலவை - கால் கப், மிளகுத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், வெங்காயம் - ஒன்று, காய்ந்தமிளகாய், ஏலக்காய் - தலா 2, முந்திரிப் பருப்பு - 8, பட்டை - சிறிய துண்டு, நெய் - சிறிதளவு, உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசியை 15 நிமிடம் ஊற வைத்து வடித்து, வாணலியில் சிறிதளவு நெய் விட்டு வறுத்துக் கொள்ளவும். மற்றொரு வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டு முந்திரிப்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய் இரண்டையும் தனித்தனியாக வறுத்து, ஒன்றாக சேர்த்து பொடிக்கவும். அதே வாணலியில் மறுபடியும் சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் பட்டை, ஏலக்காயை வறுத்து பொடிக்கவும். பிரஷர் பேனில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும், நறுக்கிய வெங்காயம், காய்கறி கலவை சேர்த்து வதக்கி, தேவையான அளவு தண்ணீர், உப்பு, வறுத்த அரிசியை சேர்த்து வெந்ததும் அடுப்பை அணைக்கவும். பின்னர் அந்த சூட்டிலேயே, பொடித்த முந்திரி-மிளகாய்ப்பொடி, பட்டை-ஏலக்காய்ப்பொடி, சீஸ் துருவல் சேர்த்து கிளறி இறக்கி, மேலாக மிளகுத்தூளை தூவி பரிமாறவும்.

**வெஜ்-சீஸ்
புலாவ்**



ரெயின்போ புலாவ்



தேவையானவை: பாஸ்மதி அரிசி - ஒரு கப், உப்பு சேர்த்து வேக வைத்த காராமணி - அரை கப், சதுரமாக நறுக்கிய கேரட் - கால் கப், குடைமிளகாய் - ஒன்று (சதுரமாக நறுக்கவும்), பெரிய வெங்காயம் - 2 (நீளவாக்கில் நறுக்கவும்), எள், வெள்ளை மிளகுத்தூள், மிளகாய்த்தூள் - தலா ஒரு டீஸ்பூன், வேர்க்கடலைப்பொடி - ஒரு டேபிள் ஸ்பூன், சேப்பங்கிழங்கு - 2 (வேகவைத்து தோலை உரித்து வட்டமாக நறுக்கவும்), உருளைக்கிழங்கு - ஒன்று (சதுரமாக நறுக்கவும்), தக்காளி - ஒன்று (பொடியாக நறுக்கவும்), மஞ்சள்தூள் - சிறிதளவு, உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசியை 15 நிமிடம் ஊற வைத்து வடிக்கவும். நறுக்கிய சேப்பங்கிழங்குடன் உப்பு, மஞ்சள்தூள், மிளகாய்த்தூள் சேர்த்து பிரட்டி, சூடான எண்ணெயில் பொரித்து தனியாக வைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி, கேரட், குடைமிளகாய், எள், உப்பு, மிளகாய்த்தூள், வடித்த அரிசி ஆகியவற்றைச் சேர்த்து வதக்கி, தேவையான அளவு தண்ணீர் ஊற்றி சாதமாக வேகவைத்து இறக்கவும். பின்னர் வெந்த காராமணியையும் பொரித்த சேப்பங்கிழங்கையும் சேர்த்து கிளறி இறக்கி, வெள்ளை மிளகுத்தூள், வேர்க்கடலைப்பொடியைத் தூவி பரிமாறவும்.

தேவையானவை:

பால்மதி அரிசி - ஒரு கப், நறுக்கிய சின்னவெங்காயம் - அரை கப், பூண்டு - 6 பல், ஆய்ந்து நறுக்கிய புதினா, கொத்துமல்லித்தழை, பாலக்கீரை (மூன்றும் சேர்த்து) - ஒரு கப் (மூன்றையும் விழுதாக அரைக்கவும்), பட்டை - சிறிய துண்டு, கிராம்பு, பிரிஞ்சி இலை - தலா ஒன்று, நெய், மிளகுத்தூள் - சிறிதளவு, உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

அரைக்க: சீரகம் - அரை லீஸ்பூன், சோம்பு - ஒரு லீஸ்பூன், காய்ந்தமிளகாய் - 2, முந்திரிப்பருப்பு - 5 (இதை 15 நிமிடம் ஊற வைக்கவும்), தேங்காய்த்துருவல் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், தனியா - ஒரு லீஸ்பூன். இவற்றை விழுதாக்கவும்.

