



அவள்
விகடன்



கிச்சசன்

பிப்ரவரி, 2017 ₹ 60

விருந்து 4 - இலை 8

அம்மாவின் கைமணம்...

- ♥ இதயத்துக்கு இதமான 'எண்ணெய் இல்லா' சமையல்
- ♥ கிட்ஸ் பார்ட்டி கொண்டாட்டம்

100+

ஸ்பெஷல் ரெசிபிகள்



லவ்
ரெசிபி

அச்சுவுக்கு என்ன ஆச்சு?



பே

ருந்து சென்னையிலிருந்து புறப்படத் தயாராக இருந்தது. டிரைவரின் பின்சீட்டில் அமர்ந்திருந்த ரேகா, செல்போனை உயிர்ப்பித்து அம்மாவிற்கு அழைத்தாள். 'அம்மா, நான் சென்னையிலிருந்து கிளம்பிட்டேன். நாளைக்கு காலைல கோயம்புத்தூர்ல இருப்பேன். அப்புறம் அர்ச்சனா சாப்பிட்டாளா? எப்பவும் மொபைலும் கையுமா இருப்பாளே, உங்களை கஷ்டப்படுத்தினாளா?' என்றவளுக்கு பெரும் ஆச்சரியம் காத்திருந்தது. 'அதெல்லாம் ஒண்ணும் இல்ல ரேகா, அவ என்ன சின்னப் பிள்ளையா சாப்பிட அடம்பிடிக்க, இப்போதான் சாப்பிட்டுட்டுத் தூங்கினா. நீ பத்திரமா வா' என்று அம்மா சொன்னதை அவளால் நம்ப முடியவில்லை.

தினந்தோறும் தன் மகளை சாப்பிட வைத்து கல்லூரிக்கு அனுப்புவதற்குள் அவள் படும் பாடு அவளுக்குத்தானே தெரியும்? எவ்வளவு சுவையாக சமைத்தாலும் பெரும்பாலும் காலை உணவைத் தவிர்த்துவிட்டுக் கல்லூரிக்குச் செல்வாள். ரேகாவிற்கு ஆச்சரியம் தாங்கவில்லை. அதெப்படி ஒரு வார விடுமுறைக்குப் பாட்டி வீட்டிற்கு வந்த தன் மகள் அடியோடு மாறிவிட்டாள்? ஒருவேளை அம்மா பொய் சொல்கிறாரோ? நாளைக் காலை உண்மை தெரிந்து கொள்ளாவிட்டால் அவளுக்குத் தலையே வெடித்துவிடும் போலிருந்தது. அந்த யோசனையிலேயே அவள் கண்ணயர்ந்தாள்.

வீட்டிற்கு வந்ததும் முதல் வேலையாக 'அம்மா, அச்சு சாப்பிட்டாளா?' என்றாள். 'இல்ல, இனிமேல்தான். நீயும் ஃப்ரெஷ் ஆயிட்டு வந்திடு. ஒண்ணா சாப்பிடலாம்' என்ற அம்மாவை ஆச்சரியத்துடன் 'அவளுக்குப் பரிமாறிட்டு அப்புறம் சாப்பிட்டுக்கறேன் அம்மா' என்ற ரேகாவை பார்த்துப் புன்னகைத்த அம்மா 'பரிமாற எல்லாம் வேண்டாம், வா எல்லாரும் ஒண்ணா உட்கார்ந்து சாப்பிடலாம்'

AV / Promo / 001



தக்காளியில் உடலின் ஊட்டச்சத்துக்கு உதவக்கூடிய மினரல்களில், காப்பர், மெக்னீசியம், பொட்டாசியம், பாஸ்பரஸ் மற்றும் மாங்கனீசு உள்ளது. பூண்டு மருத்துவ குணம் வாய்ந்தது, சளி, காய்ச்சல் போன்ற நோய்களைத் தீர்ப்பதோடு இதய நோய்களில் இருந்தும் பாதுகாக்கும்.



என்று கூறவும் டைனிங் டேபிளின் மேல் இருந்த சப்பாத்தியைத் தன் பக்கம் இழுத்தபடியே 'ஆமா அம்மா, வாங்க ஒரு வாரம் ஆச்சு உங்ககூட உட்கார்ந்து சாப்பிட்டு' என்று பதிலளித்தாள் அர்ச்சனா. ரேகாவுக்கு நடப்பது எதுவுமே நம்ப முடியவில்லை. யாரும் அழைக்காமல் அர்ச்சனா அவளே டைனிங் டேபிளுக்கு வந்திருக்கிறாள், கையில் மொபைல் இல்லை, காலை உணவை உண்பதில் அவள் காண்பிக்கும் ஆர்வம் வேறு ரேகாவைக் குழப்பியது. 'ரொம்ப யோசிக்காதே, அவ இப்படி மாறினதுக்கு காரணம் இதுதான்' என்றபடி ருச்சி ஊறுகாயை எடுத்து நீட்டினார்.

'சப்பாத்தியோ, சாதமோ கொஞ்சம் ருச்சி ஊறுகாய் இருந்தால் அதோட ருசியே தனி.'

அர்ச்சனாவும் அதை உறுதி செய்வது போல ரசித்துச் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தாள். மகள் நன்றாக உண்கிறாள் என்ற சந்தோஷம் இருந்த போதும் "ஆனா, ஊறுகாய் சாப்புடறது உடம்புக்கு கெடுதல் இல்லையா?" என்றாள் அம்மாவிடம். அம்மா புன்னகைத்தபடி "யார் சொன்னா? ஊறுகாய்ல பல நல்ல விஷயங்கள் இருக்கிறதால்தான் அந்த காலத்துல உணவின் ஒரு பாகமா வச்சிருந்தாங்க. பாரம்பரியமாக நமது உணவில் ஜீரணத்திற்காக உபயோகப்படுத்தி வரும் ஜீரகம், பெருஞ்ஜீரகம், வெந்தயம் மற்றும் பெருங்காயம் போன்ற பொருட்களும் இதுல

இருக்கு. தவிர காய்கறிகளை நாம வேக வைக்காம அப்படியே ஊற வைக்கிறதால அதிலுள்ள சத்து நமக்குக் கிடைக்குது. அது மட்டும் இல்ல, உப்பில் ஊற வைத்துப் பதப்படுத்தப்படுவதால் நீண்ட நாட்கள் கெட்டுப் போகாமலும் இருக்கும்' என்றார்.

பாட்டி கூறுவதைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்த அர்ச்சனா, 'அம்மா, நான் கூட படிச்சிருக்கேன், நம்ம உடம்போட ஊட்டச்சத்துக்கு உதவக்கூடிய மினரல்களில், காப்பர், மெக்னீசியம், பொட்டாசியம், பாஸ்பரஸ் மற்றும் மாங்கனீசு தக்காளியில் இருக்கு. பூண்டு மருத்துவ குணம் வாய்ந்தது, சளி, காய்ச்சல் மாதிரி நோய்களைத் தீர்ப்பதோட இதய நோய்களில் இருந்தும் பாதுகாக்கும்னு படிச்சிருக்கேன். காய்கறிகள் வேண்டாம்னு சொல்லிட்டு இருந்த நானே இப்போ எப்படி சாப்பிடறேன் பாருங்க.' என்று அர்ச்சனா சொல்லிக் கொண்டிருக்கும் போதே தன் புதிருக்கு விடை கிடைத்த சந்தோஷத்தோடு தட்டில் சப்பாத்தியும் தொட்டுக் கொள்ள ருச்சி ஊறுகாயும் போட்டு உண்ணத் துவங்கியிருந்த ரேகா, 'உனக்கு மட்டும் தான் ருச்சி பிடிக்குமா? எனக்கும் தான் ருச்சியோட ருசி பிடிக்கும்.' என்று கூறிவிட்டுக் கண்சிமிட்ட மூவரும் சிரித்தனர்.

உள்ளே...



மாலை நேர சிற்றுண்டி 07



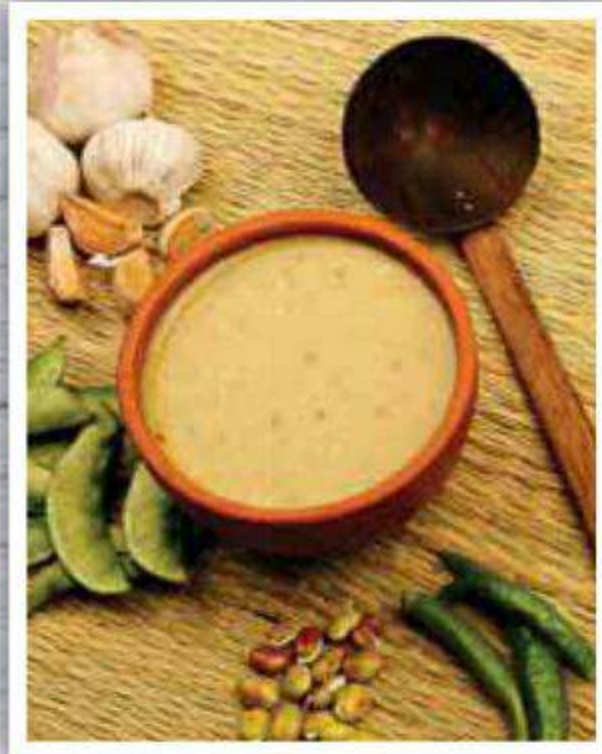
எண்ணெய்
இல்லா சமையல் 31



'வாலன்டைஸ் டே'
ஸ்பெஷல் 47



கிட்ஸ் பார்ட்டி
தீம் ரெசிப்பி 71



ரசம் வெரைட்டீஸ் 95



மாலை நேரச் சிற்றுண்டி

★ சசி மதன்

- ▶ ரோஸ் குக்கீஸ்
- ▶ பாம்பே லக்மி
- ▶ கறிவேப்பிலை தட்டை
- ▶ மலபார் பக்கோடா
- ▶ பட்டர் முறுக்கு
- ▶ ரவை ஃப்ரைடு பிஸ்கட்
- ▶ காஜா
- ▶ சைனீஸ் ஸ்பிரிங் ரோல்
- ▶ டீ டைம் க்ராக்கர்ஸ்
- ▶ இட்லி மாவு போண்டா
- ▶ பிரெட் பக்கோடா

மாலை வேளையில் ரிலாக்ஸாக அமர்ந்து ருசிக்கும்வகையில் இனிப்பும் காரமுமாக கரகர மொறுமொறு ஸ்நாக்ஸ் ரெசிப்பிகளை அளிக்கிறார் சென்னையைச் சேர்ந்த சமையல் கலைஞர் சசி மதன்.

ரோஸ் குக்கீஸ்

தேவையானவை:

- மைதா மாவு - அரை கப்
- அரிசி மாவு - கால் கப்
- உப்பு - சிட்டிகை
- ஏலத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்
- சர்க்கரைத்தூள் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- எண்ணெய் - பொரித்தெடுக்க
- அச்சு முறுக்கு அச்சு (பாத்திரக் கடைகளில் கிடைக்கும்)

செய்முறை:

ஒரு பாத்திரத்தில் மைதா மாவு, அரிசி மாவு, உப்பு, ஏலத்தூள், சர்க்கரைத்தூள் சேர்த்து பஜ்ஜி மாவு பதத்துக்கு தண்ணீர் விட்டு கரைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெயை சூடாக்கி, அச்சு முறுக்கு அச்சை மாவில் முக்கால் பாகம் மூழ்கும்வரை தோய்த்து எண்ணெயில் விடவும். அச்சிலிருந்து குக்கீஸ் தானாகவே பிரிந்து எண்ணெயில் விழும். பிறகு, அச்சை எடுத்துவிட்டு குக்கீஸை பொன்னிறமாகப் பொரித்தெடுக்கவும்.

குறிப்பு:

ஒவ்வொரு முறையும் அச்சைச் சூடான எண்ணெயில் வைத்து மாவில் தோய்த்து குக்கீஸைப் பொரித்தெடுக்க வேண்டும்.





பாம்பே லக்ஷி

தேவையானவை:

- மைதா மாவு - அரை கப்
- சர்க்கரைத்தூள் - கால் கப்
- வனஸ்பதி - ஒரு டீஸ்பூன்
- எண்ணெய் - பொரிப்பதற்கு
- சமையல் சோடா, உப்பு - தலா ஒரு சிட்டிகை

செய்முறை:

ஒரு பாத்திரத்தில் வனஸ்பதியுடன் சமையல் சோடாவைச் சேர்த்து நன்றாகத் தேய்க்கவும். பிறகு அதனுடன் சர்க்கரைத்தூள், மைதா மாவு சேர்த்துப் பிசறவும். இதனுடன் சிறிதளவு தண்ணீர்விட்டு, மாவைக் கெட்டியாகப் பிசையவும். பிறகு பிசைந்த மாவை சப்பாத்திகளாகத் தேய்த்து, சிறிய சதுரங்களாக வெட்டவும். எண்ணெயைக் காயவிட்டு, வெட்டிய துண்டுகளைப் போட்டுப் பொன்னிறமாகப் பொரித்தெடுக்கவும்.

குறிப்பு:

தண்ணீர் சேர்க்கும்போது கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சேர்க்கவும். இல்லையென்றால், மாவு மிகவும் தளர்ந்துபோய் திரட்ட வராது. பொரித்து எடுக்கும்போது, பாம்பே லக்ஷி வதக்வதக்கென்றுதான் இருக்கும். ஆறியதும் மொறுமொறுப்பாக ஆகிவிடும்.

கறிவேப்பிலை தட்டை

தேவையானவை:

- பதப்படுத்தப்பட்ட அரிசி மாவு - ஒரு கப்
- எள், பொட்டுக்கடலை, வறுத்த வேர்க்கடலை, மிளகாய்த்தூள் - தலா ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- கறிவேப்பிலை - கால் கப்
- எண்ணெய் - பொரிப்பதற்கு
- உப்பு - தேவைக்கு

செய்முறை:

பொட்டுக்கடலை, வேர்க்கடலையை ஒன்றிரண்டாகப் பொடிக்கவும். கறிவேப்பிலையைப் பொடியாக நறுக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் பதப்படுத்தப்பட்ட அரிசி மாவு, எள், பொட்டுக்கடலை, வேர்க்கடலை, கறிவேப்பிலை, உப்பு, மிளகாய்த்தூள் சேர்த்துப் பிசறவும். பிறகு தண்ணீர் விட்டு மாவைக் கெட்டியாகப் பிசையவும். மாவைச் சிறிய உருண்டைகளாக உருட்டவும். ஒரு பிளாஸ்டிக் ஷீட்டின் மீது மாவைத் தட்டைகளாகத் தட்டவும். வாணலியில் எண்ணெயைக் காய விட்டு தட்டைகளைப் போட்டுப் பொன்னிறமாகப் பொரித்தெடுக்கவும்.

குறிப்பு:

1. பதப்படுத்தப்பட்ட அரிசி மாவு தயாரிக்க: பச்சரிசியை ஒரு மணி நேரம் ஊற வைத்து நிழலில் உலர்த்தவும். வெறும் வாணலியில் உளுத்தம் பருப்பைப் பொன்னிறமாக வறுக்கவும். அரிசியுடன் உளுத்தம் பருப்பு சேர்த்து மிஷினில் மாவாக அரைத்து வரவும். இதுவே பதப்படுத்தப்பட்ட அரிசி மாவு.
2. ஊறவைத்த கடலைப்பருப்பு ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் சேர்த்தும் செய்யலாம். சப்பாத்தி மேக்கரில் வைத்து அழுத்தியும் தட்டையை தட்டலாம்.





மலபார் பக்கோடா

தேவையானவை:

- புழுங்கலரிசி - 2 கப்
- காய்ந்த மிளகாய் - 6
- பொட்டுக்கடலை மாவு - கால் கப்
- கடலை மாவு - அரை கப்
- எண்ணெய் - பொரிப்பதற்கு
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

காய்ந்த மிளகாயைச் சிறிது நேரம் ஊற விடவும். புழுங்கலரிசியை மூன்று மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பிறகு அரிசியைக் களைந்து காய்ந்த மிளகாய், உப்பு சேர்த்துக் கெட்டியாக அரைக்கவும். அரைத்த மாவுடன் பொட்டுக் கடலை மாவு, கடலை மாவு சேர்த்து கெட்டியாகப் பிசையவும். எண்ணெயைக் காய விடவும். பிசைந்த மாலை ரிப்பன் பகோடா அச்சில் போட்டு, காய்ந்த எண்ணெய்யில் பிழிந்து வேகவிட்டு எடுக்கவும்.

பட்டர் முறுக்கு

தேவையானவை:

- பதப்படுத்தப்பட்ட அரிசி மாவு - ஒரு கப் (இதன் தயாரிப்பு முறை பக்கம் 10-ல் உள்ளது)
- பொட்டுக்கடலை மாவு - கால் கப்
- வெள்ளை எள் - 2 டீஸ்பூன்
- வெண்ணெய் - கால் கப்
- உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை:

ஒரு பாத்திரத்தில் அரிசி மாவு, பொட்டுக் கடலை மாவு, எள், வெண்ணெய், உப்பு சேர்த்துப் பிசறவும். பிறகு தண்ணீர்விட்டு முறுக்கு மாவு பதமாகப் பிசையவும். முறுக்குக் கட்டையில் ஸ்டார் அச்சைப் போட்டு பிசைந்த மாவை சிறிதளவு போடவும். எண்ணெயைக் காயவிடவும். மாவை முறுக்குகளாகப் பிழிந்து பொரித்தெடுக்கவும்.

குறிப்பு;

ரொம்பவும் சிவக்கவிட வேண்டாம். தண்ணீருக்குப் பதில் தேங்காய்ப்பால் சேர்த்தும் பிசைந்து கொள்ளலாம்.





ரவை ுப்பரைடு பிஸ்கட்

தேவையானவை:

- ரவை - ஒரு கப்
- சர்க்கரை - 8 டீஸ்பூன்
- ஏலக்காய்த்தூள் - கால் டீஸ்பூன்
- தேங்காய்த் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- முந்திரி, பால் - தேவையான அளவு
- எண்ணெய் - பொரிக்க
- உப்பு - ஒரு சிட்டிகை

செய்முறை:

ஒரு பாத்திரத்தில் ரவை, சர்க்கரை, ஏலக்காய்த்தூள், உப்பு, தேங்காய்த் துருவல், முந்திரி சேர்த்துப் பிசறவும். பிறகு பாலைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சேர்த்துக் கெட்டியாகப் பிசையவும். பிசைந்த மாவைச் சிறிய பந்துகளாக உருட்டவும். உருண்டைகளை வடை போலத்தட்டி எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

குறிப்பு:

தேங்காய்க்குப் பதில் கொப்பரைத் தேங்காயும் பயன்படுத்தலாம். ரவையை வறுக்க வேண்டும் என்கிற அவசியமில்லை.

காஜா

தேவையானவை:

- மைதா மாவு - ஒரு கப்
- தயிர், சர்க்கரை - தலா ஒரு டீஸ்பூன்
- கடலை மாவு - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- சர்க்கரை - அரை கப்
- எண்ணெய் - தேவையான அளவு
- தண்ணீர் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்
- உப்பு - ஒரு சிட்டிகை

செய்முறை:

ஒரு பாத்திரத்தில் மைதா மாவு, தயிர், சர்க்கரை, உப்பு சேர்த்து தண்ணீர் விட்டு பூரி மாவு போலப் பிசையவும். கடலைமாவையும் எண்ணெயையும் சேர்த்துக் குழைக்கவும். மற்றொரு பாத்திரத்தில் சர்க்கரையுடன் தண்ணீர் சேர்த்து அரை கம்பிப் பாகு தயாரிக்கவும். இதுவே சிரப். மைதா மாலை ஐந்து உருண்டைகளாகப்

பிரித்து சப்பாத்திகளாக இடவும். ஒவ்வொரு சப்பாத்தியின் மேலும் கடலை மாவு கலவையைத் தடவவும். ஒன்றன்மேல்ஒன்றாக அடுக்கி, பாய் போலச் சுருட்டவும். பிறகு சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி எடுக்கவும். வெட்டிய துண்டுகளை லேசாகத் தேய்க்கவும். எண்ணெயைக் காய விட்டு தேய்த்தத் துண்டுகளைப் போட்டு பொரித்தெடுக்கவும். பொரித்த காஜாவை சர்க்கரை சிரப்பில் போட்டு சிறிது நேரம் ஊறவிடவும். பிறகு எடுத்து ஒரு தட்டில் வைக்கவும். ஆறியதும் பரிமாறலாம்.

குறிப்பு:

மீதி சிரப் இருந்தால் கடைசியாக காஜாக்கள் மேலே ஊற்றிவிடலாம்.





சைனிஸ் ஸ்பிரிங் ரோல்

தேவையானவை:

- மைதா மாவு - ஒரு கப்
- குடமிளகாய், கேரட், வெங்காயம் - தலா ஒன்று
- வினிகர் - அரை டீஸ்பூன்
- சோயா சாஸ் - ஒரு டீஸ்பூன்
- வெங்காயத்தாள் - 2
- எண்ணெய் - பொரித்தெடுக்க
- உப்பு - தேவைக்கு

செய்முறை:

வெங்காயத்தாள், குடமிளகாய், கேரட், வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கவும். மைதா மாவில் உப்பு சேர்த்து சப்பாத்தி

மாவு பதமாகப் பிசையவும். வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய்விட்டு, வெங்காயம், குடமிளகாய், கேரட், வெங்காயத்தாள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து வதக்கவும். பிறகு வினிகர், சோயா சாஸ், உப்பு சேர்த்து கலந்து வதக்கி இறக்கவும். மைதா மாவைச் சிறிய உருண்டைகளாக்கவும். உருண்டைகளை ஓவல் வடிவத்தில் தேய்க்கவும். ஒவ்வொன்றின் ஓரத்திலும் காய்கறிக் கலவையை வைத்து சுருட்டவும். பிறகுச் சுருட்டிய ஸ்பிரிங் ரோலை ஆவியில் வேகவைத்து எடுத்து, ஆறவிடவும். எண்ணெயைக் காய விட்டு ஸ்பிரிங் ரோல்களை போட்டுப் பொரித்தெடுக்கவும். இதைச் சாஸுடன் சாப்பிட, சுவையாக இருக்கும்.

குறிப்பு:

ஸ்பிரிங் ரோல் பிரியாமல் இருக்க ஓரங்களில் சிறிது தண்ணீர் தடவி, பிறகு சுருட்டவும். காரம் வேண்டும் என்பதற்கு சிறிது மிளகாய்த்தூளைக் காய்கறியில் சேர்த்து வதக்கலாம்.

டீ டைம் க்ராக்கர்ஸ்

தேவையானவை:

- கோதுமை மாவு - ஒரு கப்
- கடலை மாவு, கேழ்வரகு மாவு - தலா கால் கப்
- மஞ்சள் தூள், சீரகம், எள் - தலா அரை டீஸ்பூன்
- ஓமம் - கால் டீஸ்பூன்
- மிளகுத்தூள் - அரை டீஸ்பூன்
- புதினா, கொத்தமல்லித்தழை - சிறிதளவு
- இஞ்சி - பச்சை மிளகாய் விழுது - அரை டீஸ்பூன்
- எண்ணெய் - பொரிக்க
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

புதினா, கொத்தமல்லித்தழையைப் பொடியாக நறுக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் கோதுமை மாவு, கடலை மாவு, கேழ்வரகு மாவு, ஓமம், மிளகுத்தூள், உப்பு, இஞ்சி - பச்சை மிளகாய் விழுது, புதினா, கொத்தமல்லித்தழை ஆகியவற்றை சேர்த்து பிசறவும். பிறகு தண்ணீர்விட்டு, கெட்டியாகப் பிசையவும். பிசைந்த மாவை மெல்லிய சப்பாத்திகளாகத் தேய்த்து டைமண்ட் வடிவத்தில் வெட்டி எடுக்கவும். எண்ணெயைக் காயவிட்டு வெட்டிய துண்டுகளைப் போட்டுப் பொரித்தெடுக்கவும்.





இட்லி மாவு போண்டா

தேவையானவை:

- இட்லி மாவு - ஒரு கப்
- மைதா மாவு - கால் கப்
- வெங்காயம் - ஒன்று
- பச்சைமிளகாய் - 2
- சமையல்சோடா - ஒரு சிட்டிகை
- எண்ணெய் - பொரிக்க

செய்முறை:

வெங்காயம், பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்கவும். இட்லி மாவுடன் மைதா மாவு, வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், சமையல் சோடா சேர்த்துக் கலக்கவும். வாணலியில் எண்ணெயைக் காயவிட்டு, மாலைக் கையால் கிள்ளிப்போடவும். நன்கு வேகவிட்டு எடுக்கவும்.

குறிப்பு:

திடீர் விருந்தினருக்கு இன்ஸ்டன்ட் போண்டாவாகக் கொடுக்கலாம். புளித்த மாவிலும் செய்யலாம்.



பிரெட் பக்கோடா

தேவையானவை:

- சால்ட் பிரெட் - ஒரு சிறிய பாக்கெட்
- வெங்காயம் - ஒன்று
- கடலை மாவு - அரை கப்
- அரிசி மாவு - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- மிளகாய்த்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன்
- ஓமம் - அரை டீஸ்பூன்
- எண்ணெய் - பொரிக்க
- சமையல் சோடா - ஒரு சிட்டிகை
- உப்பு - தேவையான அளவு

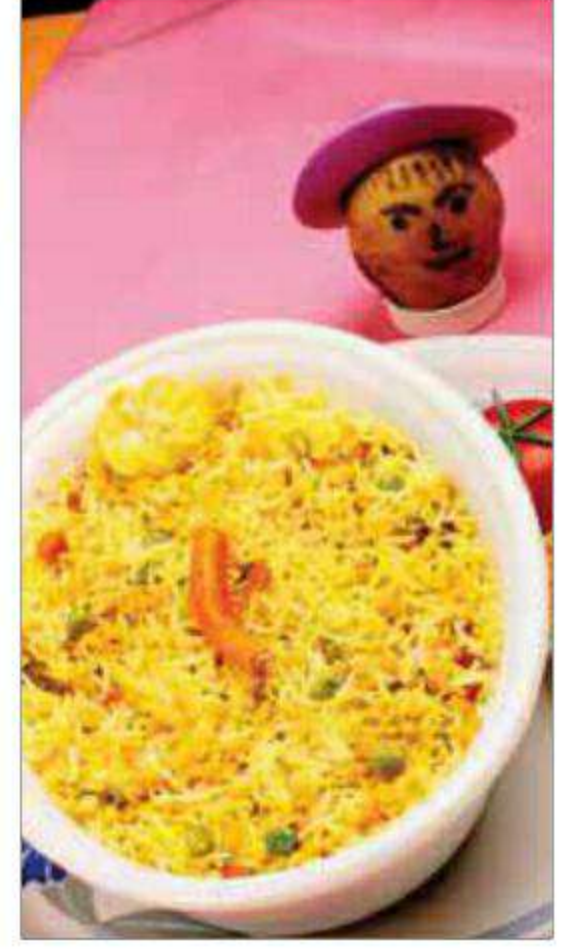
செய்முறை:

வெங்காயத்தை விழுதாக அரைக்கவும். பிரெட்டை விரும்பிய வடிவில் வெட்டி எடுக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் கடலை மாவு, அரிசிமாவு, வெங்காய விழுது, மிளகாய்த்தூள், உப்பு, ஓமம், ஆப்பசோடா சேர்த்து கலந்து பஜ்ஜி மாவு பதமாகக் கரைக்கவும். எண்ணெயைக் காயவிட்டு பிரெட் துண்டுகளை மாவில் தோய்த்துப் போட்டு சிவக்கப் பொரித்தெடுத்துப் பரிமாறவும்.

குறிப்பு:

பிரெட் ஓரங்களை நீக்கிவிட்டும் செய்யலாம். நீக்காமலும் செய்யலாம்.

- படங்கள்: மீ.நிவேதன்



சண்டே ஸ்பெஷல்

★ சந்திரலேகா ராமமூர்த்தி

- ▶ சாக்லேட் பால்ஸ் இன் கஸ்டர்ட் சாஸ்
- ▶ பாலக் தாலி பித் (கீரை அடை)
- ▶ பூரி பரோட்டா
- ▶ உருளைக்கிழங்கு கறி
- ▶ குல்சா
- ▶ மசூர்தால் புலாவ் (ராஜஸ்தானி ஸ்பெஷல்)
- ▶ கேஷு தம் புலாவ்
- ▶ மக்னா மலாய் கறி
- ▶ தயிர் ராய்த்தா



வாரம் முழுக்க அவசர அவசரமாகச் சமைத்து, பரபரப்பாகப் பள்ளிக்கும் பணிக்கும் அனுப்பிவைக்கிற உழைக்கும்கரங்களுக்கு ஒருநாள் ஓய்வு தரலாமே... ஞாயிறுதோறும் நளபாகம் படைத்து அவர்களை மகிழ்ச்சிப்படுத்தலாமே... இதோ குடும்பமே சேர்ந்து சமைத்து, ஒன்றாக அமர்ந்து கதைகள் பல பேசி, விருந்து உண்ணும் அனுபவத்துக்குத் தயாராகுங்கள். அதற்காகவே அருமையான ரெசிப்பிகளை அளிக்கிறார் ரெசிப்பி ராணி சந்திரலேகா ராமமூர்த்தி.

சாக்லேட் பால்ஸ் இன் கஸ்டர்ட் சாஸ்

தேவையானவை:

- பால் - 2 கப்
- சர்க்கரை - அரை கப்
- கஸ்டர்ட் பவுடர் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- சாக்லேட் பிஸ்கட் - 10
- துருவிய சாக்லேட் அல்லது
- சாக்லேட் சிப்ஸ், ட்ரை ஃப்ரூட்ஸ்,
- நட்ஸ் - தேவையான அளவு

செய்முறை:

பாலில் கஸ்டர்ட் பவுடரைக் கரைத்துக் கொள்ளவும். அதனுடன் சர்க்கரைச் சேர்த்து கைவிடாமல் கிளறிக் கொதிக்கவிடவும். கெட்டியாக தோசை மாவு பதம் வந்ததும் இறக்கி வைக்கவும்.

சாக்லேட் பிஸ்கட்டுகளை கரகரப்பாகப் பொடிக்கவும். பிறகு பாலுடன் கலக்கவும். சிறிது நேரம் ஃப்ரிஜில் வைத்து எடுத்து, மேலே துருவிய சாக்லேட் அல்லது சாக்லேட் சிப்ஸ், பொடித்த ட்ரை ஃப்ரூட்ஸ் மற்றும் நட்ஸ் தூவிப் பரிமாறலாம்.





