



அவள்
விகடன்



கிச்சசனை

ஏப்ரல், 2017 ₹ 60

விருந்து 4 - இலை 10

அம்மாவின் கைமணம்...

*ஜல் ஜல்
ஸ்பெஷல்*

95+

ஸ்பெஷல்
ரெசிப்பிகள்



- சித்திரை விருந்து
- கீர் ரெசிப்பிகள்



Udhaiyama
புத்திய உணவுகள்

எப்பவுமே
Quantity
அதிகமா இருக்கும்!
Quality
எப்பவுமே இருக்கும்!



PURE DHALL IS WORLDWIDE
We invite expansion ventures from
Distributors & Franchisors Worldwide

For trade enquiries contact:

P: +91 94440 77185, +91 99405 43329 | E: enlin@sales@udhaiyamadhall.com | www.udhaiyamadhall.com





உள்ளே...

சித்திரை ஸ்பெஷல் ரெசிப்பி

07

ஐஸ்க்ரீம் ரெசிப்பி

23

கீர் ரெசிப்பி

35

வெஜ் கபாப் ரெசிப்பி

49

தர்பூசணி ரெசிப்பி

57

சுரைக்காய் ரெசிப்பி

69

இளநீர் ரெசிப்பி

85

மாங்காய் இஞ்சி ரெசிப்பி

109





வெற்றிக்கு உதவிய, உழைத்த,
வருகை தந்து வாழ்த்திய
அனைவருக்கும்
அன்பும் நன்றியும்!

Title Sponsor



Powered by





வழங்கும்

ஆனந்த
விகடன்
நம்பிக்கை விருதுகள்

POWERED BY



Associate Sponsor



F&B Partner



Outdoor Partner



அவள் கிச்சன்

விருந்து 4 - இலை 10

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.கதிரசன், 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: advt@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: அவள்விகடன், 757, அண்ணாசாலை,
சென்னை-600 002.

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

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

கிச்சன் கைடு!

உளுந்து வடை செய்யும்போது, ஒரு
கை சாதம் சேர்த்து அரைத்து வடை
தட்டினால் உள்ளே மெத்தென்றும்,
வெளியே மொறுமொறுப்பாகவும் இருக்கும்.
உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து தோலுரித்து
மாவுடன் சேர்த்து அரைத்துத் தட்டினாலும்
மொறுமொறுப்பாக இருக்கும்.

- பத்மா வெங்கட்ராமன்,
ரெட்டிப்பாளையம்.



இட்லி மிளகாய்ப்பொடியுடன் புளி,
கறிவேப்பிலை, பொரித்த அப்பளத்
துண்டுகளைச் சேர்த்து அரைக்க, திடீர்
கவைமிகு துவையல் ரெடி

- சஜனா மஹிமா, கோவை-18.



சப்பாத்தியின் மேல் சூடான பால்விட்டு,
சர்க்கரை, ஏலக்காய்த்தூள் போட்டு,
சிறிது நேரம் ஊற வைத்துக் கொடுத்தால்
வயதானவர்களும் குழந்தைகளும்
விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

- பத்மா வெங்கட்ராமன்,
ரெட்டிப்பாளையம்.



● சரஸ்வதி
அசோகன்

சித்திரை ஸ்பெஷல் ரெசிப்பி

- ▶ கல்கண்டு சாதம்
- ▶ கேரட் ரைஸ்
- ▶ பாசிப்பயறு மசியல்
- ▶ பீன்ஸ் பொரியல்
- ▶ மைசூர் ரசம்
- ▶ தட்டப்பருப்பு போண்டா
- ▶ வெஜிடபிள் உருண்டைக் குழம்பு
- ▶ சேப்பங்கிழங்கு வறுவல்
- ▶ நீர்பூசணிக் கூட்டு
- ▶ மாங்காய் - வேப்பம்பூ பச்சடி
- ▶ எலுமிச்சைத் தொக்கு
- ▶ முக்கனிப் பாயசம்

புத்துணர்வு பிறக்கும்... கோடை கொண்டாட்டம் தொடங்கும்... சித்திரை என்றாலே சிறப்புதானே? தமிழ்நாட்டில் மட்டுமல்ல... இந்தியாவின் பல மாநிலங்களில் சித்திரைக்கு மிகுந்த முக்கியத்துவம் உண்டு. இந்நன்னாளில் ரசித்து ருசித்து மகிழும் வகையில் தலைவாழை விருந்து ரெசிப்பிகளை அளிக்கிறார் கருரைச் சேர்ந்த சமையல் கலைஞர் சரஸ்வதி அசோகன்.

கல்கண்டு சாதம்

தேவையானவை:

- பச்சரிசி, கல்கண்டு - தலா 200 கிராம்
- பால் - 200 மிலி (காய்ச்சி ஆறவைத்தது)
- முந்திரி, திராட்சை - தலா 10
- ஏலக்காய்த்தூள் - கால் டீஸ்பூன்
- நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்

செய்முறை:

வாணலியில் சிறிதளவு நெய்விட்டு முந்திரி, திராட்சை சேர்த்து வறுத்து தனியே வைக்கவும். பச்சரிசியை ஒரு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். கல்கண்டை மிக்ஸியில் பவுடராகப் பொடிக்கவும். குக்கரில்

பச்சரிசியுடன் பால், தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து மூடி ஐந்து விசில் வரும் வரை வேகவிடவும். ஆறியதும் குக்கரைத் திறந்து வெந்த சாதத்தை நன்கு மசிக்கவும். இதனுடன் பொடித்த கல்கண்டு, நெய், ஏலக்காய்த்தூள் சேர்த்து, அடுப்பை ஐந்து நிமிடங்கள் சிறு தீயில் வைத்துக் கிளறி இறக்கவும். மேலே வறுத்த முந்திரி, திராட்சை சேர்த்துப் பரிமாறவும்.

குறிப்பு:

பால் சேர்க்காமல் பச்சரிசியைக் குழைய வேகவைத்தும் செய்யலாம்.





கேரட் ரைஸ்

தேவையானவை:

- பாசுமதி அரிசி - கால் கிலோ
- தேங்காய்த்துருவல் - 2 டீஸ்பூன்
- கேரட் துருவல் - ஒரு கப்
- கேரட் துண்டுகள் - ஒரு கப்
- பெரிய வெங்காயம் - ஒன்று (பொடியாக நறுக்கவும்)
- பச்சைமிளகாய் - 3 (இரண்டாகக் கீறவும்)
- இஞ்சி - பூண்டு விழுது - ஒரு டீஸ்பூன்
- பட்டை, கிராம்பு - தலா 2
- ஏலக்காய் - ஒன்று
- பிரியாணி இலை - சிறிதளவு
- நெய், எண்ணெய் - தலா 2 டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

அரிசியைக் கழுவி, களைந்து வைக்கவும். கேரட் துண்டுகள், தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து மிக்ஸியில் நைஸாக அரைத்துப் பிழிந்து பால் எடுக்கவும். குக்கரில் நெய், எண்ணெய்விட்டு பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய், பிரியாணி இலை சேர்த்து தாளித்து, நறுக்கிய பெரிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி - பூண்டு விழுது சேர்த்து நிறம் மாறாமல் வதக்கவும். இதனுடன் கேரட் துருவல், கேரட் - தேங்காய்ப் பால், உப்பு, தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து, கொதி வரும்போது அரிசியைச் சேர்த்து மூடி, இரண்டு விசில் விட்டு இறக்கவும்.

குறிப்பு:

ஒரு பங்கு அரிசிக்கு இரண்டு பங்கு தண்ணீர் போதுமானது.



அழகுமிக்க வாழ்க்கையின் அற்புதமான ரகசியம்





INDUCTION COOKTOPS



KITCHEN SINKS



WATER HEATERS

◆
CHIMNEYS | HOBS | LPG COOKTOPS
KITCHEN SINKS | WATER HEATERS | OFFICE CHAIRS
LUXURY MASSAGE APPARATUS
◆



DOWNLOAD THE GILMA APP ON Play Store

www.stovekraft.com/gilma

Follow Gilma Lifestyle on

For Franchisee Enquiry Across Tamil Nadu – A.F. Augustine Joseph 99444 77710

Gilma Exclusive Showroom: Chennai: 426, TI Cycles Road, Ambattur, Chennai – 600053, Opp to Canara Bank Bus Stop. 044-42868539, 8056282907 **Trichy:** Old-10B/3, New-5, 11th Cross E Road, Ramachandrapuram, Thillainagar, Trichy-620018, Opp to HDFC BANK LTD. 0431-4050795 9894659795/9688270133

Service Enquiries (Monday to Saturday 9 am to 6 pm) Toll Free No: 1800 425 66666 | Missed Call: 9740034444SMS
<TALK> to 9740034444 | Email: customercare@stovekraft.com

பாசிப்பயறு மசியல்

தேவையானவை:

- பாசிப்பயறு - 200 கிராம்
- பூண்டு - 6 பல்
(ஒன்றிரண்டாகத் தட்டவும்)
- சின்ன வெங்காயம் - 15
(தோல் உரித்து வட்டமாக நறுக்கவும்)
- தக்காளி - ஒன்று (பொடியாக நறுக்கவும்)
- பச்சை மிளகாய் - 4
(வட்டமாக நறுக்கவும்)
- சீரகம் - அரை டீஸ்பூன்
- கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு -
தலா ஒரு டீஸ்பூன்
- கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு
- நெய் - 4 டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

வெறும் வாணலியில் பச்சைப் பயறை லேசாக வறுத்து ஒரு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். பிறகு குக்கரில் சேர்த்து தேவையான அளவு தண்ணீர்விட்டு நன்கு வேகவைத்து எடுக்கவும். வாணலியில் நெய்சேர்த்து... கடுகு, சீரகம், உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளிக்கவும். பிறகு சின்ன வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், தக்காளி, பூண்டு சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். இதனுடன் வெந்த பயறு, உப்பு சேர்த்து நன்றாக கொதிக்கவிட்டு இறக்கி மசிக்கவும்.





பீன்ஸ் பொரியல்

தேவையானவை:

- பீன்ஸ் - கால் கிலோ
- பாசிப்பருப்பு - 25 கிராம்
- காய்ந்த மிளகாய் - 2
- தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன்
- உளுத்தம்பருப்பு - 3 டீஸ்பூன்
- பெருங்காயத்தூள் - 2 சிட்டிகை
- கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு
- உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை:

பீன்ஸைக் கழுவிப் பொடியாக நறுக்கவும். குக்கரில் பீன்ஸ், உப்பு, பாசிப்பருப்பு சேர்த்து கொஞ்சம் தண்ணீர் தெளித்து, குக்கரை மூடி ஒரு விசில் வந்ததும் இறக்கவும். பிறகு வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, பெருங்காயத்தூள், கறிவேப்பிலை, கிள்ளிய காய்ந்த மிளகாய் சேர்த்துத் தாளிக்கவும். இதனுடன் வேகவைத்த காய் கலவையைச் சேர்த்து நீர் வற்றும் வரை வதக்கி, தேங்காய்த்துருவல் சேர்த்துப் புரட்டி இறக்கவும்.

மைசூர் ரசம்

தேவையானவை:

- தனியா (முழு மல்லி) - 3 டீஸ்பூன்
- துவரம்பருப்பு - 5 டீஸ்பூன்
- மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன்
- வெந்தயம் - கால் டீஸ்பூன்
- காய்ந்த மிளகாய் - 2
- புளி - எலுமிச்சை அளவு
- தக்காளி - 3 (பொடியாக நறுக்கவும்)
- கறிவேப்பிலை,
கொத்தமல்லித்தழை - சிறிதளவு
- பெருங்காயத்தூள் - 2 சிட்டிகை
- துவரம்பருப்பு - 50 கிராம்
- மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன்
- வெல்லம் - சிறிதளவு
- கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன்
- நெய் - 3 டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

வெறும் வாணலியில் தனியா (முழு மல்லி), 5 டீஸ்பூன் துவரம்பருப்பு, மிளகு, வெந்தயம், காய்ந்த மிளகாய் சேர்த்து வறுத்துப் பவுடராகப் பொடிக்கவும். புளியைத் தண்ணீரில் ஊறவைக்கவும்.