செய்முறை: அரிசியை 15 நிமிடம் ஊற வைத்து வடிக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு பட்டை, கிராம்பு, பிரிஞ்சி இலை, வெங்காயம், அரைத்த விழுதைச் சேர்த்து வதக்கவும். எண்ணெய் பிரிந்து வரும் சமயம், வடித்த அரிசி, அரைத்த கீரை விழுது, தேவையான அளவு தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து வேகவைத்து இறக்கவும். பூண்டை நெய்யில் வதக்கி சேர்த்து, மிளகுத்தூளைத் தூவி பரிமாறவும்.

செய்முறை
புலாவ்



தேவையானவை: பால்மதி அரிசி - ஒரு கப், தோல் சீவி நறுக்கிய அன்னாசிப்பழத் துண்டுகள், சர்க்கரை - தலா அரை கப், ஏலக்காய்த்தூள், ஜாதிக்காய்த்தூள் - தலா ஒரு சிட்டிகை, பாதாம்பருப்பு - 10, முந்திரிப்பருப்பு - 5 (இரண்டையும் சுடுநீரில் 15 நிமிடம் ஊற வைத்து மைய அரைக்கவும்), குங்குமப்பூ - சிறிதளவு, நெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அன்னாசிப்பழத்துடன் சிறிதளவு சர்க்கரை, தண்ணீர் சேர்த்து, மிதமான தீயில் எரியும் அடுப்பில் வைத்து வேகவைத்து இறக்கவும். அரிசியை கழுவி வடிக்கவும். வாணலியில் நெய் விட்டு, வடித்த அரிசியைப் போட்டு வறுக்கவும். சர்க்கரையுடன் சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து கெட்டிப் பாகு காய்ச்சவும். குங்குமப்பூவை சிறிது வெதுவெதுப்பான பாலில் கரைக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் 2 கப் அளவு சுடு தண்ணீர் ஊற்றி, வறுத்த அரிசி, உப்பு சேர்த்து மூடவும். தண்ணீர் சுண்டி அரிசி வெந்ததும், சர்க்கரைப் பாகு, பாதாம்பருப்பு - முந்திரி விழுது, வேகவைத்த அன்னாசியை சேர்த்து, குங்குமப்பூ கரைசல், நெய், ஜாதிக்காய்த்தூள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து கிளறி இறக்கி, ஏலக்காய்த்தூளைத் தூவி பரிமாறவும்.

ஹரியாலி புலாவ்



தேவையானவை:

வரகு (அ) அரிசி - கால் கப், கால் கப், சீரக சம்பா பால் - ஒரு கட்டி ஸ்பூன் - அரை கப், பிரிஞ்சி இலை - பட்டை - சிறிய துண்டு, - தலா 2, நெய் - று, ஏலக்காய், கிராம்பு தேவையான அளவுடேபிள் ஸ்பூன், உப்பு -

செய்முறை

சம்பா அரிசி இரவு: வரகு அரிசி, சீரக கழுவி வைக்கவும்படியும் ஒன்றாக சேர்த்து காய்ந்ததும், பட்டுக்கரில் நெய் ஊற்றி பிரிஞ்சி இலை கிராம்பு, ஏலக்காய், ஒரு கப் தண்ணீர் போரிந்ததும், பால், விடவும். பின்னர் உப்பு சேர்த்து ஒரு கொதி நன்கு கலந்து பூ, டூட்டி ஸ்பூன் சேர்த்து இறக்கவும். ஒரு விசில் வந்ததும்

மில்லட்-டூட்டி ஸ்பூன் புலாவ்



தேவையானவை: பாஸ்மதி அரிசி, வேகவைத்த சோளமுத்துக்கள் - தலா ஒரு கப், தேங்காய்ப்பால் - 2 கப், பிரிஞ்சி இலை, பட்டை, கிராம்பு - தலா ஒன்று, சாட் மசாலாத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

அரைக்க: தேங்காய்த்துருவல் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், இஞ்சி - சிறிய துண்டு, பச்சைமிளகாய் - ஒன்று, காய்ந்த மிளகாய் - 2, பூண்டு - 4 பல், புதினா, கொத்துமல்லித்தழை - தலா ஒரு டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை: அரைக்க கொடுத்துள்ளவற்றை ஒன்றாக மிக்ஸியில் போட்டு விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். அரிசியை 15 நிமிடம் ஊறவைத்து வடிக்கவும். அடிகனமான வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் பட்டை, கிராம்பு, பிரிஞ்சி இலை போட்டு வதக்கவும். பின்னர் அரைத்த விழுதைச் சேர்த்து வதக்கவும். எண்ணெய் பிரிந்து வந்ததும், வடித்து வைத்துள்ள அரிசியை சேர்த்து 3 நிமிடம் வறுக்கவும். பின்னர் தேங்காய்ப்பால், உப்பு சேர்த்து வேகவிடவும். பின்னர் வெந்த சோளமுத்துக்கள், சாட் மசாலாத்தூளைத் தூவி, கிளறி இறக்கி பரிமாறவும்.