பாலக் தாலி பித் (கீரை அடை)

தேவையானவை:

- பாலக் கீரை - நறுக்கியது
- கோதுமை மாவு - தலா ஒரு கப்
- கடலை மாவு - அரை கப்
- கம்பு மாவு, அரிசி மாவு - தலா கால் கப்
- உப்பு, பச்சை மிளகாய், மிளகாய்த்தூள் - தேவையான அளவு
- எண்ணெய் - தேவைக்கு
- மஞ்சள், இஞ்சி, சீரகம் - தலா ஒரு டீஸ்பூன்
- ஒமம் - சிட்டிகை
- சர்க்கரை - அரை டீஸ்பூன்
- தயிர் - அரை கப்

செய்முறை:

இஞ்சி, சீரகம், பச்சை மிளகாயை மிக்சியில் கரகரப்பாகப் பொடிக்கவும். கோதுமை மாவு, கடலை மாவு, கம்பு மாவு, அரிசி மாவு, கீரை, உப்பு, தயிர், சர்க்கரை, ஒமம், மிளகாய் தூள், அரைத்த பொடிச் சேர்த்து தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து ரொட்டி மாவு பதமாக பிசையவும். பிறகு சிறிது எண்ணெய் தடவி மூடி அரைமணி நேரம் வைக்கவும்.

மாவைச் சிறிய உருண்டைகளாக்கவும். வாழை இலையில் மாவை வைத்து தட்டவும். சூடான தவாவின் மேல் போட்டு இரண்டு பக்கமும் எண்ணெய் விட்டு கரகரப்பாக வேகவைத்து எடுக்கவும்.

பூரி பரோட்டா

தேவையானவை:

- மைதா மாவு - 2 கப்
- உப்பு - அரை டீஸ்பூன்
- சோள மாவு - 3 டேபிள்ஸ்பூன்
- எண்ணெய் - 4 டேபிள்ஸ்பூன்
- நெய் - ஒரு டீஸ்பூன்

செய்முறை:

மைதாவுடன் சோள மாவு, உப்பு, தண்ணீர் சேர்த்து பிசையவும். மேலே சிறிதளவு எண்ணெய் தடவி அரை மணி நேரம் மூடி வைக்கவும். பிறகு, மாலை அடித்துப் பிசைய வேண்டும். பிசைந்த மாவில் நெய் தடவி மீண்டும் பிசையவும். பிறகு மாலைச் சிறிய உருண்டைகளாக்கிப் பூரிகளாகத் தேய்க்கவும். சூடான எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கவும்.





உருளைக்கிழங்கு கறி

தேவையானவை:

- உருளைக்கிழங்கு - 4
- மிளகாய்த்தூள் - 2 டீஸ்பூன்
- சீரகத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன்
- காஷ்மீர் மிளகாய்த்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன்
- மஞ்சள்தூள் - தலா கால் டீஸ்பூன்
- கொத்தமல்லி - அலங்கரிக்க
- உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை:

உருளைக்கிழங்கைக் கழுவிச் சதுரமாக நறுக்கவும். கடாயில் எண்ணெய்விட்டு காயவைத்து சீரகம் போட்டு வெடித்ததும் உருளைக்கிழங்கை போட்டு நன்றாக வதக்கவும். பிறகு மிளகாய்த்தூள், காஷ்மீர் மிளகாய்த்தூள், சீரகத்தூள், உப்பு, மஞ்சள்தூள் ஆகியவற்றை அரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து, உருளைக்கிழங்குடன் சேர்த்து மூடி, சிறிது நேரம் வேக விடவும். குழம்பு பதம் வந்ததும் இறக்கவும். கொத்தமல்லி தூவி, பூரி அல்லது புரோட்டாவுடன் சூடாகப் பரிமாறவும்.

குல்சா

தேவையானவை:

- மைதா - 2 கப்
- சர்க்கரை - ஒன்றரை டீஸ்பூன்
- ஈஸ்ட் - கால் டீஸ்பூன்
- வெண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன்
- பேக்கிங் பவுடர் - முக்கால் டீஸ்பூன்
- ராஜ்மா - ஒரு கப்
- தக்காளி, வெங்காயம் - தலா 2
- சீரகம், மிளகாய் தூள் - ஒரு டீஸ்பூன்
- மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன்
- கரம் மசாலா - ஒரு சிட்டிகை
- உப்பு, எண்ணெய், பால் - தேவையான அளவு
- பச்சைமிளகாய், இஞ்சி, கொத்த மல்லித்தழை, எலுமிச்சைச்சாறு - அலங்கரிக்க.

செய்முறை:

ஈஸ்டை பாலில் சிறிது நேரம் ஊற வைக்கவும். மைதாவுடன் சர்க்கரை, உப்பு, வெண்ணெய், பேக்கிங் பவுடர் சேர்த்து பிசையவும். இதுவே பேஸ். ராஜ்மாவை முதல் நாள் இரவே ஊற வைக்கவும். வெங்காயம், தக்காளியை விழுதாக அரைக்கவும். குக்கரில் எண்ணெய்விட்டு சீரகம் தாளித்து வெங்காயம், தக்காளி விழுது, மஞ்சள்தூள், மிளகாய்த்தூள், கரம் மசாலா சேர்த்து பச்சை வாசனைப் போகும்வரை வதக்கி 2 கப் தண்ணீர் சேர்த்து 5 விசில் வந்ததும் இறக்கவும்.

பேஸ்-இல் இருந்து ஒரு பெரிய உருண்டை எடுத்து சிறிது கனமான ரொட்டியாக தட்டவும். தவாவில் ரொட்டியைப் போட்டு எண்ணெய்விட்டு மூடி போட்டு வேக விடவும். பின் ரொட்டியை திருப்பிப் போட்டு மூடி வேகவிட்டு எடுக்கவும். சூடான குல்சாவின் மேல் ராஜ்மாவைப் பரப்பி அதன் மேல் மிக பொடியாக வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, கொத்தமல்லித்தழை, எலுமிச்சைச்சாறு கொண்டுத் தூவி அலங்கரித்துப் பாரிமாறவும்.





மசூர்டால் புலாவ் (ராஜஸ்தானி ஸ்பெஷல்)

தேவையானவை:

- பாசுமதி அரிசி - ஒரு கப்
- மசூர் பருப்பு - அரை கப்
- வெங்காயம், தக்காளி - தலா ஒன்று
- பச்சைப்பட்டாணி, கேரட், பீன்ஸ் கலவை - ஒரு கப்
- பட்டை, லவங்கம், பிரிஞ்சி இலை - தலா 2
- இஞ்சி-பூண்டு விழுது, சீரகம், கரம் மசாலா - ஒரு டீஸ்பூன்
- பச்சை மிளகாய் - 2
- மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன்
- எண்ணெய், நெய் - தலா 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- தண்ணீர் - இரண்டரை கப்
- கொத்தமல்லித்தழை - சிறிதளவு
- முந்திரி - தேவையான அளவு
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

தக்காளி, வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கவும். ஒரு அடி கனமான பாத்திரத்தில் நெய், எண்ணெய் விட்டு, சீரகம், பட்டை, லவங்கம், பிரிஞ்சி இலை தாளிக்கவும். வெங்காயம், உப்புச் சேர்த்து வதக்கவும். பிறகு கரம் மசாலா, மஞ்சள்தூள் இஞ்சி-பூண்டு விழுது, பச்சை மிளகாய், பருப்பு, அரிசி, தக்காளி, காய்கறிகள் சேர்த்து வதக்கவும். இதில் சூடான நீர் இரண்டரை கப் விட்டு, மிதமான தீயில் மூடி வேகவிடவும். முந்திரியை வறுத்துத் தூவவும். கொத்தமல்லித்தழைத் தூவி ராய்தாவுடன் பரிமாறவும்.

கேஷு தம் புலாவ்

தேவையானவை:

- பாசுமதி அரிசி - 2 கப்
- பெரிய வெங்காயம் - ஒன்று
- சீரகத்தூள் - அரை டீஸ்பூன்
- பட்டை - ஒரு துண்டு
- பிரிஞ்சி இலை - 2
- எண்ணெய், நெய் - தலா 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- பனீர் - 50 கிராம்
- வெள்ளித்தாள் - தேவையான அளவு
- முந்திரி - 20
- சர்க்கரை - சிறிது
- உப்பு, மஞ்சள்தூள் - தேவையான அளவு

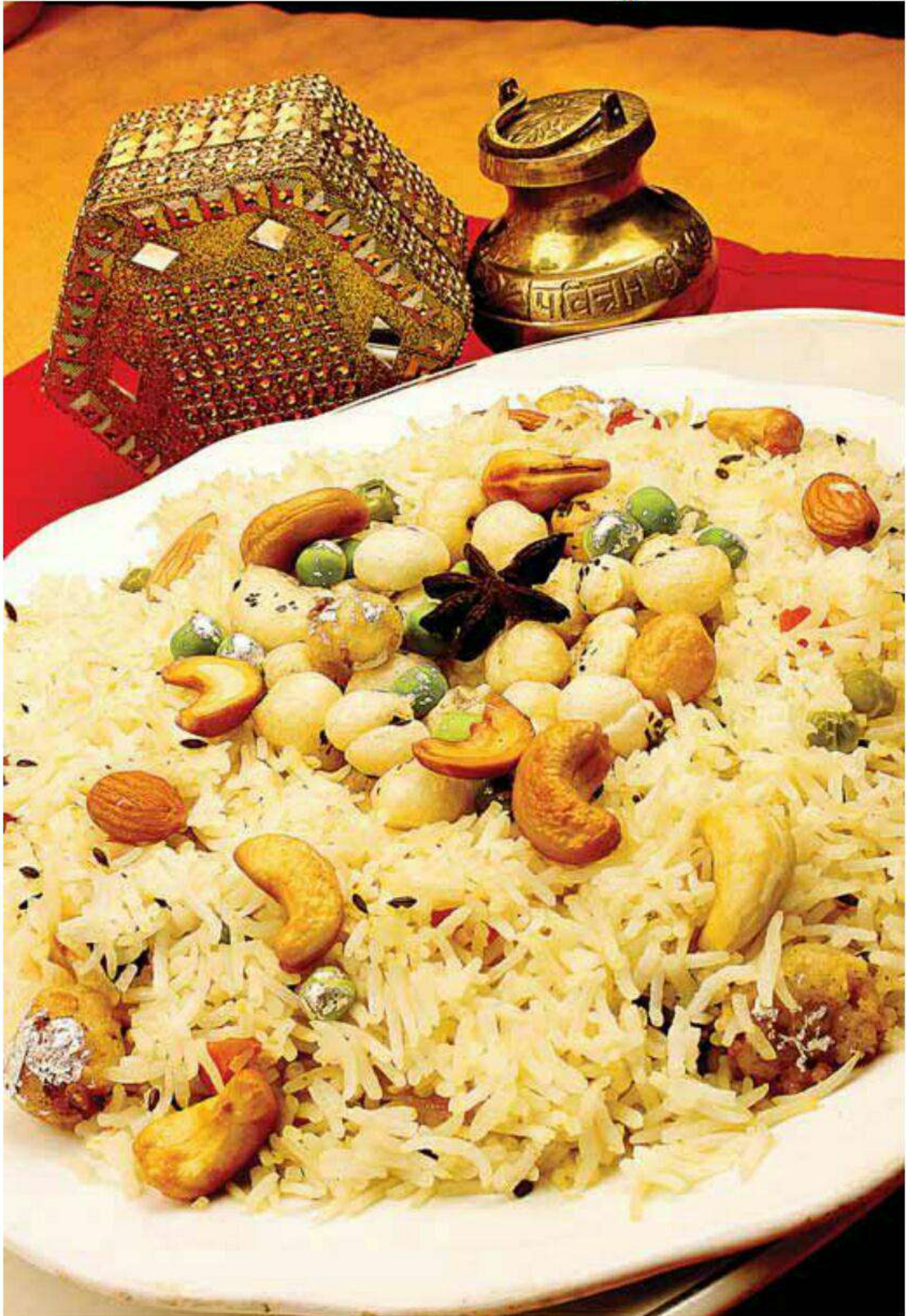
அரைக்க:

- பச்சை மிளகாய் - 2
- புதினா இலைகள் - 10
- பூண்டு - 4 பல்
- இஞ்சி - ஒரு துண்டு
- உப்பு - சிட்டிகை
- கொத்தமல்லித்தழை, கரம் மசாலாத்தூள், பாலில் ஊற வைத்த குங்குமப்பூ - தலா சிறிதளவு

செய்முறை:

பனீரைச் சுத்தப்படுத்தி கொதிக்கும் நீரில் போட்டு வடிக்கவும். உப்பு, சீரகத்தூள், சேர்த்து நன்குத் தேய்த்து அழுத்தி பிசறி, சிறுசிறு கோலிகளாக உருட்டி, வெள்ளித்தாளில் சுற்றிக் கொள்ளவும். வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கவும். அரைக்கக் கொடுத்துள்ளவற்றை மிக்சியில் அரைக்கவும். பாசுமதி அரிசியை சிறிது நேரம் ஊறவைத்து, உதிர் உதிராக வடித்து ஆற விடவும். கடாயில் சிறிதளவு நெய் விட்டு முந்திரியை வறுத்து எடுக்கவும். மீதி உள்ள நெய், எண்ணெய்விட்டு, சீரகம், பட்டை (உடைத்தது), பிரிஞ்சி இலை போட்டு வதக்கவும்.

இத்துடன் வெங்காயம் சேர்த்து மிதமான தீயில் சிவக்கும் வரை வறுத்து, பின் அரைத்த விழுதைச் சேர்க்கவும். சர்க்கரை, மஞ்சள் தூள், கரம் மசாலாத்தூள், உப்பு சேர்த்து வதக்கி சாதத்தைச் சேர்த்து உடையாமல் கலக்கவும். பனீரை புலவில் சேர்த்துக் கிளறி, வறுத்த முந்திரி, குங்குமப்பூத் தூவி அலங்கரிக்கவும்.



மக்னா மலாய் கறி

தேவையானவை:

- தாமரைக்காய் பதப்படுத்தியது - (மக்னா) 200 கிராம்
- பச்சைப் பட்டாணி - 50 கிராம்
- வெங்காயம், தக்காளி - தலா 2
- மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன்
- கஸ்தூரி மேத்தி, மிளகாய்த்தூள், இஞ்சி-பூண்டு விழுது, சீரகம், வெண்ணெய், எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன்
- காஷ்மீர் மிளகாய்த்தூள், கரம் மசாலாத்தூள் - தலா அரை டீஸ்பூன்
- ஃப்ரெஷ் க்ரீம் - 2 டீஸ்பூன்
- முந்திரி - 10
- பச்சை மிளகாய் - 2
- சர்க்கரை, கொத்தமல்லித்தழை - சிறிதளவு.
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

வெங்காயம், தக்காளி, பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்கி அரைக்கவும். முந்திரியை விழுதாக்கவும். ஒரு கடாயில் வெண்ணெய், எண்ணெயைக் காயவைத்து சீரகம் தாளித்து வெங்காயம், தக்காளி விழுது சேர்த்து பச்சை வாசனை போகும்வரை வதக்கவும். பின் இஞ்சி - பூண்டு விழுது, மிளகாய்த்தூள், காஷ்மீர் மிளகாய்த்தூள், கரம் மசாலாத்தூள், மஞ்சள்தூள் சர்க்கரை சேர்த்து, எண்ணெய் பிரியும் வரை கிளறவும். உப்பு, முந்திரி விழுது, பச்சைப் பட்டாணி, சேர்த்து வதக்கி மூடிபோட்டு வேகவிடவும். கால் கப் தண்ணீர் சேர்த்து வெந்ததும், ஃப்ரெஷ் க்ரீம், கஸ்தூரி மேத்தி சேர்த்து இறக்கி வைக்கவும். பின் வேறு ஒரு கடாயில் சிறிது எண்ணெயில் தாமரைக் காயை வறுத்து கிரேவியில் சேர்த்து ஒரு கொதி விட்டு இறக்கவும்.

(மக்னா: தாமரைக்காயை உலரவைத்து பதப்படுத்துவது.)





தயிர் ராய்த்தா

தேவையானவை:

- பெரிய வெங்காயம் - 2
- பச்சை மிளகாய் - 2
- புளிப்பு இல்லாத கெட்டி தயிர் - ஒரு கப்
- தேங்காய்த்துருவல் - சிறிதளவு
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை

வெங்காயம், பச்சைமிளகாயைப் பொடியாக நறுக்கவும். தயிரைக் கடையவும். பிறகு இத்துடன் தேங்காய்த்துருவல், உப்பு கலந்து பரிமாறவும்.

இரண்டாவது முறை:

- துருவிய வெள்ளரிக்காய் - ஒன்று
- பொடித்த கொத்தமல்லி, பச்சை மிளகாய் - சிறிது

- உப்பு - தேவையான அளவு
- கேரட் (துருவிக்கொள்ளவும்) - 2
- கெட்டித் தயிர் - 2 கப்

இவை எல்லவற்றையும் கலந்து புலாவுக்கு, பச்சடி போலப் பரிமாறலாம்.

மூன்றாவது முறை:

- பழக்கலவை (ஆப்பிள், பைனாப்பிள்
- மாதுளை மற்றும் வாழைப்பழம்) - தலா அரை கப்
- உப்பு - ஒரு சிட்டிகை
- வடித்த தயிர் - ஒரு கப்
- வறுத்துப் பொடித்த சீரகத்தாள்

இவை எல்லாவற்றையும் கலந்து இனிப்பான ராய்த்தா செய்யலாம்.

- படங்கள்: மீ.நிவேதன்

அவள் கிச்சன்

விருந்து 4 - இலை 8

ஆனந்த விகடன் பப்ளிஷர்ஸ் (பி) லிமிடெட் சார்பாக வெளியிடுபவர், ஆசிரியர்: ச.அறிவழகன் 757, அண்ணா சாலை, சென்னை-600 002.

ஆனந்த விகடன் பப்ளிஷர்ஸ் (பி) லிமிடெட் சார்பாக ஆனந்த விகடன் பிரின்டர்ஸ் (பி) லிமிடெட் அச்சகத்தில் அச்சிடுபவர்: எஸ்.மாதவன் எண்:99, (NP), சிட்கோ இண்டஸ்ட்ரியல் எஸ்டேட், அம்பத்தூர், சென்னை - 600 098.

உதவி பொறுப்பாசிரியர்:
ம.பிரியதர்ஷினி

தலைமை உதவி ஆசிரியர்கள்:
என்.சேஷாத்ரி, எஸ்.கதிர்சேன், எம்.மரிய பெல்சின், ஜெ.எம்.ஜனனி

தலைமை நிருபர்கள்:
வே.கிருஷ்ணவேணி, இந்துலேகா.சி, பொன்.விமலா

முதன்மை வடிவமைப்பு:
பிரபு, கே.ஜெயராமன்

வடிவமைப்பு:
கே.வி.எஸ்.சக்திவேல்

ஆசிரியர் இலாகா முகவரி:

757, அண்ணாசாலை, சென்னை-600 002.

தொலைபேசி: 2854 3300, 5500, 5588

(காலை 10 முதல் மாலை 5.00 மணி வரை)

ஃபேக்ஸ்: 2851 2929

aval@vikatan.com

www.vikatan.com

விளம்பரப் பிரிவு: பத்மா பாலசுப்ரமணி, துணைப் பொது மேலாளர். விளம்பரங்களுக்கு அணுக வேண்டிய முகவரி: விகடன் மீடியா சர்வீஸஸ், 757, அண்ணாசாலை, சென்னை-600 002. போன்: 2852 4074, 84 ஃபேக்ஸ்: 2851 2929 email: adv@vikatan.com

பத்திரிகை விற்பனைப் பிரிவு: எம்.சூரியநாராயணன், துறைத் தலைவர் சந்தா தொடர்பான விவரங்களை அறிய: 044 - 6680 2901 சந்தா தொடர்பான குறைகளை பதிவு செய்ய: 044 - 6607 6407 முகவரி: அவள் விகடன், 757, அண்ணாசாலை, சென்னை-600 002.

கதைகளில் வரும் பெயர்களும் திகழ்ச்சிகளும் கற்பனையே. இதழில் வெளியாகும் விளம்பரங்களின் உண்மைத் தன்மைக்கு விகடன் நிர்வாகம் பொறுப்பில்லை. படைப்புகளை பிரதி எடுத்து வைத்துக் கொண்டு அனுப்பவும். கண்டிப்பாகத் திருப்பி அனுப்ப இயலாது.

‘அவள் விகடன் கிச்சன்’ இதழ் பற்றிய உங்கள் கருத்துக்களை மறக்காமல், 044-6680 2922 என்ற எண்ணில் உங்கள் குரலிலேயே பதிவு செய்யுங்கள்!

கிச்சன் கைடு!

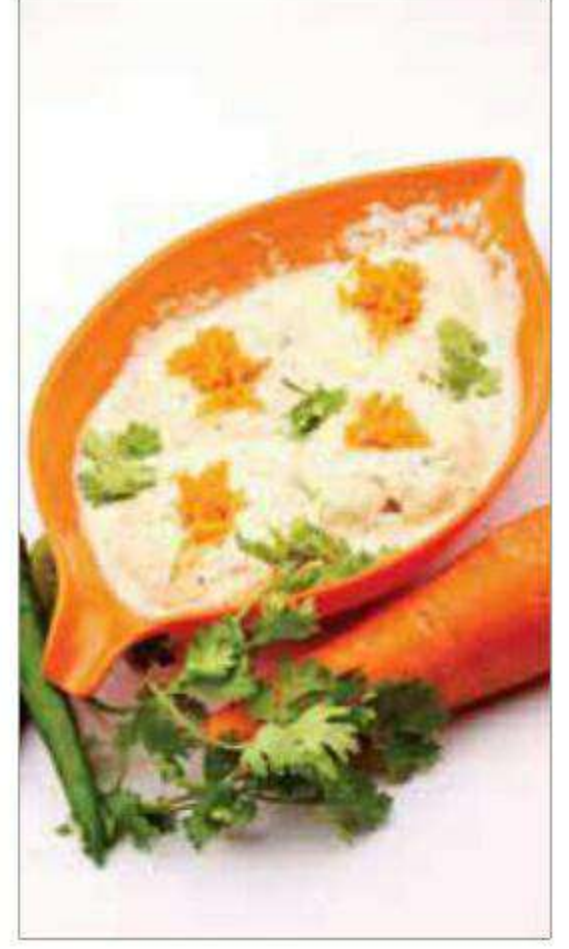
பாகற்காயை நறுக்கி, காயவைத்து தூளாக்கிக்கொண்டு, அதில் ஒரு டீஸ்பூன் தூளை ஒரு டம்ளர் சூடான நீரில் கலந்து குடித்தால் வயிற்றுப்புண் சீக்கிரம் சரியாகும்.



பஜ்ஜி செய்யும்போது கடலை மாவு, அரிசி மாவுடன் ஒரு பங்கு மைதா மாவு சேர்த்தால், பஜ்ஜி உப்பலாக இருக்கும்.



முழு பீட்ரூட்டை நீரில் கழுவி குக்கரில் வேக வைத்து எடுத்து, அதன் தோலை உருளைக்கிழங்கின் தோலை உரிப்பதுபோல உரித்தால் எளிதாக உரிக்கலாம்.



எண்ணெய் இல்லா சமையல்

★ தீபா பாலச்சந்தர்

- ▶ எள் வேர்க்கடலை உருண்டை
- ▶ ஸ்டஃப்டு இட்லி
- ▶ ஃப்ரூட்ஸ் அண்ட் நட்ஸ் சாட்
- ▶ எண்ணெயில்லா ஊறுகாய்
- ▶ பஞ்சாபி கடி
- ▶ எண்ணெயில்லா வடை
- ▶ பயறு அவல்
- ▶ நட்ஸ் - ஹனி ரோல்ஸ்
- ▶ தேங்காய் லட்டு
- ▶ மில்லட் புட்டு
- ▶ எண்ணெயில்லா பக்கோடா
- ▶ ராஜஸ்தானி தால்



“அதிக அளவு எண்ணெய் பயன்படுத்தினால்தான் ருசியான உணவுகளைச் சமைக்க முடியுமா, என்ன? ஒரு துளி எண்ணெய்கூட பயன்படுத்தாமலே சத்தும் சுவையும் மிகுந்த உணவுகளைச் செய்யலாம்” என்கிறார் சென்னையைச் சேர்ந்த சமையல் கலைஞர் தீபா பாலச்சந்தர். இதோ, அனைவரும் சுவைக்கும் வகையில் அவர் அளிக்கும் ஆயில் ஃப்ரீ ரெசிப்பிகள்!

எள் வேர்க்கடலை உருண்டை

தேவையானவை:

- கறுப்பு எள் - 1 கப்
- பச்சை வேர்க்கடலை - 1 கப்
- வெல்லத்தூள் - 2 கப்
- ஏலக்காய்த்தூள் - சிறிதளவு

செய்முறை:

கறுப்பு எள்ளை பத்து நிமிடம் ஊற வைக்கவும். வேர்க்கடலையை வெறும் வாணலியில் வறுக்கவும். எள்ளைக் களைந்து, ஒரு தட்டில் பரவலாகக் கொட்டி, வெயிலில் உலரவிடவும். லேசாக ஈரம் இருக்கும்போது வெறும் வாணலியில் சிறிது சிறிதாக போட்டு வெடிக்கும்படி வறுக்கவும். ஆறிய பின் எள், வேர்க்கடலை, வெல்லத்தூள், ஏலக்காய்த்தூள் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்து உருண்டைகளாக்கவும்.



ஸ்டஃப்டு இட்லி

தேவையானவை:

- இட்லி மாவு - 1 கப்
- உருளைக்கிழங்கு, கேரட் - தலா 1
- பச்சை மிளகாய் - 2
- இஞ்சித் துருவல் - 1 டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை:

பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்கவும். உருளைக்கிழங்கு, கேரட்டை வேகவைத்து, தோல் நீக்கி மசித்து... உப்பு, பச்சை மிளகாய், இஞ்சித் துருவல் சேர்த்துக் கலக்கவும். இட்லித் தட்டுகளில் ஈரமான துணியை போட்டு பாதி அளவு இட்லி மாவு ஊற்றவும். அதன் மீது உருளைக்கிழங்கு கலவை சிறிதளவு வைக்கவும். பிறகு, அதன் மேல் சிறிதளவு இட்லி மாவை ஊற்றவும். ஆவியில் வேக விட்டு எடுக்கவும்.





ஃப்ரூட்ஸ் அண்ட் நட்ஸ் சாட்

தேவையானவை:

- விரும்பிய பழக்கலவை - ஒரு கப், பாதாம், முந்திரி, பேரிச்சை - தலா 10
- சாட் மசாலாத்தூள் - சிறிதளவு
- மிளகுத்தூள், எலுமிச்சைச் சாறு, உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

வெறும் வாணலியில் பாதாம், முந்திரியை வறுக்கவும். பேரிச்சையின் கொட்டைகளை நீக்கி சிறிய துண்டுகளாக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் பழக்கலவை, பாதாம், முந்திரி, பேரிச்சை, சாட் மசாலாத்தூள், உப்பு, மிளகுத்தூள், எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்துக் கலந்து பரிமாறவும்.



எண்ணெயில்லா ஊறுகாய்

தேவையானவை:

- எலுமிச்சைப் பழம் - 10
- பச்சை மிளகாய் - 5
- இஞ்சித் துருவல் - 4 டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை:

எலுமிச்சைப் பழத்தை நன்கு கழுவி, சுத்தம் செய்து துடைத்து, சிறிய துண்டுகளாக்கவும். பச்சை மிளகாயை பொடியாக நறுக்கவும். ஒரு சுத்தமான பாத்திரத்தில் எலுமிச்சைத் துண்டுகள், பச்சை மிளகாய்த் துண்டுகள், இஞ்சித் துருவல், உப்பு சேர்த்துக் கலக்கவும். மூன்று நாட்கள் ஊறிய பின் பயன்படுத்தலாம்.



பஞ்சாபி கடி

தேவையானவை:

- கெட்டியான மோர் - 2 கப்
- கடலை மாவு - 2 டீஸ்பூன்
- பச்சை மிளகாய் - 2
- மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை
- கடுகு, பெருங்காயத்தூள் - தலா கால் டீஸ்பூன்
- உப்பு, கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லித்தழை - சிறிதளவு

செய்முறை:

பச்சை மிளகாயை பொடியாக நறுக்கவும். கெட்டி மோரைக் கடைந்து கடலை மாவு, மஞ்சள்தூள், பச்சை மிளகாய், உப்பு, பெருங்காயத்தூள் சேர்த்துக் கரைக்கவும். வாணலியில் கடுகை வறுத்து மோர் கரைசலை விட்டு ஒரு கொதிவிட்டு இறக்கவும். பிறகு சுத்தம் செய்த கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லித்தழை கொண்டு அலங்கரித்து பரிமாறவும்.

குறிப்பு:

கரைத்த மாவு தோசையுடன் சாப்பிட சுவையாக இருக்கும்.



எண்ணெயில்லா வடை

தேவையானவை:

- பிரெட் துண்டுகள் - 10
- தயிர் - 1 கப்
- தேங்காய்த் துருவல் - 5 டீஸ்பூன்
- பச்சை மிளகாய் - 2
- கேரட் துருவல், உப்பு, காய்ச்சிய பால் - தேவையான அளவு
- கொத்தமல்லித்தழை - சிறிதளவு

செய்முறை:

பிரெட்டின் ஓரங்களை வெட்டி எடுக்கவும், மிக்ஸியில் பிரெட் துண்டுகளைப் போட்டு பொடிக்கவும். பிறகு, தேவையான அளவு பால் தெளித்துப் பிசையவும். மாவை சிறிய உருண்டைகளாக உருட்டி வடை போல தட்டி நடுவே ஓட்டை போடவும். தேங்காய்த் துருவலுடன் பச்சை மிளகாய், உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைக்கவும். தயிருடன் கலக்கவும். ஒரு தட்டில் வடைகளை அடுக்கவும். பிறகு, வடைகளின் மீது தயிர் கலவை, கேரட் துருவல், சுத்தம் செய்த கொத்தமல்லித்தழை தூவி பரிமாறவும்.





பயறு அவல்

தேவையானவை:

- அவல் - ஒரு கப்
- பச்சைப் பயறு, கேரட் துருவல், மாதுளை முத்துக்கள் - தலா கால் கப்
- வெங்காயம் - 1
- உப்பு - தேவைக்கேற்ப
- எலுமிச்சைச் சாறு - 1 டீஸ்பூன்

செய்முறை:

பச்சைப் பயறை முதல்நாள் இரவே ஊறவைக்கவும். மறுநாள் களைந்து வைக்கவும். வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கவும். அவலை ஐந்து நிமிடம் தண்ணீரில் ஊறவைக்கவும். பிறகு கல், மண் போக களையவும். ஒரு பாத்திரத்தில் வெங்காயம், அவல், பயறு, கேரட் துருவல், மாதுளை முத்துக்கள் உப்பு, எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்துக் கலந்து பரிமாறவும்.