துவரம்பருப்பை வேகவைத்து எடுக்கவும். வாணலியில் புளிக்கரைசல், தக்காளி, உப்பு, கறிவேப்பிலை, பெருங்காயத்தூள், மஞ்சள்தூள் சேர்த்து மூடி போட்டு நன்கு கொதிக்கவிடவும். இதனுடன் வேகவைத்த துவரம்பருப்பு, வறுத்து அரைத்தப் பொடி, வெல்லம் சேர்த்து நன்கு கொதிவந்ததும் இறக்கவும். மற்றொரு வாணலியில் நெய்விட்டு கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்து சேர்க்கவும். கொத்தமல்லித்தழைத் தூவி அலங்கரிக்கவும்.





தட்டப்பருப்பு போண்டா

தேவையானவை:

- தட்டப்பருப்பு - 250 கிராம்
- பெரிய வெங்காயம் - 2 (பொடியாக நறுக்கவும்)
- பச்சை மிளகாய் - 4 (வட்டமாக நறுக்கவும்)
- கொத்தமல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு
- சீரகம் - 2 டீஸ்பூன்
- தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- தோல் சீவி துருவிய இஞ்சி - 2 டீஸ்பூன்
- உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை:

தட்டப்பருப்பை இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைத்து தண்ணீரை வடித்து மிக்ஸியில் நைஸாக அரைத்து எடுக்கவும். நறுக்கிய பெரிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லித்தழை, இஞ்சித் துருவல், தேங்காய்த்துருவல், சீரகம், உப்பு, அரைத்தப் பருப்பு ஆகியவற்றை பாத்திரத்தில் சேர்த்துப் பிசைந்து வைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும் பிசைந்த மாவை போண்டாக்களாக உருட்டிப் போட்டு பொன்னிறமாக பொரித்து எடுக்கவும்.

குறிப்பு:

காராமணியில் இருந்து பெறுவதே தட்டப்பருப்பு.

வெஜிடபிள் உருண்டைக் குழம்பு

தேவையானவை:

- சின்ன வெங்காயம் - 10 (பொடியாக நறுக்கவும்)
- தக்காளி - 2 (பொடியாக நறுக்கவும்)
- பூண்டு - 7 பல் (தட்டவும்)
- கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு - தலா ஒரு டீஸ்பூன்
- புளி - எலுமிச்சை அளவு
- மல்லித்தூள் (தனியாத்தூள்) - 2 டீஸ்பூன்
- மிளகாய்த்தூள் - தேவையான அளவு
- மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன்
- வெந்தயம் - கால் டீஸ்பூன்
- எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு

உருண்டைகள் செய்ய:

- கடலைப்பருப்பு, துவரம்பருப்பு - தலா 100 கிராம்
- கேரட் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- முட்டைக்கோஸ் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் (பொடியாக நறுக்கவும்)
- சின்ன வெங்காயம் - 20 (பொடியாக நறுக்கவும்)
- பூண்டு - 10 பல் (சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கவும்)
- தோல் சீவிய இஞ்சித் துருவல் - ஒரு டீஸ்பூன்
- தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லித்தழை - சிறிதளவு
- சோம்பு - 2 டீஸ்பூன்
- காய்ந்த மிளகாய் - 3
- உப்பு - தேவையான அளவு

குழம்புக்கு அரைக்க:

- தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு கப்
- சோம்பு - ஒரு டீஸ்பூன்
- சின்ன வெங்காயம் - 10 (தோல் உரிக்கவும்)

செய்முறை:

அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருள்களை மிக்ஸியில் சேர்த்து தண்ணீர் தெளித்து விழுதாக அரைக்கவும். கடலைப்பருப்பு, துவரம்பருப்பு இரண்டையும் சேர்த்து இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். பிறகு களைந்து, ஊறிய பருப்பில் ஒரு கைப்பிடி தனியாக எடுத்து வைக்கவும். மீதமுள்ள பருப்புடன் சோம்பு, காய்ந்த மிளகாய் சேர்த்து தண்ணீர் தெளித்து மிக்ஸியில் நைஸாக அரைத்து, பின்னர் மீதமுள்ள பருப்பு, தேவையான உப்பு சேர்த்து ஒன்றிரண்டாக அரைத்து எடுக்கவும். அரைத்த விழுது, கேரட் துருவல், முட்டைக்கோஸ், சின்ன வெங்காயம், பூண்டு, இஞ்சித் துருவல், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லித்தழை, தேங்காய்த் துருவல் ஆகியவற்றை பாத்திரத்தில் சேர்த்துப் பிசையவும். மாவை சிறிய உருண்டைகளாக உருட்டி வைக்கவும். புளியைக் கரைத்து வைக்கவும்.

வாய் அகன்ற வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை, வெந்தயம் தாளித்து... வெங்காயம், தக்காளி, பூண்டு சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். இதனுடன் மஞ்சள்தூள், மிளகாய்த்தூள், மல்லித்தூள் (தனியாத்தூள்), புளிக்கரைசல், உப்பு, அரைத்த தேங்காய் கலவையைச் சேர்த்து மூடி போட்டு ஐந்து நிமிடம் கொதிக்கவிடவும். பிறகு நான்கு உருண்டைகளை மட்டும் போட்டு, இரண்டு நிமிடங்கள் கழித்து நான்கு உருண்டைகள் சேர்த்து என எல்லா உருண்டைகளையும் சேர்த்து உருண்டைகள் நன்கு வெந்தவுடன் இறக்கவும். கொத்தமல்லித்தழை தூவிப் பரிமாறவும்.



குறிப்பு:

உருண்டைகளை ஆவியில் வேகவைப்பதை விட குழம்பில் நேரடியாகப் போட்டால் மிருதுவாக இருக்கும்.

சேப்பங்கிழங்கு வறுவல்

தேவையானவை:

- சேப்பங்கிழங்கு - கால் கிலோ
- பெரிய வெங்காயம் - 2
(பொடியாக நறுக்கவும்)
- தக்காளி - ஒன்று (பொடியாக நறுக்கவும்)
- தேங்காய்த்துருவல் - 3 டீஸ்பூன்
- பூண்டு - 5 பல்
- சோம்பு - ஒரு டீஸ்பூன்
- மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன்
- பட்டை - சிறிதளவு
- கிராம்பு - 2
- கறிவேப்பிலை,
கொத்தமல்லித்தழை - சிறிதளவு
- மிளகாய்த்தூள், எண்ணெய்,
உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

சேப்பங்கிழங்கை மண் போக கழுவி, குக்கரில் சேர்த்து ஒரு விசில்விட்டு இறக்கவும். ஆறிய பின் தோல் உரித்து நீளவாக்கில் துண்டுகளாக்கவும். தேங்காய்த் துருவலுடன் சோம்பு, பூண்டு சேர்த்து மிக்ஸியில் நைஸாக அரைக்கவும். வாணலியில் சற்று கூடுதலாக எண்ணெய் சேர்த்து சேப்பங்கிழங்கைப் போட்டு பொன்னிறமாகப் பொரித்து எடுக்கவும். மற்றொரு வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டு பட்டை, கிராம்பு, கறிவேப்பிலை, நறுக்கிய பெரிய வெங்காயம், தக்காளி, மஞ்சள்தூள், மிளகாய்த்தூள் சேர்த்து வதக்கவும். இதனுடன் அரைத்த தேங்காய் விழுது, உப்பு சேர்த்து நன்கு சுருள வதங்கி, பொரித்த சேப்பங்கிழங்கு சேர்த்துப் புரட்டி இறக்கவும். கொத்தமல்லித்தழை தூவிப் பரிமாறவும்.





நீர்பூசணிக் கூட்டு

தேவையானவை:

- நீர்பூசணிக்காய் - ஒரு கீற்று (நறுக்கி வைக்கவும்)
- கடலைப்பருப்பு - 50 கிராம்
- பாசிப்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- தேங்காய்த்துருவல் - அரை கப்
- சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன்
- பச்சை மிளகாய் - 3 (பொடியாக நறுக்கவும்)
- கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு - தலா ஒரு டீஸ்பூன்
- கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு
- மஞ்சள்தூள் - 2 சிட்டிகை
- பெருங்காயத்தூள் - 2 சிட்டிகை.
- தேங்காய் எண்ணெய் - 5 டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

குக்கரில் கடலைப்பருப்புடன் பாசிப்பருப்பு சேர்த்து நன்கு வேகவைத்து எடுக்கவும். தேங்காய்த்துருவலுடன், பச்சை மிளகாய், சீரகம் சேர்த்து, தண்ணீர் தெளித்து மிக்ஸியில் நைஸாக அரைத்து எடுக்கவும். வாணலியில் தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து கடுகு, பெருங்காயத்தூள், உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து, பூசணிக்காயை சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும். இதனுடன் அரைத்த தேங்காய் கலவை, மஞ்சள்தூள், உப்பு, சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து வேகவிடவும். காய் நன்கு வெந்தவுடன் வேகவைத்த பருப்பு சேர்த்து ஒரு கொதிவிட்டு இறக்கவும்.

குறிப்பு:

கூட்டு, அவியல் செய்யும்போது தேங்காய் எண்ணெய் பயன்படுத்தினால் சுவை கூடும்.

மாங்காய் - வேப்பம்பழ பச்சடி

தேவையானவை:

- மாங்காய் - 2 (தோல், கொட்டை நீக்கி சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கவும்)
- வேப்பம்பழ - 2 டீஸ்பூன்
- கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு - தலா ஒரு டீஸ்பூன்
- கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு
- வெல்லம் - சிறிதளவு
- காய்ந்த மிளகாய் - 2 (கிள்ளி வைக்கவும்)
- பெருங்காயத்தூள் - சிட்டிகை
- எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்
- நெய் - சிறிதளவு
- உப்பு - ஒரு சிட்டிகை

செய்முறை:

குக்கரில் மாங்காய்த் துண்டுகளைப் போட்டு தண்ணீர் தெளித்து இரண்டு விசில் வரும் வரை வேகவைத்து எடுக்கவும். ஆறிய பின் மசிக்கவும். வாணலியில் நெய் விட்டு வேப்பம்பழ சேர்த்து வறுத்து தனியாக எடுத்து வைக்கவும். பிறகு, அதே வாணலியில் எண்ணெய்விட்டு கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, பெருங்காயத்தூள், கறிவேப்பிலை, காய்ந்த மிளகாய் சேர்த்து தாளிக்கவும். இதனுடன் மசித்த மாங்காய், உப்பு, வெல்லம் சேர்த்து ஒரு கொதிவிடவும். மேலே நெய்யில் வறுத்த வேப்பம்பழ சேர்த்து இறக்கவும்.

குறிப்பு:

வேப்பம்பழவை நிறைய கிடைக்கும் சீஸனில் அதை நிழலில் காயவைத்து பக்குவப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளலாம். நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் ரெடிமேடாகவும் கிடைக்கும்.





எலுமிச்சைத் தொக்கு

தேவையானவை:

- எலுமிச்சைப் பழம் - 15
- கடுகு - 4 டீஸ்பூன்
- மிளகாய்த்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன்
- வெந்தயத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன்
- நல்லெண்ணெய் - 150 மிலி
- பெருங்காய்த்தூள் - கால் டீஸ்பூன்
- உப்பு, மிளகாய்த்தூள் - தேவையான அளவு

செய்முறை:

எலுமிச்சைப் பழத்தை சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கி, விதை நீக்கி, உப்பு சேர்த்து ஒரு ஜாடி அல்லது கண்ணாடி பாட்டிலில் போட்டு 10 நாட்கள் ஊறவிடவும். ஜாடியின் மேல் பகுதியை மெல்லிய வெள்ளைத் துணியால் மூடி வைக்கவும். தினமும் ஒருமுறை குலுக்கிவிடவும். 10 நாட்கள் கழித்து நன்கு ஊறியதும் மிக்ஸியில் சேர்த்து விழுதாக அரைத்தெடுக்கவும். வாணலியில் நல்லெண்ணெய் சேர்த்து கடுகு, பெருங்காய்த்தூள் தாளிக்கவும். இதனுடன் வெந்தயத்தூள், மிளகாய்த்தூள், அரைத்த விழுதைச் சேர்த்துக் கிளறவும். எண்ணெய் பிரிந்து வரும்போது இறக்கவும். எலுமிச்சைத் தொக்கு ரெடி.