**கார்ன்
புலாவ்**





சாமை புலாவ்

தேவையானவை: சாமை அரிசி - முக்கால் கப், சீரக சம்பா அரிசி - கால் கப், பட்டாணி - 5 கிராம், பொடியாக நறுக்கிய கேரட், பீன்ஸ் - தலா 50 கிராம், வெங்காயம், பிரிஞ்சி இலை - தலா ஒன்று, இஞ்சி-பூண்டு விழுது, தயிர் - தலா ஒரு டேபிள் ஸ்பூன், புதினா, பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லித்தழை, எண்ணெய் - தலா 2 டேபிள் ஸ்பூன், பச்சைமிளகாய், கிராம்பு, ஏலக்காய் - தலா 2, பட்டை - ஒரு சிறிய துண்டு, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: சாமை அரிசி, சீரக சம்பா அரிசியை ஒன்றாக சேர்த்து கழுவி வைக்கவும். குக்கரில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும், பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய், பிரிஞ்சி இலை போட்டு பொரிய விடவும். பின்னர் நறுக்கிய வெங்காயம், புதினா, பச்சைமிளகாய், இஞ்சி-பூண்டு விழுது, தயிர், காய்கறிகள் சேர்த்து வதக்கி வேகவிடவும். பின்னர் 2 கப் தண்ணீர் ஊற்றி கொதித்ததும், கழுவிய அரிசியைச் சேர்த்து கிளறி, உப்பு, கொத்துமல்லித் தழை சேர்த்து குக்கரை மூடி, ஒரு விசில் வந்ததும் இறக்கி, தயிர் பச்சடியுடன் பரிமாறவும்.

தேவையானவை: சீரக சம்பா அரிசி - ஒரு கப், கொள்ளு - கால் கப், இஞ்சி-பூண்டு விழுது - ஒரு டீஸ்பூன், தயிர் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம், ஏலக்காய், பிரிஞ்சி இலை - தலா ஒன்று, தக்காளி, கிராம்பு - தலா 2, புதினா, நறுக்கிய கொத்துமல்லித்தழை - தலா அரை கப், பட்டை - ஒரு சிறிய துண்டு, மிளகாய்த்தூள், மிளகுத்தூள் - தலா அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் (அ) நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசியை கழுவி நீரை வடிக்கவும். கொள்ளுடன் ஒரு கப் தண்ணீர் சேர்த்து, குக்கரில் 7 விசில் விட்டு இறக்கி, தண்ணீரை வடிக்கவும். குக்கரில் எண்ணெய் (அ) நெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய், பிரிஞ்சி இலை சேர்த்து பொரிக்கவும். பின்னர் அதனுடன் நறுக்கிய வெங்காயம், புதினா, இஞ்சி-பூண்டு விழுது, நறுக்கிய தக்காளி, தயிர், மிளகாய்த்தூள் சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும். பின்னர் வேகவைத்த கொள்ளு சேர்த்து வதக்கி, 2 கப் தண்ணீர் விட்டு, மிளகுத்தூள், உப்பு சேர்த்து கொதிக்கவிடவும். பின்னர் அரிசியை சேர்த்து, கொதித்து வரும்போது, நறுக்கிய கொத்துமல்லித் தழை சேர்த்து குக்கரை மூடவும். 3 விசில் வரும் வரை வேக வைத்து இறக்கவும்.

கொள்ளு
புலாவ்





மிளகு-சீரக புலாவ்

தேவையானவை: பாஸ்மதி அரிசி - ஒரு கப், பட்டாணி - 100 கிராம், வெங்காயம், பிரிஞ்சி இலை - தலா ஒன்று, பச்சைமிளகாய் - 2, சீரகம் - 2 டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், பட்டை - சிறிய துண்டு, இஞ்சி-பூண்டு விழுது, தயிர், நெய் - தலா ஒரு டீஸ்பூன், புதினா - ஒரு ஆர்க்கு, எண்ணெய் - ஒரு டேபிள் ஸ்பூன், நறுக்கிய கொத்துமல்லித்தழை - 2 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: முதலில் அரிசியைக் கழுவி நீரை வடித்து வைக்கவும். குக்கரில் எண்ணெய், நெய் ஊற்றி காய்ந்ததும், பட்டை, பிரிஞ்சி இலை போட்டு பொரியவிடவும். பின்னர் சீரகம், மிளகு சேர்த்து லேசாக பொரிந்ததும், பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், புதினா, பச்சைமிளகாய் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து வதக்கவும். பின்னர் இஞ்சி-பூண்டு விழுது, தயிர், பட்டாணி சேர்த்து வதக்கி, 2 கப் தண்ணீர் ஊற்றவும். கலவையானது கொதித்து வரும்போது, கழுவி வைத்துள்ள அரிசியைச் சேர்த்து கிளறி விடவும். பின்னர் உப்பு, கொத்துமல்லித்தழை சேர்த்து, குக்கரை மூடி, 3 விசில் வந்ததும் இறக்கவும்.