நட்ஸ் ஹனி ரோல்ஸ்

தேவையானவை:

- பாதாம், பிஸ்தா, முந்திரி, பேரிச்சை - தலா 50 கிராம்
- வேர்க்கடலை, பொட்டுக்கடலை - தலா 5 டீஸ்பூன்
- தேன் - தேவையான அளவு

செய்முறை:

வெறும் வாணலியில் பாதாம், முந்திரி, பிஸ்தா, பொட்டுக்கடலை, வேர்க்கடலையை தனித்தனியாக போட்டு வறுக்கவும். பேரிச்சையின் கொட்டையை நீக்கி சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கவும். மிக்ஸியில் பாதாம், பிஸ்தா, முந்திரி, பேரிச்சை, வேர்க்கடலை, பொட்டுக்கடலை சேர்த்து அரைக்கவும். அரைத்த பொடி, தேன் ஆகியவற்றை அகலமான பாத்திரத்தில் சேர்த்துக் கலந்து ரோல்களாக செய்யவும்.

தேங்காய் லட்டு

தேவையானவை:

- தேங்காய்த் துருவல் - 1 கப்
- கண்டன்ஸ்டு மில்க் - தேவையான அளவு

செய்முறை:

அடிகனமான வாணலியில் தேங்காய்த் துருவலைச் சேர்த்து வறுக்கவும். பிறகு, இதனுடன் தேவையான அளவு கண்டன்ஸ்டு மில்க் சேர்த்து கிளறி இறக்கவும். ஆறிய பின் சிறிய உருண்டைகளாக பிடிக்கவும்.



மில்லட் புட்டு

தேவையானவை:

- சிறு தானிய சத்து மாவு - 1 கப்
- சர்க்கரை, தேங்காய்த் துருவல் - தேவையான அளவு
- உப்பு - ஒரு சிட்டிகை

செய்முறை:

வெறும் வாணலியில் சத்து மாவை போட்டு லேசாக வறுக்கவும். ஆறிய பின் உப்பு, சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்துப் பிசிறவும். பிறகு ஆவியில் வேகவிட்டு எடுக்கவும். மேலே சர்க்கரை, தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்துக் கலந்து பரிமாறவும்.





எண்ணெயில்லா பக்கோடா

தேவையானவை:

- கடலை மாவு - 1 கப்
- வெங்காயம் - 1
- பச்சை மிளகாய் - 2
- உப்பு - தேவைக்கேற்ப
- கொத்தமல்லித்தழை - சிறிதளவு

செய்முறை:

வெங்காயம், பச்சை மிளகாயை பொடியாக நறுக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் கடலை மாவு, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், உப்பு, கொத்தமல்லித்தழை சேர்த்து பிசிறவும். பிறகு தண்ணீர் விட்டு கெட்டியாக கரைக்கவும். மினி இட்லி தட்டில் ஊற்றி ஆவியில் வேகவிட்டு எடுக்கலாம், அல்லது ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீரை கொதிக்க வைத்து அதில் மாலை கைகளால் கிள்ளிப் போட்டு வேகவிட்டு எடுக்கலாம்.



ராஜஸ்தானி தால்

தேவையானவை:

- பச்சைப் பயறு - 1 கப்
- கடலைப்பருப்பு - சிறிதளவு
- மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை
- இஞ்சி - பூண்டு விழுது - 1 டீஸ்பூன்
- வெங்காயம், தக்காளி - தலா 1
- பச்சை மிளகாய் - 2
- சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை:

பச்சைப் பயறை முதல் நாள் இரவே ஊற விடவும். வெங்காயம், தக்காளி, பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்கவும். மறுநாள் பச்சைப்பயறைக் களைந்து அதனுடன் கடலைப்பருப்பு சேர்த்து குக்கரில் குழைய வேகவிடவும். வாணலியில் சீரகம் சேர்த்து பொரியவிடவும். பிறகு வெங்காயம், தக்காளி, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி - பூண்டு விழுது, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வதக்கி, தண்ணீர் விட்டு வேகவிடவும். இதனுடன் உப்பு, வேகவைத்த பருப்பு சேர்த்து, நன்கு கொதிக்க விட்டு இறக்கவும்.

- படங்கள்: மீ.நிவேதன்

மருந்தும் சத்துமும் ருசியும் மிகுந்த தானிய அடை!



பிரியா
பாவனகுமார்



சங்கீதா

இந்தியப் பெண்களை அதிகம் பாதிக்கும் பொதுநோய்களில் ஒன்று ரத்தச்சோகை. கடும் சோர்வு, அடிக்கடி தூக்கம் வருவது போன்ற உணர்வு, பசியின்மை, எந்தச் செயலிலும் ஆர்வத்தோடு ஈடுபடமுடியாத நிலை, மூச்சுவாங்குவது, நாக்கு, கண்களின் கீழ் பகுதி, மேலண்ணம் போன்ற இடங்கள் வெளிறிப்போவது, நகங்கள் தட்டையாகக் காட்சியளிப்பது போன்ற அறிகுறிகள் கொண்ட இந்நோய், கர்ப்பிணிகளையும் சிறுமிகளையும் அதிகம் பாதிக்கிறது. தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பெண்களுக்குத் தேவைக்கேற்ப சத்துகள் கிடைக்காவிட்டாலும் ரத்தச்சோகை வரலாம் என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள்.

நம் இயக்கத்துக்குத் தேவையான ஆக்சிஜனை திசுக்களுக்கு எடுத்துச் செல்லும் பணியை ஹீமோகுளோபின்கள் செய்கின்றன. ஹீமோகுளோபின் குறைவதால் ஆக்சிஜன் போக்குவரத்துத் தடைபட்டு உடல் செயல்பாடுகள் பாதிக்கப்படும். அதுதான் ரத்தச்சோகை.

இயற்கையின் படைப்பில் ஆண்களைவிட பெண்களுக்கே உடல் வதைகள் அதிகம். கர்ப்பகாலம், தாய்ப்பால் தரும் காலம் மற்றும் மாதவிலக்குக் காலங்களில் ஏராளமான ரத்த இழப்பு ஏற்படுகிறது. அது இயல்பாகவே பல்வேறு உபாதைகளுக்குக் காரணமாக இருக்கிறது. நம் வாழ்க்கைமுறையிலும் பெண்களுக்கு உடல் உழைப்பு அதிகம். நவீன யுகத்திலும் அலுவலகம், வீடு என இரட்டை உழைப்பு பெண்களுக்கு நிர்ப்பந்திக்கப்படுகிறது.

இதுபோன்ற சக்தி இழப்பை ஈடுசெய்ய பெண்கள் எக்காலத்திலும் சரியான சரிவிகிதச் சத்துணவை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். கிராமப்புறங்களில் ஏராளமான சத்துணவுகள் தானியங்களாகவும் கீரைகளாகவும் விளைந்து கிடக்கின்றன. குறிப்பாக முருங்கைக்கீரை. ரத்தச்சோகைக்கு அருமருந்து முருங்கைக்கீரை.

இன்றுதான், 'நாமிருவர்-நமக்கிருவர்' முழக்கமெல்லாம். அந்தக் காலத்தில் ஐந்து, ஆறு குழந்தைகள் பெற்றுக்கொண்டு ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்திருக்கிறார்கள் நம் மூதாதையர்கள். அதற்குக்காரணம், சரியான சரிவிகித உணவு. புரோட்டீன் பவுடர்களையும், சத்து மாத்திரைகளையும் சாப்பிட்டு வந்ததல்ல அந்த சக்தி. உணவுதான் மருந்து. எளிய உணவாக இருந்தாலும், அதில் தளும்பத்தளும்ப சத்துகள் நிறைந்திருந்தன. கர்ப்பக் காலத்தில், பாலூட்டும் காலத்தில், பூப்பெய்திய காலத்தில்



எல்லாம், அந்தந்தப் பருவத்துக்கு ஏற்ப உணவையே மருந்தாகக் கொடுத்தார்கள். பூப்பெய்தியப் பெண்ணுக்கு நல்லெண்ணெய் மிதக்கும் உளுந்தங்களி செய்து தருவார்கள். கருப்பையோடு சேர்த்து, பிற்காலத்தில் பேறுவலியைத் தாங்கும் வகையில் இடுப்பு எலும்புகளையும் அது வலுப்படுத்தும். கர்ப்பக் காலத்தில் பூவரசம்பட்டையைச் சேர்த்து கம்பங்களி செய்து தருவார்கள். பூவரசம்பட்டைக்குக் கருப்பையை இளகச் செய்யும் சக்தி உண்டு என்பதை கிராமத்துப் பாட்டிகள் உணர்ந்திருந்தார்கள். தாய்ப்பால் தரும் காலத்தில் சுரப்பை அதிகப்படுத்த கருவாடு சேர்த்து குழம்பு வைத்துப்

போடுவார்கள். கிராமங்களில் எல்லாப் பெண்களுமே மருத்துவச்சிகளாக இருந்ததும் வியப்பு. கர்ப்பிணியின் கண்கள் வெளுத்தால் சோகை என்று இனம்கண்டு விடுவார்கள். உடனே ரெடியாகிவிடும் தானிய அடை!

இப்போது பல பகுதிகளில் இந்த தானிய அடை வழக்கொழிந்து விட்டது. ஆயினும், தென் மாவட்டங்களில் இப்போதும் கர்ப்பிணிகளுக்கு இது வாய்க்கிறது.

“இயல்பான பிரசவம் என்பது மிகவும் குறைந்துபோன காலகட்டம் இது. வலியைப் பொறுக்க முடியாமலும், அச்சத்தாலும் பலர் தாங்களாகவே சிசேரியனுக்கு



அதென்ன தானிய அடை?

வரகு , குதிரைவாலி , தினை , சாமை , கேழ்வரகு , கம்பு , பச்சைப்பயறு போன்ற தானியங்களின் மாவு , மாப்பிள்ளை சம்பா அரிசி , கவுனி அரிசி மாவுடன் முருங்கைக்கீரை , கொத்துமல்லி , கறிவேப்பிலை சேர்த்து செய்யப்படும் ஒரு வகை அடை . கிராமங்களில் இதை தானிய ரொட்டி என்பார்கள் . வாசமும் ருசியும் மிக்க தானிய அடையின் ரெசிபியைத் தருகிறார் பிரியா பாவனகுமார் .

தானிய அடை

தேவையான பொருட்கள்:

- வரகு மாவு - 1 கப்
- குதிரைவாலி மாவு- 1 கப்
- தினை மாவு - 1 கப்
- சாமை மாவு -1 கப்
- கம்பு மாவு - 1 கப்
- கேழ்வரகு மாவு - 1 கப்
- மாப்பிள்ளை சம்பா அரிசி மாவு - 1 கப்
- பச்சைப்பயறு மாவு - 1 கப்
- கவுனி அரிசி மாவு - 1 கப்
- சின்ன வெங்காயம் - 1 கைப்பிடி
- முருங்கைக்கீரை - 1 கைப்பிடி
- பச்சை மிளகாய் - 5
- கொத்துமல்லி - 1 கொத்து
- கறிவேப்பிலை - 1 கொத்து
- உப்பு - சிறிதளவு
- நல்லெண்ணெய் - 100 மில்லி

செய்முறை:

வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலையை சிறிதாக வெட்டிக் கொள்ளுங்கள். அனைத்து மாவுகளையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை, கீரை ஆகியவற்றையும் போட்டு தேவையான உப்பு போட்டு சப்பாத்தி மாவுப் பதத்துக்குப் பிசைந்து கொள்ளுங்கள். பிசையும்போது சிறிதளவு நல்லெண்ணெய் சேர்த்துக் கொண்டால் மாவு இதமாக வரும். பிறகு இந்த மாவை சிறு சிறு உருண்டைகளாகப் பிடித்துவைத்துக் கொள்ளுங்கள். தோசைக்கல்லை அடுப்பில் வைத்து, உருண்டையை வட்டமாகத் தட்டி, சிறிதளவு நல்லெண்ணெய் விரவி இருபுறமும் திருப்பி நன்கு வேகவிட்டு எடுங்கள். தானிய அடை தயார்.

உடன்படுகிறார்கள். நாள், நட்சத்திரம் பார்த்து ஜாதகத்தை எழுதி வைத்துக் கொண்டு குழந்தைப் பெற்றுக்கொள்வது இன்னொரு ரகம். உண்மையில் சிசேரியன் என்பது நெடுநாள் வலியைத் தரக்கூடியது. பாதி உடல்சக்தியை பறித்துக் கொள்ளும்.

இதுமாதிரியான சூழலைத் தவிர்க்க கிராமப்புறங்களில் கர்ப்பிணிகளுக்கு என்று தனி உணவுப் பண்பாட்டையே வைத்திருந்தார்கள். கர்ப்பகாலத்தில் வரும் ரத்தச் சோகையைத் தடுக்கவும், இயல்பான பிரசவத்தைத் தாங்கும் அளவுக்கு உடலை வலுப்படுத்தவும் இந்தத் தானிய அடையை செய்து தருவார்கள். இப்போதும் மதுரை, நெல்லை, விருதுநகர் மாவட்டங்களில் இந்த தானிய அடை செய்து தரும் வழக்கம் இருக்கிறது. சுவையான, சரிவிகிதச் சத்து நிறைந்த தானிய அடையைக் குழந்தைகளுக்குக் காலை உணவாகவே செய்து தரலாம்...” என்கிறார் பாரம்பரிய சமையற்கலைஞர் பிரியா பாவனகுமார்.

“இந்த தானிய அடை, அற்புதமான சரிவிகித உணவு. பொதுவாக சிறு தானியங்களில் உயிர்ச்சத்து அதிகம் உண்டு. நார்ச்சத்து, மாவுச்சத்து, புரதச்சத்துகளும் நிறைந்திருக்கும்.

வரகு அரிசி மலச்சிக்கலைப் போக்கும். பருமனை குறைக்கும். மூட்டுவலியை குணப்படுத்தும். ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை குறைக்கும்.

குதிரைவாலி உடலைச் சீராக வைக்க உதவுகிறது.



சர்க்கரை அளவையும் குறைக்கும். ஆன்டி-ஆக்சிடன்ட் ஆக வேலை செய்யும். இரும்புச்சத்து மிகுந்திருப்பதால் ரத்தச்சோகைக்கும் இது மருந்து.

கேழ்வரகில் புரதம், தாது உப்பு, சுண்ணாம்புச் சத்து, இரும்புச்சத்து மற்றும் உயிர்ச்சத்துகளும் இருக்கின்றன. இது உடல் உஷ்ணத்தை சமநிலையில் வைத்திருக்கும். குடலுக்கு வலிமை அளிக்கும். நீரிழிவுக்காரர்களும் கேழ்வரகு பண்டங்களைச் சாப்பிடலாம்.

சாமை உணவு அனைத்து வயதினருக்கும் ஏற்றது. இதுவும் மலச்சிக்கலுக்கு மருந்து. வயிறு சம்பந்தமான நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தும். தாம்பத்யக் குறைபாடுகளையும் நீக்க வல்லது.

கவுனி அரிசி வாத நோய்களைப் போக்க வல்லது. பசியை ஊக்குவிக்கும்.

இவற்றோடு, பயிறு, கீரை ஆகியவையும் மகத்துவம் மிக்க மருந்துகளே.

பொதுவாக, தானிய உணவைக் காலை நேரத்தில் சாப்பிடுவதே நல்லது. காரணம், சாப்பிட்ட பிறகு, சிறிதேனும் உடல் உழைப்பு தேவை. இந்த அடைக்கு தேங்காய் சட்னி, அவியல் போன்ற தொடுகறிகளைப் பயன்படுத்தலாம்” என்கிறார் ஊட்டச்சத்து நிபுணர் சேலம் சங்கீதா.

மருந்தும் சத்தும் ருசியும் மிகுந்த நம் மூதாதையர்களின் மகத்துவ வாழ்க்கையை ருசித்துப்பார்க்க விரும்புபவர்கள் தானிய அடையை தாராளமாக ருசிக்கலாம்!

- வெ.நீலகண்டன்

இடலிக்கடையில் துாடங்கி இன்டர்நேஷனல் டுாட்டியில் ஜெயித்த கதை!

உணவுத்துறையில் ஓரு சாதனை

இன்டர்நேஷனல் கலினரி ஒலிம்பிக்ஸ்... முழுக்க முழுக்க சமையல் கலைஞர்களுக்கான சர்வதேச டுாட்டி இது. ஒலிம்பிக்ஸை டுாலவே இன்டர்நேஷனல் கலினரி ஒலிம்பிக்ஸும் 4 ஆண்டுகளுக்கு ஓருமுறை ஜெர்மனியில் நடக்கிறது. அதுவும் 1896-ம் ஆண்டிலிருந்து துாடர்கிறது என்பது வியப்பான தகவல்.





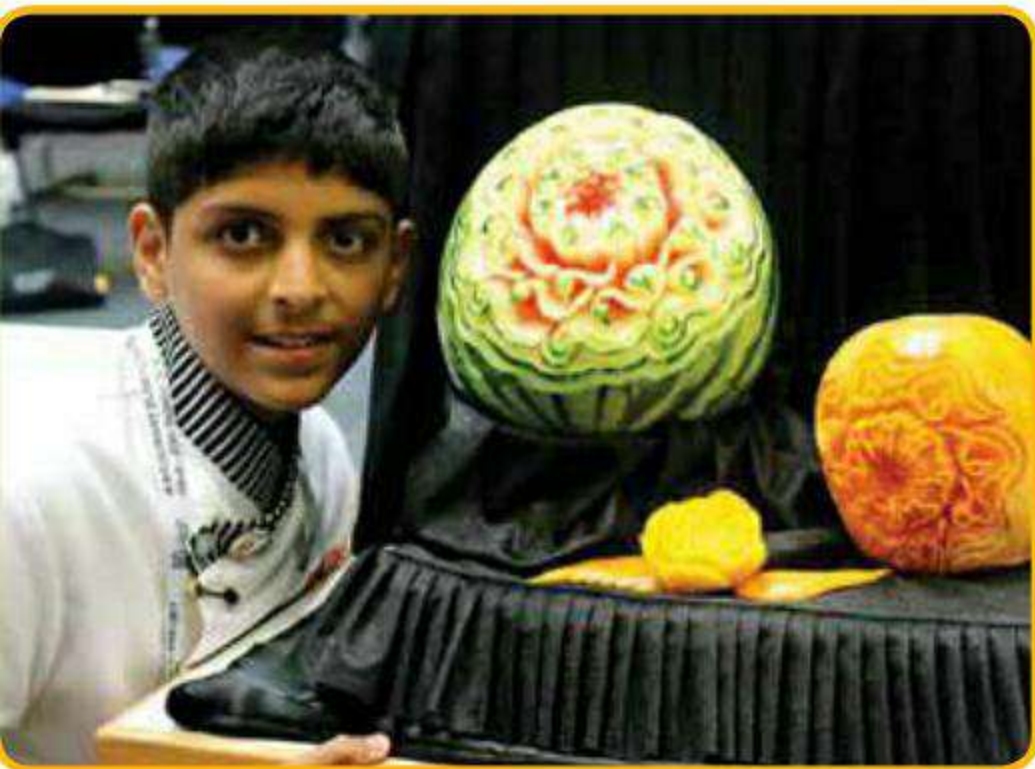
udupi
Yeshwanth

Chef
Uma Shankar

2016-ல் நடந்த போட்டியில், 50-க்கும் அதிக நாடுகளில் இருந்து 1,500 சமையல்கலை நிபுணர்கள் பங்கேற்றிருக்கிறார்கள்.

ஒலிம்பிக் விளையாட்டில் பதக்கம் வென்று இந்தியாவுக்குப் பெருமை சேர்த்தவர்களைப் போலவே, இதிலும் இந்தியாவுக்குப் பெருமை தேடித் தந்திருக்கிறார்கள் சென்னையைச் சேர்ந்த அப்பா-மகன் ஜோடி.

சென்னையின் பிரபல செஃப் உமாசங்கர், கே.எஃப்.சி-யில் மார்க்கெட் ட்ரெயினிங் மேனேஜராக இருப்பவர். அவர் மகன்



**“மதிய உணவு இடைவேளையில
வந்து மளிகைச் சாமான்களை
வாங்கி வெச்சுட்டு, அடுத்த நாள்
வியாபாரத்துக்கான ஏற்பாடுகளைச்
செய்து வெச்சுட்டு மறுபடி
ஸ்கூலுக்கு ஓடுவேன்...”**

யஷ்வந்த், 7-ம் வகுப்பு மாணவன். 2012-ம் ஆண்டு நடந்த இன்டர்நேஷனல் கலினரி ஒலிம்பிக்ஸில் கலந்தகொண்டு பதக்கம் வென்றதோடு, இந்தப் போட்டியில் இந்தியாவை முதன்முறையாக கலந்துகொள்ளச் செய்த பெருமையும் உமாசங்கருக்கு உண்டு. சாதனைகளைத் தொடர்ந்து கொண்டிருக்கிற அவரின் பயணம் சோதனைகள் நிறைந்ததாக இருக்கிறது.

“திருவள்ளூர் மாவட்டத்தில் உள்ள கவரைப்பேட்டை கிராமத்தில் பிறந்து வளர்ந்தவன் நான். என் அம்மா, அப்பா, பாட்டி எல்லாருக்குமே தெருவோரம் கடை போட்டு இட்லி வியாபாரம் பன்றதுதான் பிழைப்புக்கான வழி. அதிகாலையில் எழுந்து கடையைத் தயார் செய்யறது, இட்லியைப் பொட்டலம் கட்டி, ரயிலில் பயணம் செய்கிற வியாபாரிகளிடம் விற்பது என நானும் எல்லாம் செய்வேன்.

மதிய உணவு இடைவேளையில வந்து மளிகைச் சாமான்களை வாங்கி வெச்சுட்டு, அடுத்த நாள் வியாபாரத்துக்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்துட்டு மறுபடி ஸ்கூலுக்கு ஓடுவேன். பத்தாவது 325 மதிப்பெண்களும், பிளஸ் - 2 வில் 782 மதிப்பெண்களும் வாங்கினேன். என் சூழ்நிலைக்கு அதுவே பெரிய மதிப்பெண்கள்தான். பிளஸ் - 2 முடிச்சதும் என் நண்பர்கள் இன்ஜினீயரிங், மெடிக்கல் படிக்கப் போனபோது, நான் எனக்குப் பழக்கமான, எனக்குச் சோறு போட்ட உணவுத்துறையிலேயே மேற்படிப்பு படிக்கிறதுன்னு முடிவு பண்ணினேன்.

‘இலவச சீட்’ என்கிற பெயர்ல சென்னையில் ஒரு கேட்டரிங் காலேஜ்ல

எனக்கு இடம் கிடைச்சது. உண்மையில் அது இலவசமில்லை. பத்து வட்டிக்குக் கடன் வாங்கித்தான் அப்பா எனக்கான முதல் வருஷ ஃபீஸைக் கட்டினார். கூடப் படிச்ச எல்லாரும் ஆங்கில மீடியம்ல படிச்சிட்டு வந்தவங்க. ஆங்கிலத்துல பேசத் தெரிஞ்சாதான் அறிவாளிங்கிற மாதிரியும் என்னை முட்டாளாகவும் பார்த்தாங்க. சகிச்சுக்கிட்டேன்.

முதல் வருஷக் கடைசியில் 13 பேப்பரையும் அரியர்ஸ் இல்லாம பாஸ் பண்ணினேன். ஆங்கிலம் தெரிஞ்சா மட்டுமே அறிவாளியாகிட முடியாதுன்னு நிரூபிச்சேன். அடுத்தடுத்த வருஷ ஃபீஸ் கட்டறதும் எனக்குப் போராட்டமாத்தான் இருந்தது. என்னோட நெருங்கிய நண்பன் ராஜேஷ், கடன் வாங்கி, என்னைப் படிக்க வச்சான். மூணாவது வருஷம், என் பெரியம்மா வேலைப் பார்த்த வீட்டுக்காரங்க ஃபீஸ் கட்டினதால்தான் படிப்பை முடிக்க முடிஞ்சது.

முதல் வருஷப் படிப்பை முடிச்சதும் சென்னையில் ஒரு பெரிய ஹோட்டல்ல ட்ரெயினிங். அது ரொம்பக் கொடுமையான காலகட்டமா இருந்தது. நாள் முழுக்க கிச்சன்ல நின்னுக்கிட்டே இருக்கணும். ஷூ, சாக்ஸையும் தாண்டி, தண்ணீர் காலுக்குள்ள போய் ஊறி, பாதங்கள்ல ஓட்டை விழுந்ததைப் பார்த்துட்டு, 'இதெல்லாம் வேணாம்... நாம இட்லிக்கடை வச்சே சமாளிச்சுக்கலாம். வந்துடுப்பா'ன்னு அம்மாவும் அப்பாவும் அழுதிருக்காங்க. சாதிக்கணும்கிற வெறியில் எல்லாத்தையும் சகிச்சுக்கிட்டேன்.

அடுத்து ஹைதராபாத்ல 'கலினரி அகடமி ஆஃப் இந்தியா'வுல மேற்படிப்பு முடிச்சேன். வெளிநாடு போகிற வாய்ப்பு வந்தது. நிறைய செஃப் அறிமுகமானாங்க. செஃப் சுதாகர் என் ராவ் மூலமா வெஜிடபுள் அண்ட் ஃப்ரூட்ஸ் கார்விங் (காய்கறி மற்றும் பழங்களில் சிற்பங்கள் செய்வது) பத்தித் தெரிஞ்சுக்கிட்டேன்.

அப்படியே செக் குடியரசைச் சேர்ந்த செஃப் லுஜக் பிரகாஷ்கா அறிமுகமும் கிடைச்சது. அவர் 'இன்டர்நேஷனல் கலினரி ஒலிம்பிக்ஸ்' போட்டியில் மூன்று வருடங்கள்



டைட்டில் வாங்கினவர். அவர் மூலமா அந்தப் போட்டியைப் பத்தித் தெரிஞ்சுக்கிட்டேன். அந்தப் போட்டிக்கு எப்படியெல்லாம் தயார்படுத்திக்கணும்கிறதையும் புரிஞ்சுக்கிட்டேன். 2012-ல் முதன்முறையா கலந்துக்கிட்டு, வெண்கலப் பதக்கத்தோட திரும்பினேன்.

மறுபடி 2016-ம் வருஷப் போட்டிக்காக காத்திருந்தேன். என் மகனுக்கும் கார்விங்ல ஆர்வம் உண்டு. இந்த முறை அவனையும் கூட்டிட்டுப் போனேன். 50-க்கும் மேலான நாடுகளைச் சேர்ந்த 1,500-க்கும் மேலான



சமையல் கலைஞர்கள்... அத்தனை பேரும் யஷ்வந்தை விட வயதுல முணு மடங்கு பெரியவங்க. கொஞ்சம்கூட பயமோ, பதற்றமோ இல்லாம மூன்று மணி நேரம் கார்விங் பண்ணி, ஜட்ஜுகளை அசத்தினான். அவனுக்கு இந்தப் போட்டியில டிப்ளோமா பிரிவுல பதக்கம் கிடைச்சது. அதே போட்டியில நான் பண்ணின பூசணிக்காய் சிற்பத்துக்கு வெண்கலப் பதக்கம் கிடைச்சது.

ஒரே போட்டியில அப்பாவும் மகனும் பதக்கம் ஜெயிச்சிட்டு வந்ததும் இதுதான் முதல் முறை... போட்டியில ஜட்ஜா வந்த அத்தனை நாட்டுச் சமையல் கலைஞர்களும், '2020 உங்க பையனோட வருஷம்தான்... கலக்கப் போறான்'னு சொன்னதைக் கேட்டபோது, ஒரு அப்பாவாகவும், அவனோட குருவாகவும் ரொம்பவே பெருமையா உணர்ந்தேன்...' - நெகிழ்ச்சியுடன் நீண்ட கதை பகிர்கிற உமாசங்கருக்கு நெடுநாளாகத் தொடரும் வருத்தமும் ஒன்று இருக்கிறது.

“நம்ம நாட்டைப் பொறுத்தவரை, சினிமாவைத் தாண்டின பொழுதுபோக்கு வேற இல்லை... கிரிக்கெட்டை தாண்டின விளையாட்டு வேற இல்லை... இதுதான் நிலைமை. உலக அளவுல இந்தியாவுக்குப் பெருமைதேடிக் கொடுக்கிற எங்களை மாதிரி கலைஞர்களுக்கு ஸ்பான்சர் பண்ண யாரும் தயாரா இல்லை.

போட்டிக்குப் போயிட்டு வர்ற செலவு சில லட்சங்களைத் தாண்டுது. அதையே கடன் வாங்கித்தான் சமாளிக்க வேண்டியிருக்கு. உலக அளவுல பிரபலமா இருக்கிற ஒரு கலை கார்விங்... அதை வளர்க்கிற எங்களைப் போன்ற கலைஞர்களுக்கு அங்கீகாரம் கிடைச்சா இன்னும் உற்சாகத்தோட உழைப்போம்..." என்கிறவரின் அடுத்தடுத்த முயற்சிகள் வெல்லட்டும்!

- சாஹா

படங்கள்: தே.அசோக்குமார்



‘வாலன்டைஸ் டே’ ஸ்பெஷல்

★ ஹசினா செய்யது

- ▶ மாதுளை மாக்கெய்ல்
- ▶ ரோஸ் மூஸ்
- ▶ லவ் ரோஸ்
- ▶ லப்டப் பீட்சா
- ▶ பனீர் சாலட்
- ▶ பிரான் பெஸ்டோ ஸ்பெகட்டி
- ▶ ரெட் ஹார்ட்ஸ்
- ▶ பொட்டேட்டோ லவ் கேக்



வருகிறதே வாலன்டைன்ஸ் டே! பிப்ரவரி 14 அன்று அன்புகலந்து பரிமாற அசத்தலான ரெசிப்பிகளை அளிக்கிறார் திருநெல்வேலியைச் சேர்ந்த சமையல் கலைஞர் ஹசினா செய்யது.

மாதுளை மாக்‌டெய்ல்

தேவையானவை:

- மாதுளைச் சாறு - 300 மில்லி
- சர்க்கரைப் பாகு - 10 மில்லி
- சோடா - 180 மில்லி
- ஸ்ட்ராபெர்ரி - 2
- மாதுளை முத்துகள் - அலங்கரிக்க

செய்முறை:

சோடாவைக் குளிரவைக்கவும். ஸ்ட்ராபெர்ரியை இதய வடிவில் நறுக்கவும். மாதுளைச் சாறு, சர்க்கரைப் பாகு உடன் குளிர்ந்த சோடா சேர்த்து கலக்கவும். பின்பு ஸ்ட்ராபெர்ரி, மாதுளை முத்துகள் போட்டு ஜில்லென்று பரிமாறவும்.