முக்கனிப் பாயசம்

தேவையானவை:

- மாம்பழம் - 2 (தோல், கொட்டை நீக்கி சிறிய துண்டுகளாக்கவும்)
- வாழைப்பழம் - 3 (தோல் உரித்துப் பொடியாக நறுக்கவும்)
- பலாச்சுளை - 6 (கொட்டை எடுத்து பொடியாக நறுக்கவும்)
- வெல்லத்தூள் - தேவையான அளவு
- தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு கப்
- ஏலக்காய் - 4
- முந்திரி - 10
- திராட்சை - 15
- நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்

செய்முறை:

மாம்பழம், வாழைப்பழம், பலாச்சுளை துண்டுகளில் சிறிதளவு தனியாக எடுத்து வைக்கவும். மீதியுள்ள பழங்களை மிக்ஸியில் விழுதாக அரைக்கவும். வாணலியில் சிறிதளவு நெய் சேர்த்து உருக்கி, முந்திரி, திராட்சையை வறுத்து, தனியாக எடுத்து வைத்த பழங்கள் சேர்த்துப் புரட்டி எடுக்கவும். பிறகு அதே பாத்திரத்தில் வெல்லம் சேர்த்து மூழ்கும் அளவு தண்ணீர் ஊற்றி ஒரு கொதிவிட்டு கரைந்ததும் இறக்கி வடிகட்டவும். தேங்காய்த்துருவலுடன் ஏலக்காய் சேர்த்து சிறிதளவு தண்ணீர்விட்டு அரைத்து கெட்டியான பால் எடுக்கவும். பிறகு அடிகனமான பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து, நெய் சேர்த்து, அரைத்த பழ விழுது சேர்த்து இரண்டு நிமிடங்கள் வதக்கவும். இதில் வெல்லக் கரைசல், தேங்காய்ப்பால் ஊற்றி, நன்கு கொதித்தவுடன் நெய்யில் வறுத்த முந்திரி, திராட்சை மற்றும் தனியாக எடுத்து வைத்த பழங்கள் சேர்க்கவும். இந்தக் கலவை நன்கு கொதிவந்ததும் இறக்கவும்.

படங்கள்: என்.ஜி.மணிகண்டன்



முக்கனிப் பாயசம்

தேவையானவை:

- மாம்பழம் - 2 (தோல், கொட்டை நீக்கி சிறிய துண்டுகளாக்கவும்)
- வாழைப்பழம் - 3 (தோல் உரித்துப் பொடியாக நறுக்கவும்)
- பலாச்சுளை - 6 (கொட்டை எடுத்து பொடியாக நறுக்கவும்)
- வெல்லத்தூள் - தேவையான அளவு
- தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு கப்
- ஏலக்காய் - 4
- முந்திரி - 10
- திராட்சை - 15
- நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்

செய்முறை:

மாம்பழம், வாழைப்பழம், பலாச்சுளை துண்டுகளில் சிறிதளவு தனியாக எடுத்து வைக்கவும். மீதியுள்ள பழங்களை மிக்ஸியில் விழுதாக அரைக்கவும். வாணலியில் சிறிதளவு நெய் சேர்த்து உருக்கி, முந்திரி, திராட்சையை வறுத்து, தனியாக எடுத்து வைத்த பழங்கள் சேர்த்துப் புரட்டி எடுக்கவும். பிறகு அதே பாத்திரத்தில் வெல்லம் சேர்த்து மூழ்கும் அளவு தண்ணீர் ஊற்றி ஒரு கொதிவிட்டு கரைந்ததும் இறக்கி வடிகட்டவும். தேங்காய்த்துருவலுடன் ஏலக்காய் சேர்த்து சிறிதளவு தண்ணீர்விட்டு அரைத்து கெட்டியான பால் எடுக்கவும். பிறகு அடிகனமான பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து, நெய் சேர்த்து, அரைத்த பழ விழுது சேர்த்து இரண்டு நிமிடங்கள் வதக்கவும். இதில் வெல்லக் கரைசல், தேங்காய்ப்பால் ஊற்றி, நன்கு கொதித்தவுடன் நெய்யில் வறுத்த முந்திரி, திராட்சை மற்றும் தனியாக எடுத்து வைத்த பழங்கள் சேர்க்கவும். இந்தக் கலவை நன்கு கொதிவந்ததும் இறக்கவும்.

படங்கள்: என்.ஜி.மணிகண்டன்





● சசி மதன்



ஐஸ்க்ரீம் ரெசிப்பி



- ▶ ஐஸ்க்ரீம் பேஸ்
- ▶ பிஸ்தா ஐஸ்க்ரீம்
- ▶ வெனிலா ஐஸ்க்ரீம்
- ▶ கேசர் - பாதாம் ஐஸ்க்ரீம்
- ▶ பிளாக் கரன்ட்
(கறுப்பு திராட்சை) ஐஸ்க்ரீம்
- ▶ டூட்டி ஃப்ரூட்டி ஐஸ்க்ரீம்
- ▶ சப்போட்டா ஐஸ்க்ரீம்
- ▶ பட்டர்ஸ்காட்ச் ஐஸ்க்ரீம்
- ▶ ஆரஞ்சு ஐஸ்க்ரீம்
- ▶ ஸ்ட்ராபெர்ரி ஐஸ்க்ரீம்



கொளுத்தும் வெயிலில் நம்மை ஜில்லென்று வைத்துக்கொள்ள உதவும் ஐஸ்க்ரீம் வகைகளில் வெரைட்டியாக செய்து சுவைக்க, அசத்தலான ஐஸ்க்ரீம் ரெசிப்பிகளை வழங்குகிறார் சென்னையைச் சேர்ந்த சமையல் கலைஞர் சசி மதன்.

ஐஸ்க்ரீம் பேஸ்

தேவையானவை:

- பால் - அரை லிட்டர் (காய்ச்சாதது)
- ஜி.எம்.எஸ். (G.M.S) பவுடர் - ஒன்றரை டேபிள்ஸ்பூன் (டிபார்ட்மென்ட் கடைகளில் கிடைக்கும்)
- சி.எம்.சி. (C.M.C) பவுடர் - அரைக்கால் டீஸ்பூன் (டிபார்ட்மென்ட் கடைகளில் கிடைக்கும்)
- சோள மாவு (கார்பன் ஃப்ளார்) - ஒன்றரை டேபிள்ஸ்பூன்
- சர்க்கரை - 8 டேபிள்ஸ்பூன்

செய்முறை:

காய்ச்சாத பால், ஜி.எம்.எஸ் பவுடர், சி.எம்.சி பவுடர், சோள மாவு, சர்க்கரை ஆகியவற்றைப் பாத்திரத்தில் சேர்த்து, கட்டி இல்லாமல் கரைக்கவும். பிறகு, இதைச் சூடாக்கி, அடுப்பை சிறு தீயில் வைத்து, லேசாக கெட்டியாகும் வரை கிளறி இறக்கவும். ஆறியபின் ஒரு பிளாஸ்டிக் டப்பாவில் ஊற்றி ஃப்ரீசரில் வைத்து, கெட்டியானதும் எடுக்கவும். இதுதான் பேஸ். இதை வைத்துதான் அனைத்து ஐஸ்க்ரீம்களும் செய்ய முடியும் (சாக்லேட் ஐஸ்க்ரீம் தவிர).

குறிப்பு:

முதல் நாள் இரவே செய்து ஃப்ரீசரில் வைத்துவிட்டால், மறுநாள் எடுத்து அடித்து எசன்ஸ் சேர்த்துத் தயாரிக்கலாம்.





பிஸ்தா ஐஸ்க்ரீம்

தேவையானவை:

- ஐஸ்க்ரீம் பேஸ் - ஒன்று
- பச்சை ஃபுட் கலர் - சிறிதளவு
- பிஸ்தா எசன்ஸ் - அரை டீஸ்பூன்
- பிஸ்தா பருப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

ஐஸ்க்ரீம் பேஸை ஃப்ரீசரில் இருந்து எடுத்து சிறிய துண்டுகளாக உடைத்துப் போட்டு, மிக்ஸியில் அடிக்கவும். இதனுடன் பச்சை ஃபுட் கலர், பிஸ்தா எசன்ஸ், பிஸ்தா பருப்பு சேர்த்து ஃப்ரீசரில் வைத்து எடுக்கவும்.

குறிப்பு:

நட்ஸ் கொண்டு (பாதாம், பிஸ்தா போன்றவை) ஐஸ்க்ரீமை அலங்கரிக்க விரும்பினால், ஐஸ்க்ரீமை ஒரு மணி நேரம் ஃப்ரீசரில் செட் செய்துவிட்டு அலங்கரித்தால், பருப்பு மேலே நிற்கும். இல்லையென்றால் உள்ளே போய்விடும்.



வெனிலா ஐஸ்க்ரீம்

தேவையானவை:

- ஐஸ்க்ரீம் பேஸ் - ஒன்று
- வெனிலா எசன்ஸ் - சிறிதளவு

செய்முறை:

ஐஸ்க்ரீம் பேஸை ஃப்ரீசரில் இருந்து எடுத்து சிறிய துண்டுகளாக உடைத்துப் போட்டு, மிக்ஸியில் அடிக்கவும். இந்த பேஸை அடிக்க அடிக்க 'புசு புசு' என்று பொங்கி வரும். அதனுடன் வெனிலா எசன்ஸ் சேர்த்துக் கலந்து மீண்டும் மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று அடித்து ஃப்ரீசரில் வைக்கவும். கெட்டியான பின்பு வெளியே எடுத்து பரிமாறவும். இதுவே வெனிலா ஐஸ்க்ரீம்.





கேசர் - பாதாம் ஐஸ்க்ரீம்

தேவையானவை:

- ஐஸ்க்ரீம் பேஸ் - ஒன்று
- பாதாம் துண்டுகள் - தேவையான அளவு
- கேசர் பாதாம் மிக்ஸ் - 2 டேபிள்ஸ்பூன் (கடைகளில் ரெடிமேடாகக் கிடைக்கும்)

செய்முறை:

ஐஸ்க்ரீம் பேஸை ஃப்ரீசரில் இருந்து எடுத்து சிறிய துண்டுகளாக உடைத்துப் போட்டு, மிக்ஸியில் அடித்து எடுத்து, கேசர் பாதாம் மிக்ஸ் பவுடர் சேர்த்துக் கலக்கவும். இதனுடன் பாதாம் சேர்த்து ஃப்ரீசரில் வைத்து கெட்டியான பிறகு எடுத்து சுவைக்கலாம். இதுவே கேசர் - பாதாம் ஐஸ்க்ரீம்.

குறிப்பு:

இதற்கு கலர், எசன்ஸ் எதுவும் தேவையில்லை. பாதாம் மிக்ஸ் பவுடரில் உள்ள வாசனையே போதும்.





ஓட்டி ஃப்ரூட்டி ஐஸ்க்ரீம்

தேவையானவை:

- ஐஸ்க்ரீம் பேஸ் - ஒன்று
- ஓட்டி ஃப்ரூட்டி - கால் கப் (விரும்பிய கலர்கள்)
- வெனிலா எசன்ஸ் - தேவையான அளவு

செய்முறை:

ஐஸ்க்ரீம் பேஸை ஃப்ரீசரில் இருந்து எடுத்து சிறிய துண்டுகளாக உடைத்துப் போட்டு, மிக்ஸியில் அடிக்கவும். இதனுடன் வெனிலா எசன்ஸ், ஓட்டி ஃப்ரூட்டி சேர்த்துக் கலந்து ஃப்ரீசரில் வைத்து, கெட்டியான பின்பு எடுத்துப் பரிமாறவும்.



சப்போட்டா ஐஸ்க்ரீம்

தேவையானவை:

- ஐஸ்க்ரீம் பேஸ் - ஒன்று
- சப்போட்டோ விழுது - கால் கப்
- மிக்ஸட் ஃப்ரூட் எசன்ஸ் - அரை டீஸ்பூன்

செய்முறை:

ஐஸ்க்ரீம் பேஸை ஃப்ரீசரில் இருந்து எடுத்து சிறிய துண்டுகளாக உடைத்துப் போட்டு, மிக்ஸியில் அடிக்கவும். இதனுடன் சப்போட்டா விழுது, மிக்ஸட் ஃப்ரூட் எசன்ஸ் சேர்த்துக் கலந்து ஃப்ரீசரில் வைக்கவும். கெட்டியான பின்பு எடுத்துப் பரிமாறவும்.

குறிப்பு:

சப்போட்டோவை தோலுரித்து, கொட்டை நீக்கி, சதைப்பகுதியை மிக்ஸியில் அரைத்து சப்போட்டா விழுது தயாரிக்கலாம்.