தேவையானவை: பாஸ்மதி அரிசி, ஆய்ந்த வெந்தயக்கீரை - தலா ஒரு கப், வெங்காயம் - ஒன்று, இஞ்சி-பூண்டு விழுது, தயிர் - தலா ஒரு டேபிள் ஸ்பூன், தக்காளி விழுது, எண்ணெய் - தலா 2 டேபிள் ஸ்பூன், புதினா, நறுக்கிய கொத்துமல்லித்தழை - தலா கால் கப், பிரிஞ்சி இலை - ஒன்று, பச்சைமிளகாய், ஏலக்காய், கிராம்பு - தலா 2, மிளகாய்த்தூள், தனியாத்தூள் - தலா அரை டீஸ்பூன், பட்டை - சிறிய துண்டு, எலுமிச்சைச்சாறு - ஒரு ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசியை கழுவி வைக்கவும். புதினா, பச்சைமிளகாய், மிளகாய்த்தூள், தனியாத்தூள், கால் ஸ்பூன் எலுமிச்சைச்சாறு சேர்த்து விழுதாக அரைக்கவும். வெந்தயக்கீரையுடன் எலுமிச்சைச்சாறு சேர்த்து கலந்து தனியாக வைக்கவும். குக்கரில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும், பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய், பிரிஞ்சி இலை போட்டு பொரிய விடவும். பின்னர் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், இஞ்சி-பூண்டு விழுது, புதினா விழுது, தக்காளி விழுது சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும். பின்னர் கலந்து வைத்துள்ள வெந்தயக்கீரை, அரிசியைச் சேர்த்து வதக்கி, 2 கப் தண்ணீர் ஊற்றி, உப்பு சேர்த்து கிளறவும். கலவை கொதித்து வரும்போது, கொத்துமல்லித்தழையைச் சேர்த்து குக்கரை மூடி, 3 விசில் வந்ததும் இறக்கவும்.

**வெந்தயக்கீரை
புலாவ்**





முடக்கத்தான் புலாவ்

தேவையானவை: பாஸ்மதி அரிசி, முடக்கத்தான் கீரை - தலா ஒரு கப், வெங்காயம், தக்காளி, பிரிஞ்சி இலை - தலா ஒன்று, பச்சைமிளகாய், ஏலக்காய், கிராம்பு - தலா 2, புதினா, நறுக்கிய கொத்துமல்லித்தழை - தலா கால் கப், இஞ்சி-பூண்டு விழுது, தயிர் - தலா ஒரு டேபிள் ஸ்பூன், மிளகாய்த்தூள், தனியாத்தூள் - தலா அரை டீஸ்பூன், பட்டை - சிறிய துண்டு, எலுமிச்சைச்சாறு - ஒரு ஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசியை கழுவி நீரை வடித்து வைக்கவும். முடக்கத்தான் கீரை, புதினா, பச்சைமிளகாய், மிளகாய்த்தூள், தனியாத்தூள், அரை ஸ்பூன் எலுமிச்சைச்சாறு சேர்த்து விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். குக்கரில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும், பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய், பிரிஞ்சி இலை போட்டு பொரியவிடவும். பின்னர் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், இஞ்சி-பூண்டு விழுது, முடக்கத்தான் கீரை விழுது ஆகியவற்றைச் சேர்த்து வதக்கவும். பின்னர் தக்காளி, தயிர் சேர்த்து நன்றாக வதக்கி, 2 கப் தண்ணீர் ஊற்றி, உப்பு சேர்க்கவும். கலவை கொதித்து வரும் சமயம், அரிசி, கொத்துமல்லித்தழை சேர்த்து குக்கரை மூடி, 3 விசில் விட்டு இறக்கவும். குக்கரின் பிரஷர் அடங்கியதும் மூடியைத் திறந்து, ஒருமுறை நன்றாக கலந்துவிட்டு பரிமாறவும்.