ரோஸ் மூஸ்

தேவையானவை:

- கட்டித் தயிர் - 2 கப்
 - குங்குமப்பூ - சிறிதளவு
 - தேன், குல்கந்து - தலா 2 டேபிள்ஸ்பூன்
 - பால் - 6 டேபிள்ஸ்பூன்
 - எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
 - ஜெலட்டின் - அரை டீஸ்பூன்
 - சர்க்கரை - 4 டேபிள்ஸ்பூன்
- அலங்கரிக்க:
- ரோஜா இதழ்கள் - சிறிதளவு
 - பாதாம்பருப்பு - சிறிதளவு
 - ரோஸ் வாட்டர் - ஒரு டீஸ்பூன்

செய்முறை:

கட்டித் தயிரை ஒரு துணியில் கட்டி, இரவில் ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து விடவும். மறுநாள் காலையில் தயிரை நன்றாக அடித்து கட்டி இல்லாமல் கடையவும். இதில் குல்கந்து, குங்குமப்பூ சேர்த்து கலந்து வைக்கவும். ஜெலட்டினுடன் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் தண்ணீர் கலந்து ஊறவிடவும். ஒரு பாத்திரத்தில் பால் மற்றும் சர்க்கரைச் சேர்த்து கொதிக்க விடவும், அடுப்பைவிட்டு இறக்கி ஜெலட்டினை பாலுடன் சேர்த்து கட்டித் தட்டாமல் கலக்கவும். பின்பு தயிர் கலவையுடன் சேர்த்து கலக்கவும். பின்பு ரோஜா இதழ்கள், ரோஸ் வாட்டர் கலந்து, எண்ணெய் தடவிய புட்டிங் டிரேயில் ஊற்றி 8 மணி நேரம் ஃப்ரிட்ஜில் வைக்கவும். செட்டான புட்டிங்கை ஒரு தட்டில் கவிழ்த்து, ரோஜா இதழ், பாதாம், தேன் ஆகியவற்றால் அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.

லவ் ரோஸ்

தேவையானவை:

மாவு செய்ய:

- மைதா மாவு - ஒன்றேகால் கப்
- சர்க்கரை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- உப்பு - கால் டீஸ்பூன்
- குளிர்ந்த வெண்ணெய் (உப்பு சேர்க்காதது) - 8 டேபிள்ஸ்பூன்
- குளிர்ந்த நீர் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்

பூரணம் செய்ய:

- ஆப்பிள் - 2 (தோலுடன் நீளவாக்கில் மெலிதாக நறுக்கியது)
- சர்க்கரை - அரை கப்
- உருக்கிய வெண்ணெய் (உப்பு சேர்க்காதது) - 4 டேபிள்ஸ்பூன்
- எலுமிச்சைச்சாறு - 3 டேபிள்ஸ்பூன்
- மிக்ஸ்ட் ஃப்ரூட் ஜாம் - கால் கப்

செய்முறை:

மாவுக்குத் தேவையான, மைதா மாவு மற்றும் உப்பு, சர்க்கரை ஒன்றாகச் சேர்த்துக் கலக்கவும். அதன் மேல் குளிர்ந்த வெண்ணெய் சேர்த்து, உதிரியாகப் பிசைந்து எடுக்கவும். பின்பு குளிர்ந்த நீரையும் சேர்த்து லேசாக பிசைந்துக் கொள்ளவும். இதை மூடிபோட்டு ஃப்ரிட்ஜில் வைக்கவும். ஒரு மணி நேரத்துக்குப் பிறகு ஃப்ரிட்ஜில் இருந்து எடுத்த மாலை, மைதா மாவுத் தூவி கால் இன்ச் தடிமனில் பரப்பிக் கொள்ளவும். பரத்திய மாலை வட்டமான மூடியை வைத்து வட்ட வட்டமாக வெட்டி

எடுக்கவும். வெட்டிய வட்ட வடிவ மாலை, வெண்ணெய் தடவிய கப் கேக் டிரேயில் கப் வடிவத்தில் அழுத்தி வைக்கவும். பின்பு இதை ஃப்ரிட்ஜில் வைக்கவும்.

பூரணம் செய்முறை:

நீளவாக்கில் வெட்டிய ஆப்பிள் துண்டுகளை, எலுமிச்சைச்சாற்றில் பிரட்டி எடுக்கவும். சிறிது வெண்ணெயையும், கால் கப் சர்க்கரையையும் ஆப்பிளின் மேல் ஊற்றி மைக்ரோவேவ் அவனில் ஒரு நிமிடம் வேக விடவும். மீதமுள்ள வெண்ணெயையும் சர்க்கரையையும் கலந்து, ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து எடுத்த கப்பின் உள்பக்கமாக தடவிக் கொள்ளவும். பின்பு ஆப்பிள் துண்டுகளை (18) நீளவாக்கில் அடுக்கி வைத்து, மெதுவாக உருட்டி, ரோஜாப்பூ போல வடிவமைத்து, அதை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து எடுத்த கப்பின் உள்ளே வைக்கவும். அதை 25-30 நிமிடங்கள் அவனில் வைத்து வேக விடவும். ஆறியவுடன் ஜாமை (அவனில்) வைத்து லேசாகச் சூடாக்கி, பிரஷ் கொண்டு ஆப்பிளின் மேல் தடவிப் பரிமாறவும்.





‘வாலன்டைஸ் டே’ ஸ்பெஷல்



லப்டப் பீட்சா

தேவையானவை:

- மைதா மாவு - 2 கப்
- ஈஸ்ட், சர்க்கரை - தலா ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- வெதுவெதுப்பான வெந்நீர் - 2/3 கப் + 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- உப்பு - அரை டீஸ்பூன்

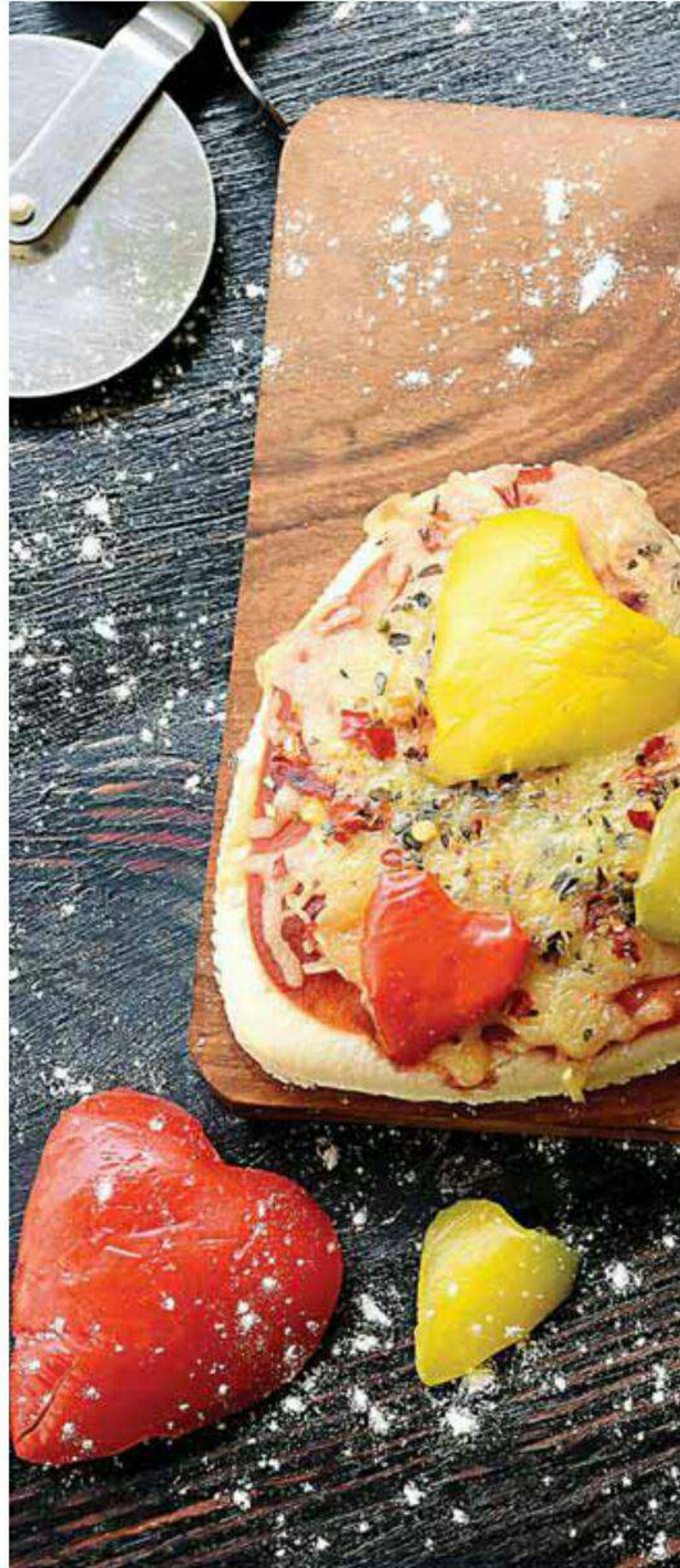
டாப்பிங் செய்ய:

- தக்காளி சாஸ் - கால் கப்
- குடமிளகாய் (பச்சை, மஞ்சள் சிவப்பு) - தேவைக்கு
- மொசேரல்லா சீஸ் துருவல் - அரை கப்
- பேசில், ஆரிகனோ, திரித்த மிளகாய் - தூவுவதற்கு

செய்முறை:

குடமிளகாயை இதய வடிவில் நறுக்கவும். ஒரு கப் மைதா மாவு, ஈஸ்ட், உப்பு, சர்க்கரை, வெந்நீர் சேர்த்து நன்றாகப் பிசையவும். மீதமுள்ள ஒரு கப் மைதா மாவை சிறிது சிறிதாக கலந்து பிசைந்து புரோட்டா மாவு பதத்துக்குப் பிசையவும். மாவை 15 நிமிடத்துக்கு துண்டில் சுற்றி வைக்கவும். பின்பு இதய வடிவில் தேய்க்கவும். எண்ணெய் தடவிய பேக்கிங் தட்டின் மேல் வைத்து, அதன் மேல் தக்காளி சாஸ் தடவி, சீஸ் துருவல் தூவி, இதய வடிவில் வெட்டிய குடமிளகாய்களை நன்றாக அடுக்கவும். பின்பு பேசில், ஆரிகனோ, திரித்த மிளகாய் ஆகியவற்றைத் தூவி, பின்பு இதை, 180 டிகிரி ஃபாரன்ஹீட் ஃப்ரீஹீட் செய்த அவனில் 12-15 நிமிடங்கள் பேக் செய்து சூடாக பரிமாறவும்.

குறிப்பு: ஆரிகனோ, திரித்த மிளகாய் இல்லையெனில், ரெடிமேட் பீட்சா ஆர்டர் செய்யும்போது கிடைக்கும் பாக்கெட் தூளைப் பயன்படுத்தலாம்.





‘வாலன்டைஸ் டே’ ஸ்பெஷல்



பனீர் சாலட்

தேவையானவை:

- பனீர் - 200 கிராம்
- தர்பூசணி - 200 கிராம்
- லெட்டீஸ் இலை - 6
- கொத்துமல்லித் தழை - சிறிதளவு
- ஆலிவ் ஆயில் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- பால்சாமிக் வினிகர் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- உப்பு, மிளகு - தேவைக்கு

செய்முறை:

பனீர், தர்பூசணியை இதய வடிவில் நறுக்கவும். மல்லித்தழையைப் பொடியாக நறுக்கவும். லெட்டீஸ் இலையின் மேல் சிறிதளவு உப்பு தூவி வைக்கவும். ஆலிவ் ஆயில், பால்சாமிக் வினிகர், மிளகு சேர்த்து, நன்றாகக் கலக்கவும். லெட்டீஸ் இலையை தட்டில் பரப்பி அதன் மேல் தர்பூசணி, பனீர் என மாற்றி மாற்றி இரண்டு வரிசைகளாக அடுக்கவும். ஆலிவ் ஆயில் கலவையை அதன் மேல் பகுதியில் ஊற்றவும். இதை ஃப்ரிட்ஜில் வைக்கவும். கொத்துமல்லித்தழை தூவிப் பரிமாறவும்.





பிரான் பெஸ்டோ ஸ்பெகட்டி

தேவையானவை:

- ஸ்பெகட்டி - 250 கிராம்
- ஆலிவ் ஆயில் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- புதினா இலை - சிறிதளவு
- தக்காளி - பாதி
- இறால் மீன் - கால் கிலோ
- பெஸ்டோ சாஸ்,
உப்பு, துளசி இலை, புதினா
இலை, மல்லித்தழை - தேவைக்கு
- சீஸ் துருவல் - கால் கப்
- வால்நட் (அக்ரூட்) - கால் கப்
- பூண்டு - 4 பல்
- ஆலிவ் ஆயில் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்

செய்முறை:

தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கவும். பெஸ்டோ சாஸ், துளசி இலை, புதினா இலை, மல்லித்தழை அனைத்தையும் மிக்ஸியில் ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைக்கவும். தண்ணீருடன், ஆலிவ் ஆயில், உப்பு சேர்த்து கொதிக்க விட்டு, அதில் ஸ்பெகட்டி சேர்த்து வேகவிடவும். வெந்த ஸ்பெகட்டியை வடிகட்டவும். தண்ணீரையும் ஸ்பெகட்டியையும் தனியாக எடுத்துவைக்கவும். ஆலிவ் ஆயிலைச் சூடாக்கி, பூண்டு சேர்த்து பொன்னிறமாக வதக்கவும். இறால் மீன், தக்காளி சேர்த்து ஒரு நிமிடம் வதக்கவும். அதன் மேல் பெஸ்டோ சாஸ் ஊற்றி 2 நிமிடம் கொதிக்கவிடவும். ஸ்பெகட்டி சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும். 4 டேபிள்ஸ்பூன் ஸ்பெகட்டி, வேக வைத்த தண்ணீரையும் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும். புதினா, சீஸ் துருவல், வால்நட் துருவல் தூவிப் பரிமாறவும்.

ரெட் ஹார்ட்ஸ்

தேவையானவை:

- மைதா மாவு - ஒரு கப்
- பேக்கிங் பவுடர் - ஒன்றரை டீஸ்பூன்
- உப்பு - கால் டீஸ்பூன்
- ஆரிகானோ - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- பூண்டு - 2 பல்
- சீஸ் ஸ்பிரிட் - கால் கப்
- சிவப்பு குடமிளகாய் - ஒரு கப்
- வெண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்



செய்முறை:

பூண்டு, சிவப்பு குடமிளகாயை நறுக்கவும், மைதா மாவு, பேக்கிங் பவுடர், ஆரிகானோ ஆகியவற்றுடன் வெண்ணெய் சேர்த்து சப்பாத்தி மாவு பதத்துக்குப் பிசைந்து கொள்ளவும். குடமிளகாய், சீஸ், வெண்ணெய், பூண்டு சேர்த்துக் கலந்துவைத்துக் கொள்ளவும். சப்பாத்தி மாவை கால் இன்ச் தடிமனில் சதுரமாகத் தேய்க்கவும். அதன் மேல் சீஸ், குடமிளகாய் கலவையைச் சரிசமமாகப் பரப்பவும். சப்பாத்தி மாவின் மேல் சீஸ் தூவி, வலதுபுற ஓரத்தை உள்புறமாக மடிக்கவும். இதேபோன்று இடதுபுறமும் செய்யவும். பேக்கிங் ட்ரேயில் ஃபாயில் பேப்பர் பரப்பி, அதன் மேல் இதை வைக்கவும். இதை 20 நிமிடங்கள் ஃப்ரீசரில் வைக்கவும். அவனை 200 டிகிரி செல்சியஸில் 10 நிமிடங்கள் ஃப்ரீஹீட் செய்யவும். ஃப்ரீசரில் வைத்த மாவை எடுத்து, அதனுடைய கீழ்பகுதியை அழுத்தி ஹார்ட் வடிவில் கொண்டு வரவும். அரை இன்ச் கனமான துண்டுகளாக கூர்மையான கத்தியை வைத்து ரோலை வெட்டி எடுக்கவும். வெட்டி எடுத்த துண்டுகளை கால் இன்ச் இடைவெளி விட்டு ஃபாயில் பேப்பர் மேல் வைத்து, அதன் மேல் வெண்ணெய் தடவி 10 நிமிடங்கள் (பொன்னிறமாகும் வரை) அவனில் வைத்தெடுக்கவும். 10 நிமிடங்கள் ஆறவிட்டு பரிமாறவும்.



‘வாலன்டைஸ் டே’ ஸ்பெஷல்



பொட்டேட்டோ லவ் கேக்

தேவையானவை:

- உருளைக்கிழங்கு - ஒன்றரை கிலோ
- வெங்காயம் - 2
- வெண்ணெய் - 60 கிராம்
- சீஸ் - 2 கப்
- மல்லித்தழை - சிறிதளவு
- உப்பு, மிளகு - தேவைக்கு

செய்முறை:

வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கவும். சீஸைத் துருவவும். உருளைக்கிழங்கை வட்ட வட்டமாக மெல்லிதாகத் தோலுடன் நறுக்கவும். வெண்ணெயைச் சூடாக்கி வெங்காயத்தை ஒரு நிமிடம் வதக்கவும். அவனை 200 டிகிரிக்கு சூடாக்கவும். ஒரு வட்ட வடிவப் பாத்திரத்தின் ஓரங்களில் வெண்ணெய் தடவவும். வட்டவடிவில் உருளைக்கிழங்குத் துண்டுகளை ஒன்றின்

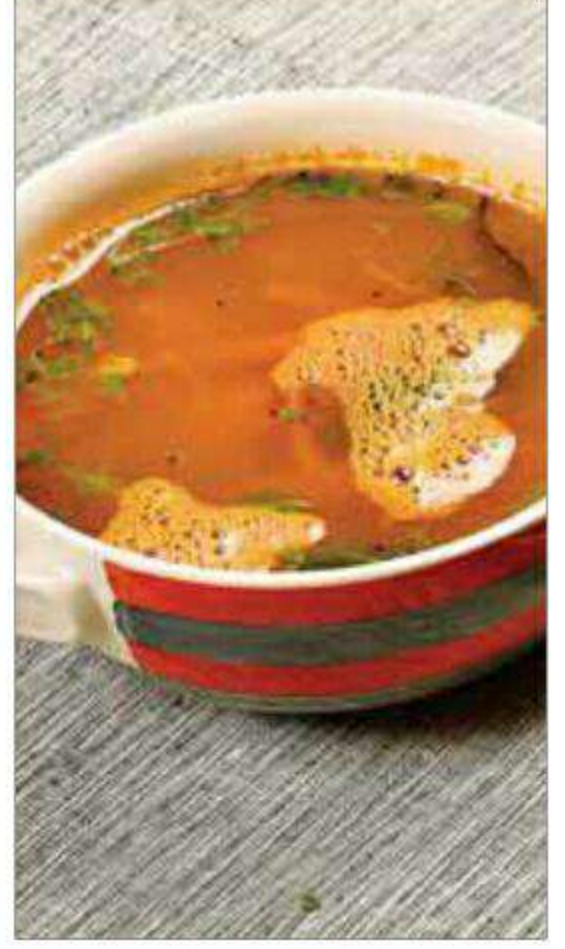
மேல் ஒன்றாக அடுக்கி அதன்மேல் உப்பு, மிளகு, வெங்காயம், சீஸ், கொத்துமல்லித்தழை தூவவும். இதை போலவே பாத்திரம் மேல் பாகம் நிரம்பும் வரை அடுக்கடுக்காக வைக்கவும். மேல்பாகத்தில் வெண்ணெய் தடவி வைக்கவும். ஃபாயில் பேப்பர் வைத்து மூடி ஒன்றரை மணி நேரம் அவனில் வைத்து பேக் செய்யவும். பின்பு ஃபாயில் பேப்பரை எடுத்து 30 நிமிடங்கள் அவனில் வைத்து முறுக விடவும். 10 நிமிடங்கள் ஆறவிட்டு வெளியே எடுத்துப் பரிமாறவும்.

குறிப்பு:

ஸ்பிரிங் / பொம் (Spring Foam) என்னும் பாத்திரத்தில் செய்தால் இன்னும் சுலபமாக இருக்கும்.

- படங்கள்: எல்.ராஜேந்திரன்





தக்காளி ரசிப்பி

★ சரஸ்வதி அசோகன்

- ▶ தக்காளி அடை
- ▶ கொங்கு தக்காளிக் குழம்பு
- ▶ டொமேட்டோ ஜாம்
- ▶ தக்காளி ஊறுகாய்
- ▶ தக்காளி ரசம்
- ▶ செட்டிநாட்டு டொமேட்டோ சூப்
- ▶ டொமேட்டோ புலாவ்
- ▶ தக்காளி - பூண்டு சட்னி
- ▶ டொமேட்டோ சிக்கன் ஃப்ரை
- ▶ டொமேட்டோ - ஆலு கிரேவி
- ▶ ஈஸி தக்காளி குருமா
- ▶ தக்காளி கதம்பச் சட்னி

கூருரைச் சேர்ந்த சரஸ்வதி அசோகன் தக்காளி ஸ்பெஷலாக ஜாம், ஊறுகாய், சூப், சட்னி, குழம்பு, கிரேவி, குருமா, அடை, புலாவ் எனச் சமைத்து ருசிக்க ரெசிப்பி வழங்குகிறார். தக்காளி சேர்த்து அசைவத்தின் ருசியைக் கூட்டவும் வழி சொல்கிறார்.

தக்காளி அடை

தேவையானவை:

- பெங்களுரு தக்காளி - 4
- புழுங்கலரிசி - 200 கிராம்
- பச்சரிசி, கடலைப்பருப்பு, துவரம்பருப்பு - தலா 100 கிராம்
- பூண்டு - 5 பல்
- இஞ்சி - சிறிய துண்டு
- காய்ந்த மிளகாய் - 4
- சோம்பு - 2 டீஸ்பூன்
- பெரிய வெங்காயம் - 3
- மல்லித்தழை - கைப்பிடியளவு
- கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு
- தேங்காய் பொடியாக நறுக்கியது - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன்
- உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை:

புழுங்கலரிசி, பச்சரிசி, கடலைப்பருப்பு, துவரம்பருப்பு சேர்த்து இரண்டு மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழையைப் பொடியாக நறுக்கவும். தக்காளியை வெந்நீரில் 3 நிமிடம் போட்டு எடுத்து தோல் உரிக்கவும். அரிசி பருப்புக் கலவையில் உப்பு, காய்ந்த மிளகாய் பூண்டு, இஞ்சி, சோம்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து, தண்ணீர்விட்டு மிக்ஸியில் சற்று கொரகொரப்பாக அரைக்கவும். வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு வெங்காயம் சேர்த்து லேசாக வதக்கவும். மாவுடன் மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை, தேங்காய் சேர்த்து அடைமாவு பதத்துக்குக் கரைக்கவும். தோசைக்கல்லில் மாவைச் சற்று கனமான அடைகளாக ஊற்றி, இருபுறமும் திருப்பி விட்டு, எண்ணெய் விட்டு வேகவைத்து எடுக்கவும்.

குறிப்பு:

3 கரண்டி அடை மாவில் ஒரு முட்டை விகிதம் கலந்து ஊற்றினால் முட்டை தக்காளி அடை ரெடி!





கொங்கு தக்காளிக் குழம்பு

தேவையானவை:

- தக்காளி - 6
- தேங்காய் - ஒரு மூடி
- சின்ன வெங்காயம் - 2 கைப்பிடி அளவு
- மல்லித்தூள், கடுகு, உளுந்து - தலா ஒரு டீஸ்பூன்
- மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன்
- பட்டை - சிறிது
- பூண்டு - 6 பல்
- சோம்பு - 2 டீஸ்பூன்
- மிளகாய்த்தூள், உப்பு, கறிவேப்பிலை - தேவையான அளவு
- எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்

செய்முறை:

வெங்காயத்தைத் தோலுரிக்கவும். தேங்காயைத் துருவி வைக்கவும். 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, பாதி வெங்காயம், 4 தக்காளியை முழுதாகப் போட்டு நன்கு வதக்கவும். பிறகு தேங்காய்த்துருவல், மல்லித்தூள், மிளகாய்தூள், பட்டை, சோம்பு போட்டுப் புரட்டி இறக்கவும். ஆறியதும் மிக்ஸியில் அரைக்கவும். மீதி இருக்கும் வெங்காயத்தை நீளவாக்கில் நறுக்கவும். பூண்டை வட்டமாக நறுக்கவும். மீதித் தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கவும். கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, உளுந்து, கறிவேப்பிலை தாளித்து, வெங்காயம், பூண்டு, தக்காளி, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். பிறகு அரைத்த கலவை, உப்பு சேர்த்து நன்கு கொதிக்க விட்டு இறக்கினால் கமகம கொங்கு தக்காளி குழம்பு ரெடி.

குறிப்பு:

இது சாதத்துக்கும் இட்லி தோசைக்கும் சரியான ஜோடி!

டொமேட்டோ ஜாம்

தேவையானவை:

- பெங்களுரு தக்காளி - ஒரு கிலோ
- சர்க்கரை - 600 கிராம்
- மேரி பிஸ்கட் - 4
- பேரிச்சம்பழம் - 7
- ஏலக்காய்த்தூள் - கால் டீஸ்பூன்
- நெய், மைதா - தலா 5 டீஸ்பூன்

செய்முறை:

பேரிச்சம்பழங்களை சிறுசிறு துண்டுகளாக்கவும். தண்ணீரில் மேரி பிஸ்கட், மைதாவை கரைத்து ஊற வைக்கவும். நன்கு சிவப்பாக இருக்கும் பெங்களுரு தக்காளியை மூன்று நிமிடம் வெந்நீரில் கொதிக்கவிட்டு இறக்கவும், ஆறிய பிறகு தோல் உரிக்கவும். அதை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, நன்கு கடைந்து விதைகள் இல்லாமல் தண்ணீரைத் தனியே வடிகட்டி வைக்கவும். சதைப் பகுதியை

மட்டும் மிக்ஸியில் போட்டு நைஸாக அரைக்கவும். அரைத்த விழுதையும் வடிகட்டிய தண்ணீரையும் ஒன்றாகக் கலக்கவும். அடிகனமான பாத்திரத்தில் ஊற்றி சர்க்கரை சேர்த்து, 20 நிமிடம் தீயை வேகமாக வைத்துக் கொதிக்க விடவும். கிளறிக்கொண்டே இருக்கவும். இப்போது பிஸ்கட் கலவையை ஊற்றிக் கிளறவும். பேரிச்சம்பழத் துண்டுகள், 2 டீஸ்பூன் நெய், ஏலக்காய்த்தூள் சேர்த்து அடுப்பைக் குறைத்து வைக்கவும். ஜாம் பதம் வரும் வரை கிளறவும். இறுதியாக மீதமுள்ள நெய் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கவும்.

குறிப்பு:

கொஞ்சம் கொழு கொழுப்பாக இருக்கும்போதே இறக்கவும். ஆறியதும் கெட்டிப்படும். (பெங்களுரு தக்காளி நல்ல சிகப்பு நிறமாக, கெட்டியாகப் பார்த்து வாங்கினால் நல்லது.)





தக்காளி ஊறுகாய்

தேவையானவை:

- தக்காளி - ஒரு கிலோ
- நல்லெண்ணெய் - 150 மிலி
- புளி - 100 கிராம்
- கடுகு, வெந்தயப்பொடி - தலா 2 டீஸ்பூன்

தாளிக்க:

- கடுகு, மிளகாய்த்தூள், உப்பு - தேவையான அளவு
- வெல்லம் - சிறிதளவு
- பெருங்காய்த்தூள் - கால் டீஸ்பூன்

செய்முறை:

தக்காளி, புளியைப் பொடியாக நறுக்கவும். பின்பு ஒரு கனமான வாணலியில் பாதியளவு எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, பெருங்காய்த்தூள் தாளித்து தக்காளி, புளி சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். நன்கு வதங்கியதும் மிளகாய்த்தூள், வெந்தயப்பொடி சேர்த்துக் கலக்கவும். சிறு தீயில் மூடி போடவும். இடையிடையே மூடியைத்திறந்து கிளறி விடவும். கலவை நன்கு சுருள வதங்கியதும் மூடியைத்திறந்து உப்பு, மீதமுள்ள எண்ணெய், வெல்லம் சேர்த்துக் கிளறி, எண்ணெய் நன்கு பிரியும் வரை வதக்கி இறக்கவும்.

குறிப்பு:

10 நாட்கள் வரை வெளியில் வைத்திருக்கலாம். ஃபிரிட்ஜில் வைத்தால் 2 மாதங்கள் வரை தாங்கும்.

தக்காளி ரசம்

தேவையானவை:

- தக்காளி - 4
- ரசப்பொடி - ஒன்றரை டீஸ்பூன்
- கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - சிறிதளவு
- கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன்
- எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்
- மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

தக்காளியைச் சிறிது நேரம் வெந்நீரில் போட்டு தோல் உரிக்கவும். அதனுடன் ரசப்பொடி மல்லித்தழை, உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து நன்கு கரைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்து தக்காளி கரைத்த கலவையை ஊற்றி ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கவும்.

குறிப்பு: நாட்டு தக்காளியாக இருந்தால் வெந்நீரில் போடாமலேயே கரைத்து வைக்கலாம்.

ரசப்பொடி

தேவையானவை:

- கடலைப்பருப்பு, துவரம்பருப்பு - தலா ஒரு கப்
- சீரகம் - முக்கால் கப்
- மிளகு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- வெந்தயம் - ஒரு டீஸ்பூன்
- தனியா - 2 கப்
- உப்பு - 2 டீஸ்பூன்
- மிளகாய் - 2 கைப்பிடி
- பெருங்காயத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன்

செய்முறை:

எல்லாவற்றையும் வறுத்து மிக்ஸியில் அரைத்து வைத்துக்கொண்டு பருப்பு ரசம், லெமன் ரசம், தக்காளி ரசம் போன்றவற்றில் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

குறிப்பு:

ஐந்தே நிமிடங்களில் ரசம் செய்ய இந்தப் பொடி உதவியாக இருக்கும்!