பட்டர்ஸ்காட்ச் ஐஸ்க்ரீம்

தேவையானவை:

- ஐஸ்க்ரீம் பேஸ் - ஒன்று
- லெமன் யெல்லோ ஃபுட் கலர் - சிறிதளவு
- பட்டர்ஸ்காட்ச் எசன்ஸ் - அரை டீஸ்பூன் (டிபார்ட்மென்ட் கடைகளில் கிடைக்கும்)
- சர்க்கரை - அரை கப்
- வறுத்த முந்திரி - கால் கப்
- நெய் - சிறிதளவு

செய்முறை:

பாத்திரத்தில் சர்க்கரையைப் போட்டு அடுப்பில் வைக்கவும். அடுப்பை சிறு தீயில் வைத்து, சர்க்கரை தேன் நிறம் வரும் வரை கிளறவும். இதனுடன் முந்திரியைச் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கி, நெய் தடவிய தட்டில் சேர்க்கவும். ஆறியதும் மிக்ஸியில்

போட்டு லேசாக (ஒன்றிரண்டாக) பொடித்து எடுக்கவும். இதுவே ப்ரலைன்.

ஐஸ்க்ரீம் பேஸை ஃப்ரீசரில் இருந்து எடுத்து சிறிய துண்டுகளாக உடைத்துப் போட்டு, மிக்ஸியில் அடிக்கவும் இதனுடன் லெமன் கலர், பட்டர்ஸ்காட்ச் எசன்ஸ் சேர்த்து, மீண்டும் மிக்ஸியில் அடிக்கவும். இதை ஃப்ரீசரில் வைத்து கெட்டியான பின்பு எடுத்து, மேலே ப்ரலைன் தூவி அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.

குறிப்பு:

சர்க்கரை தேன் நிறம் ஆனவுடன் இறக்கிவிடவும். மேலும் பிரவுன் நிறமானால் கசப்பாகிவிடும்... இறக்கிரதை.



ஆரஞ்சு ஐஸ்க்ரீம்

தேவையானவை:

- ஐஸ்க்ரீம் பேஸ் - ஒன்று
- ஆரஞ்சு சாறு - கால் கப்
- ஆரஞ்சு எசன்ஸ் - அரை டீஸ்பூன்
- ஆரஞ்சுப்பழத் துண்டுகள் - சிறிதளவு
- ஆரஞ்சு ஃபுட் கலர் - சிறிதளவு
(தேவைப்பட்டால் மட்டும் சேர்க்கவும்)

செய்முறை:

ஐஸ்க்ரீம் பேஸை ஃப்ரீசரில் இருந்து எடுத்து சிறிய துண்டுகளாக உடைத்துப் போட்டு மிக்ஸியில் அடிக்கவும் இதனுடன் ஆரஞ்சு சாறு, ஆரஞ்சு கலர், ஆரஞ்சு எசன்ஸ் சேர்த்து மீண்டும் மிக்ஸியில் அடிக்கவும். பிறகு, இதை ஃப்ரீசரில் வைத்து கெட்டியான பின்பு எடுத்து ஆரஞ்சுப்பழத் துண்டுகளால் அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.

குறிப்பு:

ஆரஞ்சு சாற்றை தண்ணீர் கலக்காமல் அரைத்து சேர்க்க வேண்டும். இல்லையென்றால், ஐஸ்க்ரீமில் கரகரப்பு தன்மை வந்துவிடும்.



ஸ்ட்ராபெர்ரி ஐஸ்க்ரீம்

தேவையானவை:

- ஐஸ்க்ரீம் பேஸ் - ஒன்று
(அரை லிட்டர் பாலில் செய்தது)
- ஸ்ட்ராபெர்ரி க்ரஷ் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
(டிபார்ட்மென்ட் கடைகளில் கிடைக்கும்)

செய்முறை:

ஐஸ்க்ரீம் பேஸை ஃப்ரீசரில் இருந்து எடுத்து சிறிய துண்டுகளாக உடைத்துப் போட்டு, மிக்ஸியில் அடிக்கவும். இதனுடன் ஸ்ட்ராபெர்ரி க்ரஷ் சேர்த்துக் கலந்து மீண்டும் மிக்ஸியில் அடித்து ஃப்ரீசரில் வைக்கவும். கெட்டியான பின்பு எடுத்தால் ஸ்ட்ராபெர்ரி ஐஸ்க்ரீம் ரெடி.

குறிப்பு:

க்ரஷ்ஷில் கலர், எசன்ஸ் ஆகியவைக் சேர்த்துக் கிடைப்பதால் தனியாக எசன்ஸ் சேர்க்க தேவையில்லை. ஃப்ரேஷ் ஸ்ட்ராபெர்ரி சேர்க்க விரும்புவர்கள் ஸ்ட்ராபெர்ரி பழத்தைச் சுத்தம் செய்து அரைத்தும் சேர்க்கலாம்.

படங்கள்: சொ.பாலசுப்ரமணியன்

கிச்சன் ஷாப்பிங்

இது புதுசு!



லஞ்ச் கேரியர் பாக்ஸ்

இரண்டு லேயர் கொண்ட டிபன் பாக்ஸ்... ஸ்டெயின் லெஸ் ஸ்டீல் மெட்டலால் செய்யப்பட்ட லஞ்ச் கேரியர் பாக்ஸின் உள்ளே வைக்கப்படுவதால், டிபன் பாக்ஸின் உள்ளே இருக்கும் உணவுப்பொருளின் சூடு பல மணி நேரம் குறையாமல் இருக்கும்.

➤ விலை: ரூ.479

➤ விலை: ரூ.588

தெர்மோஸ்டீல் ஃப்ளாஸ்க்

சூடான, குளிர்ச்சியான என இரண்டு தேவைகளுக்கு மேல் பொதுவான பயன்பாடாக இந்த ஃப்ளாஸ்க் உதவும். 300 மி.லி கொள்ளளவு கொண்ட இந்த ஃப்ளாஸ்க் 12 மணி நேரம் வரை டீ, காபி போன்ற சூடான பானங்களின் சூடு குறையாமலும், குளிர்்பானங்களின் குளிர்ச்சி குறையாமலும் பாதுகாக்கும் இயல்புகொண்டது.



நான்ஸ்டிக் செராமிக் க்ரீன் கலர் கோட்டிங் குக்கிங் செட்

டீரை பேன், தவா, இரண்டு கடாய் கொண்ட க்ரீன் கலர் குக்கிங் செட் மிக லுக்காக இருக்கும். எண்ணெய் குறைவாகப் பயன்படுத்தலாம்; விரைவாக சமையல் செய்யலாம்.

➤ விலை: ரூ.4,000



- கு.ஆனந்தராஜ்

படங்கள்: ரா.வருண் பிரசாத்

தகவல் உதவி: விவேக் கே & ஹெச், விவேக் எலெக்ட்ரானிக்ஸ், மயிலாப்பூர், சென்னை.



• லஷ்மி வெங்கடேஷ்



கீர் ரசிப்பி

- ▶ ஆரஞ்சு கீர்
- ▶ கவுணி அரிசி கீர்
- ▶ கேரட் கீர்
- ▶ சுரைக்காய் கீர்
- ▶ பீட்ரூட் கீர்
- ▶ பேரிச்சை - வால்நட் கீர்
- ▶ மாம்பழ கீர்
- ▶ ஸ்ட்ராபெர்ரி கீர்
- ▶ அன்னாசி கீர்
- ▶ மூங்கில் அரிசி கீர்

உடல்கூட்டைக் குறைத்து மனதுக்கும் உடலுக்கும் புத்துணர்வை அளிக்கும் 'கீர்' ரெசிப்பிகளை வழங்குகிறார் ஷார்ஜாவைச் சேர்ந்த சமையல் கலைஞர் லஷ்மி வெங்கடேஷ்.

ஆரஞ்சு கீர்

தேவையானவை:

- இனிப்பான ஆரஞ்சுப் பழம் - 2
- குங்குமப்பூ - சிறிதளவு
- பால் - ஒரு லிட்டர்
- சர்க்கரை - அரை கப்
- பாதாம் துருவல், பிஸ்தா துருவல் - தலா ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்

செய்முறை:

ஒரு ஆரஞ்சுப் பழத்தில் இருந்து சாறு பிழிந்து எடுக்கவும். மற்றொரு ஆரஞ்சுப் பழத்தின் சுளைகளைக் கொட்டை நீக்கி பொடியாக நறுக்கவும். பாத்திரத்தில் பாலை ஊற்றிச் சூடாக்கி, அடுப்பை சிறு தீயில் வைத்து, சுண்டக் காய்ச்சவும். பால் பாதி அளவாகக் குறையும்போது குங்குமப்பூ, சர்க்கரை சேர்த்து நன்கு கொதிக்கவிட்டு இறக்கவும். ஆறிய பின் பாலுடன் பாதாம் துருவல், பிஸ்தா துருவல், ஆரஞ்சு சாறு, நறுக்கிய ஆரஞ்சு சுளைகள் சேர்த்துக் கலக்கவும். இதை நான்கு மணி நேரம் ஃப்ரிட்ஜில் வைக்கவும். குளிர்ந்த பின் எடுத்து ஜில்லென்று பரிமாறவும்.



கவுணி அரிசி கீர்

தேவையானவை:

- கவுணி அரிசி - கால் கப்
- பால் - ஒரு லிட்டர்
- சர்க்கரை - அரை கப்
- கண்டன்ஸ்டு மில்க் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- தண்ணீர் - தேவையான அளவு

செய்முறை:

கவுணி அரிசியுடன் தண்ணீர் சேர்த்து ஆறு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். அரிசியைக் கழுவி, குக்கரில் சேர்த்து, மூன்று கப் தண்ணீர் ஊற்றி, வேகவிட்டு எடுக்கவும். ஆறிய பின் வேகவைத்த கவுணி அரிசியை மிக்ஸியில் சேர்த்து, சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்து சற்று கொரகொரப்பாக அரைத்து எடுக்கவும். அடிகனமான பாத்திரத்தில் பாலை ஊற்றி சுண்டக் காய்ச்சவும். பால் முக்கால் லிட்டராக குறையும்போது அரைத்த சாதம், கண்டன்ஸ்டு மில்க், சர்க்கரை சேர்த்து நன்கு கொதிக்கவிட்டு இறக்கிப் பரிமாறவும்.

குறிப்பு:

குளிரவைத்தும் பரிமாறலாம்.





கேரட் கீர்

தேவையானவை:

- கேரட் துருவல் - ஒரு கப்
- நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- பால் - ஒரு லிட்டர்
- சர்க்கரை - கால் கப்
- கண்டன்ஸ்டு மில்க் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- பாதாம் துருவல், பிஸ்தா துருவல் - தலா ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்

செய்முறை:

வாணலியில் நெய்விட்டுச் சூடாக்கி, கேரட் துருவல் சேர்த்து வதக்கவும். ஆறிய பின் பாதியளவு கேரட் துருவலைத் தனியாக எடுத்துவைக்கவும், மீதமுள்ள கேரட் துருவலை தண்ணீர்விடாமல் மிக்ஸியில் விழுதாக அரைக்கவும். அடிகனமான பாத்திரத்தில் பாலை ஊற்றி சுண்டக் காய்ச்சவும். பால் பாதி அளவாக குறையும்போது அரைத்த கேரட் விழுது, வதக்கிய கேரட் துருவல், கண்டன்ஸ்டு மில்க், சர்க்கரை சேர்த்து நன்கு கொதிக்கவிட்டு இறக்கவும். மேலே பாதாம் துருவல், பிஸ்தா துருவல் சேர்த்து அலங்கரித்து... சூடாகவோ, குளிரவைத்தோ பரிமாறலாம்.

சுரைக்காய் கீர்

தேவையானவை:

- சுரைக்காய்த் துருவல் - ஒரு கப்
- நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- பால் - ஒரு லிட்டர்
- சர்க்கரை - அரை கப்
- பாதாம் - கால் கப்
- கண்டன்ஸ்டு மில்க் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- பாதாம் துருவல், பிஸ்தா துருவல் - தலா ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்

செய்முறை:

வாணலியில் நெய்விட்டுச் சூடாக்கி, சுரைக்காய்த் துருவல் சேர்த்து பச்சை வாசனை போகும் வரை வதக்கவும். பாதாமைச் சுடுநீரில் அரை மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். பிறகு, தோல் உரித்து தண்ணீர்விடாமல் மிக்ஸியில் அரைத்து எடுக்கவும். அடிகனமான பாத்திரத்தில் பாலை ஊற்றி சுண்டக் காய்ச்சவும். பால் பாதி அளவாக குறையும்போது வதக்கிய சுரைக்காய்த் துருவல் சேர்த்து நன்கு வேகவிடவும். பிறகு, இதனுடன் கண்டன்ஸ்டு மில்க், அரைத்த பாதாம் விழுது, சர்க்கரை சேர்த்து நன்கு கொதிக்கவைத்து இறக்கவும். மேலே பாதாம் துருவல், பிஸ்தா துருவல் தூவி பரிமாறவும்.