தேவையானவை: பாஸ்மதி அரிசி - ஒரு கப், ஆய்ந்து நறுக்கிய வாழைப்பூ - அரை கப், இஞ்சி-பூண்டு விழுது - ஒரு டீஸ்பூன், தயிர் - ஒரு டேபிள் ஸ்பூன், எலுமிச்சைச்சாறு - அரை டீஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம், ஏலக்காய், பிரிஞ்சி இலை - தலா ஒன்று, தக்காளி, கிராம்பு - தலா 2, புதினா விழுது - ஒரு டீஸ்பூன், நறுக்கிய கொத்துமல்லித்தழை - அரை கப், பட்டை - ஒரு துண்டு, மிளகாய்த்தூள், மிளகுத்தூள், தனியாத்தூள், மஞ்சள்தூள் - தலா அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசியைக் கழுவி நீரை வடிக்கவும். வாழைப்பூவுடன் எலுமிச்சைச்சாறு, தயிர், மிளகாய்த்தூள், மிளகுத்தூள், தனியாத்தூள், மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்து கலந்து வைக்கவும். குக்கரில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய், பிரிஞ்சி இலை சேர்த்து பொரிக்கவும். பின்னர் நறுக்கிய வெங்காயம், இஞ்சி-பூண்டு விழுது, புதினா விழுது, தக்காளி சேர்த்து வதக்கவும். பின்னர் வாழைப்பூ கலவையைச் சேர்த்து, நீர் வற்ற வதக்கி, 2 கப் தண்ணீர் விட்டு கொதித்ததும், அரிசியை சேர்க்கவும். பின்னர் கலந்து, நறுக்கிய கொத்துமல்லித்தழை சேர்த்து குக்கரை மூடவும். 3 விசில் வரை வேக விட்டு இறக்கவும்.



**வாழைப்பூ
புலாவ்**

தேவை

யானவை:

பாஸ்மதி அரிசி, கிரீன் ஆப்பிள் துண்டுகள், தேங்காய்ப்பால் - தலா ஒரு கப், வெங்காயம் - ஒன்று, பச்சைமிளகாய் - 2, பட்டை - ஒரு துண்டு, பிரிஞ்சி இலை - ஒன்று, ஏலக்காய், கிராம்பு - தலா 2, நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.



எள்-தேங்காய்ப்பால்
புலாவ்



தேவையானவை: பாஸ்மதி அரிசி - ஒரு கப், தேங்காய்ப்பால் - 2 கப், எள் - 50 கிராம், வெங்காயம், பிரிஞ்சி இலை - தலா ஒன்று, பட்டை - சிறிய துண்டு, ஏலக்காய், கிராம்பு, பச்சைமிளகாய் - தலா 2, இஞ்சி-பூண்டு விழுது, தயிர், நெய் - தலா ஒரு டீஸ்பூன், புதினா - ஒரு ஆர்க்கு, எண்ணெய் - ஒரு டேபிள் ஸ்பூன், நறுக்கிய கொத்துமல்லித்தழை - 2 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெறும் வாணலியில் எள்ளை போட்டு வாசனை வரும் வரை வறுக்கவும். அரிசியை கழுவி வைத்துக் கொள்ளவும். குக்கரில் எண்ணெய், நெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய், பிரிஞ்சி இலை போட்டு பொரியவிடவும். பின்னர் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், புதினா, பச்சைமிளகாய், இஞ்சி-பூண்டு விழுது, தயிர் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து சுருள வதக்கவும். பின்னர் தேங்காய்ப்பால் சேர்த்து கொதித்து வரும் சமயம், கழுவி வைத்துள்ள அரிசி, வறுத்த எள், உப்பு, கொத்துமல்லித்தழை சேர்த்து கலந்து, குக்கரை மூடி 3 விசில் விட்டு இறக்கவும்.

ஆப்பிள்
புலாவ்

செய்முறை: முதலில் அரிசியைக் கழுவி வைக்கவும். குக்கரில் நெய் ஊற்றி காய்ந்ததும், பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய், பிரிஞ்சி இலை போட்டு பொரியவிடவும். பின்னர் நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்து பொன்னிறமாக வதக்கி, ஆப்பிள் துண்டுகளைச் சேர்த்து வதக்கவும். இதனுடன் அரிசியைச் சேர்த்து, ஒரு கப் தேங்காய்ப்பால், ஒரு கப் தண்ணீர், உப்பு, சேர்த்து கலந்து குக்கரை மூடி, 3 விசில் வந்ததும் இறக்கவும்.