செட்டிநாட்டு டொமேட்டோ சூப்

தேவையானவை:

- தக்காளி - 4
- வெங்காயம்,
பச்சை மிளகாய் - தலா ஒன்று
- பாசிப்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன்
- அரிசி களைந்த தண்ணீர் - ஒரு கப்
- சோம்பு - ஒரு டீஸ்பூன்
- பட்டை, பிரிஞ்சி இலை - சிறிதளவு
- கிராம்பு - 2
- மிளகாய்த்தூள் - கால் டீஸ்பூன்
- காய்ந்த மிளகாய் - ஒன்று
- எண்ணெய் - 3 டீஸ்பூன்
- கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு
- மல்லித்தழை, உப்பு - தேவைக்கு

செய்முறை:

வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கவும் பாசிப்பருப்பை நன்கு குழைய வேக வைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு பட்டை, சோம்பு, கிராம்பு, பிரிஞ்சி இலை சேர்த்துத் தாளிக்கவும். வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், காய்ந்த மிளகாய், கறிவேப்பிலை, தக்காளி, மஞ்சள்தூள், மிளகாய்த்தூள், உப்பு சேர்த்து நன்கு வதக்கி அரிசி கழுவி தண்ணீர், பாசிப்பருப்பு சேர்த்து நன்கு கொதித்ததும் இறக்கவும்.

குறிப்பு:

இதைச் சூப்பாக தனியாகவும் எடுத்துக் கொள்ளலாம். சாதத்தோடு கலந்தும் சாப்பிடலாம்.

டொமேட்டோ புலாவ்

தேவையானவை:

- பாசுமதி அரிசி - கால் கிலோ
- பெங்களூரு தக்காளி - 4
- குடமிளகாய் - ஒன்று
- வெங்காயம் - 2
- பூண்டு - 15 பல்
- மல்லித்தழை - சிறிதளவு
- மிளகாய்த்தூள், சோயா சாஸ், இஞ்சி பூண்டு பேஸ்ட் - தலா ஒரு டீஸ்பூன்
- டொமேட்டோ சாஸ், நெய் - 2 டீஸ்பூன்
- மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன்
- உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை:

வெங்காயம், பூண்டு, தக்காளியை பொடியாக நறுக்கவும். குடமிளகாயை பட்டையாக நறுக்கவும். பாசுமதி அரிசியை உதிராக வேகவைக்கவும். சாதத்தின் மேலே ஒரு டீஸ்பூன் நெய் விட்டு ஆற விடவும். பிறகு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு வெங்காயம், பூண்டு, குடமிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும். பிறகு இஞ்சி-பூண்டு பேஸ்ட், தக்காளி, உப்பு சேர்த்து நன்கு சுருள வதக்கவும். இதனுடன் டொமேட்டோ சாஸ், மஞ்சள்தூள், மிளகாய்த்தூள் சேர்த்து சிறிது நேரம் வதக்கி, சோயா சாஸ் ஊற்றி இறக்கவும். இந்தக் கலவையுடன் வடித்த சாதம் சேர்த்து கிளறவும்.

குறிப்பு:

தேவையெனில் இந்த புலாவை மறுபடியும் சிறு தீயில் சூடாக்கிச் சாப்பிடலாம்.

* பாசுமதி அரிசியை ஐந்து நிமிடம் ஊற வைத்து, ஒரு பங்கு அரிசிக்கு இரண்டு பங்கு தண்ணீர் ஊற்றி, இரண்டு விசில் வரை வேகவிட்டால் போதும்.





தக்காளி - பூண்டு சட்னி

தேவையானவை:

- தக்காளி - 5
- பூண்டு - 5 பல்
- காய்ந்த மிளகாய் - 7
- நல்லெண்ணெய், கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு - தலா ஒரு டீஸ்பூன்
- கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

மிளகாயைப் பத்து நிமிடம் தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும். மிளகாயுடன் பூண்டு சேர்த்து நைஸாக அரைக்கவும். பிறகு தக்காளி சேர்த்து மிக்ஸியில் நைஸாக அரைக்கவும். வாணலியில் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து, அரைத்த கலவை, உப்பு சேர்த்து பச்சை வாசனை போகும்வரை நன்கு வதக்கி இறக்கவும்.

குறிப்பு:

வெளியே வைத்திருந்தாலும் 5 நாட்கள் வரை கெடாது. காய்ந்த மிளகாய்க்குப் பதிலாக மிளகாய்த்தூள் போட்டும் இந்தச் சட்னி தயாரிக்கலாம்.

இட்லி, தோசை, பணியாரத்துடன் சாப்பிடச் சுவையாக இருக்கும்.

டொமேட்டோ சிக்கன் ஃப்ரை

தேவையானவை:

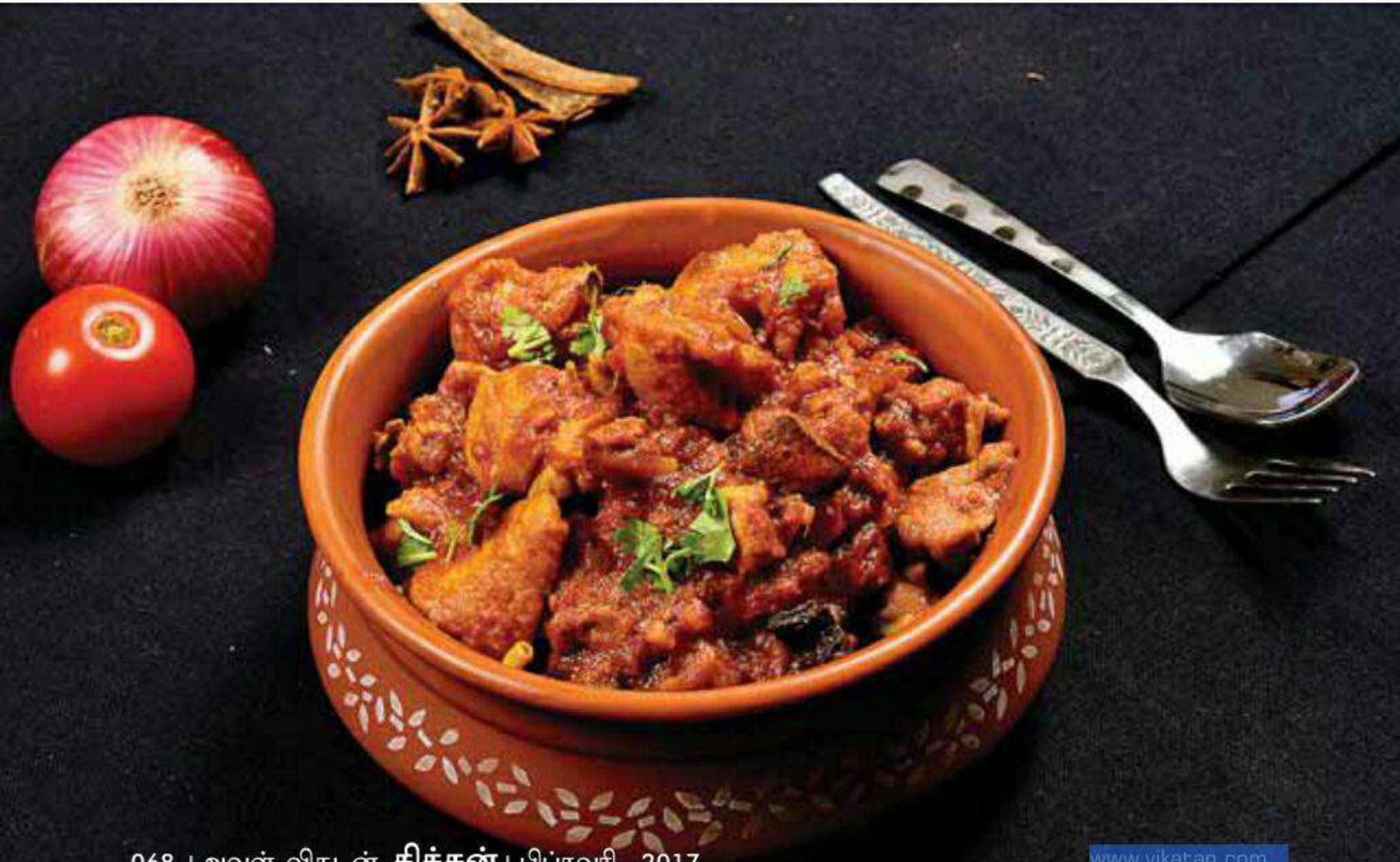
- சிக்கன் - அரை கிலோ
- தக்காளி - 3
- வெங்காயம் - 2
- இஞ்சி - சிறிய துண்டு
- பட்டை, கிராம்பு, மிளகாய்த்தூள் - தேவையான அளவு
- மஞ்சள்தூள், கரம் மசாலாத்தூள் - தலா அரை டீஸ்பூன்
- மராட்டி மொக்கு - ஒன்று
- மல்லித்தழை, உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு

செய்முறை:

சிக்கனை சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கிச் சுத்தம் செய்யவும். தக்காளியைக் கழுவி மிக்ஸியில் நைஸாக அரைக்கவும். இஞ்சி, வெங்காயத்தை நீளவாக்கில் நறுக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய்விட்டு பட்டை, கிராம்பு, மராட்டி மொக்கு சேர்த்து தாளித்து வெங்காயம், இஞ்சி சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். பிறகு சிக்கன் சேர்த்து ஐந்து நிமிடம் வதக்கி, மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள்தூள் உப்பு, தக்காளி விழுது சேர்த்து வதக்கி, தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து மூடி, சிறிது நேரம் வேக விடவும். தண்ணீர் வற்றி எண்ணெய் பிரிந்துவரும்போது சுத்தம் செய்த மல்லித்தழை தூவி இறக்கவும்

குறிப்பு:

பிராய்லர் சிக்கனாக இருந்தால் சீக்கிரமாக வெந்து விடும். நாட்டுக் கோழியாக இருந்தால் சிறிது நேரம் எடுக்கும்.





டொமேட்டோ ஆலு கிரேவி

தேவையானவை:

- வெங்காயம், தக்காளி - தலா 2
- உருளைக்கிழங்கு - கால் கிலோ
- மல்லித்தூள் - 2 டீஸ்பூன்
- மஞ்சள்தூள், கரம்
மசாலாத்தூள் - தலா கால் டீஸ்பூன்
- எண்ணெய், மல்லித்தழை,
உப்பு - தேவைக்கு.
- இஞ்சி - சிறிய துண்டு
- பூண்டு - 3 பல்
- முந்திரி - 4,
- மிளகாய்த்தூள், கசகசா,
சோம்பு, சீரகம் - தலா ஒரு டீஸ்பூன்

செய்முறை:

உருளைக்கிழங்கை சதுரத்துண்டுகளாக நறுக்கி தண்ணீரில் போடவும். வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கவும். தக்காளியை வெந்நீரில் போட்டு தோல் உரிக்கவும். ஆறியபின் தக்காளியுடன் இஞ்சி, பூண்டு, முந்திரி, கசகசா, சோம்பு, சீரகம் சேர்த்து அரைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு சூடாக்கி உருளைத்துண்டுகளைப் போட்டு பொரித்து எடுக்கவும். மற்றொரு வாணலியில் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு வெங்காயம், அரைத்த தக்காளிக் கலவை, மல்லித்தூள், மஞ்சள்தூள், மிளகாய்த்தூள், கரம் மசாலாத்தூள், உப்பு சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். எண்ணெய் பிரியும் வரை நன்கு சுருள வதக்கவும். பொரித்த உருளைத்துண்டுகளை சேர்த்து மல்லித்தழை தூவி கிரேவி பதத்தில் இறக்கவும்.

ஈளி தக்காளி குருமா

தேவையானவை:

- தக்காளி, வெங்காயம் - 6
- சோம்பு - ஒரு டீஸ்பூன்
- காய்ந்த மிளகாய் - ஒன்று
- கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - சிறிதளவு
- சாம்பார்பொடி, மிளகாய்த்தூள் - அரை டீஸ்பூன்
- உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு

அரைக்க:

- தேங்காய் - ஒரு மூடி
- பட்டை - சிறிதளவு
- கசகசா, சோம்பு - தலா ஒரு டீஸ்பூன்
- பொட்டுக்கடலை - 3 டீஸ்பூன்

செய்முறை:

தக்காளி, வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கவும். அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை அரைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி சோம்பு, கறிவேப்பிலை, காய்ந்த மிளகாய் தாளித்து, வெங்காயம், தக்காளி, மிளகாய்த்தூள், சாம்பார்பொடி, உப்பு சேர்த்து வதக்கவும். பிறகு அரைத்த கலவையை ஊற்றி நன்கு கொதித்ததும் மல்லித்தழை தூவி இறக்கவும்.



தக்காளி கதம்பச் சட்னி

தேவையானவை:

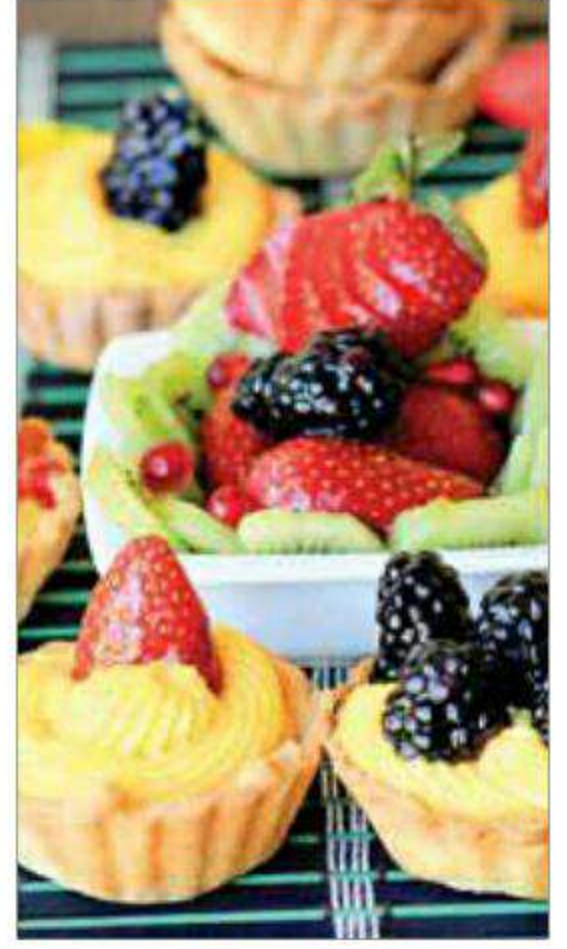
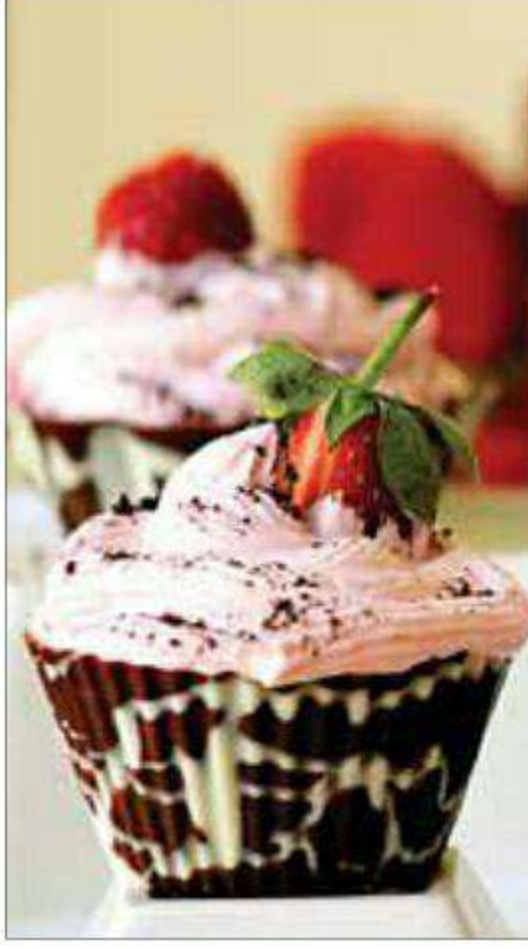
- தக்காளி - 5
- வெங்காயம் - 2
- பூண்டு - 4 பல்
- தேங்காய்த் துருவல் - 4 டீஸ்பூன்
- பொட்டுக்கடலை, உளுத்தம்பருப்பு கடலைப்பருப்பு - தலா 2 டீஸ்பூன்
- கடுகு, மிளகாய்த்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன்
- கறிவேப்பிலை, உப்பு - தேவையான அளவு
- நல்லெண்ணெய் - 3 டீஸ்பூன்

செய்முறை:

வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கவும். பூண்டை தோலுரிக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து, வெங்காயம், பூண்டு சேர்த்து வதக்கவும். பாதி வதங்கியதும் உப்பு, தக்காளி பொட்டுக்கடலை, மிளகாய்த்தூள் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். ஆறிய பின் மிக்ஸியில் நைசாக அரைக்கவும்.

- படங்கள்: தே.தீட்சித்





கிட்ஸ் பார்ட்டி தீம் ரெசிப்பி

★ லட்சுமி வெங்கடேஷ்

- ▶ வரகு வாஃபிள்ஸ்
- ▶ சீஸ் வெஜ்ஜி டிஸ்க்ஸ்
- ▶ ஃப்ரெஷ் ஸ்ட்ராபெர்ரி க்ரீம் இன் டூ
டோன் சாக்லேட் கப்ஸ்
- ▶ ஆப்பிள் பை டார்ட்
- ▶ கேரமல் சாக்லேட் ட்ரஃபிள்ஸ்
- ▶ கஸ்டர்டு டார்ட்ஸ்
- ▶ பனீர் கிளப் சாண்ட்விச்
- ▶ நோ-பேக் ஸ்ட்ராபெர்ரி சீஸ் கேக்
- ▶ சாமை வெஜ் மஃபின்
- ▶ ஆப்பிள் ரோஸ்
- ▶ க்விக் எக்ஸெஸ் சாக்லேட் மூஸ்

பர்த்டே உள்பட பல்வேறு கொண்டாட்டங்களின்போது கிட்ஸ் பார்ட்டி நடத்தி ஜமாய்க்கலாம். அதற்காகவே சிறப்பான தீம் உணவுகளை அளிக்கிறார் லட்சுமி வெங்கடேஷ்.

வரகு வாஃபிள்ஸ்

தேவையானவை:

- மைதா மாவு, பழுப்பு சர்க்கரை, எண்ணெய் - தலா அரை கப்
- வரகு மாவு - ஒன்றரை கப்
- பேக்கிங் பவுடர் - அரை டீஸ்பூன்
- பேக்கிங் சோடா - ஒரு டீஸ்பூன்
- மோர் - அரை கப்
- ஆப்பிள் விழுது - 1/3 கப்.

செய்முறை:

வாஃபிள் மேக்கரைச் சூடு செய்யவும். மாவு வகைகளுடன், பேக்கிங் பவுடர், பேக்கிங் சோடா சேர்த்துச் சலிக்கவும். பழுப்பு சர்க்கரை, எண்ணெய், மோர், ஆப்பிள் விழுது சேர்த்து இட்லி மாவு பதத்தில் கரைக்கவும் (தேவைப்பட்டால் சிறிதளவு பால் சேர்க்கலாம்). இதை சூடான வாஃபிள் மேக்கரில் ஊற்றவும். இருபுறமும் நன்கு பொன்னிறமானதும் எடுக்கவும். சாக்லேட் சாஸ் அல்லது பீனட் கிரீமுடன் பரிமாறவும்.





சீஸ் வெஜ்ஜி டிஸ்க்ஸ்

தேவையானவை:

- குடமிளகாய்த் துண்டுகள் (பச்சை, மஞ்சள், சிவப்பு) வெங்காயத் துண்டுகள் - தலா ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- ஸ்வீட் கார்ன் பனீர் துருவல் - தலா ஒரு டீஸ்பூன்
- மல்லித்தழை - சிறிதளவு
- சாண்ட்விச் பிரெட் ஸ்லைஸ் - 6
- வெண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- சீஸ் ஸ்லைஸ் - 3,
- உப்பு, காய்ந்த மிளகாய் செதில்கள் (Red Chilli flakes) - தேவையான அளவு
- டொமேட்டோ கெட்ச் அப், மயோனைஸ் - தலா 3 டீஸ்பூன்

செய்முறை:

ஸ்வீட் கார்னை வேகவைக்கவும். பிரெட் ஸ்லைஸ்களின் இருபுறமும் வெண்ணெய் தடவவும். பாதி பிரெட்ஸ் லைஸை வட்ட வடிவ குக்கீ கட்டரால் கட் செய்யவும். சீஸ் மற்றும் மீதி பிரெட் ஸ்லைஸை நட்சத்திர வடிவ குக்கீ கட்டரால் கட் செய்யவும்.

ஒரு பாத்திரத்தில் வெங்காயத் துண்டுகள், குடமிளகாய்த் துண்டுகள், ஸ்வீட் கார்ன், பனீர் துருவல், உப்பு, காய்ந்த மிளகாய் செதில்கள் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும். மற்றொரு பாத்திரத்தில் மயோனைஸ், கெட்ச் அப் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும்.

ரவுண்ட் ஸ்லைஸ்களின் மீது கெட்ச் அப் கலவையைத் தடவவும். ஒரு பிரெட்டின் மீது தயாரித்த கலவையைச் சற்று கனமாகத் தடவவும். அதன் மீது வெண்ணெய் தடவிய நட்சத்திர வடிவ பிரெட்டை வைத்து மூடவும். தவாவில் வெண்ணெய் சேர்த்து உருகியதும், பிரெட் ஸ்லைஸை வைத்து இருபுறமும் பொன்னிறத்தில் டோஸ்ட் செய்து எடுக்கவும்.

ஃப்ரெஷ் ஸ்ட்ராபெர்ரி க்ரீம் இன் டூ டோன் சாக்லேட் கப்ஸ்

தேவையானவை:

- டார்க் சாக்லேட் பார் - 150 கிராம்
- வெள்ளை சாக்லேட் பார்- 50 கிராம்
- சிலிக்கான் மஃபின் மோல்ட் - தேவையான அளவு
- குளிர வைத்த விப்புங் க்ரீம் - 500 மில்லி
- ஸ்ட்ராபெர்ரி பழம் - 10
- ஐஸிங் சுகர் - 4 டேபிள்ஸ்பூன்
- ஸ்ட்ராபெர்ரி எசன்ஸ் - அரை டீஸ்பூன்

செய்முறை:

சாக்லேட்டை டபுள் பாயிலிங் முறையில் உருக்க:

ஒரு பாத்திரத்தில் டார்க் பார் சாக்லேட்டுகளை சிறிய துண்டுகளாக உடைத்துப் போடவும். இதைவிட சற்று சிறிய பாத்திரத்தில் கால் பங்கு தண்ணீர்விட்டுச் சூடாக்கவும். கொதிக்கும்போது அதன் மேல் சாக்லேட் பாத்திரத்தை வைத்தால் சாக்லேட் நன்கு உருக ஆரம்பிக்கும். இதை ஒரு மரக்கரண்டியால் நன்கு கிளறி விடவும். இதேமுறையில் வெள்ளை சாக்லேட்டையும் உருக்கவும். இதுதான் டபுள் பாயிலிங் முறை.

மோல்டில் உருக்கிய வெள்ளை சாக்லேட்டை சிறிய ஸ்பூன் கொண்டு தூவி விடவும். இந்த மோல்டை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து, 10 நிமிடம் ஆனதும் எடுத்து, உருக்கிய டார்க் சாக்லேட் 2 டேபிள்ஸ்பூன் விட்டு, அது கப்பின் அனைத்துப் பகுதிகளிலும் பரவும்படி கப்பைச் சுழற்றவும். இதனை அப்படியே ஃப்ரிட்ஜில் 20



நிமிடம் வைத்து எடுக்கவும். மோல்டில் இருந்து கப்பை வெளியே எடுக்கவும்.

ஸ்ட்ராபெர்ரி பழங்களை மிக்ஸியில் போட்டு கூழாக அரைக்கவும்.



கிட்ஸ் பார்ட்டி தீம் ரெசிப்பி



ஒரு பாத்திரத்தில் க்ரீமை முட்டை அடிக்கும் கரண்டியால் 15 முதல் 20 நிமிடங்கள் நன்றாக அடித்துக் கொள்ளவும். பிறகு ஐஸிங் சுகர் சேர்த்து ஸ்ட்ராபெர்ரி கூழ், ஸ்ட்ராபெர்ரி எசன்ஸ் சேர்த்துக் கலக்கவும்.

அலங்கரிக்கும் முறை:

க்ரீமை பைப்பிங் பேக்கில் போடவும். சாக்லேட் கப்பில் பைப் செய்யவும். விருப்பத்துக்கு ஏற்ப ஸ்ட்ராபெர்ரி வைத்து அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.

ஆப்பிள் பை டார்ட்

தேவையான பொருட்கள்

ஆப்பிள் பை செய்ய...

- ஆப்பிள் - 4
- சர்க்கரை - 4 டேபிள்ஸ்பூன்
- எலுமிச்சைச்சாறு - 3 டீஸ்பூன்
- லவங்கப்பட்டைத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்
- கார்ன்ஃப்ளார் மாவு - ஒரு டீஸ்பூன்
- வெள்ளைக்கரு - ஒரு முட்டையிலிருந்து

டார்ட் செய்ய...

- மைதா மாவு - ஒரு கப்
- பொடித்த சர்க்கரை - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- வெண்ணெய் - அரை கப்
- குளிர்ந்த பால் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- டார்ட் மோல்ட் - தேவையான அளவு

ஆப்பிள் பை செய்முறை

ஆப்பிளின் தோலைச் சீவி, கொட்டைகளை நீக்கவும். பிறகு சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். அதனுடன் எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்துக் கலக்கவும். சிறிதளவு தண்ணீரில் கார்ன்ஃப்ளார் மாவைக் கட்டி தட்டாமல் கரைக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் ஆப்பிள் துண்டுகள், சர்க்கரை, லவங்கப்பட்டைத்தூள், கார்ன்ஃப்ளார் கலவை சேர்த்துக் கிளறி லேசாகக் கொதிக்க விடவும். கலவை கெட்டியாகி வரும்போது இறக்கி ஆறவிடவும்.

டார்ட் செய்முறை:

அகலமான பாத்திரத்தில் மைதாவுடன் பொடித்த சர்க்கரை சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். பிறகு, வெண்ணெயை மாவில் சேர்த்து ஃபோர்க் ஸ்பூனால் கிளறவும். இதனுடன் குளிர்ந்த பால் சேர்த்து சப்பாத்தி மாவு பதத்துக்கு கைபோடாமல் கரண்டியால் கிளறவும். மாவை மூடி ஃப்ரிட்ஜில் பத்து நிமிடங்கள் வைக்கவும். அவனை 180 டிகிரி செல்சியஸில் 20 நிமிடம் ப்ரீ ஹீட் செய்யவும். குளிர்ந்த மாவை இரண்டு பாகங்களாகப் பிரித்துக் கொண்டு, ஒரு பகுதி மாவை வட்டமாக சப்பாத்திக்கல்லில் சற்று கனமாக தேய்க்கவும். மறுபகுதி மாவை வட்டமாக சப்பாத்திக்கல்லில் சற்று கனமாக தேய்த்து டார்ட் மோல்டுகளில் அழுத்தி வைக்கவும். பிறகு மாவின் சில இடங்களில் ஃபோர்க் பயன்படுத்திக் குத்தவும். ஒரு சிறிய பேக்கிங் தாளில் சில சிறிய கூழாங்கற்களை மடித்து, இதனை டார்ட்டின் மேல் வைத்து அவன் உள்ளே வைக்கவும். 180 டிகிரி செல்சியஸில் 10 நிமிடங்கள் டார்ட்டுகளை பேக் செய்யவும். பிறகு கூழாங்கற்களை எடுத்துவிடவும். மேலும் 10 - 15 நிமிடங்கள் டார்ட்டுகள் பொன்னிறமாகும் வரை பேக் செய்யவும். பிறகு வெளியே எடுத்து 10 நிமிடங்கள் கழித்து மோல்டில் இருந்து டார்ட்டை பிரித்தெடுத்து ஆறவிடவும்.

ஆப்பிள் கலவையை பேக் செய்த டார்ட்டில் வைக்கவும். ஒரு பகுதியை மாவின் மேல் வைக்கவும். இரண்டாவது பகுதி மாவை அதே அளவுக்குத் தேய்த்து ஆப்பிள் கலவையின் மேல் வைத்து மூடவும். ஓரங்களை அழுத்தி மூடி, முட்டையின் வெள்ளைக்கருவை ப்ரஷ்ஷில் தொட்டு அதன் மேல் பூசவும். சிறிதளவு சர்க்கரையை மேலே தூவி பேக்கிங் அவனில் 180 டிகிரி செல்சியஸில் அரை மணி நேரம் பேக் செய்யவும். ஆறியதும் பரிமாறவும்.



கிட்ஸ் பார்ட்டி தீம் ரெசிப்பி



கேரமல் சாக்லேட் ட்ரஃபிள்ஸ்

தேவையானவை:

- கேரமல் சாக்லேட் - 26
- மில்க் சாக்லேட் பார் - 300 கிராம்
- ஃப்ரெஷ் க்ரீம் - கால் கப்
- வெண்ணெய் - அரை டீஸ்பூன்

குறிப்பு:

சாக்லேட் உருக்கும் முறை 'டு டோன் சாக்லேட் கப்ஸ்' ரெசிப்பியில் விரிவாகத் தரப்பட்டுள்ளது.

செய்முறை:

ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் ஊற்றி சூடாக்கவும். அதன் மேல் மற்றொரு பாத்திரத்தில் மில்க் சாக்லேட் பார், வெண்ணெய் சேர்த்து கரைய விடவும். மற்றொரு பாத்திரத்தில் கேரமல் சாக்லேட், ஃப்ரெஷ் க்ரீம் சேர்த்துச் சூடாக்கி உருக்கவும். பிறகு பாதியளவு சாக்லேட் கரைசலைச் சேர்த்து இறக்கவும். ஆறியதும் ஃப்ரிட்ஜில் ஒரு மணி நேரம் வைக்கவும். குளிர்ந்த கலவையை வெளியே எடுத்து உருண்டைகளாகப் பிடிக்கவும். உருண்டைகளை மீதி உள்ள சாக்லேட் கரைசலில் முழுக வைத்து, ஃப்ரிட்ஜில் மீண்டும் ஒரு மணி நேரம் வைத்து சில்லென்று பரிமாறவும்.