பீட்ரூட் கீர்

தேவையானவை:

- பீட்ரூட் துருவல் - ஒரு கப்
- நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- பால் - ஒரு லிட்டர்
- சர்க்கரை - கால் கப்
- கண்டன்ஸ்டு மில்க் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- பாதாம் துருவல், பிஸ்தா துருவல் - தலா ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்

செய்முறை:

வாணலியில் நெய்விட்டுச் சூடாக்கி, பீட்ரூட் துருவல் சேர்த்து பச்சை வாசனை போகும் வரை வதக்கவும். அடிகனமான பாத்திரத்தில் பாலை ஊற்றி சுண்டக் காய்ச்சவும். பால் பாதி அளவாக குறையும்போது வதக்கிய பீட்ரூட் துருவல் சேர்த்து நன்கு வேகவிடவும். பிறகு, இதனுடன் கண்டன்ஸ்டு மில்க், சர்க்கரை சேர்த்து நன்கு கொதிக்கவைத்து இறக்கவும். மேலே பாதாம் துருவல், பிஸ்தா துருவல் தூவி பரிமாறவும்.



பேரிச்சை - வால்நட் கீர்

தேவையானவை:

- பேரிச்சம்பழத் துண்டுகள் - கால் கப் (கொட்டை நீக்கியது)
- நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- வால்நட் - கால் கப் (சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கவும்)
- பால் - ஒரு லிட்டர்
- பொடித்த வெல்லம் - கால் கப்

செய்முறை:

பாத்திரத்தில் பேரிச்சம்பழத்துடன் சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து வேகவிடவும். ஆறிய பின் மிக்ஸியில் விழுதாக அரைக்கவும். மற்றொரு பாத்திரத்தில் வெல்லத்துடன் மூழ்கும்வரை தண்ணீர்விட்டு ஒரு கொதிவிட்டு கரைந்த பின் வடிகட்டவும். வாணலியில்நெய் விட்டு, அரைத்த பேரிச்சை விழுது சேர்த்து வதக்கவும். அடிகனமான பாத்திரத்தில் பாலை ஊற்றி பாதி அளவாகும் வரை சுண்டக் காய்ச்சி இறக்கவும். இதனுடன் வெல்லக் கரைசல், பேரிச்சை விழுது, வால்நட் துண்டுகள் சேர்த்து கலக்கவும். நான்கு மணி நேரம் ஃப்ரிட்ஜில் வைக்கவும். பிறகு, வெளியே எடுத்து ஜில்லென்று பரிமாறவும்.



மாம்பழ கீர்

தேவையானவை:

- இனிப்பான பெரிய மாம்பழம் - இரண்டு (தோல், கொட்டை நீக்கி துண்டுகளாக நறுக்கவும்)
- பால் - ஒரு லிட்டர்
- சர்க்கரை - அரை கப்
- கண்டன்ஸ்டுமில்க் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- பாதாம் துருவல், பிஸ்தா துருவல் - தலா ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்

செய்முறை:

பாதியளவு மாம்பழத் துண்டுகளை மிக்ஸியில் சேர்த்து தண்ணீர் விடாமல் விழுதாக அரைக்கவும். அடிகனமான பாத்திரத்தில் பாலை ஊற்றி, பாதி அளவாக குறையும் வரை சுண்டக் காய்ச்சவும். இதனுடன் கண்டன்ஸ்டு மில்க், சர்க்கரை சேர்த்து நன்கு கொதிக்கவிட்டு இறக்கி ஆறவிடவும். நன்கு ஆறியவுடன் அரைத்த மாம்பழ விழுது, மாம்பழத் துண்டுகள், பாதாம், பிஸ்தா துருவல் சேர்த்துக் கலக்கவும். இதை இரண்டு மணி நேரம் ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து எடுத்து ஜில்லென்று பரிமாறவும்.



ஸ்ட்ராபெர்ரி கீர்

தேவையானவை:

- ஸ்ட்ராபெர்ரி பழத்துண்டுகள் - ஒரு கப்
- பால் - ஒரு லிட்டர்
- சர்க்கரை - அரை கப்
- பாதாம் துருவல், பிஸ்தா துருவல் - தலா ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்

செய்முறை:

சிறிதளவு ஸ்ட்ராபெர்ரி பழத்துண்டுகளைத் தனியாக எடுத்து வைக்கவும். மீதமுள்ள ஸ்ட்ராபெர்ரி பழத்துண்டுகளை மிக்ஸியில் போட்டு தண்ணீர்விடாமல் விழுதாக அரைத்து எடுக்கவும். அடிகனமான பாத்திரத்தில் பாலை ஊற்றி, பாதி அளவாகும் வரை சுண்டக் காய்ச்சவும். இதனுடன் சர்க்கரை சேர்த்து நன்கு கொதிக்கவிட்டு இறக்கி ஆறவிடவும். ஆறியவுடன் பாலுடன் ஸ்ட்ராபெர்ரி விழுது, ஸ்ட்ராபெர்ரி துண்டுகள், பாதாம் துருவல், பிஸ்தா துருவல் சேர்த்துக் கலக்கவும். இரண்டு மணி நேரம் ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து எடுக்கவும். ஜில்லென்று பரிமாறவும்.



அன்னாசி கீர்

தேவையானவை:

- சிறிய அன்னாசிப்பழம் - ஒன்று (தோல் சீவி, பொடியாக நறுக்கவும்)
- பால் - ஒரு லிட்டர்
- கண்டன்ஸ்டு மில்க் - 4 டேபிள்ஸ்பூன்
- அன்னாசிப்பழ எசன்ஸ் - சிறிதளவு
- டூட்டி ஃப்ரூட்டி - 2 டேபிள்ஸ்பூன்

செய்முறை:

சிறிதளவு அன்னாசிப் பழத் துண்டுகளைத் தண்ணீர்விடாமல் மிக்ஸியில் அரைத்து வடிகட்டவும். அடிகனமான பாத்திரத்தில் பாலை ஊற்றி அரை லிட்டராகும் வரை சுண்டக் காய்ச்சவும். இதனுடன் கண்டன்ஸ்டு மில்க் சேர்த்து நன்கு கொதிக்கவிட்டு இறக்கி ஆறவிடவும். நன்கு ஆறிய பாலுடன் அன்னாசிப்பழத் துண்டுகள், டூட்டி ஃப்ரூட்டி, அன்னாசிப்பழ எசன்ஸ், வடிகட்டிய அன்னாசி பழச்சாறு சேர்த்துக் கலக்கவும். இதை நான்கு மணி நேரம் ஃப்ரிட்ஜில் வைக்கவும். குளிர்ந்த பின்பு எடுத்து ஜில்லென்று பரிமாறவும்.





மூங்கில் அரிசி கீர்

தேவையானவை:

- மூங்கில் அரிசி - கால் கப்
- பால் - ஒரு லிட்டர்
- சர்க்கரை - அரை கப்
- தண்ணீர் - தேவையான அளவு
- கண்டன்ஸ்டு மில்க் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- பாதாம் துருவல், முந்திரி துருவல் - தலா ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- ஏலக்காய்த்தூள் - கால் டீஸ்பூன்

செய்முறை:

மூங்கில் அரிசியைப் பாத்திரத்தில் சேர்த்து, தண்ணீர் ஊற்றி, ஆறு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். பிறகு, அரிசியை நன்கு கழுவவும். குக்கரில் அரிசியுடன் மூன்று கப் தண்ணீர் ஊற்றி 20 நிமிடங்கள் வேகவைத்து இறக்கவும். இந்த சாதம் ஆறிய பிறகு மிக்ஸியில் போட்டு சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்து சற்று கொரகொரப்பாக அரைத்து எடுக்கவும். அடிகனமான பாத்திரத்தில் பாலை ஊற்றி முக்கால் லிட்டராகும் வரை சுண்டக் காய்ச்சவும். இதனுடன் அரைத்த சாதம், கண்டன்ஸ்டு மில்க் சேர்த்து கிளறவும். பால் நன்கு கெட்டியானதும், சர்க்கரை, ஏலக்காய்த்தூள் சேர்த்து நன்கு கொதிக்கவிட்டு இறக்கவும். மேலே பாதாம் துருவல், முந்திரி துருவல் சேர்த்து அலங்கரிக்கவும்.

குறிப்பு:

இதை சூடாகவோ, குளிர்ச்சியாகவோ பரிமாறலாம்.



எடை குறைக்க விரும்புவோருக்கு நல்ல உணவு சாமைக் கலவைச் சோறு

**பாரம்பர்ய
உணவுப்
பயணம்**

ஆரோக்கியத்தை
மீட்டெடுக்கும்
தொடர்-6



Dr. ஜயப்பன்

‘இந்தியாவின் தற்கால உணவுமுறையில் புரதச்சத்தின் அளவு மிகக்குறைவாக இருக்கிறது’ என்று கவலை தெரிவித்திருக்கிறது உலக சுகாதார அமைப்பு (WHO). இப்போது இந்தியர்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் 80 சதவிகித உணவுகள் புரதக் குறைபாடு உள்ளவை என்றும் அந்த அமைப்பு தெரிவிக்கிறது.

குழந்தைப் பருவத்தைக் கடந்த ஒருவரின் புரதத்தேவை என்பது, அவரது எடையின் அடிப்படையில், குறைந்தபட்சம் ஒரு கிலோவுக்கு ஒரு கிராம். 50 கிலோ எடைகொண்ட ஒருவர் குறைந்தபட்சம் 50 கிராம் புரதச்சத்தை தினமும் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இப்போதைய இந்தியர்களுக்கோ இது வாய்க்கவில்லை. குறிப்பாக இந்தியாவின் தென்மண்டலத்தில் வசிப்பவர்கள் புரதம் பற்றிய விழிப்பு உணர்வே இல்லாமல் இருப்பதாக அறியப்பட்டிருக்கிறது. உடல் இயக்கத்துக்குப் புரதம் இன்றியமையாதது. தசை, முடி, சருமம், ரத்தத்தின் செல்கள், நகங்கள் வளரவும் வலுப்படவும் உதவுவது புரதம்தான். அதுமட்டுமல்ல... உடலெங்கும் உயிர்க்காற்றான ஆக்சிஜனைக் கொண்டு செல்வதும் அதுவே.

செயல்பாட்டுக்குத் தேவையான பலவற்றை நம் உடலே தயாரித்துக் கொள்ளும். ஆனால், புரதத்தை மட்டும் வெளியில் இருந்துதான்

சாமைக் கலவைச் சோறு

தேவையானவை:

- சாமை அரிசி - 100 கிராம்
- வாழைக்காய் - ஒன்று
- புடலங்காய் - ஒரு கைப்பிடி (சிறிதாக நறுக்கவும்)
- முருங்கைக்காய் - ஒன்று
- சின்ன வெங்காயம் - 25 கிராம்
- பச்சை மிளகாய் - 4
- புதினா - சிறிதளவு
- நாட்டுத் தக்காளி - 2
- இஞ்சி - கட்டை விரல் அளவு
- பூண்டு - 4 பல்
- கடலெண்ணெய் - 50 மில்லி
- பிரியாணி இலை - 2
- கரம் மசாலா தூள் - தேவையான அளவு
- ஏலக்காய் - 4
- கிராம்பு - 4
- பட்டைத்துண்டு - ஒன்று
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

மசாலாவுக்கான ஏலக்காய், கிராம்பு, பட்டையைச் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். இஞ்சி, பூண்டு இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்து பேஸ்ட் ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள். தக்காளி, மிளகாயைச் சிறிதாக வெட்டிக் கொள்ளுங்கள். சாமை அரிசியை 15 நிமிடங்கள் ஊற வைத்துக் கொள்ளுங்கள். காய்கறிகளைச் சிறியதாக நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

கடையை அடுப்பில் வைத்து, காய்ந்தவுடன் எண்ணெய்விட்டு, பிரியாணி இலை, வெங்காயத்தைப் போட்டு வதக்குங்கள். வெங்காயம் பொன்னிறமானதும் மிளகாய், தக்காளியைப் போட்டு கிளறுங்கள். நன்கு கலந்து வாசம் எழுந்ததும், இஞ்சி-பூண்டு பேஸ்ட், அரைத்த மசாலா போட்டுக் காய்கறிகளையும் சேர்த்து வதக்குங்கள். காய்கறிகள் வதங்கியதும், இரண்டு டம்ளர் தண்ணீர்விட்டு தேவையான அளவு உப்பு சேருங்கள். பிறகு, கரம் மசாலாத்தூளைப் போட்டு ஊற வைத்த சாமை அரிசியைக் கொட்டி மிதமான தீயில் வேக வைப்புகள். குக்கராக இருந்தால் ஒரு விசில் வந்தால் போதும். பாத்திரத்தில் வேக வைப்பதென்றால் 80 சதவிகிதம் வேகவிட்டு அடுப்பை அணைத்துவிட வேண்டும். இடையிடையே கிளறிவிட வேண்டும். பிறகு, பாத்திரத்தை நன்றாக மூடி, அதன் மேலே சூடான பாத்திரம் ஒன்றை வைத்து (தம்), பத்து நிமிடங்கள் கழித்து எடுத்து, புதினாவைத் தூவிப் பறிமாறலாம். இதற்கு சைடிஷ் எதுவும் தேவையில்லை.

எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். புரதம் குறைந்தால் எவ்வளவு பிரச்சனையோ, அதே அளவுக்கு அதிகரித்தாலும் பிரச்சனை. ஆகவே, கட்டுப்பாடான, மிகச்சரியான உணவுதான் உடலுக்குத் தேவையான புரதத்தை சமவிகிதத்தில் தரும். உணவு என்பது பசியாறுதலுக்கு மட்டுமோ, ருசித்தலுக்கு மட்டுமோ ஆனதில்லை. அது உடலை சமநிலையில் வைத்துக்கொள்வதற்கான ஒரு தொடர் செயல்பாடு. அதை உணர்ந்துதான் நம் முன்னோர் தங்கள் உணவுப் பழக்கத்தை

வடிவமைத்தார்கள். தங்களுக்குத் தேவையான, எளிமையான, அதே நேரம் தூய்மையான, சரிவிகித உணவை தாங்களே உருவாக்கிக் கொண்டார்கள். உண்ணும் உணவும் உழைக்கும் அளவும் சம விகிதத்தில் இருந்தது. புரதம் மிகுதியாகவும் இல்லை... குறையவும் இல்லை. அதுதான் அவர்களின் ஆயுள் ரகசியம்... ஆரோக்கிய ரகசியம்!

பெரும்பாலும் சிறுதானியங்களையே நம் மக்கள் உணவாகப் பயன்படுத்தினார்கள்.

சாமைக் கலவைச் சோற்றில் என்னென்ன சத்துகள் உள்ளன?

“கோடை இப்போதே வாட்டத் தொடங்கி விட்டது. ஒவ்வோர் ஆண்டும்



ரஞ்சனி திலீப்குமார்

வெப்பத்தின் அளவு அதிகரித்துக்கொண்டே போகிறது. இந்தத் தட்பவெப்பத்துக்கு மிகச்சரியான உணவு இந்த சாமைக் கலவை சாதம். மிகவும் குளிர்ச்சியான உணவு இது...” என்கிறார் டயட்டிஷியன் ரஞ்சனி திலீப்குமார்.

“சாமையில் நார்ச்சத்து, புரதச்சத்து நிறைந்திருக்கிறது. எல்லா வயதினரும் இதைச் சாப்பிடலாம். எடை குறைக்க முயற்சிப்பவர்கள் வாரம் இரண்டு நாட்கள் எடுத்துக்கொண்டால் போதும். குழந்தைகளுக்கு மிகவும் நல்லது. ஆஸ்துமா போன்ற நுரையீரல் பிரச்சனை இருப்பவர்களுக்கு இது மருந்து. குடல், உணவுக்குழாய் போன்ற பகுதிகளில் உள்ள நல்ல பாக்டீரியாக்களை சாமை ஊக்கப்படுத்தும்.

வாழைக்காயைப் பொறுத்தவரை ‘ரெசிஸ்டென்ஸ் ஸ்டார்ச்’ என்பார்கள். வாழைக்காயில் உள்ள நார்ச்சத்து உடலுக்கு மிகவும் நல்லது. மெதுவாக செரிமானம் ஆகும். அதனால், அடிக்கடி பசியெடுக்காது. பருமன் கட்டுக்குள் வரும். புடலங்காய், கோடையைச் சமாளிக்க இயற்கை நமக்கு அளித்த கோடை. அதில் தண்ணீர்தான் 95 சதவிகிதம் இருக்கிறது. பருமனைக் குறைக்க உகந்த காய்கறியான இதில், பொட்டாசியமும் நிறைந்திருக்கிறது.

இப்படி சாமை உணவில் கலந்திருக்கும் எல்லாப் பொருள்களுமே மிகவும் நன்மை அளிக்கக்கூடியவையாக இருப்பதால் சாமைக் கலவை சாதத்தை சரிவிகிதச் சத்துணவு என்று சொல்லலாம்” என்கிறார் ரஞ்சனி.

வீட்டைச் சுற்றி சிறுவெளியில் தங்களுக்கான தானியங்களை விளைவித்துக்கொண்டார்கள். அதைக்கொண்டு மிகவும் ருசியான, சத்தான உணவை உருவாக்கிக்கொண்டார்கள்.

இன்று, உணவு ருசிக்கானதாக மட்டுமே ஆகிவிட்டது. கிடைத்ததை எல்லாம் கொட்டி வயிற்றைக் குப்பைத்தொட்டி ஆக்கிவிட்டோம். நிறத்துக்கு, ருசிக்கு, வடிவத்துக்கு என ஏகப்பட்ட ரசாயனங்கள் வேறு. உணவுக்கும் உழைப்புக்கும் சம்பந்தமே இல்லை. உணவுக்கும் வாழும் சூழலுக்கும் தொடர்பே இல்லை.

மரபு வாழ்க்கைமீது ஈர்ப்புள்ள சிலர் இப்போது நம் தொன்ம உணவுகளை மீட்டு, இளைஞர்கள் மத்தியில் அறிமுகம் செய்வதை சேவையாக செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள். அப்படியான ஒருவர் தேனியைச் சேர்ந்த ஐயப்பன். மரபு உணவுக்கென தேனியில் ஓர் உணவகத்தையே நடத்தி வரும் இவர், இன்றைய இளம் தலைமுறைக்கு மரபு உணவுகளைத் தயாரித்து வழங்குகிறார். அவற்றில் ஒன்றுதான் சாமைக் கலவைச் சோறு.

“பிரியாணி, எங்கிருந்து வந்ததுங்கிறதுல நிறைய சர்ச்சைகள் இருக்கு. பல ஆயிரம் வருடங்களுக்கு முன்பே, நம் முன்னோர் காய்கறிகளையும் இறைச்சிகளையும் தானியங்களோடு சேர்த்துச் சமைத்துச் சாப்பிட்டிருக்கிறார்கள். அசைவத்தை ஊன்சோறு என்றும், சைவத்தை கலவைச் சோறு என்றும் குறிப்பிடுகிறார்கள். சாமை, தினை போன்ற தானியங்களில் அந்தப் பகுதியில், அந்தத் தட்பவெப்பத்தில் கிடைக்கும் காய்கறிகளைச் சேர்த்து வேகவைத்து செய்யப்படும் உணவு தான் கலவைச் சோறு.

இதில் சாமைக் கலவைச் சோறு சுவையானது; சத்தானது. மிகச்சிறந்த புரத உணவும் கூட. இன்று நாம் எதற்கெல்லாம் அரிசியைப் பயன்படுத்த வேண்டி இருக்கிறதோ, அதற்கெல்லாம் நம் முன்னோர் பயன்படுத்தியது சாமையைத்தான். தென் மாவட்டங்கள், கேரள எல்லையோரங்களில் வசிக்கும் பழங்குடிகள் பண்டிகைக்காலங்களில் இந்தச் சாமைக் கலவைச் சோறு செய்வார்கள்...” என்கிற ஐயப்பன், நம் பாரம்பர்யமும் தொன்மமும் மணக்கும் சாமைக் கலவைச் சோறுக்கான ரெசிப்பியையும் தருகிறார்.

- வெ.நீலகண்டன், படங்கள்: சக்தி அருணகிரி



• திவ்யா

வெஜ் கபாப் ரெசிப்பி

- ▶ உருளைக்கிழங்கு கபாப்
- ▶ காலிஃப்ளவர் மலாய் டிக்கா
- ▶ மஷ்ரூம் டிக்கா
- ▶ பனீர் டிக்கா
- ▶ ஹரா பரா கபாப்

கபாப் போன்றவற்றை நான்-வெஜ் விரும்பிகள் மட்டும்தான் சுவைக்க முடியுமா, என்ன? சைவத்திலும் சகல ருசிகளும் உண்டு என்கிற தூத்துக்குடியைச் சேர்ந்த சமையல் கலைஞரும் உணவுப்புக்கைப்பட நிபுணருமான திவ்யா, கபாப் செய்முறைகளை அளித்திருக்கிறார்!

உருளைக்கிழங்கு கபாப்

தேவையானவை:

- உருளைக்கிழங்கு - 3
- பெரிய வெங்காயம் - ஒன்று (பொடியாக நறுக்கவும்)
- கரம் மசாலாத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன்
- மிளகாய்த்தூள் - 2 டீஸ்பூன்
- மல்லித்தூள் (தனியாத்தூள்) - 2 டீஸ்பூன்
- ஆம்சூர் பவுடர் (மாங்காய்த்தூள்) - ஒரு டீஸ்பூன்
- சீரகத்தூள் - அரை டீஸ்பூன்
- கொத்தமல்லித்தழை - கால் கப்
- சீரகம் - அரை டீஸ்பூன்
- தோல் சீவித் துருவிய இஞ்சி - ஒரு டீஸ்பூன்
- பூண்டு பல் - ஒன்று (பொடியாக நறுக்கவும்)
- மைதா மாவு - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- மூங்கில் குச்சிகள் (ஸ்கீவர்ஸ்) - தேவையான அளவு
- எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து தோல் உரித்து மசிக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய்விட்டு சீரகம் தாளித்து, நறுக்கிய பெரிய வெங்காயம், இஞ்சித் துருவல், பூண்டு, உப்பு சேர்த்து வதக்கவும். அத்துடன் உருளைக்கிழங்கு, கொத்தமல்லித்தழை சேர்த்து, கரம் மசாலாத்தூள், மிளகாய்த்தூள், மல்லித்தூள் (தனியாத்தூள்), ஆம்சூர் பவுடர் (மாங்காய்த்தூள்), சீரகத்தூள் சேர்த்து வதக்கி இறக்கவும். உருளைக்கிழங்கு கலவை ஆறியதும் கைகளில் சிறிதளவு எண்ணெய் தடவிக் கொண்டு, தேவையான அளவு கலவை எடுத்து, மூங்கில் குச்சிகள் மீது வைத்து விரல்களால் அழுத்திப் பரப்பவும். மேலே மைதா தூவி தடவவும். இப்படியே விழுது முழுவதையும் செய்துகொள்ளவும். தோசைக்கல்லில் 3 டேபிள்ஸ்பூன் எண்ணெய்விட்டு, செய்துவைத்திருக்கும் கபாப்களை அதில் வைத்து இருபுறமும், பொன்னிறமாக, மொறுமொறுவென்று ஆகும்வரை வாட்டியெடுத்து, 'கெச்சப்' உடன் பரிமாறவும்.



காலிஃப்ளவர் மலாய் டிக்கா

தேவையானவை:

- காலிஃப்ளவர் - 10 சிறிய பூக்கள் (முழு காலிஃப்ளவரை உதிர்த்தது)
- ஃப்ரெஷ் க்ரீம் - 4 டேபிள்ஸ்பூன்
- புளிப்பில்லாத கெட்டி தயிர் - 4 டேபிள்ஸ்பூன்
- எலுமிச்சைச் சாறு - ஒரு டீஸ்பூன்
- கரம் மசாலாத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன்
- மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை
- மிளகுத்தூள் - அரை டீஸ்பூன்
- இஞ்சி - பூண்டு விழுது - அரை டீஸ்பூன்
- எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

காலிஃப்ளவர் பூக்களைப் படத்தில் காட்டியுள்ளபடி மெல்லிய துண்டுகளாக நறுக்கவும். துண்டுகளைச் சூடான தண்ணீரில் போட்டு எடுக்கவும். ஃப்ரெஷ் க்ரீமுடன் உப்பு, தயிர், எலுமிச்சைச் சாறு, கரம் மசாலாத்தூள், மஞ்சள்தூள், மிளகுத்தூள், இஞ்சி - பூண்டு விழுது சேர்த்துக் கலக்கவும். இதனுடன் காலிஃப்ளவர் துண்டுகளைச் சேர்த்து பிசிறி 10 நிமிடங்கள் ஊற வைக்கவும். பிறகு சூடான தோசைக்கல்லில் எண்ணெய்விட்டு, காலிஃப்ளவர் துண்டுகளை அடுக்கி இருபுறமும் நன்றாக டோஸ்ட் செய்து எடுக்கவும்.