தேவையானவை: பாஸ்மதி அரிசி - ஒரு கப், வேர்க்கடலை - அரை கப், வெங்காயம், பிரிஞ்சி இலை - தலா ஒன்று, தயிர் - ஒரு டேபிள் ஸ்பூன், தக்காளி விழுது, பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லித்தழை, எண்ணெய் - தலா 2 டேபிள் ஸ்பூன், இஞ்சி-பூண்டு விழுது - ஒரு டீஸ்பூன், பச்சைமிளகாய், ஏலக்காய், கிராம்பு - தலா 2, மிளகாய்த்தூள், தனியாத்தூள் - தலா அரை டீஸ்பூன், கரம் மசாலாத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பட்டை - ஒரு துண்டு, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: வேர்க்கடலையை 6 மணி நேரம் ஊறவைத்து வடிக்கவும். அரிசியைக் கழுவி வைக்கவும். வேர்க்கடலையுடன் மிளகாய்த்தூள், தனியாத்தூள், கரம் மசாலாத்தூள், கால் டீஸ்பூன் இஞ்சி-பூண்டு விழுது, தயிர், உப்பு ஆகியவற்றை கலந்து மூடவும். குக்கரில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும், பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய், பிரிஞ்சி இலை போட்டு பொரிய விடவும். பின்னர் நறுக்கிய வெங்காயம், புதினா, பச்சைமிளகாய், தக்காளி விழுது, மீதமுள்ள இஞ்சி-பூண்டு விழுது சேர்த்து நன்றாக வதக்கி, வேர்க்கடலை கலவையைச் சேர்த்து கிளறி, மூடி வைத்து வேக விடவும். நீர் வற்றியதும் 2 கப் தண்ணீர் ஊற்றி கொதித்ததும் அரிசி, உப்பு, கொத்துமல்லித்தழை சேர்த்து குக்கரை மூடி, 3 விசில் வந்ததும் இறக்கவும்.

**வேர்க்கடலை
புலாவ்**





அவரைக்காய் புலாவ்

தேவையானவை: சீரக சம்பா அரிசி - ஒரு கப், நறுக்கிய அவரைக்காய் - ஒரு கப், இஞ்சி-பூண்டு விழுது - ஒரு டீஸ்பூன், தயிர் - ஒரு டேபிள் ஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம், தக்காளி, ஏலக்காய், பிரிஞ்சி இலை - தலா ஒன்று, புதினா - அரை கப், நறுக்கிய கொத்துமல்லித்தழை - 2 டேபிள் ஸ்பூன், பட்டை - ஒரு துண்டு, கிராம்பு 2, சோம்பு, மிளகாய்த்தூள், மிளகுத்தூள், கரம் மசாலாத்தூள், மஞ்சள்தூள் - தலா அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் (அ) நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசியைக் கழுவி நீரை வடித்து வைக்கவும். நறுக்கிய அவரைக்காயுடன், தயிர், மிளகாய்த்தூள், மிளகுத்தூள், கரம் மசாலாத்தூள், மஞ்சள் தூள், சிறிதளவு புதினா சேர்த்து கலந்து வைக்கவும். குக்கரில் எண்ணெய் (அ) நெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய், பிரிஞ்சி இலை, சோம்பு போட்டு பொரியவிடவும். இதனுடன் நறுக்கிய வெங்காயம், புதினா இலை சேர்த்து வதக்கவும். பின்னர் இஞ்சி-பூண்டு விழுது, நறுக்கிய தக்காளி சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும். பின்னர் அவரைக்காய் கலவையை சேர்த்து நீர் வற்றும் வரை வதக்கி, 2 கப் தண்ணீர் ஊற்றி, உப்பு போட்டு கொதித்தவுடன், அரிசியைச் சேர்த்து கலந்து கொதிக்க விடவும். பின்னர் நறுக்கிய கொத்துமல்லித்தழை சேர்த்து குக்கரை மூடி, 3 விசில் வரை வேக வைத்து இறக்கி, தயிர் பச்சடியுடன் சூடாக பரிமாறவும்.