கஸ்டர்டு டார்ட்ஸ்

தேவையானவை:

- கஸ்டர்ட் பவுடர் - கால் கப்
- சர்க்கரை - அரை கப்
- பால் - கால் லிட்டர்
- ஸ்ட்ராபெர்ரி, கிவி, பல்வேறு பெர்ரி துண்டுகள் - ஒரு கப்
- மாதுளை முத்துக்கள் - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை:

சிறிதளவு பாலில் கஸ்டர்ட் பவுடரைக் கட்டி தட்டாமல் கரைக்கவும். மீதி பாலை நன்கு காய்ச்சி கொதிக்கும்போது அதில் சர்க்கரைச் சேர்த்து கரையவிட்டு கஸ்டர்ட் கலவையை ஊற்றி நன்கு கட்டியாகும் வரை காய்ச்சி இறக்கவும். ஆறிய பிறகு ஃப்ரீட்ஜில் வைக்கவும்.

அலங்கரிக்கும் முறை:

குளிர்ந்த கஸ்டர்டை நன்கு அடித்து பைப்பிங் பேக்கில் ஊற்றவும். பேக் செய்த டார்ட்டின் மேல் கஸ்டர்டை பைப் செய்யவும். பழக்கலவையை கஸ்டர்டு மேல் தூவி, அலங்கரித்து குளிர்ச்சியாக பரிமாறவும்.

பனர் கிளப் சாண்ட்விச்

தேவையானவை:

- உருளைக்கிழங்கு, பீட்ரூட், கேரட், தக்காளி - தலா ஒன்று
- சாண்ட்விச் பிரெட் ஸ்லைஸ் - 6
- வெண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- சீஸ் ஸ்லைஸ் - 2
- பனர் துண்டுகள் - 4
- சாட் மசாலாத்தூள் - ஒரு சிட்டிகை
- உப்பு, மிளகுத்தூள் - தேவையான அளவு
- மயோனைஸ் டொமேட்டோ கெட்ச் அப் - தலா 3 டீஸ்பூன்
- புதினா சட்னி - 3 டேபிள்ஸ்பூன்

செய்முறை:

உருளைக்கிழங்கு, பீட்ரூட், கேரட் ஆகியவற்றை உப்பு சேர்த்து வேக வைத்து, சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பனர் துண்டுகளை சிறிதளவு புதினா சட்னி தடவி வைக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் மயோனைஸ் டொமேட்டோ, கெட்ச் அப் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும். பிரெட் துண்டுகளின் இருபுறங்களிலும் வெண்ணெயைத் தடவி நட்சத்திர வடிவ குக்கீ கட்டரால் கட் செய்யவும். தவாவில் பிரெட் துண்டுகளை வைத்து, இருபுறமும் நன்கு பொன்னிறமாக டோஸ்ட் செய்யவும். ஒரு பிரெட் ஸ்லைஸின் மீது கெட்ச் அப் கலவையைத் தடவவும். பிறகு

அதன் மேல் உருளைக்கிழங்கு, பீட்ரூட், சீஸை வைக்கவும். சாட் மசாலாத்தூள் தூவி வெண்ணெய் தடவிய மற்றொரு பிரெட்டால் மூடவும்.

மேல்பகுதியில் மீதி புதினா சட்னி தடவவும். பிறகு அதன் மீது கேரட், தக்காளி, பனீரை வைக்கவும். இந்த சாண்ட்விச்சை மற்றொரு வெண்ணெய் தடவிய பிரெட்டால் மூடவும். பல்சுத்தியால் குத்தி, பரிமாறவும்.

புதினா சட்னிக்கு...

தேவையானவை:

- புதினா - ஒரு கட்டு
- மல்லித்தழை - கால் கட்டு
- பச்சை மிளகாய் - 2
- தயிர் அல்லது க்ரீம் சீஸ் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்
- சீரகத்தூள் - அரை டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவைக்கு

செய்முறை:

புதினா, மல்லித்தழையை ஆய்ந்து சுத்தம் செய்யவும். இதனுடன் சீரகத்தூள், உப்பு, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று அரைக்கவும். பிறகு க்ரீம் சீஸ் அல்லது தயிரைச் சேர்த்து மீண்டும் சட்னி பதமாக அரைத்து எடுக்கவும்.



கிட்ஸ் பார்ட்டி தீம் ரெசிப்பி



நோ-பேக் ஸ்ட்ராபெர்ரி சீஸ் கேக்

தேவையானவை:

- ஓரியோ பிஸ்கட்ஸ் - 100 கிராம்
- வெண்ணெய் - 25 கிராம்
- க்ரீம் சீஸ் - 100 கிராம்
- கன்டென்ஸ்டு மில்க் - அரை டிள்
- குளிர வைக்கப்பட்ட க்ரீம் (விப்பிங் க்ரீம்) - அரை கப்
- எலுமிச்சைச் சாறு - அரை டீஸ்பூன்
- ஸ்ட்ராபெர்ரி பழம் - 10
- அகர் அகர் - ஒரு (அரை + அரை) டேபிள்ஸ்பூன் அளவு

செய்முறை:

பிஸ்கட் லேயர்...

பிஸ்கட்டை மிக்ஸியில் போட்டு பொடி செய்யவும். தயிரை இரவு முழுக்க துணியில் கட்டி, நீரை வடித்து அரை கப் அளவு எடுத்து வைக்கவும். அரை கப் பைனாப்பிளை ஸ்முத்தாக அடித்து வைக்கவும். விரும்பினால் வடிகட்டிக் கொள்ளலாம். பாத்திரத்தில் வெண்ணெய் விட்டு உருகியதும் பொடித்த பிஸ்கட் தூளை சேர்த்துக் கலந்து விடவும் (8 பிஸ்கட் என்றால் ஏறக்குறைய அரை - முக்கால் கப் வரும்).

கேக் செய்ய ஸ்ப்ரிங் உள்ள கேக் டிள் அல்லது கேக் டிள் கீழே உள்ள தட்டு தனியாக வரக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும். அதனால் சுலபமாக கேக் உடையாமல் எடுக்க முடியும். இல்லையெனில் சிறிய கண்ணாடி கப்பளில் செட் செய்யலாம். அப்படியே ஸ்பூன் போட்டு பரிமாற வசதியாக இருக்கும்.

கேக் செட் செய்யப்போகும் பாத்திரத்தில் வெண்ணெய் தடவி அதில் பிஸ்கட் கலவையை போட்டு கரண்டியின் பின்பக்கம் கொண்டு அழுத்தி விடவும். இதை ஃப்ரிட்ஜில் அரை மணி நேரம் செட்டாக வைக்கவும்.

க்ரீம் சீஸ் லேயர்...

ஒரு பாத்திரத்தில் க்ரீம் சீஸ், கன்டென்ஸ்டு மில்க், எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து எலெக்ட்ரிக் பீட்டரால் பீட் செய்யவும். விப்பிங் க்ரீமை சேர்த்து மேலும் பீட் செய்யவும். க்ரீம் கலவை திக்காக வர வேண்டும். ஸ்ட்ராபெர்ரி பழங்களை மிக்ஸியில் கூழ் ஆக்கிக் கொள்ளவும். அடித்த க்ரீமில் பாதி ஸ்ட்ராபெர்ரி கூழ் மற்றும் எலுமிச்சைச் சாற்றை கட் அண்ட் ஃபோல்டு முறையில் மெதுவாக கலக்கவும்.

அரை டேபிள்ஸ்பூன் அகர் அகரை கால் கப்புக்கும் குறைவான நீர் விட்டு அடுப்பில் வைத்து கரைந்ததும் வடிகட்டி எடுக்கவும். அகர் அகர் உருகினால் போதும்... கொதிக்கக் கூடாது. இப்போது சீஸ் கலவையில் அகர் அகர் கலவை விட்டு கலந்து ஃப்ரிட்ஜில் இருந்து எடுத்த பாத்திரத்தில் பிஸ்கட் மேல் ஊற்றவும். இதை மீண்டும் அரை மணி நேரம் ஃப்ரிட்ஜில் வைக்கவும்.

கிலேஸ் லேயர்...

மீதம் உள்ள பாதி ஸ்ட்ராபெர்ரி கூழ் அரை கப் நீர் விட்டு சுவைக்கு சர்க்கரை சேர்த்து ஜூஸாக அடித்து வடிகட்டவும். மீதம் உள்ள அரை டீஸ்பூன் அகர் அகரை கால் கப்புக்கும் குறைவான நீர் விட்டு அடுப்பில் வைத்து கரைந்ததும் வடிகட்டி எடுக்கவும். ஸ்ட்ராபெர்ரி ஜூஸுடன் அகர் அகர் கலவை சேர்த்து க்ரீம் சீஸ் கலவை மேல் ஊற்றவும். இவற்றை குறைந்தது 5 மணி நேரம் வரை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து எடுத்தால் சுவையான சீஸ் கேக் தயார்.

அலங்கரிக்கும் முறை...

பத்திரமாகப் பாத்திரத்தை விட்டு வெளியே எடுக்கவும். விப் செய்யப்பட்ட விப்பிங் க்ரீமை பைப்பிங் பேக்கில் போட்டு பைப் செய்யவும். உங்கள் விருப்பத்துக்கு ஏற்ப ஸ்ட்ராபெர்ரி அல்லது ஜெம்ஸ் வைத்து டெக்கரேட் செய்து பரிமாறவும்.



கிட்ஸ் பார்ட்டி தீம் ரெசிப்பி



சாமை வெஜ் மஃபின்

தேவையானவை:

- சாமை மாவு - 1 கப்
- மைதா மாவு - அரை கப்
- துருவிய கேரட் - கால் கப்
- பால் - அரை கப்
- மோர் - 1 கப்
- எண்ணெய் - கால் கப்
- பேக்கிங் பவுடர் - 1 டீஸ்பூன்
- பேக்கிங் சோடா - 1 டீஸ்பூன்
- கருமிளகு - 1 டீஸ்பூன்
(கொரகொரப்பாக பொடிக்கவும்)
- கொத்துமல்லித் தழை - 1 கப்
(பொடியாக நறுக்கவும்)
- உப்பு - முக்கால் டீஸ்பூன்
- வால்நட் - கால் கப்
(பொடியாக நறுக்கவும்)

செய்முறை:

பேக்கிங் அவனை 180 டிகிரியில் 20 நிமிடம் 'ப்ரீஹீட்' செய்யவும். மஃபின் ட்ரேயில், மஃபின் பேப்பர் கப்புகளைப் போட்டுத் தயாராக வைக்கவும்.

மைதா மாவு, சாமை மாவு, பேக்கிங் சோடா, பேக்கிங் பவுடர், உப்பு சேர்த்து இரண்டு முறை சலித்துக் கொள்ளவும். கேரட் துருவல், கருமிளகு மற்றும் வால்நட்டை ஒரு டீஸ்பூன் மைதாவடன் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்.

ஒரு பாத்திரத்தில் எண்ணெய், மோர், பால் சேர்த்து, எக்பீட்டரால் நன்கு அடித்துக் கொள்ளவும்.

பின்னர் சலித்தவற்றை, எண்ணெய், மோர், பால் கலவையில் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்து கட்டிகள் இல்லாமல் மெதுவாகக் கலக்கவும். மாவு நன்கு கலந்ததும், தயாராக வைத்துள்ள கப்புகளில் பாதியளவுக்கு ஊற்றவும். இதை 180 டிகிரியில் 18 முதல் 20 நிமிடம் வரை வேக வைக்கவும். 18 நிமிடம் கழித்து, டீப்பிக்கால் மஃபின் நடுவே குத்திப் பார்க்கவும். டீப்பிக்கில் மாவு ஒட்டாமல் வந்தால், மஃபின் வெந்து விட்டது என்று தெரிந்து கொள்ளலாம். வெளியே எடுத்து 20 நிமிடம் ஆற விடவும். ஆறியவுடன் கொத்தமல்லி தூவி பரிமாறவும்.





ஆப்பிள் ரோஸ்

தேவையானவை:

- பேஸ்ட்ரி ஷீட் - 3
- பொடித்த சர்க்கரை - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- ஆப்பிள் - 4
- எலுமிச்சைச் சாறு - 1 டீஸ்பூன்
- சர்க்கரை - 4 டேபிள்ஸ்பூன்
- லவங்கப்பட்டை தூள் - கால் டீஸ்பூன்

செய்முறை:

ஆப்பிளைப் பாதியாக தோலுடன் கட்டி செய்து, கொட்டைகளை நீக்கி, மிக மெல்லிய ஸ்லைஸ்களாக நறுக்கிக்கொள்ளவும். அத்துடன் எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து கொள்ளவும். அடுப்பில் ஒரு பேனை வைத்து சிறிது தண்ணீர், நறுக்கிய ஆப்பிள், சர்க்கரை மற்றும் லவங்கப்பட்டை தூள், கொதிக்க ஆரம்பித்து அடுப்பை

அணைக்கவும். இறக்கி வடிகட்டி நன்றாக ஆறவிடவும்.

பேஸ்ட்ரி ஷீட்டை அரைமணி நேரம் முன்பாக ஃப்ரீஸரில் இருந்து எடுத்து வெளியே வைக்கவும். உலர்மாவு தூவி, சப்பாத்திக்கட்டையால் லேசாகத் தேய்த்து, ஒன்றரை அங்குலத்தில் நீளவாக்கில் நறுக்கிக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு பேஸ்ட்ரி துண்டிலும் தண்ணீர் தடவி, பாதி துண்டின் மேல் சில ஆப்பிள் ஸ்லைஸை லேசாக வெளியே தெரியுமாறு வைத்து மடித்து, தண்ணீர் தடவி சுருட்டி மஃபின் டிரேயில் வைக்கவும்.

180 டிகிரி செல்ஷியஸில் ப்ரீஹீட் செய்த அவன்-ல் அரை மணி நேரம் பேக் செய்யவும். பொடித்த சர்க்கரை மேலே தூவி ஆறியதும் பரிமாறவும்.

க்விக் எக்ஸெஸ் சாக்லேட் மூஸ்

தேவையானவை:

- குளிர வைக்கப்பட்ட க்ரீம் (விப்பிங் க்ரீம்) - 500 மில்லி
- ரெடிமேட் டார்க் சாக்லேட் பார் - 150 கிராம்
- ரெடிமேட் வெள்ளை சாக்லேட் பார் - 150 கிராம்
- ஐஸிங் சுகர் - 4 டேபிள்ஸ்பூன்

செய்முறை:

விப்பிங் க்ரீமை ஒரு பாத்திரத்தில் சேர்த்து எலெக்ட்ரிக் பீட்டரால் விப் செய்யவும். இடையில் ஐஸிங் சுகர் சேர்த்து மேலும் விப் செய்து கொள்ளவும். க்ரீம் பஞ்சு போல வர வேண்டும். அதை எடுத்து ஒரு தட்டில் வைத்தால் அது கீழே விழாது. அந்த பதத்துக்கு அடித்துக்கொள்ளவும்.

டார்க் மற்றும் வெள்ளை சாக்லேட்டை தனித்தனியாக டபுள் பாயிலிங் முறையில் உருக்கி ஆற விடவும்.

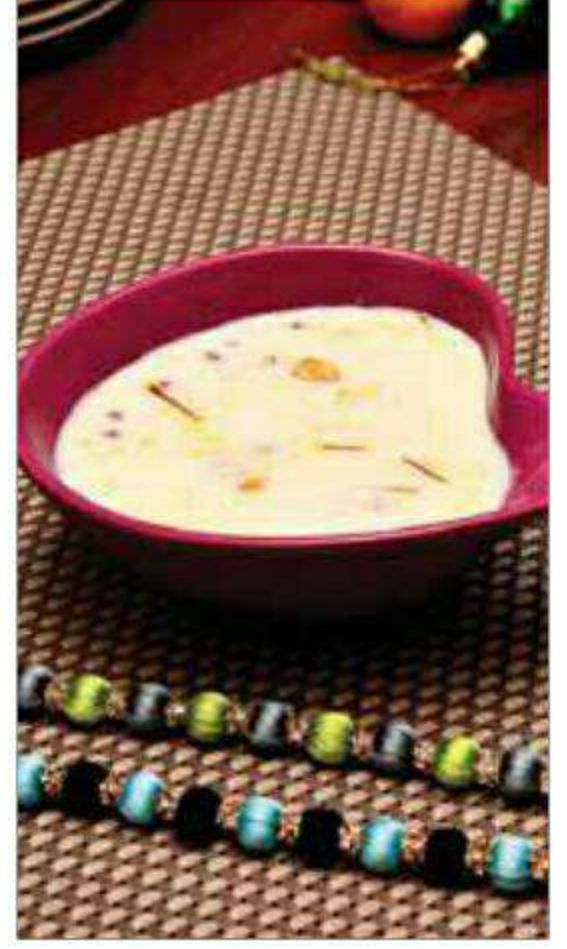
உருக்கிய டார்க் சாக்லேட் மற்றும் பாதி

விப்பிங் க்ரீமை ஒன்றாகக் கட் அண்ட் ஃபோல்டு முறையில் மெதுவாகக் கலக்கவும். உருக்கிய வெள்ளை சாக்லேட் மற்றும் மீதம் உள்ள பாதி விப்பிங் க்ரீமை கட் அண்ட் ஃபோல்டு முறையில் ஒன்றாகவும் மெதுவாகவும் கலக்கவும். பிறகு, இரண்டையும் அரை மணி நேரம் ஃப்ரிட்ஜில் வைக்கவும். இதுதான் சாக்லேட் மூஸ்.

அலங்கரிக்கும் முறை:

சிறிய கண்ணாடி கப்பில் கால் இஞ்ச் அளவுக்கு டார்க் சாக்லேட் மூஸ்ஸை சரி சமமாகப் பரப்பவும். அதன்மேல் கால் இன்ச் அளவு வெள்ளை சாக்லேட் மூஸ்ஸை சரி சமமாகப் பரப்பிவிடவும். மறுபடியும் டார்க் சாக்லேட் மூஸ்ஸை சமமாகப் பரப்பிவிடவும். விரும்பினால் இதன் மேலே மறுபடியும் வெள்ளை சாக்லேட் மூஸ்ஸை பரப்பலாம். இரண்டு மணி நேரம் ஃப்ரிட்ஜில் வைக்கவும். இறுதியாக துருவிய சாக்லேட்டை மேலே தூவி அலங்கரித்து ஜில்லென்று பரிமாறவும்.





மில்க் ரெசிப்பி

★ சுதா செல்வகுமார்

- ▶ ரோஸ் மில்க்
- ▶ பால் சாதம்
- ▶ பால்பேடா (தூத்பேடா)
- ▶ திரட்டுப்பால்
- ▶ மில்க் லைனிங் உக்ரா
- ▶ பால் பர்ஃபி பால்ஸ்
- ▶ ரசகுல்லா
- ▶ மிக்ஸ்டு ஃபுரூட்
- ▶ பால் கேசரி
- ▶ பால் பாயசம்

பால் மணக்கும் சுவை உணவுகளை வீட்டிலேயே செய்யும் வழிமுறைகளை அளிக்கிறார், சென்னையைச் சேர்ந்த சமையல் கலைஞர் சுதா செல்வகுமார். அத்தனையும் கால்சியம் சத்து நிறைந்த கமகம ரெசிப்பி!

ரோஸ் மில்க்

தேவையானவை:

- பால் - 500 மில்லி
- சர்க்கரை - கால் கப்
- ரோஸ் மில்க் எசன்ஸ் - சில துளிகள்
- ஐஸ்கட்டிகள் - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை:

பாலைக் காய்ச்சி ஆறவிடவும். பிறகு ரோஸ் மில்க் எசன்ஸ், சர்க்கரை, ஐஸ்கட்டிகள் போட்டு மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று சுற்றவும். கண்ணாடி டம்ளரில் ஊற்றிப் பரிமாறவும்.



பால் சாதம்

தேவையானவை:

- பச்சரிசி - ஒரு கப்
- பால் - 6 கப்
- குங்குமப்பூ - ஒரு சிட்டிகை
- சர்க்கரை - ஒரு டீஸ்பூன்
- உப்பு - ஒரு பின்ச்

செய்முறை:

குக்கரில் அரிசியுடன் நான்கு கப் பால் விட்டு மூன்று விசில் விட்டு இறக்கவும். பிறகு, அதனுடன் சர்க்கரை, உப்பு, காய்ச்சி ஆற வைத்த மீதமுள்ள பால் சேர்த்துக் கிளறவும். குங்குமப்பூ தூவி பரிமாறவும்.





பால்பேடா (தூத்பேடா)

தேவையானவை:

- கெட்டியான பால் - ஒரு லிட்டர்
- தோல் சீவிய பிஸ்தா - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- சர்க்கரை - அரை கப்
- வெண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- ஜாதிக்காய்த்தூள் - ஒரு சிட்டிகை
- கார்ன்ஃப்ளார் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்

செய்முறை:

அடி கனமான பாத்திரத்தில் பாலை ஊற்றிக் காய்ச்சவும். பிஸ்தாவைப் பொடியாக நறுக்கவும். சிறிதளவு நீரில் கார்ன்ஃப்ளாரை கரைக்கவும். பால் பாதியாகச் சுண்டியவுடன் கார்ன்ஃப்ளாரை ஊற்றவும். பிறகு சர்க்கரை, வெண்ணெய் சேர்த்துக் கிளறவும். கலவை கெட்டியான உடன் கிளறி இறக்கவும். மத்தால் மசிக்கவும். ஆறிய பின் ஜாதிக்காய்த்தூள், பிஸ்தா சேர்த்து இறக்கவும். விரும்பிய வடிவத்தில் பேடா செய்து பரிமாறவும்.



திரட்டுப்பால்

தேவையானவை:

- கெட்டியான பால் - ஒரு லிட்டர்
- கருப்பட்டி (அ) வெல்லம் - அரை கப் (தூளாக்கவும்)
- ஏலக்காய்த்தூள் - ஒரு சிட்டிகை

செய்முறை:

அடி கனமான பாத்திரத்தில் பால் ஊற்றி அடிப்பிடிக்காமல் சுண்டக் காய்ச்சவும். பிறகு, வெல்லத்தூள் சேர்த்து கைவிடாமல் கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும். பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் சுருண்டு வரும்போது ஏலக்காய்த்தூள் தூவி இறக்கவும்.



மில்லக் லைனிங் உக்ரா

தேவையானவை:

- பால் - ஒரு லிட்டர்
- மைதா - கால் கிலோ
- லெமன் கலர் - ஃபுட்கலர் ஒரு பின்ச்
- எண்ணெய் - பொரிப்பதற்கு
- சர்க்கரை - ஒரு கப்
- ஊறவைத்த பாதாம், பிஸ்தா, முந்திரி - கால் கப்
- ஏலக்காய்த்தூள், ஜாதிக்காய்த்தூள்
- சேர்ந்து - ஒரு சிட்டிகை
- தேன் - அலங்கரிக்க

செய்முறை:

பருப்பு வகைகளை ஊற வைத்து, மிக்ஸியில் நைசாக அரைக்கவும். பாலில் ஏலக்காய்த்தூள், ஜாதிக்காய்த்தூள், லெமன் கலர் சேர்த்துக் காய்ச்சவும். பால்பொங்கி வரும்போது சர்க்கரை சேர்த்துக் கிளறி கெட்டியாகக் காய்ச்சி இறக்கவும். மைதாவுடன் சிறிதளவு பால், தண்ணீர் சேர்த்து சப்பாத்தி மாவு பதமாகப் பிசையவும். பிறகு மெல்லிய சப்பாத்தியாக இடவும். அதன்மீது அரைத்த விழுதைத் தடவி, பாய்போலச் சுருட்டி துண்டுகள் போடவும். ஒவ்வொரு துண்டையும் கையில் வைத்து அழுத்தவும். வாணலியில் எண்ணெய் காய விட்டு, தயாரித்த மைதா துண்டுகளைப் போட்டு பொரித்தெடுக்கவும். ஆறியதும் பாலில் ஊற விடவும். அதன்மீது தேன் ஊற்றி பரிமாறவும்.





பால் பர்ஃபி பால்ஸ்

தேவையானவை:

- பால் - ஒரு லிட்டர்
- தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு கப்
- ஏலக்காய்த்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன்
- கெட்டி அவல் - அரை கப்
- ஃபுட் கலர் - விருப்பமானது
- நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- சர்க்கரை - ஒரு கப்
- கிராம்பு - அலங்கரிக்க

செய்முறை:

அவலை தண்ணீரில் 5 நிமிடம் ஊற வைக்கவும். தண்ணீரை வடியவிட்டுப் பிழியவும். அடி கனமான பாத்திரத்தில் பாலுடன், தேங்காய்த்துருவல், அவல் சேர்த்துக் கிளறவும். வெந்ததும் சர்க்கரை, புட்கலர், நெய், ஏலக்காய்த்தூள் சேர்த்து ஒரு கொதிவிட்டு இறக்கவும். கையில் நெய் தடவிக்கொண்டு உருண்டைகளாக உருட்டவும். ஒவ்வொரு உருண்டையின் மீதும் கிராம்பு குத்தி அலங்கரித்துப் பரிமாறவும். அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.

ரசகுல்லா

தேவையானவை:

- பால் - ஒரு லிட்டர்
- எலுமிச்சைச்சாறு - 3 டேபிள்ஸ்பூன்
- சர்க்கரை - ஒரு கப்

செய்முறை:

பாலைக் காய்ச்சி, சூடாக இருக்கும்போதே எலுமிச்சைச்சாறு சேர்க்கவும். பால் திரிய ஆரம்பிக்கும். பிறகு சுத்தமான வெள்ளைத் துணியில் கட்டவும். தண்ணீர் வடிந்தபின் வடிகட்டியில் பனீர் தங்கும். நன்றாகப் பிழிந்து எடுத்து பனீரை மிருதுவாக வரும்வரை பிசையவும். பிறகு, சிறிய உருண்டைகளாக உருட்டவும். ஒரு பாத்திரத்தில் சர்க்கரையுடன் இரண்டு கப் தண்ணீர்விட்டு கொதிக்க விடவும். இதில் உருண்டைகளைப் போடவும். பிறகு சிறு தீயில் வைத்து வேகவிடவும். உருண்டை கொஞ்சம் பெரிதானதும் கீழே இறக்கவும். ஊறியபின் பரிமாறவும்.





மிக்ஸ்டு ஃபுரூட்

தேவையானவை:

- ஆப்பிள், மாதுளை முத்துகள், பச்சை - கறுப்பு திராட்சை, வாழைப்பழம் (அரிந்தது) - மொத்தம் சேர்த்து அரை கிலோ
- சர்க்கரை - 100 கிராம்
- பால் - அரை லிட்டர்
- கஸ்டர்ட் பவுடர் - 100 கிராம்

செய்முறை:

ஒரு பாத்திரத்தில் பழக்கலவை, சர்க்கரை சேர்த்துப் பிசறவும். கஸ்டர்ட் பவுடரில் இரண்டு கப் தண்ணீர்விட்டு கட்டி இல்லாமல் கரைக்கவும். அடி கனமான பாத்திரத்தில் கஸ்டர்ட் கலவையைச் சேர்த்து அடி பிடிக்காமல் கிளறவும். கஞ்சிப்பதமாக வந்ததும் இறக்கவும். காய்ச்சிய பாலுடன் கஸ்டர்ட் கலவை, பழக்கலவை சேர்த்துக் கலக்கவும். சிறிய கிண்ணங்களில் ஊற்றிப் பரிமாறவும். குளிர்சாதனப்பெட்டியில் வைத்தும் பரிமாறலாம்

பால் கேசரி

தேவையானவை:

- சேமியா, ரவை - தலா அரை கப்
- பால் - 3 கப்
- சர்க்கரை - ஒன்றரை கப்
- நெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்
- முந்திரிப் பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- ஏலக்காய் - 4
- காய்ந்த திராட்சை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- கேசரி பவுடர் - ஒரு பின்ச்

செய்முறை:

வாணலியில் நெய் சிறிதளவு விட்டு சேமியா, ரவையைத் தனித்தனியாக சிவக்க வறுக்கவும். பிறகு, அதே வாணலியில் மீதமுள்ள நெய் விட்டு முந்திரி, திராட்சை சேர்த்து வறுக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் பாலை ஊற்றி காய்ச்சவும். பிறகு சேமியா, ரவையைச் சேர்த்து வேக விடவும். இதனுடன் சர்க்கரை, கேசரி பவுடர், ஏலக்காய்த்தூள் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கவும். தண்ணீருக்குப் பதில் முழுக்க முழுக்க பால் பயன்படுத்துவதால் மிகுந்த சுவையுடன் இருக்கும்.



பால் பாயசம்

தேவையானவை:

- பால் - 2 லிட்டர்
- சாரைப் பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- சர்க்கரை - ஒரு கப்
- பாஸ்மதி அரிசி - ஒரு கப்
- ஏலக்காய்த்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன்
- முந்திரிப்பருப்பு, நெய் - தலா ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- குங்குமப்பூ - ஒரு சிட்டிகை

செய்முறை:

நெய்யில் முந்திரி, சாரைப் பருப்பை வறுக்கவும். பாஸ்மதி அரிசியை சாதமாக வடிக்கவும். அடி கனமான பாத்திரத்தில் பாலை சுண்டக் காய்ச்சவும். பிறகு சர்க்கரை, வடித்த சாதம் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கவும். முந்திரி, சாரைப்பருப்பு, ஏலக்காய்த்தூள், குங்குமப்பூ கொண்டு அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.

குறிப்பு:

தண்ணீருக்குப் பதில் பால்விட்டு பாஸ்மதி அரிசியை வேக விடவும்.

- படங்கள்: பா.காளிமுத்து





ரசம் வெரைட்டீஸ்

★ மீனா சுதிர்

- ▶ பச்சைச் சாறு
- ▶ வெற்றிலை ரசம்
- ▶ கொப்பரைத் தேங்காய் ரசம்
- ▶ கர்நாடகா ரசம்
- ▶ மாம்பழ ரசம்
- ▶ கீரைச் சாறு
- ▶ மொச்சை ரசம்
- ▶ முருங்கைக்காய் ரசம்
- ▶ கொள்ளு ரசம்
- ▶ மோர் ரசம்



ரசத்தில் என்ன ரகசியம்? 'இருக்கிறதே!' என்கிறார், சென்னையைச் சேர்ந்த சமையல் கலைஞர் மீனா சுதிர். கொதிக்கவைக்காமலே சட்டென செய்யக்கூடிய ரசத்தில் தொடங்கி, மோர்க்குழம்புக்கே சவால் விடக்கூடிய ரசம் வரை ரசமான ரெசிப்பிகள் தருகிறார் அவர்!

பச்சைச் சாறு

தேவையானவை:

- வெங்காயம் - 1
- பச்சை மிளகாய் - 4
- மல்லித்தழை - கால் கப்
- புளித்தண்ணீர் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- சர்க்கரை - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

வெங்காயம், பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் தேவையான அனைத்துப் பொருட்களையும் ஒன்றாகக் கலந்து, சிறிதளவு தண்ணீர் ஊற்றிப் பரிமாறவும்.

குறிப்பு:

கொதிக்க விட தேவையில்லை.