மஷ்ரூம் டிக்கா

தேவையானவை:

- மஷ்ரூம் - 10 (கழுவி துடைத்து துண்டுகளாக நறுக்கவும்)
- மிளகாய்த்தூள் - 3 டீஸ்பூன்
- மல்லித்தூள் (தனியாத்தூள்) - 2 டீஸ்பூன்
- கடலை மாவு - ஒரு டீஸ்பூன்
- கரம் மசாலாத்தூள் - முக்கால் டீஸ்பூன்
- குடமிளகாய் - பாதியளவு (சதுரங்களாக நறுக்கவும்)
- பெரிய வெங்காயம் - பாதியளவு (சதுரங்களாக நறுக்கவும்)
- எண்ணெய் - 2 டேபிஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- மூங்கில் டிக்கா குச்சிகள் (ஸ்கீவர்ஸ்) - தேவையான அளவு

செய்முறை:

மூங்கில் குச்சிகளை சிறிது நேரம் தண்ணீரில் ஊறவைக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் மிளகாய்த்தூள், மல்லித்தூள் (தனியாத்தூள்), கடலை மாவு, கரம் மசாலாத்தூள், உப்பு சேர்த்துப் பிசிறி, சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்து பேஸ்ட் போல ஆக்கவும். இதனுடன் மஷ்ரூம், வெங்காயம், குடமிளகாய் சேர்த்துக் கலந்து 10 நிமிடங்கள் ஊறவைக்கவும்.

கடாயில் எண்ணெய்விட்டு குடமிளகாய், வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கி எடுக்கவும். பிறகு, அதே கடாயில் மஷ்ரூம் சேர்த்து வதக்கி எடுக்கவும். டிக்கா குச்சியில் குடமிளகாய், வெங்காயம், மஷ்ரூம் என மாற்றி மாற்றிக் குத்தி வைக்கவும். பிறகு டிக்கா குச்சிகளை நேரடியாகத் தண்ணிலில் காட்டி, சுட்டு எடுத்து புதினா சட்னியுடன் பரிமாறவும்.

பனீர் டிக்கா

தேவையானவை:

- பனீர் - 150 கிராம்
- பெரிய வெங்காயம், குடமிளகாய் - ஒன்று (சதுர வடிவத் துண்டுகளாக நறுக்கவும்)
- தக்காளி - 2 (சதுர வடிவத் துண்டுகளாக நறுக்கவும்)
- இஞ்சி - பூண்டு விழுது - ஒரு டீஸ்பூன்
- கெட்டித் தயிர் - ஒரு கப்
- மிளகாய்த்தூள், தந்தூரி மசாலாத்தூள் - தலா 2 டீஸ்பூன்
- சாட் மசாலாத்தூள் - சிறிதளவு
- கஸூரி மேத்தி (உலர்ந்த வெந்தயக்கீரை) - ஒரு டீஸ்பூன்
- எலுமிச்சைச் சாறு - 2 டீஸ்பூன்
- மூங்கில் அல்லது மெட்டல் டிக்கா குச்சி (ஸ்கீவரஸ் - டிபார்ட்மென்ட் கடைகளில் கிடைக்கும்) - தேவையான அளவு
- உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு



செய்முறை:

தயிரை ஒரு மெல்லிய துணியில் வைத்து மூட்டையாகக் கட்டித் தொங்கவிடவும். அதிலுள்ள அதிகப்படியான தண்ணீர் வடிந்துவிடும். ஒரு பாத்திரத்தில் தயிருடன் மிளகாய்த்தூள், தந்தூரி மசாலாத்தூள், சாட் மசாலாத்தூள், உப்பு, இஞ்சி - பூண்டு விழுது, கஸூரி மேத்தி, எலுமிச்சைச் சாறு, ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு கலக்கவும் (கலவை நீர்க்க இருப்பின் சிறிதளவு கடலை மாவு அல்லது சோள மாவு சேர்த்துக் கலக்கவும்).

பனீர் துண்டுகளைச் சூடான தண்ணீரில் இரண்டு நிமிடங்கள் போட்டு எடுத்து டிஷ்யூ பேப்பரால் துடைக்கவும். பனீர், நறுக்கிய பெரிய வெங்காயம், குடமிளகாய், தக்காளித் துண்டுகளை தயிர் கலவையில் முக்கி எடுத்து ஃப்ரிட்ஜில் இரவு முழுவதும் வைக்கவும். மறுநாள் வெளியில் எடுத்து அறை வெப்பநிலைக்கு வரும் வரை அப்படியே வைக்கவும்.

ஒரு நான்-ஸ்டிக் தவாவில் சிறிதளவு எண்ணெய் தடவி பனீர், குடமிளகாய், வெங்காயம், தக்காளித் துண்டுகளைப் போட்டு பச்சை வாசனை போகும் வரை வாட்டி எடுக்கவும். பிறகு அவற்றை கைபொறுக்கும் சூட்டில் ஒவ்வொன்றாக குச்சியில் செருகவும் (மூங்கில் குச்சிகளைப் பயன்படுத்துவதாக இருந்தால், அவற்றை தண்ணீரில் 10 நிமிடங்கள் ஊறவைக்கவும்). அதை சில விநாடிகள் நேரடியாகத் தணலில் காட்டி எடுத்து மேலே சிறிதளவு எலுமிச்சைச் சாறு பிழிந்து பரிமாறவும்.



ஹரா பரா கபாப்

தேவையானவை:

- கீரை - ஒரு கட்டு
(கழுவி, பொடியாக நறுக்கவும்)
- உருளைக்கிழங்கு - 2
(வேகவைத்து, தோலுரித்து மசிக்கவும்)
- பச்சைப் பட்டாணி - அரை கப்
(வேகவைத்து மசிக்கவும்)
- சீரகம் - அரை டீஸ்பூன்
- தோல் சீவி துருவிய இஞ்சி -
அரை டீஸ்பூன்
- கடலை மாவு - ஒரு டீஸ்பூன்
- நறுக்கிய கொத்தமல்லித்தழை - கால் கப்
- பச்சை மிளகாய் - ஒன்று
- கரம் மசாலாத்தூள் - அரை டீஸ்பூன்
- ஆம்கூர் பவுடர் (மாங்காய்த்தூள்) -
அரை டீஸ்பூன்
- எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

வெறும் வாணலியில் கடலை மாவு சேர்த்து பச்சை வாசனை போகும் வரை வறுத்து எடுக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, சூடானதும் சீரகம் தாளித்து கீரை சேர்த்து வதக்கி, சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்து வேகவிட்டு இறக்கவும். ஆறிய பின் கீரையுடன் பட்டாணி, இஞ்சித் துருவல், கொத்தமல்லித்தழை, பச்சை மிளகாய், கரம் மசாலாத்தூள், ஆம்கூர் பவுடர் (மாங்காய்த்தூள்), உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் தண்ணீர்விடாமல் கெட்டியாக அரைக்கவும். அரைத்த விழுதுடன் மசித்த உருளைக்கிழங்கு, வறுத்த கடலை மாவு சேர்த்துக் கலந்து பிசைந்து மாவை சிறிய உருண்டைகளாக்கி தட்டவும் (கைகளில் சிறிதளவு எண்ணெய் தடவிக் கொண்டு செய்யவும்). தோசைக்கல்லைச் சூடாக்கி, எண்ணெய்விட்டு தட்டிய கபாப்களை அடுக்கி, பொன்னிறமாக டோஸ்ட் செய்து எடுக்கவும். புளிப்பு சட்னியுடன் (சாட் சட்னி) பரிமாறவும்.





• மீனா சுதிர்



தர்பூசணி ரரசிப்பிகள்

- ▶ வாட்டர்மெலன் பீட்சா
- ▶ வாட்டர்மெலன் மூஸ்
- ▶ வாட்டர்மெலன் ஸ்டார்டர்ஸ்
- ▶ வாட்டர்மெலன் கீர்
- ▶ வாட்டர்மெலன் மொஜிடோ
- ▶ வாட்டர்மெலன் மொசரல்லா
- ▶ வாட்டர்மெலன் பாப்சிகல்
- ▶ வாட்டர்மெலன் சோர்பெட்
- ▶ வாட்டர்மெலன் சூஜி ஸ்லைஸ்
- ▶ வாட்டர்மெலன் க்ரீம் சீஸ் சாலட்

கொளுத்தும் கோடை வெயிலிலும் குளிர்ச்சியான விடியம் என்றால், அது தர்பூசணிதான். வைட்டமின்-சி சத்து நிறைந்து காணப்படும் அருமையான பழம் இது. ஆப்பிரிக்காவைப் பூர்வீகமாகக் கொண்டிருந்தாலும், உலகின் பல பகுதிகளில் தர்பூசணி விளைகிறது. தர்பூசணியைப் பயன்படுத்தி செய்து ருசிக்க வித்தியாசமான ரெசிப்பிகளை அளிக்கிறார் சென்னையைச் சேர்ந்த சமையல் கலைஞர் மீனா சுதிர்.

வாட்டர்மெலன் பீட்சா

தேவையானவை:

- தர்பூசணி - ஒன்று (வட்டமாக நறுக்கவும்)
- ஆரஞ்சு சுளைகள் - 10 (கொட்டைகளை நீக்கவும்)
- கிவிப் பழத்துண்டுகள் - கால் கப்
- அன்னாசிப் பழத்துண்டுகள் - ஒரு கப்
- கறுப்பு திராட்சை - கால் கப்
- பச்சை திராட்சை - கால் கப்
- ஸ்ட்ராபெர்ரி - 5 (பொடியாக நறுக்கவும்)
- தேன் - 2 டீஸ்பூன்
- சாக்லேட் சாஸ் - ஒரு டீஸ்பூன்
- வெள்ளை சாக்லேட் சாஸ் - ஒரு டீஸ்பூன்

செய்முறை:

அகலமான தட்டில் தர்பூசணி துண்டை பீட்சா பேஸ் ஆக கட் செய்து வைக்கவும். இதன் மீது தேனைப் பரவலாக ஊற்றி ஆரஞ்சு சுளைகள், கிவித் துண்டுகள், அன்னாசித் துண்டுகள், திராட்சை வகைகள், ஸ்ட்ராபெர்ரித் துண்டுகள் சேர்க்கவும். பிறகு மேலே சாக்லேட் சாஸ் வகைகளை ஊற்றி குளிரவைத்துப் பரிமாறலாம்.





வாட்டர்மெலன் மூஸ்

தேவையானவை:

- தர்பூசணி பழத்துண்டுகள் - ஒரு கப்
- ஃப்ரெஷ் க்ரீம் - ஒரு கப்
- சர்க்கரை - ஒரு கப்
- ஜெலட்டின் - 2 டீஸ்பூன்

செய்முறை:

தர்பூசணித் துண்டுகளுடன் பாதி அளவு சர்க்கரை சேர்த்து தண்ணீர் விடாமல் மிக்ஸியில் அரைத்து எடுக்கவும். பாத்திரத்தில் அரை கப் தண்ணீரைக் கொதிக்கவிட்டு எடுத்து ஒரு டீஸ்பூன் ஜெலட்டின் சேர்த்து நன்கு கரைக்கவும். பிறகு இதனுடன்

தர்பூசணி அரைத்த விழுது சேர்த்துக் கலக்கவும். சிறிய கண்ணாடி டம்ளர்களில் பாதியளவு தர்பூசணி கலவையை ஊற்றி ஃப்ரீசரில் மூன்று மணி நேரம் வரை வைத்து எடுக்கவும்.

ஃப்ரெஷ் க்ரீமுடன் மீதமுள்ள சர்க்கரையைச் சேர்த்து நன்கு அடிக்கவும். மீதமுள்ள ஜெலட்டினை வெந்நீரில் கலந்து க்ரீம் கலவையுடன் சேர்க்கவும். பிறகு கண்ணாடி டம்ளர்களை வெளியே எடுத்து, அவற்றில் ஃப்ரெஷ் க்ரீம் கலவையை ஊற்றி மீண்டும் ஃப்ரீசரில் மூன்று மணி நேரம் வைத்து எடுத்துப் பரிமாறவும்.