தேவையானவை: பாஸ்மதி அரிசி - ஒரு கப், கொத்துக்கறி - 100 கிராம், இஞ்சி-பூண்டு விழுது - ஒன்றரை டீஸ்பூன், தமிழர் - ஒரு டேபிள் ஸ்பூன், எலுமிச்சைச்சாறு - அரை டீஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம், பிரிஞ்சி இலை, ஏலக்காய் - தலா ஒன்று, தக்காளி, கிராம்பு - தலா 2, புதினா விழுது - ஒரு டீஸ்பூன், நறுக்கிய கொத்துமல்லித்தழை - அரை கப், பட்டை - ஒரு துண்டு, மிளகாய்த்தூள், மிளகுத்தூள், தனியாத்தூள், மஞ்சள்தூள் - தலா அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசியைக் கழுவி நீரை வடிக்கவும். கொத்துக்கறியுடன் அரை டீஸ்பூன் இஞ்சி-பூண்டு விழுது, புதினா விழுது, எலுமிச்சைச்சாறு, தமிழர், மிளகாய்த்தூள், மிளகுத்தூள், தனியாத்தூள், மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்து கலந்து வைக்கவும். குக்கரில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய், பிரிஞ்சி இலை சேர்த்து பொரிய விட்டு, நறுக்கிய வெங்காயம், மீதமுள்ள இஞ்சி-பூண்டு விழுதைச் சேர்த்து வதக்கவும். பின்னர் நறுக்கிய தக்காளியை சேர்த்து நன்றாக வதக்கி, கொத்துக்கறி கலவையைச் சேர்த்து சுருளக் கிளறி குக்கரை மூடவும். 10 நிமிடம் கழித்து, 2 கப் தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்கவிடவும். பின்னர் அரிசியைச் சேர்த்து, கொதி வந்ததும், நறுக்கிய கொத்துமல்லித்தழை சேர்த்து குக்கரை மூடி, 3 விசில் வந்ததும் இறக்கவும்.

**கொத்துக்கறி
புலாவ்**



எக் புர்ஜி புலாவ்



தேவையானவை: பாஸ்மதி அரிசி - ஒரு கப், முட்டை - 4, வெங்காயம், பிரிஞ்சி இலை, ஏலக்காய் - தலா ஒன்று, பச்சைமிளகாய், கிராம்பு - தலா 2, இஞ்சி-பூண்டு விழுது, மிளகுத்தூள் - தலா ஒரு டீஸ்பூன், புதினா - ஒரு ஆர்க்கு, நறுக்கிய கொத்துமல்லித்தழை - 2 டேபிள் ஸ்பூன், எண்ணெய் - 3 டேபிள் ஸ்பூன், பட்டை - ஒரு துண்டு, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசியைக் கழுவி நீரை வடிக்கவும். வாணலியில் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி சூடானதும் முட்டையை உடைத்து ஊற்றி, சிறிதளவு உப்பு, மிளகுத்தூள் சேர்த்து, உதிர் உதிராக வருமாறு கிளறி இறக்கினால், 'எக் புர்ஜி' ரெடி! குக்கரில் 2 டேபிள் ஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும், பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய், பிரிஞ்சி இலை போட்டு பொரிந்ததும், பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், புதினா ஆகியவற்றைச் சேர்த்து வதக்கவும். பின்னர் இஞ்சி-பூண்டு விழுது, அரிசியைச் சேர்த்து நன்றாக வதக்கி, 2 கப் தண்ணீர் ஊற்றி, உப்பு சேர்த்து குக்கரை மூடவும். 3 விசில் வந்ததும் இறக்கி, குக்கரை திறந்து, எக் புர்ஜி, கொத்துமல்லித்தழை சேர்த்து, ஃபோர்க்கால் நன்றாக கிளறிவிட்டு பரிமாறவும்.

தேவையானவை: பாஸ்மதி அரிசி - ஒரு கப், இறால் - 200 கிராம், வெங்காயம், ஏலக்காய், பிரிஞ்சி இலை - தலா ஒன்று, பச்சைமிளகாய், கிராம்பு - தலா 2, இஞ்சி-பூண்டு விழுது - ஒன்றரை டீஸ்பூன், புதினா - ஒரு ஆர்க்கு, நறுக்கிய கொத்துமல்லித்தழை - 2 டேபிள் ஸ்பூன், எலுமிச்சைச் சாறு, மிளகுத்தூள், மிளகாய்த்தூள் - தலா ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பட்டை - ஒரு துண்டு, எண்ணெய் - 4 கரண்டி, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: இறாலுடன் எலுமிச்சைச்சாறு, அரை ஸ்பூன் இஞ்சி-பூண்டு விழுது, மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்து கலந்து, அரை மணி நேரம் ஊறவிடவும். அரிசியை கழுவி குக்கரில் போட்டு, 2 கப் தண்ணீர் ஊற்றவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி சூடானதும், கலந்து வைத்துள்ள இறாலை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக போட்டு பொரித்து எடுத்து தனியாக வைக்கவும். அதே எண்ணெயிலுள்ள கசடுகளை நீக்கிவிட்டு, பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய், பிரிஞ்சி இலை போட்டு பொரிந்ததும், பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், புதினா, இஞ்சி-பூண்டு விழுது, மிளகுத்தூள் சேர்த்து வதக்கவும். இந்தக் கலவையை குக்கரிலுள்ள அரிசியுடன் கலந்து, உப்பு போட்டு குக்கரை மூடி, 3 விசில் வந்ததும் இறக்கவும். பின்னர் நறுக்கிய கொத்துமல்லித் தழை, வறுத்த இறாலை கலந்து பரிமாறவும்.