வெற்றிலை ரசம்

தேவையானவை:

- முற்றிய வெற்றிலை - 5
- பருப்பு வேகவைத்த தண்ணீர் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- தக்காளி - 1
- பச்சை மிளகாய் - 1
- மிளகுத்தூள், சீரகம் - தலா ஒரு டீஸ்பூன்
- பூண்டு - 3 பல்
- கடுகு, மஞ்சள்தூள் - தலா கால் டீஸ்பூன்
- நெய் - கால் டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கவும். பச்சை மிளகாயைக் கீறி வைக்கவும். வெற்றிலையைக் காம்பு நீக்கி சுத்தம் செய்யவும். வெற்றிலையுடன் மிளகுத்தூள், சீரகம், பூண்டு சேர்த்து அரைக்கவும். அடுப்பில் வாணலியை வைத்து நெய் ஊற்றி உருகியதும், கடுகு சேர்த்துத் தாளித்து, பச்சை மிளகாய், தக்காளி சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும். பிறகு அரைத்த விழுது, மஞ்சள்தூள், உப்பு, பருப்பு வேகவைத்த தண்ணீர் ஊற்றி லேசாக கொதித்ததும் இறக்கிப் பரிமாறவும்.

கொப்பரைத் தேங்காய் ரசம்

தேவையானவை:

- துவரம்பருப்பு - கால் கப்
- வெங்காயம் - 1
- தக்காளி - 1
- பூண்டு - 4 பல்
- புளித்தண்ணீர் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன்
- தேங்காய்த்தண்ணீர் - ஒரு கப்
- கொப்பரைத் தேங்காய்த்துண்டுகள் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன்
- காய்ந்த மிளகாய் - 1
- கொத்தமல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு
- உப்பு - தேவையான அளவு

அரைக்க:

- தனியா - 2 டீஸ்பூன்
- சீரகம், மிளகு - தலா ஒரு டீஸ்பூன்
- காய்ந்த மிளகாய் - 3
- வெந்தயம் - கால் டீஸ்பூன்

செய்முறை:

துவரம்பருப்பை வேக வைக்கவும். வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கவும். பூண்டை தட்டவும். அரைக்கக் கொடுத்துள்ளவற்றை வெறும் வாணலியில் சேர்த்து வறுக்கவும். ஆறியதும் மிக்ஸியில் பொடிக்கவும். அடுப்பில் வாணலியை வைத்து நெய் ஊற்றி உருகியதும் கடுகு, காய்ந்த மிளகாய், கறிவேப்பிலை சேர்த்துத் தாளிக்கவும். இத்துடன் பூண்டு, வெங்காயம், தக்காளி சேர்த்து வதக்கி புளித்தண்ணீர், மஞ்சள்தூள், அரைத்துவைத்துள்ள பவுடர், வேகவைத்த பருப்பு, உப்பு சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். பிறகு கொப்பரைத் தேங்காய்த்துண்டுகள், கொத்தமல்லித்தழை தூவி இறக்கவும். தேங்காய்த் தண்ணீரை ஊற்றிக் கலந்து பரிமாறவும்.



ரசம் வெரைட்டஸ்



கர்நாடகா ரசம்

தேவையானவை:

- துவரம்பருப்பு - முக்கால் கப்
- புளித்தண்ணீர் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- பெருங்காயத்தூள், மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள்தூள், மல்லித்தூள் - தலா 1 டீஸ்பூன்
- சின்ன வெங்காயம் - 4
- பச்சை மிளகாய் - 2
- தேங்காய்த் துருவல் - ஒன்றரை டீஸ்பூன்
- கடுகு - கால் டீஸ்பூன்
- சீரகம் - அரை டீஸ்பூன்
- கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி - சிறிதளவு
- சர்க்கரை - சிறிதளவு
- நெய் - 2 டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்கவும். துவரம்பருப்பை சிறிதளவு சர்க்கரை சேர்த்து குழைவாக வேக வைக்கவும். சின்ன வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில், பச்சை மிளகாய், புளித்தண்ணீர், வெங்காயம், மிளகாய்த்தூள், கறிவேப்பிலை, மஞ்சள்தூள், மல்லித்தூள், உப்பு, பெருங்காயத்தூள் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். பிறகு, பருப்பு சேர்த்து கலந்துகொள்ளவும். அடுப்பில் வாணலியை வைத்து நெய் ஊற்றி கடுகு, சீரகம் தாளித்து ரசத்தில் சேர்க்கவும். பிறகு, அடுப்பை அணைத்து தேங்காய்த்துருவல், கொத்தமல்லித்தழை தூவி, சூடான சாதத்துடன் பரிமாறவும்.





மாம்பழ ரசம்

தேவையானவை:

- மாங்காய் - 1
- துவரம்பருப்பு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
- பூண்டு - 5 பல்
- பச்சை மிளகாய்,
காய்ந்த மிளகாய் - தலா 2
- மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன்
- கடுகு, சீரகம், பெருங்காயத்தூள்,
மல்லித்தூள் - தலா அரை டீஸ்பூன்
- மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை -
சிறிதளவு
- நெய் - 1 டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

பச்சை மிளகாய், மாங்காயைப் பொடியாக நறுக்கவும். துவரம்பருப்பை வேக விடவும். வெறும் வாணலியில் அரைக்கக் கொடுத்துள்ளவற்றை வறுக்கவும். ஆறியதும் மிக்சியில் பொடிக்கவும். அடுப்பில் வாணலியை வைத்து ஒரு கப் தண்ணீர் சேர்த்துக் கொதிக்கவிடவும். பிறகு மாங்காய் துண்டுகள், மல்லித்தூள், பச்சை மிளகாய், காய்ந்த மிளகாய், மஞ்சள் தூள், பூண்டு சேர்த்து வேகவிடவும். மாங்காய் நன்கு வெந்ததும் துவரம்பருப்பு, அரைத்த பொடி, உப்பு சேர்த்துக் கொதிக்கவிடவும். பிறகு, மற்றொரு வாணலியில் நெய் விட்டு கடுகு, சீரகம், பெருங்காயத்தூள், கறிவேப்பிலை சேர்த்துத் தாளித்து கொதிக்கும் ரசத்தில் ஊற்றவும். பிறகு, மல்லித்தழை தூவி இறக்கிப் பரிமாறவும்.

கீரைச் சாறு

தேவையானவை:

- துவரம்பருப்பு - கால் கப்
- பருப்புக் கீரை - 1 கட்டு
- வெங்காயம் - 1
- பச்சை மிளகாய் - 4
- மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன்
- புளிக்கரைசல் - 1 டீஸ்பூன்
- கடுகு, சீரகம் - தலா கால் டீஸ்பூன்
- பெருங்காயம் - கால் டீஸ்பூன்
- மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு
- நெய், உப்பு - தேவையான அளவு

அரைக்க:

- தனியா - 2 டீஸ்பூன்
- சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன்
- தேங்காய்த்துருவல் - 1 டீஸ்பூன்
- சின்ன வெங்காயம்- 5

செய்முறை:

வெங்காயம், பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்கவும். துவரம்பருப்புடன் கீரை, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வேக விடவும். வெறும் வாணலியில் அரைக்கக் கொடுத்துள்ளவற்றை வறுக்கவும். ஆறியதும் அரைக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் நெய் விட்டு கடுகு, சீரகம், பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை தாளித்து வேக வைத்த பருப்பு, அரைத்த விழுது, உப்பு, புளிக்கரைசல், மஞ்சள்தூள், சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். பிறகு, இறக்கி சுத்தம் செய்த மல்லித்தழை அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.





மொச்சை ரசம்

தேவையானவை:

- பச்சை மொச்சை - அரை கப்
- நெய், தேங்காய்த்துருவல், வெல்லம்
- தலா 1 டீஸ்பூன்
- பச்சை மிளகாய் - 4
- பூண்டு - 5 பல்
- புளி - நெல்லியளவு
- கடுகு, சீரகம், பெருங்காயம்
- தலா அரை டீஸ்பூன்
- கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - சிறிதளவு
- தேங்காய்த்தண்ணீர் -
வேகவைக்கும் அளவு
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

குக்கரில் பச்சை மொச்சையுடன் தேங்காய்த்தண்ணீர் சேர்த்து வேகவிடவும். தேங்காய்த்துருவல், பச்சை மிளகாய், புளி, பூண்டு, கைப்பிடியளவு வெந்த மொச்சை ஆகியவற்றை மிக்ஸியில் அரைக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் அரைத்த விழுது, மீதி மொச்சை, வெல்லம், உப்பு, ஒரு கப் தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு கொதிக்க விடவும். பிறகு சுத்தம் செய்த கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை சேர்த்து இறக்கவும். வாணலியில் நெய் விட்டு கடுகு, சீரகம், பெருங்காயம் தாளித்து ரசத்தில் கொட்டி பரிமாறவும்.

முருங்கைக்காய் ரசம்

தேவையானவை:

- முருங்கைக்காய் - 2
- துவரம்பருப்பு - கால் கப்
- பூண்டு - 4 பல்
- தக்காளி - 1
- புளிக்கரைசல் - 1 டீஸ்பூன்
- கடுகு, சீரகம் - தலா அரை டீஸ்பூன்
- மஞ்சள்தூள், பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன்
- மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு
- நெய், உப்பு - தேவையான அளவு

அரைக்க :

- தனியா, சீரகம் - தலா ஒரு டீஸ்பூன்
- மிளகு - அரை டீஸ்பூன்
- காய்ந்த மிளகாய் - 2

செய்முறை:

துவரம்பருப்பை வேகவிடவும். தக்காளி, முருங்கைக்காயைப் பொடியாக நறுக்கவும். வெறும் வாணலியில் அரைக்கக் கொடுத்துள்ளவற்றை வறுக்கவும். ஆறியதும் மிக்சியில் பொடிக்கவும். அடுப்பில் வாணலியை வைத்து ஒரு கப் தண்ணீர் ஊற்றி, தக்காளி, பூண்டு, முருங்கைக்காயைச் சேர்த்து வேகவிடவும். பிறகு மஞ்சள்தூள், புளிக் கரைசல், உப்பு, பெருங்காயத்தூள், பருப்பு சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். இத்துடன் அரைத்த பொடியைப் போட்டு ஒரு கொதிவிட்டு இறக்கவும். கடாயில் நெய் விட்டு உருக்கி, கடுகு, சீரகம், கறிவேப்பிலை தாளித்து ரசத்துடன் சேர்க்கவும். மல்லித்தழையால் அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.





கொள்ளு ரசம்

தேவையானவை:

- கொள்ளுப்பருப்பு - கால் கப்
- புளி - நெல்லியளவு
- பச்சை மிளகாய், காய்ந்த மிளகாய் - தலா 2
- கடுகு, சீரகம் - தலா அரை டீஸ்பூன்
- மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன்
- வெல்லத்தூள், நெய் - 1 டீஸ்பூன்
- கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - சிறிதளவு
- உப்பு - தேவைக்கு

வறுத்து அரைக்க:

- தனியா, சீரகம் - தலா 1 டீஸ்பூன்
- மிளகு - அரை டீஸ்பூன்

- பூண்டு - 6 பல்
- சின்ன வெங்காயம் - 4

செய்முறை:

கொள்ளுப்பருப்பை முதல் நாள் இரவே ஊற வைக்கவும். மறுநாள் கல் இல்லாமல் களைந்து வேகவிடவும். வெறும் வாணலியில் அரைக்கக் கொடுத்துள்ளவற்றை வறுக்கவும். ஆறியதும் வேகவைத்த கொள்ளு சிறிதளவு சேர்த்து அரைக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் நெய் விட்டு கடுகு, சீரகம், பச்சை மிளகாய், காய்ந்த மிளகாய், கறிவேப்பிலை, மீதமுள்ள கொள்ளு, புளிக்கரைசல், மஞ்சள் தூள், வெல்லம், உப்பு சேர்த்துக் கொதிக்கவிடவும். பச்சை வாசனை போன பின் இறக்கி, மல்லித்தழையால் அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.



மோர் ரசம்

தேவையானவை:

- தயிர் - 1 கப்
- தேங்காய்த்துருவல் - கால் கப்
- பச்சை மிளகாய் - 3
- வெந்தயம், பெருங்காயம் - தலா கால் டீஸ்பூன்
- கடுகு, சீரகம் - தலா அரை டீஸ்பூன்
- மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு
- நெய், உப்பு - தேவையான அளவு

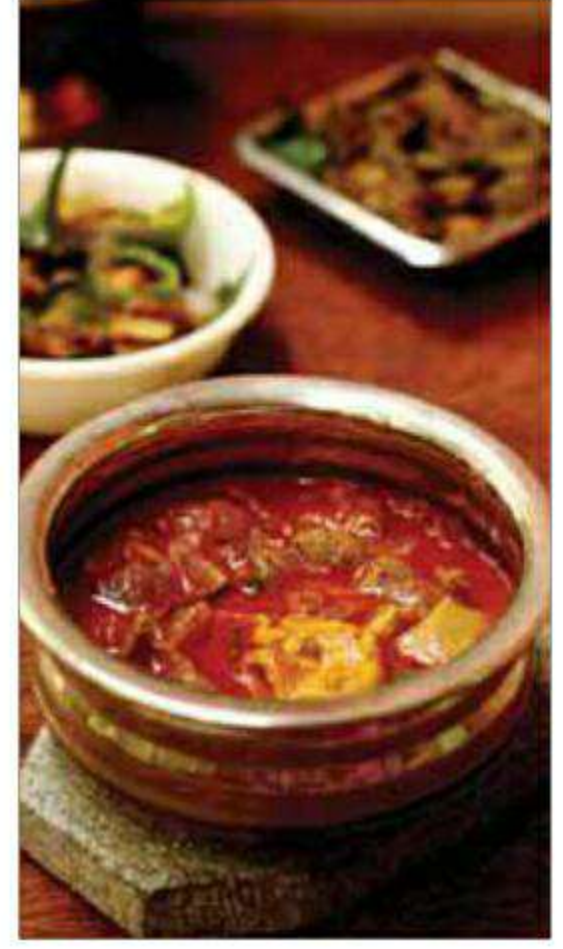
செய்முறை:

தயிரை ஒரு கப் தண்ணீர், உப்பு சேர்த்துக் கரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். தேங்காய்த்துருவல், பச்சை மிளகாய், வெந்தயம் ஆகியவற்றை நைசாக அரைக்கவும். வாணலியில் நெய் விட்டு கடுகு, சீரகம், கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம் தாளித்து, அரைத்ததைச் சேர்த்துப் பிரட்டி, கரைத்த தயிரில் விடவும். மல்லித்தழையால் அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.

குறிப்பு:

கொதிக்க விட தேவையில்லை.

- படங்கள்: மீ.நிவேதன்



குடல் ரசிப்பி

★ திவ்யா பிரமிள்

- ▶ குடல் மிளகு வறுவல்
- ▶ குடல் பிரியாணி
- ▶ குடல் மசால் தோசை
- ▶ மிளகாய் - வெங்காயம்
குடல் வதக்கல்
- ▶ ஸ்பைஸி குடல் மசாலா
- ▶ குடல் தேங்காய்ப்பால் குழம்பு
- ▶ குடல் 65

தூத்துக்குடியைச் சேர்ந்த சமையல் கலைஞரும் உணவுப் புகைப்பட நிபுணருமான திவ்யா பிரமிள், விதவிதமான மட்டன் ரெசிப்பிகளை வழங்கியிருக்கிறார்.

குடல் மிளகு வறுவல்

தேவையானவை:

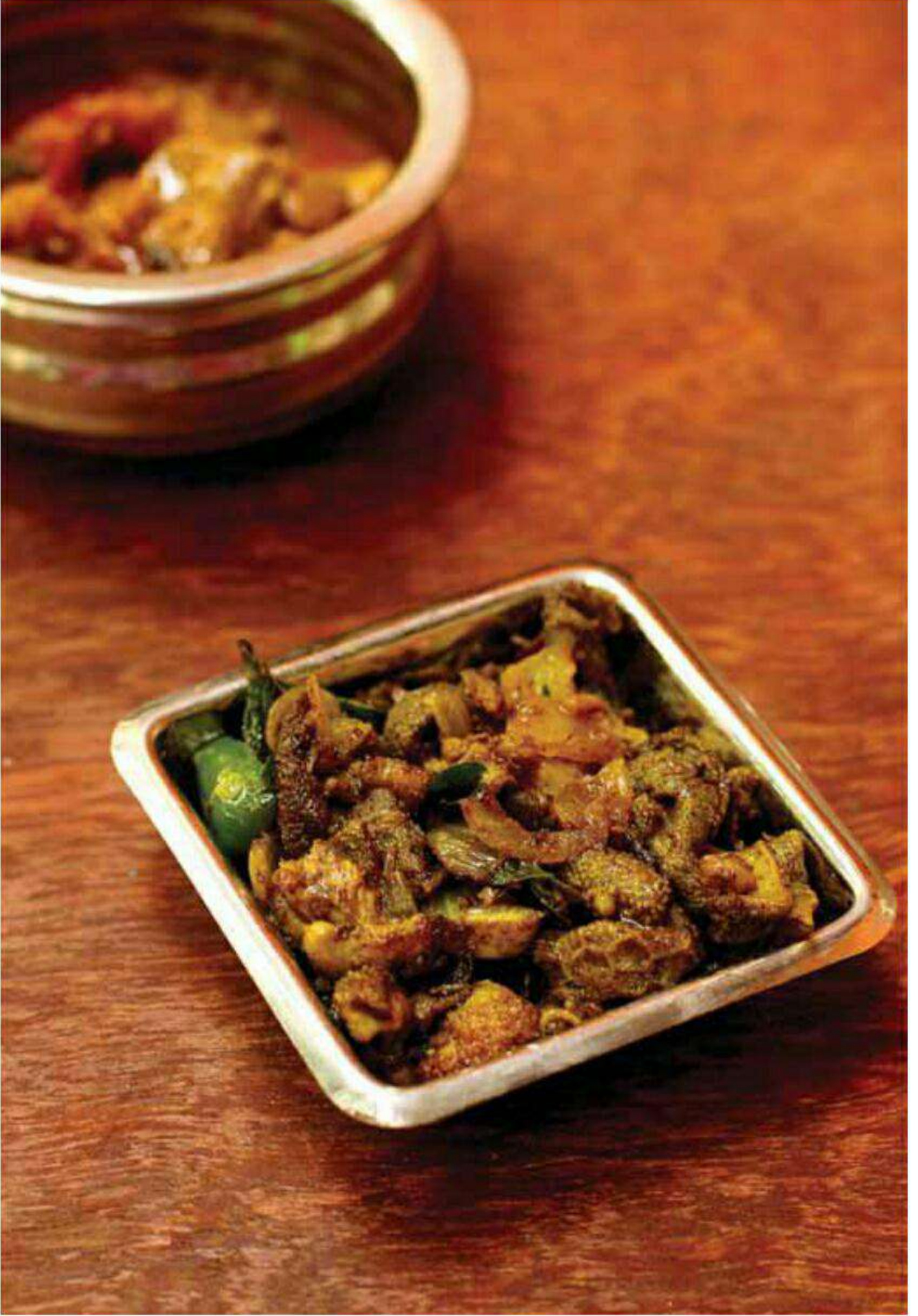
- குடல் - 200 கிராம்
- சின்ன வெங்காயம் - 10
- மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன்
- மிளகுத்தூள் - 1 டீஸ்பூன்
- சீரகத்தூள் - 1 டீஸ்பூன்
- முழு மிளகு - கால் டீஸ்பூன்
- சீரகம் - அரை டீஸ்பூன்
- சோம்பு - கால் டீஸ்பூன்
- சிறிய பச்சை மிளகாய் - ஒன்றில் பாதி
- எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- பட்டை - சிறிய துண்டு
- கறிவேப்பிலை, இஞ்சி-பூண்டு பேஸ்ட், உப்பு - சிறிதளவு

செய்முறை:

குக்கரில் குடலோடு ஒரு கப் தண்ணீர் ஊற்றி, இஞ்சி-பூண்டு பேஸ்ட், மஞ்சள் தூள், சிறிது உப்பு சேர்த்து 15 நிமிடங்கள் சிறு தீயில் வேகவைக்கவும். வெந்த குடலை தனியாக எடுத்துவைக்கவும். குடல் வேகவில்லை என்றால், மீண்டும் குக்கரில் தண்ணீர் ஊற்றி (தேவையெனில்) வேகவைக்க

வேண்டும். குடல் வெந்தது போக மீதம் உள்ள தண்ணீரை நான்-வெஜ் உணவுகள் செய்யப் பயன்படுத்தலாம். வெறும் வாணலியில் கால் டீஸ்பூன் சீரகம் மற்றும் முழு மிளகைச் சேர்த்து லேசாக வறுத்து தட்டிவைக்கவும். பொடிக்க வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. வறுத்தால் குடல் வறுவல் மணம் நன்றாக இருக்கும்.

வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும், லேசாக தட்டிய சோம்பு, பட்டை, பச்சை மிளகாய், மீதமிருக்கும் கால் டீஸ்பூன் சீரகம், கறிவேப்பிலை, நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும். இத்துடன் மஞ்சள் தூள், உப்பு, சீரகத்தூளையும் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். இதனுடன் வேக வைத்த குடல் மட்டும் சேர்த்து, 3 நிமிடங்கள் வதக்கி, மிளகுத்தூள் சேர்த்து மீண்டும் ஓரிரு நிமிடங்கள் வதக்கவும். பிறகு, தட்டி வைத்துள்ள மிளகு, சீரகம் சேர்த்து ஒரு நிமிடம் கிளறி இறக்கவும். குடல் மிளகு வறுவலில் எண்ணெய்க்கேற்ப சுவை கூடும். கொழுப்பு நிறைந்த குடலாக இருந்தால், எண்ணெய் குறைவாகச் சேர்த்தால் போதும்.



குடல் பிரியாணி

தேவையானவை:

- சீரகச் சம்பா அரிசி - 450 கிராம்
- மட்டன் எலும்புத்துண்டுகள் - 250 கிராம்
- குடல் - 250 கிராம்
- பெரிய வெங்காயம் - 2
- மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன்
- மிளகாய்த்தூள் - 3 டீஸ்பூன்
- சீரகத்தூள் - 2 டீஸ்பூன்
- சோம்பு - 1 டீஸ்பூன்
- கொத்தமல்லித்தழை - அரை கப்
- புதினா - அரை கப்
- பட்டை - ஒரு பெரிய துண்டு
- கிராம்பு - 5
- ஏலக்காய் - 8
- பிரிஞ்சி இலை - 2
- பிரியாணி பூ - 2
- கடல்பாசி - 2 துண்டுகள்
- இஞ்சி-பூண்டு பேஸ்ட் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- தயிர் - அரை கப்
- தேங்காய்ப்பால் - 1 கப்
- எலுமிச்சை - ஒன்றில் பாதி
- எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு

ஊற வைக்க:

- இஞ்சி-பூண்டு பேஸ்ட் - 2 டீஸ்பூன்
- தயிர் - கால் கப்
- மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன்

செய்முறை:

குடல் மற்றும் மட்டனை ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டு, ஊறவைக்க கொடுத்தவற்றோடு பிசிறி ஊறவைக்கவும். சீரகச் சம்பா அரிசியை 10 நிமிடங்கள் ஊறவைக்கவும். குக்கரில் எண்ணெய் ஊற்றி சூடானதும் பட்டை, கிராம்பு, சோம்பு, ஏலக்காய், பிரிஞ்சி இலை, கடல்பாசி, பிரியாணி பூ சேர்த்து வதக்கவும். அதிகம் வதக்கிவிட வேண்டாம். நீளமாக நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்து நிறம் மாற வதக்கவும். இத்துடன் கீறிய மிளகாய், இஞ்சி-பூண்டு பேஸ்ட் சேர்த்து பச்சை வாசனை போக வதக்கவும். இத்துடன் மஞ்சள்தூள், உப்பு, மிளகாய்த்தூள், சீரகத்தூள் சேர்த்து வதக்கி தயிர், கொத்தமல்லித்தழை, புதினா சேர்க்கவும். புதினா இலைகள் சுருங்கியதும் ஊறவைத்த குடலைச் சேர்த்து 5 நிமிடங்கள் வதக்கவும். இத்துடன் தேங்காய்ப்பால், ஒன்றரை கப் தண்ணீர் சேர்த்து எலுமிச்சைச் சாறு பிழிந்து உப்பு போட்டு குக்கரை மூடி 20 நிமிடங்கள் குறைந்த தீயில் வேகவிடவும். பிறகு, குக்கரை திறந்து ஊறவைத்த சீரகச் சம்பா அரிசியைச் சேர்த்து குக்கரை மூடி, குறைந்த தீயில் 10 நிமிடம் வேகவிடவும். பிறகு திறந்து பரிமாறவும். குடலில் இருந்து வெளிப்படும் கொழுப்பை போதுமானது. தனியே நெய் சேர்க்கவேண்டிய அவசியமில்லை.



குடல் ரெசிப்பி





குடல் மசால் தோசை

தேவையானவை:

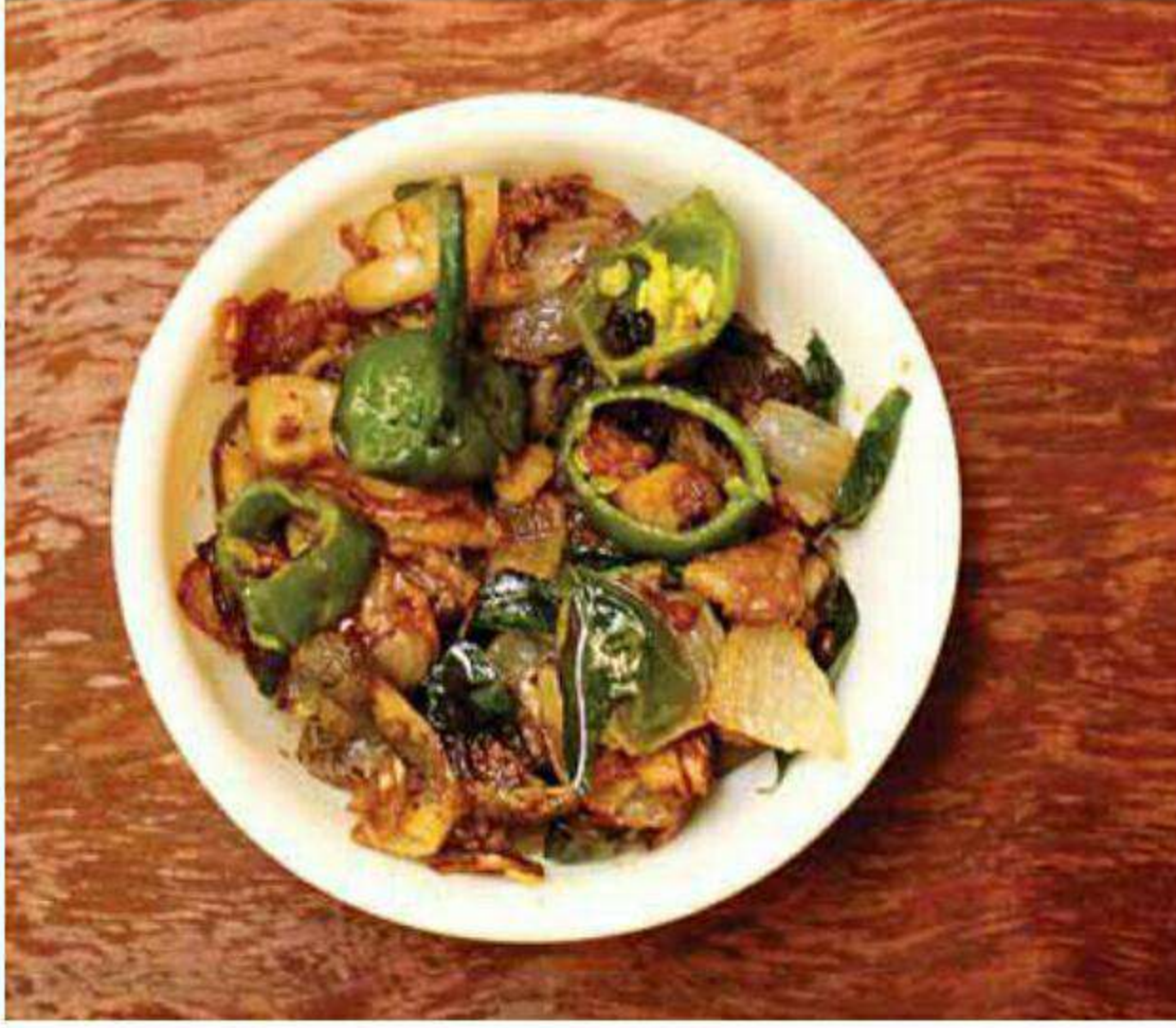
- புளிக்காத தோசை மாவு - 2 கப்
- குடல் மிளகு வறுவல் - 3 டேபிள்ஸ்பூன் (பக்கம் 108-ல் உள்ள ரெசிப்பி பார்க்க)
- நெய்/எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை:

அடுப்பில் தோசைக்கல்லை வைத்து நெய்/எண்ணெய் விட்டு, ஒரு பெரிய கரண்டி மாவெடுத்து வட்டமாக ஊற்றவும். அதன்மீது குடல் மிளகு வறுவலை வைத்துப் பரப்பவும். பிறகு, மூடியால் மூடி மிதமான தீயில் நிமிடங்கள் வேகவிடவும். பிறகு திருப்பிப் போட்டு சுற்றிலும் நெய்/எண்ணெய் விட்டு வேகவிட்டு எடுத்து, குடல் குழம்பு அல்லது சால்னாவோடு பரிமாறினால் சுவை அள்ளும்.

குறிப்பு:

குடல் உள்ள பகுதியை அதிகம் வேகவிட வேண்டியதில்லை.



மிளகாய் - வெங்காயம் குடல் வதக்கல்

தேவையானவை:

- குடல் - 100 கிராம்
- பெரிய வெங்காயம் - 2
- பச்சை மிளகாய் - 2
- கறிவேப்பிலை - சிறிது
- மஞ்சள்தூள் - சிறிது
- மிளகுத்தூள் - 1 டீஸ்பூன்
- எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

குடலை நன்கு கழுவி, பிரஷர் குக்கரில் தேவையான அளவு தண்ணீர், மஞ்சள்தூள், உப்பு போட்டு வேகவிட்டு, எடுத்து வடிகட்டி தனியாக வைக்கவும். வெங்காயம், பச்சை மிளகாயை பொடியாக நறுக்கவும்.

ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு கறிவேப்பிலை, நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும். வெங்காயத்தின் நிறம் மாறியதும் வேகவைத்த குடலை இத்துடன் சேர்த்து வதக்கவும். மிளகுத்தூள், உப்பு சேர்த்து 4 நிமிடங்கள் நன்கு வதங்கியதும் இறக்கி, ரசம் சாதத்துடன் பரிமாறவும்.

குறிப்பு:

குடலை வதக்கும்போது தீயை மிதமாக்கிக் கொண்டால் குடல் சட்டியில் ஒட்டாது. காரம் அதிகம் வேண்டாம் எனில், பச்சை மிளகாயை குறைத்துக்கொள்ளலாம். காரம் வேண்டும் எனில் மிளகாயை அதிகப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

ஸ்பைஸி குடல் மசாலா

தேவையானவை:

- குடல் - 150 கிராம்
- சின்ன வெங்காயம் - 5
- தக்காளி - 1
- மிளகாய்த்தூள் - 2 டீஸ்பூன்
- சீரகத்தூள் - 1 டீஸ்பூன்
- இஞ்சி-பூண்டு பேஸ்ட் - 1 டீஸ்பூன்
- பச்சை மிளகாய் - 1
- நறுக்கிய கொத்தமல்லித்தழை - ஒரு டீஸ்பூன்
- கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு
- பட்டை - சிறிய துண்டு
- கிராம்பு - 1
- சீரகம் - அரை டீஸ்பூன்
- உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை:

குடலை சிறிது சுடுநீர் ஊற்றி நன்கு கழுவி வைக்கவும். குக்கரை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் ஊற்றிச் சூடானதும் சீரகம், கறிவேப்பிலை, பட்டை, கிராம்பு, வெங்காயம், சேர்த்து நிறம் மாற வதக்கி அத்துடன் இஞ்சி-பூண்டு பேஸ்ட் சேர்த்து வதக்கவும். இத்துடன் நறுக்கிய தக்காளி, பச்சை மிளகாய், உப்பு, மிளகாய்த்தூள், சீரகத்தூள், குடல் சேர்த்து வதக்கவும். அரை கப் தண்ணீர் ஊற்றி மூடிபோட்டு, தீயைக் குறைத்து 15 நிமிடம் வேகவிடவும்.

பிரஷர் நீங்கியதும் மூடியைத் திறந்து, தண்ணீர் அதிகம் இருந்தால் கிரேவி பதத்துக்கு வற்றவைத்து கொத்தமல்லித்தழை தூவி பரிமாறவும்.

குறிப்பு:

குடலில் இருக்கும் கொழுப்பு, கலவையில் பிரிந்து மிதக்கும் என்பதால், எண்ணெயைக் குறைவாகவே சேர்க்கலாம்.



குடல் தேங்காய்ப்பால் குழம்பு

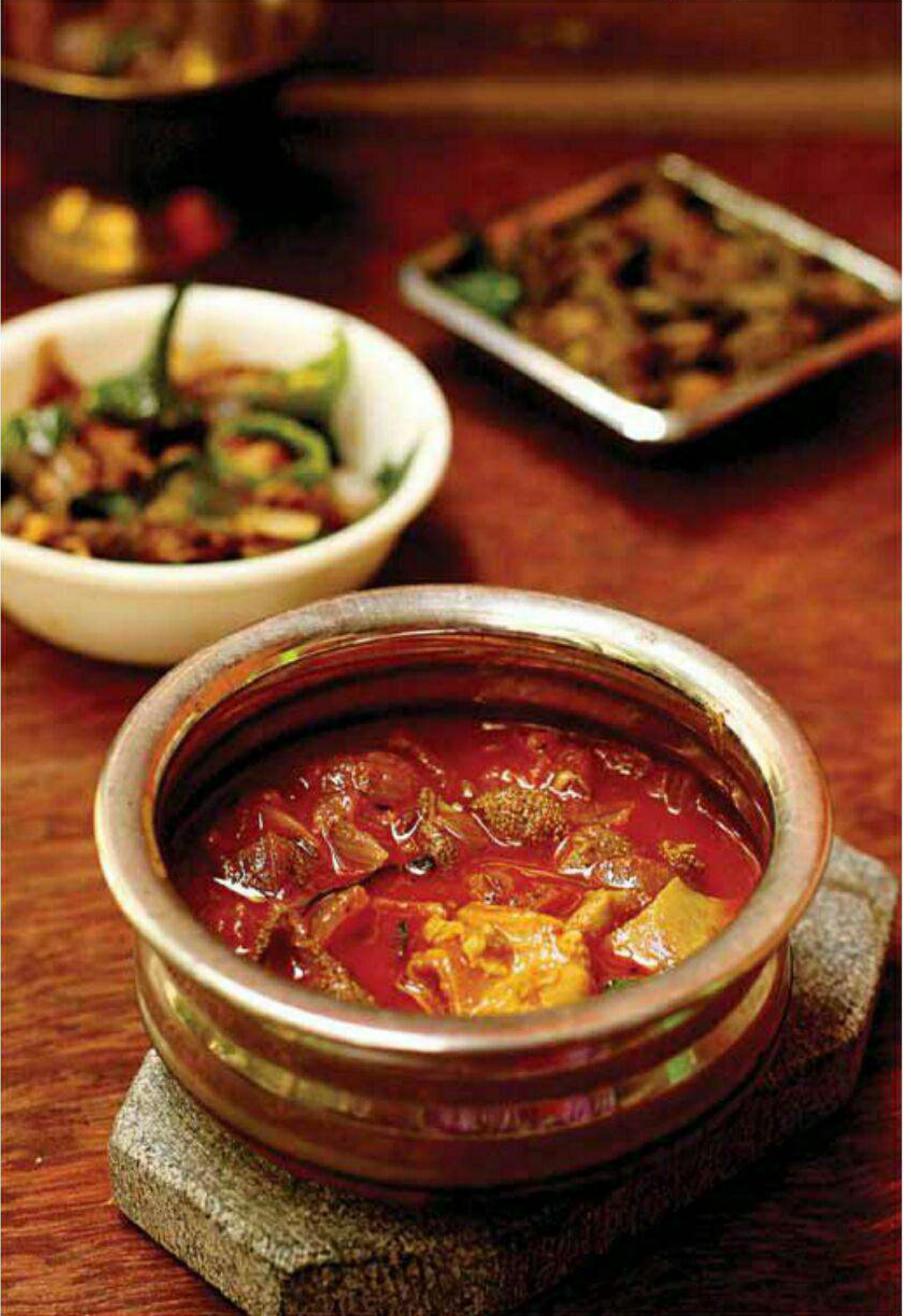
தேவையானவை:

- குடல் - அரை கிலோ
- தேங்காய் - அரை கப் (துருவியது)
- தக்காளி - 1
- சின்ன வெங்காயம் - 15
- இஞ்சி-பூண்டு பேஸ்ட் - 3 டீஸ்பூன்
- மிளகாய்த்தூள் - 4 டீஸ்பூன்
- தனியாத்தூள் - 2 டீஸ்பூன்
- மஞ்சள்தூள் - 1 டீஸ்பூன்
- சீரகம் - 2 டீஸ்பூன்
- சோம்பு - 1 டீஸ்பூன்
- பட்டை - ஒரு சிறிய துண்டு
- ஏலக்காய் - 3
- கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லித்தழை - சிறிதளவு
- உப்பு, எண்ணெய் - சிறிதளவு

செய்முறை:

தேங்காயை மிக்ஸியில் சேர்த்து, கால் கப் தண்ணீர் ஊற்றி அரைத்து, பால் எடுத்து வைக்கவும். சின்ன வெங்காயத்தில் ஐந்தை எடுத்து தோல் நீக்கி நறுக்கி வைக்கவும். மீதம் உள்ள வெங்காயத்தை உரித்து தனியே வைக்கவும். இந்த வெங்காயத்துடன் சீரகம், சோம்பு சேர்த்து விழுதாக அரைக்கவும்.

அடுப்பில் குக்கரை வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி, குடானதும் பட்டை, ஏலக்காய், கறிவேப்பிலை, நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்து வதங்கியதும் இஞ்சி-பூண்டு பேஸ்ட் சேர்த்து மீண்டும் வதக்கவும். இத்துடன் அரைத்து வைத்திருக்கும் விழுதைச் சேர்த்து வதக்கவும். விழுதில் பச்சை வாசனை நீங்கியதும், நறுக்கிய தக்காளியைச் சேர்த்து பாதி வேகும் வரை வதக்கவும். பிறகு, தேவையான உப்பு, மிளகாய்த்தூள், தனியாத்தூள், மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வதக்கவும். இத்துடன் கழுவி வைத்துள்ள குடலைச் சேர்த்து, இரண்டரை கப் தண்ணீர் சேர்த்து மூடிபோட்டு, தீயை முற்றிலும் குறைத்து 15 நிமிடங்கள் வேகவிடவும். பிரஷர் நீங்கியதும் குடல் வெந்துவிட்டதா என்று பார்த்து, வேகவில்லை என்றால் மீண்டும் சிறு தீயில் வேகவிடவும். வெந்த குடலில் அதிக தண்ணீர் இருந்தால், சிறிது வற்றவிடவும். பிறகு, எடுத்து வைத்திருக்கும் தேங்காய்ப்பாலை குடலில் ஊற்றி 4 நிமிடங்கள் குறைந்த தீயில் கொதிக்க விடவும். அதிகம் கொதிக்க விட வேண்டாம். கொத்தமல்லித்தழை தூவி இறக்கவும். குழம்பு கெட்டியாக வேண்டுமானால் தேங்காய் சிறிதளவு விழுதாக அரைத்து குழம்பில் சேர்க்கலாம்.





குடல் 65

தேவையானவை:

- குடல் - 100 கிராம்
- கடலை மாவு - 3 டேபிள்ஸ்பூன்
- சோள மாவு - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- மிளகாய்த்தூள் - 2 டீஸ்பூன்
- சீரகத்தூள் - 2 டீஸ்பூன்
- சோம்புத்தூள் - முக்கால் டீஸ்பூன்
- மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன்
- எலுமிச்சைச் சாறு - 2 டீஸ்பூன்
- வினிகர் - 1 டீஸ்பூன்
- சோடா உப்பு - 1 டீஸ்பூன்
- எண்ணெய் - தேவையான அளவு
- உப்பு - தேவையான அளவு

குடல் வேகவைக்க:

- இஞ்சி-பூண்டு பேஸ்ட் - 1 டீஸ்பூன்
- மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன்

செய்முறை:

குடலை குக்கரில் சேர்த்து மஞ்சள்தூள், உப்பு, இஞ்சி-பூண்டு பேஸ்ட் சேர்த்து சிறு தீயில் வேகவைக்கவும். வெந்ததும், குடலை மட்டும் தனியாக எடுத்து வைக்கவும். குடல் வேகவில்லை என்றால், கூடுதலாக 5 அல்லது 10 நிமிடங்கள் சிறு தீயில் வேகவிடவும்.

தேவையானவற்றில் எண்ணெய் நீங்கலாக மற்ற அனைத்துப் பொருட்களையும் ஒரு பாத்திரத்தில் சேர்த்து, சிறிது நீர்விட்டு பேஸ்ட்டாகக் கரைக்கவும். பிறகு, கரைத்தவற்றில் வெந்த குடல் துண்டுகளைப் புரட்டி எடுத்து, குடான எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கவும்.



ஓட்ஸ் ரெசிப்பி

★ அன்னம் செந்தில்குமார்

- ▶ ஓட்ஸ் - கேரட் ரொட்டி
- ▶ ஓட்ஸ் - வல்லாரை பக்கோடா
- ▶ ஓட்ஸ் கீர்
- ▶ ஓட்ஸ் ரிப்பன் பக்கோடா
- ▶ ஓட்ஸ் - புரோக்கோலி சூப்
- ▶ ஓட்ஸ் - மாதுளம்பழ ஸ்முதி
- ▶ ஓட்ஸ் - டூட்டி ஃப்ரூட்டி குக்கீஸ்
- ▶ ஓட்ஸ் - க்ரனோலா பார்ஸ்
- ▶ ஓட்ஸ் லட்டு
- ▶ ஓட்ஸ் ஸ்பைஸி பான்கேக்

ஓட்ஸ் என்றால் கஞ்சி மட்டும்தானா? சூப், கீர், ஸ்ரூதி, பக்கோடா, லட்டு, ரொட்டி என விதவிதமாகச் சமைத்து ருசிக்க ரெசிப்பிகள் அளிக்கிறார், சென்னையைச் சேர்ந்த சமையல் கலைஞர் அன்னம் செந்தில்குமார்.

ஓட்ஸ் - கேரட் ரொட்டி

தேவையானவை:

- ஓட்ஸ் பவுடர் - அரை கப்
- கோதுமை மாவு - ஒரு கப்
- கேரட் துருவல் - கால் கப்
- மிளகாய்த்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன்
- கரம் மசாலாத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்
- உப்பு, மல்லித்தழை, நெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை:

ஓட்ஸை வெறும் வாணலியில் வறுக்கவும். ஆறியதும் மிக்ஸரியில் பவுடராக அரைக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் ஓட்ஸ் பவுடர், கோதுமை மாவு, கேரட் துருவல், மிளகாய்த்தூள், கரம் மசாலாத்தூள், உப்பு, மல்லித்தழை சேர்த்து கையால் நன்கு கலக்கவும். தண்ணீரை சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்து சப்பாத்தி மாவாகப் பிசையவும். மாவை சிறிய உருண்டைகளாக்கி சப்பாத்திகளாகத் தேய்க்கவும். தோசைக்கல்லை சூடாக்கி தேய்த்து வைத்துள்ள சப்பாத்திகளை ஒவ்வொன்றாகப் போட்டு நெய் விட்டு, இரு பக்கமும் நன்றாக வேகவிட்டு எடுக்கவும். சூடாக தயிர்ப் பச்சடி அல்லது ஊறுகாயுடன் பரிமாறவும்.





ஓட்ஸ் - வல்லாரை பக்கோடா

தேவையானவை:

- ஓட்ஸ் மாவு - 1 கப்
- அரிசி மாவு - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- கடலை மாவு -கால் கப்
- வெங்காயம் - ஒன்று
- வல்லாரைக் கீரை - 1 கட்டு
- இஞ்சித்துருவல் - சிறிதளவு
- பச்சை மிளகாய் - 2
- உப்பு - தேவைக்கு
- எண்ணெய் - பொரிக்கத் தேவையான அளவு

செய்முறை:

வல்லாரைக் கீரையை சுத்தம்செய்து பொடியாக நறுக்கவும். பச்சை மிளகாய், வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் ஓட்ஸ் மாவு, அரிசி மாவு,

கடலை மாவு, வல்லாரை, வெங்காயம், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், உப்பு சேர்த்துக் கைகளால் நன்கு கலக்கவும். பின் தண்ணீரை சிறிது சிறிதாக சேர்த்துப் பிசறவும். வாணலியில் எண்ணெயைக் காயவைத்து கலந்துவைத்துள்ள மாவை கைகளால் சிறிது சிறிதாகக் கிள்ளி எடுத்துப் போடவும். நன்றாக வெந்தவுடன் எடுக்கவும்.

குறிப்பு:

மாவில் தண்ணீர் அதிகம் சேர்த்துவிட்டால் பக்கோடா கரகரப்பாக (Crispy) இருக்காது. அதனால், தண்ணீர் பார்த்துச் சேர்க்கவும். வல்லாரை இலை சேர்த்திருப்பதால், இது குழந்தைகளின் நினைவாற்றலை அதிகரிக்கும். தேர்வு காலத்தில் குழந்தைகளுக்கு உதவியாக இருக்கும்.

ஓட்ஸ் கீர்

தேவையானவை:

- ஓட்ஸ் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- பால் - ஒரு கப்
- பாதாம் பவுடர் - 2 டீஸ்பூன்
- சர்க்கரை - 4 டேபிள்ஸ்பூன்
- முந்திரி - 10
- குங்குமப்பூ - சிறிதளவு
- நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- ஏலக்காய்த்தூள்-2 சிட்டிகை

செய்முறை:

முந்திரியை சிறிய துண்டுகளாக்கிக் கொள்ளவும். வாணலியில் நெய்யைச் சூடாக்கி, முந்திரி சேர்த்துப் பொன்னிறமாக வறுத்து எடுத்து தனியே வைக்கவும். அதே நெய்யில் ஓட்ஸைச் சேர்த்து சிறிது நேரம் வறுக்கவும். பிறகு பால், தண்ணீர் ஒரு கப் சேர்த்து வேக விடவும். ஓட்ஸ் நன்றாக வெந்தவுடன் பாதாம் பவுடர், சர்க்கரை, ஏலக்காய்த்தூள் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும். சிறு தீயில் வைத்து அடிபிடிக்காமல் ஓட்ஸை வேகவைக்கவும். பிறகு முந்திரி, குங்குமப்பூ சேர்த்து இறக்கவும்.

குறிப்பு:

கீர் கெட்டியாகிவிட்டால், காய்ச்சிய பால் சிறிதளவு சேர்த்துக்கொள்ளவும்.





ஓட்ஸ் ரிப்பன் பக்கோடா

தேவையானவை:

- ஓட்ஸ், கடலை மாவு, அரிசி மாவு
- தலா அரை கப்
- வெண்ணெய், மிளகாய்த்தூள்,
எள் - தலா ஒரு டீஸ்பூன்
- பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- எண்ணெய் - பொரிக்கத் தேவையான
அளவு

செய்முறை:

ஓட்ஸை வெறும் வாணலியில் மிதமான தீயில் வறுக்கவும். ஆறியவுடன் மிக்ஸியில் அரைத்துக்கொள்ளவும். ஒரு பாத்திரத்தில் ஓட்ஸ் பவுடர், கடலை மாவு, அரிசி மாவு, மிளகாய்த்தூள், எள், பெருங்காயம், வெண்ணெய், உப்பு சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும். பிறகு, சிறிது சிறிதாக தண்ணீர் சேர்த்துப் பிசையவும். முறுக்கு பிழியும் அச்சில் ரிப்பன் பக்கோடா அச்சைப் போட்டு மாவை நிரப்பவும். எண்ணெயைக் காயவிட்டு ரிப்பன்களாகப் பிழியவும். நன்றாக வேகவிட்டு எடுக்கவும். ஆறியவுடன் காற்றுப் புகாத டப்பாவில் போட்டு 7 முதல் 10 நாட்கள் வரை வைத்து சாப்பிடலாம்.

ஓட்ஸ் - புரோக்கோலி சூப்

தேவையானவை:

- ஓட்ஸ் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- புரோக்கோலி - 10 பூக்கள்
- வெங்காயம் - ஒன்று
- பூண்டு - 3 பல்
- வெண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- உப்பு, மிளகுத்தூள் - தேவையான அளவு

செய்முறை:

ஓட்ஸை வெறும் வாணலியில் மிதமான தீயில் வறுக்கவும். ஆறியவுடன் மிக்ஸியில் அரைத்துக்கொள்ளவும். புரோக்கோலியை சிறிய பூக்களாக நறுக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீருடன் சிறிது உப்பு போட்டு கொதிக்கவைக்கவும். பிறகு புரோக்கோலியைச் சேர்த்து வேகவிடவும்.

பிறகு, வடியவிட்டு எடுக்கவும். மூன்று பூக்களை எடுத்து அலங்கரிக்க வைத்துக் கொள்ளவும். வெங்காயம், பூண்டை பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும். ஒரு பாத்திரத்தில் வெண்ணெயை உருக்கி, அதில் பூண்டு, வெங்காயம், புரோக்கோலி போட்டு வதக்கவும். ஆறியவுடன் மிக்ஸியில் அரைத்துக்கொள்ளவும். அரைத்த விழுதுடன், தண்ணீர், உப்பு, ஓட்ஸ் பவுடர் சேர்த்துக் கொதிக்கவிடவும். நன்றாகக் கொதித்ததும் மிளகுத்தூள், அலங்கரிக்க வைத்துள்ள பூக்களை மேலே சேர்த்துப் பரிமாறவும்.

குறிப்பு:

தேவையென்றால், சிறிது பால் அல்லது ஃப்ரஷ் கிரீமும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.





ஓட்ஸ் - மாதுளம்பழ ஸ்முதி

தேவையானவை:

- ஓட்ஸ் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- மாதுளம்பழம் - ஒன்று
- பால் - அரை கப்
- நாட்டுச் சர்க்கரை - 2 டீஸ்பூன்

செய்முறை:

மாதுளம்பழத்தை நறுக்கி முத்துகளை உதிர்க்கவும். முத்துகளை மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்து வடிகட்டவும். ஓட்ஸூன் ஒரு கப் தண்ணீர் சேர்த்து வேகவைக்கவும். ஒரு ஃப்ளண்டரில் வேகவைத்த ஓட்ஸ், மாதுளம்பழ ஜூஸ், காய்ச்சி ஆறிய பால், நாட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்து நன்றாக அடித்து, ஃப்ரிட்ஜில் குளிரவைத்து சில்லென்று பரிமாறவும்.

குறிப்பு:

மாதுளம்பழத்துக்குப் பதில் ஆரஞ்சு, ஆப்பிள், பப்பாளி, சப்போட்டா போன்ற பழங்கள் சேர்த்தும் ஸ்முதி செய்யலாம்.

ஓட்ஸ் - டூட்டி ஃப்ரூட்டி குக்கீஸ்

தேவையானவை:

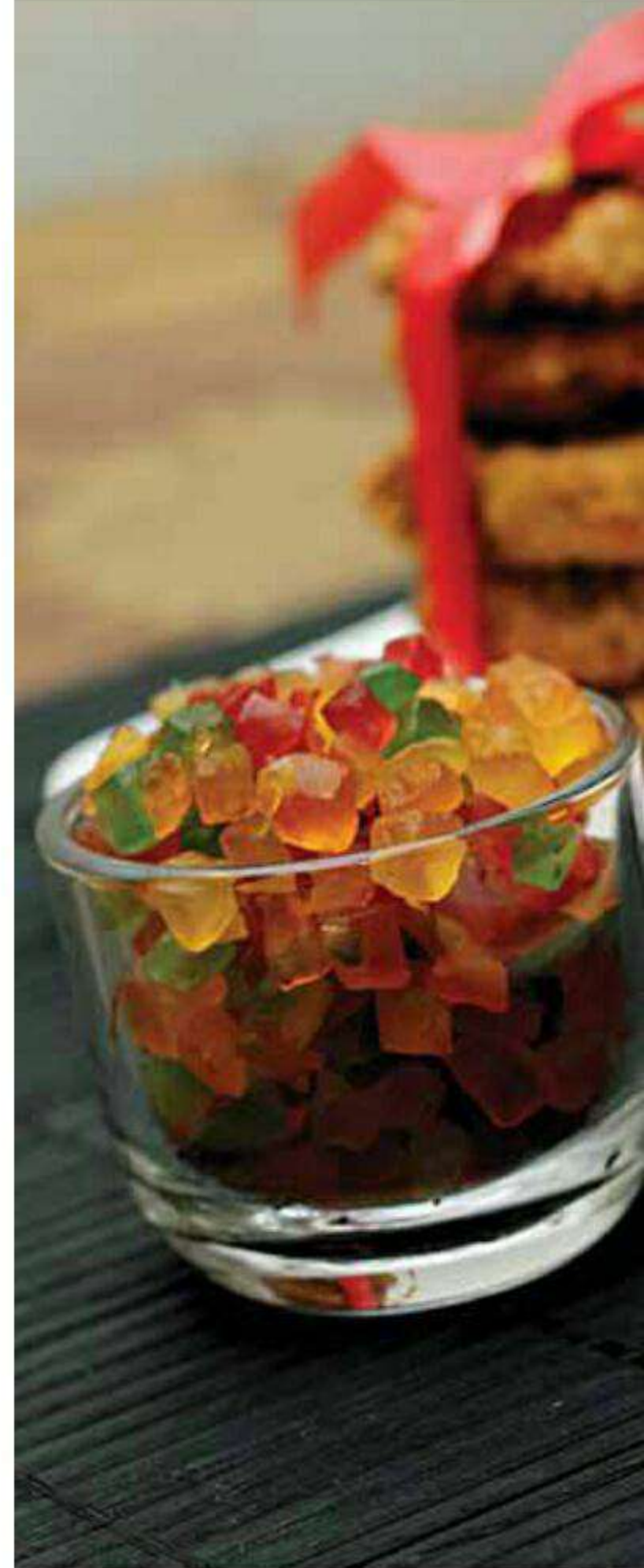
- ஓட்ஸ் - முக்கால் கப்
- கோதுமை மாவு - கால் கப்
- டேமராரா சுகர் - கால் கப்
- வெண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- பால் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- டூட்டி ஃப்ரூட்டி - அரை கப்
- ஜாதிக்காய்த்தூள்- 2 சிட்டிகை
- முந்திரி - 4

செய்முறை:

முந்திரியை சிறிய துண்டுகளாக்கவும். டேமராரா சுகரை மிக்ஸியில் பொடித்துக்கொள்ளவும். ஒரு பாத்திரத்தில் ஓட்ஸ், கோதுமை மாவு, டேமராரா சுகர், வெண்ணெய், டூட்டி ஃப்ரூட்டி, ஜாதிக்காய்த்தூள், முந்திரி சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும். பிறகு, பால் சேர்த்து சப்பாத்தி மாவு போல பிசையவும். ஃப்ரிட்ஜில் அரை மணி நேரம் வைக்கவும். வெளியே எடுத்து, ஒரே அளவுள்ள சிறிய உருண்டைகளாக உருட்டவும். பேக்கிங் ட்ரேயில் வெண்ணெய் தடவி உருண்டைகளை வைத்து ஒரே அளவாக கையால் அழுத்தி விடவும். அல்லது சப்பாத்தி போல தேய்த்து, குக்கி கட்டரால் விரும்பிய வடிவத்தில் வெட்டி எடுத்து, பேக்கிங் ட்ரேயில் சிறிது இடைவெளி விட்டு அடுக்கவும். அவனை 180 டிகிரியில் 10 நிமிடம் ஃப்ரி ஹீட் செய்யவும். பேக்கிங் ட்ரேயை அவனில் வைத்து 15 முதல் 20 நிமிடம் வரை வைத்து பேக் செய்யவும். 10 நிமிடம் கழித்து குக்கீஸை மறுபக்கம் திருப்பி பேக் செய்யவும். ஆறியவுடன் டப்பாவில் போட்டு மூடி வைக்கவும்.

குறிப்பு:

பேக்கிங் நேரம் அவரவர் அவனிற்கு ஏற்ப மாறுபடும். டேமராரா சுகருக்கு பதில் பழுப்பு சர்க்கரை உபயோகப்படுத்தலாம்.





ஓட்ஸ் ரெசிப்பி



ஓட்ஸ் - ஃக்ரனோலா பார்

தேவையானவை:

- ஓட்ஸ் - ஒரு கப்
- பாதாம், கேன்டிட் செர்ரி - தலா கால் கப்
- கறுப்பு உலர் திராட்சை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- தேன், பழுப்புச் சர்க்கரை - தலா 3 டேபிள்ஸ்பூன்
- வெண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- வெனிலா எசன்ஸ் - அரை டீஸ்பூன்

செய்முறை:

செர்ரி, பாதாமை சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கவும். பாதாம், ஓட்ஸை வெறும் வாணலியில் தனித்தனியே வறுத்துக் கொள்ளவும். ஒரு வாணலியில் தேன், வெண்ணெய், பழுப்புச் சர்க்கரை சேர்த்துக் கிளறவும். அது நுரைத்து வரும்போது அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும். பிறகு, ஆறியதும் வெனிலா எசன்ஸ், ஓட்ஸ், பாதாம், செர்ரி, உலர் திராட்சை சேர்த்து நன்றாகக் கிளறவும். பேக்கிங் ட்ரேயில் பட்டர் பேப்பரைப் போட்டு, அதில் இந்த ஓட்ஸ் கலவையைக் கொட்டி, ஒரு கரண்டியால் நன்றாக அழுத்திவிடவும். 2 மணி நேரம் ஃப்ரிட்ஜில் வைக்கவும். பின்னர் வெளியே எடுத்து துண்டுகள் போடவும். ஓட்ஸ் ஃக்ரனோலா பார் ரெடி.





ஓட்ஸ் லட்டு

தேவையானவை:

- ஓட்ஸ் - ஒரு கப்
- நாட்டுச் சர்க்கரை - அரை கப்
- நெய் - கால் கப்
- தேங்காய்த்துருவல் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்
- ஏலக்காய்த்தூள் - 2 சிட்டிகை
- முந்திரி - 10

செய்முறை:

முந்திரியை சிறிய துண்டுகளாக்கவும். தேங்காய்த்துருவல், ஓட்ஸை வெறும் வாணலியில் தனித்தனியே வறுக்கவும். ஓட்ஸ் ஆறியவுடன் மிக்ஸியில் அரைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் நெய்யை உருக்கி, முந்திரி சேர்த்து வறுக்கவும். பிறகு, அதே நெய்யில் ஓட்ஸ் பவுடர், தேங்காய்த்துருவல், நாட்டுச் சர்க்கரை, ஏலக்காய்த்தூள், முந்திரி சேர்த்து நன்றாகக் கிளறி இறக்கி சிறிய உருண்டைகளாகப் பிடிக்கவும்.

குறிப்பு:

உலர் பழங்கள், பருப்புகளை நெய்யில் வறுத்தும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.



ஓட்ஸ் ஸ்பைஸி பான்கேக்

தேவையானவை:

- ஓட்ஸ் பவுடர் - ஒரு கப்
- தக்காளி, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் - தலா ஒன்று
- மல்லித்தழை - சிறிதளவு
- மஞ்சள்தூள், கரம் மசாலாத்தூள், சீரகத்தூள் - தலா கால் டீஸ்பூன்
- மிளகாய்த்தூள் - அரை டீஸ்பூன்
- உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை:

ஓட்ஸை வெறும் வாணலியில் வறுத்து, ஆறியதும் மிக்ஸியில் பவுடராக அரைக்கவும். தக்காளி, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் மல்லித்தழையைப் பொடியாக நறுக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் ஓட்ஸ் பவுடர், தக்காளி, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், மஞ்சள்தூள், மிளகாய்த்தூள், கரம் மசாலாத்தூள், சீரகத்தூள், உப்பு சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து கொள்ளவும். பின்னர், தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து, அடை மாவு பதத்துக்குக் கரைக்கவும். தோசைக்கல்லைச் சூடாக்கி அதில் மாவை சிறிய பான்கேக்குகளாக ஊற்றவும். எண்ணெய் ஊற்றி, இரு பக்கமும் நன்றாக வேகவைத்து எடுக்கவும். விருப்பமான சட்னி அல்லது சாஸூடன் பரிமாறவும்.

- படங்கள்: ப.சரவணகுமார்