::பிரைடு பிரான் புலாவ்

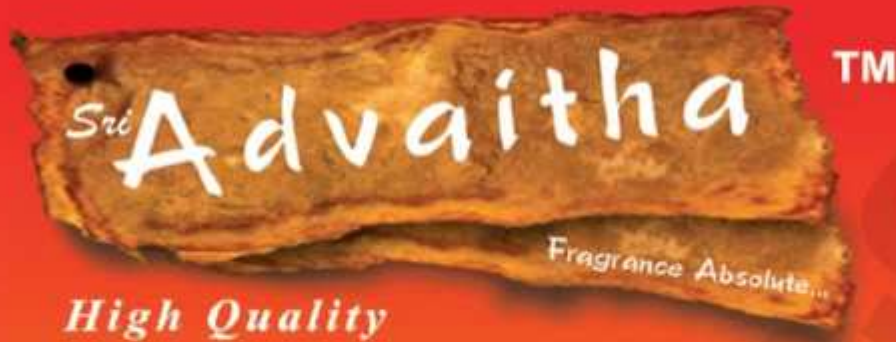


போன்லெஸ் சிக்கன் புலாவ்



தேவையானவை: பாஸ்மதி அரிசி - ஒரு கப், சிக்கன் - 200 கிராம், இஞ்சி-பூண்டு விழுது - ஒரு டீஸ்பூன், தயிர் - ஒரு டேபிள் ஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம், தக்காளி, ஏலக்காய், பிரிஞ்சி இலை - தலா ஒன்று, கிராம்பு - 2, புதினா இலை - அரை கப், நறுக்கிய கொத்துமல்லித்தழை - 2 டேபிள் ஸ்பூன், பட்டை - ஒரு துண்டு, மிளகாய்த்தூள், மிளகுத்தூள், தனியாத்தூள், மஞ்சள்தூள் - தலா அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் (அ) நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: சிக்கனுடன் மஞ்சள்தூள், சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து அரை வேக்காடாக வேகவைத்து எலும்புகளை நீக்கி, பிய்த்துக் கொள்ளவும். சிக்கன் வேகவைத்த தண்ணீரை (சிக்கன் ஸ்டாக்) எடுத்து தனியாக வைக்கவும். அரிசியைக் கழுவி நீரை வடிக்கவும். குக்கரில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய், பிரிஞ்சி இலை, நறுக்கிய வெங்காயம், புதினா, இஞ்சி-பூண்டு விழுது, நறுக்கிய தக்காளி சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும். பின்னர் சிக்கன் துண்டுகள், தயிர், மிளகாய்த்தூள், மிளகுத்தூள், தனியாத்தூள் சேர்த்து, நீர் வற்ற வதக்கி, சிக்கன் ஸ்டாக்கை ஊற்றி, உப்பு சேர்த்து கொதித்ததும் அரிசியைச் சேர்க்கவும். பின்னர் நறுக்கிய கொத்துமல்லித்தழை சேர்த்து குக்கரை மூடி, 3 விசில் வந்ததும் இறக்கவும்.



AMAZING SAMBRANI

Feel it ...



nanda deep oil

Surrender Your Self...



Sai Sugandh

Know Your Self...

**Distributors
Wanted
99628 99428**



Benzoin



Charcoal Cup

shop @ [amazon.com](https://www.amazon.com)

www.sriadvaita.com

Authentic Pooja Products in Traditional Way

Benzoin (Sambrani) is an extrude of Styrax Tree, well established uses and proven in both allopathic and traditional forms of medicines in Several National pharmacopoeias including in British, Chinese, French, Italian, Japanese, Swiss, Thai and United States. Benzoin is regarded as soothing and relaxing for tired muscles and relieves pain, The Pure, white abundant fumes from benzoin kills the invisible bacteria and germs in the environment and cleanses our home and office from harmful negative elements.

A product of - Sri Advaita Products

★ Amazing Sambrani ★ Sai Sugandh Agarbatti ★ Nanda Deep Oil ★