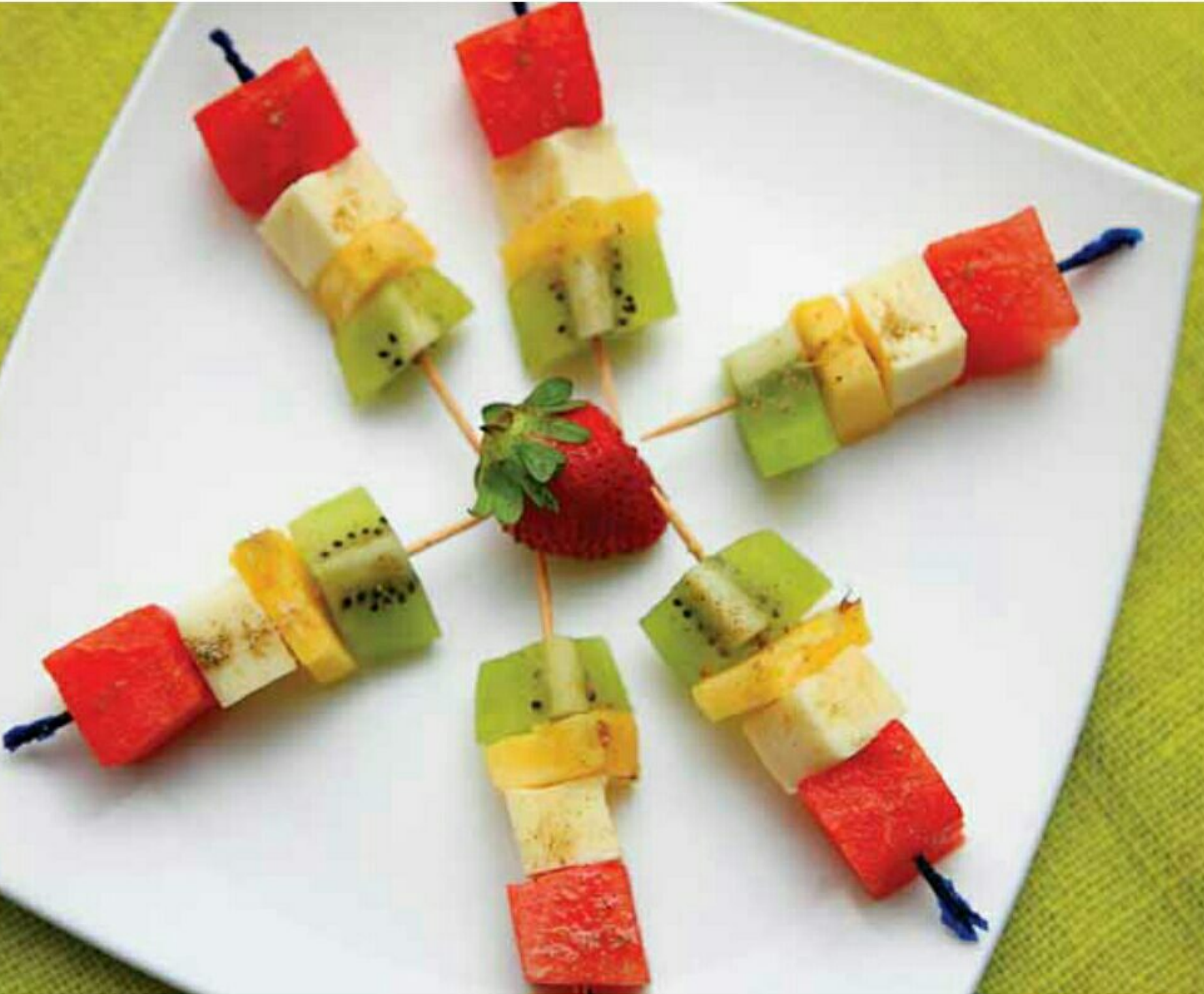
வாட்டர்மெலன் ஸ்டார்டர்ஸ்

தேவையானவை:

- தர்பூசணிப்பழ கியூப் துண்டுகள் - கால் கப் (விதைகளை எடுத்துவிடவும்)
- புராசஸ்டு சீஸ் கியூப்ஸ் - கால் கப்
- அன்னாசிப் பழ கியூப் துண்டுகள் - கால் கப்
- கிவிப் பழ கியூப் துண்டுகள் - கால் கப்
- சாட் மசாலாத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன்
- ஓத் பிக் - தேவையான அளவு
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

ஓத் பிக்கில் தர்பூசணித் துண்டு, கிவிப் பழத்துண்டு, புராசஸ்டு சீஸ் கியூப், அன்னாசிப் பழத்துண்டு என நறுக்கிய துண்டுகளை மாற்றி மாற்றி அடுக்கவும். இதன் மேலே உப்பு, சாட் மசாலாத்தூள் தூவி, குளிரவைத்துப் பரிமாறலாம்.





வாட்டர்மெலன் கீர்

தேவையானவை:

- பொடியாக நறுக்கிய தர்பூசணித் துண்டுகள் - ஒரு கப் (விதைகளை எடுத்துவிடவும்)
- பால் - ஒரு லிட்டர்
- கண்டன்ஸ்டு மில்க் - 2 டீஸ்பூன்
- சர்க்கரை - கால் கப்
- முந்திரி - 5 (பொடியாக நறுக்கவும்)
- ஏலக்காய்த்தூள் - கால் டீஸ்பூன்

செய்முறை:

அடி கனமான பாத்திரத்தில் பாலை ஊற்றி, பாதியாக சுண்டும் வரை காய்ச்சவும். இதனுடன் சர்க்கரை, கண்டன்ஸ்டு மில்க், முந்திரி, ஏலக்காய்த்தூள் சேர்த்து ஒரு கொதி விட்டு இறக்கவும். ஆறிய பின் தர்பூசணித் துண்டுகள் சேர்த்துக் கலந்து, குளிரவைத்துப் பரிமாறலாம்.

வாட்டர்மெலன் மொஜிடோ

தேவையானவை:

- தர்பூசணித் துண்டுகள்
- ஒரு கப் (விதைகளை
எடுத்துவிடவும்)
- சோடா - ஒரு கப்
- புதினா இலைகள் -
கைப்பிடியளவு
- எலுமிச்சைச் சாறு - ஒரு
டீஸ்பூன்
- சர்க்கரை - ஒரு டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான
அளவு
- ஐஸ் கட்டிகள் -
தேவையான அளவு

செய்முறை:

சிறிதளவு தர்பூசணித் துண்டுகளை தனியாக எடுத்து வைக்கவும். மீதமுள்ள தர்பூசணித் துண்டுகளுடன் சர்க்கரை, உப்பு, புதினா இலைகள் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்து எடுக்கவும்.

உயரமான கண்ணாடி கோப்பைகளின் ஓரங்களில் சிறிது எலுமிச்சைச் சாறு விட்டு, அதன் மேல் உப்பைத் தூவவும். கோப்பையின் உள்ளே தர்பூசணித் துண்டுகளைப் போடவும். பிறகு அதன் மீது அரைத்த தர்பூசணி விழுது, சேர்த்து ஐஸ் கட்டிகளைப் போட்டு சோடா சேர்த்துப் பரிமாறவும்.



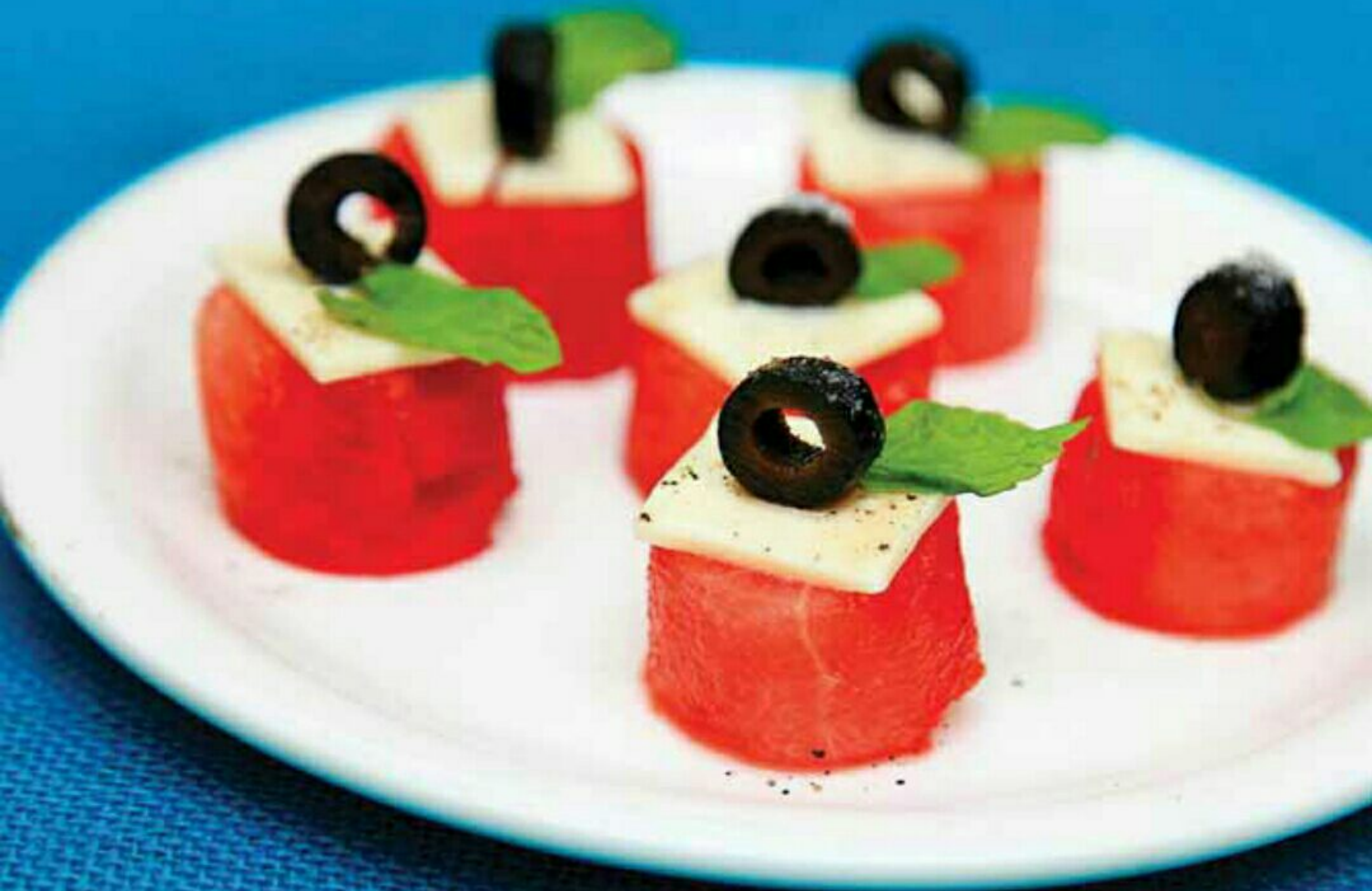
வாட்டர்மெலன் மொசரல்லா

தேவையானவை:

- தர்பூசணித் துண்டுகள் - ஒரு கப் (விதைகளை எடுத்துவிடவும்)
- மொசரல்லா சீஸ் - 100 கிராம் (சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கவும்)
- புதினா இலைகள் - சிறிதளவு
- ஆலிவ் எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்
- வினிகர் அல்லது எலுமிச்சைச் சாறு - 2 டீஸ்பூன்
- கறுப்பு ஆலீவ் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- மிளகுத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

தர்பூசணித் துண்டுகளை விருப்பத்துக்கேற்ப 'கட்' செய்து தட்டில் அடுக்கவும். பாத்திரத்தில் ஒரு கப் தண்ணீரை ஊற்றி சூடாக்கவும். சீஸ் துண்டுகளைத் சூடான தண்ணீரில் முக்கி எடுத்து தர்பூசணித் துண்டுகள் மீது அடுக்கவும். இதன் மீது புதினா இலைகள், மிளகுத்தூள், உப்பு, வினிகர் அல்லது எலுமிச்சைச்சாறு, கறுப்பு ஆலீவ், ஆலிவ் எண்ணெய் ஆகியவற்றைப் பரவலாக சேர்த்து உடனே பரிமாறவும்.



வாட்டர்மெலன் பாப்சிகல்

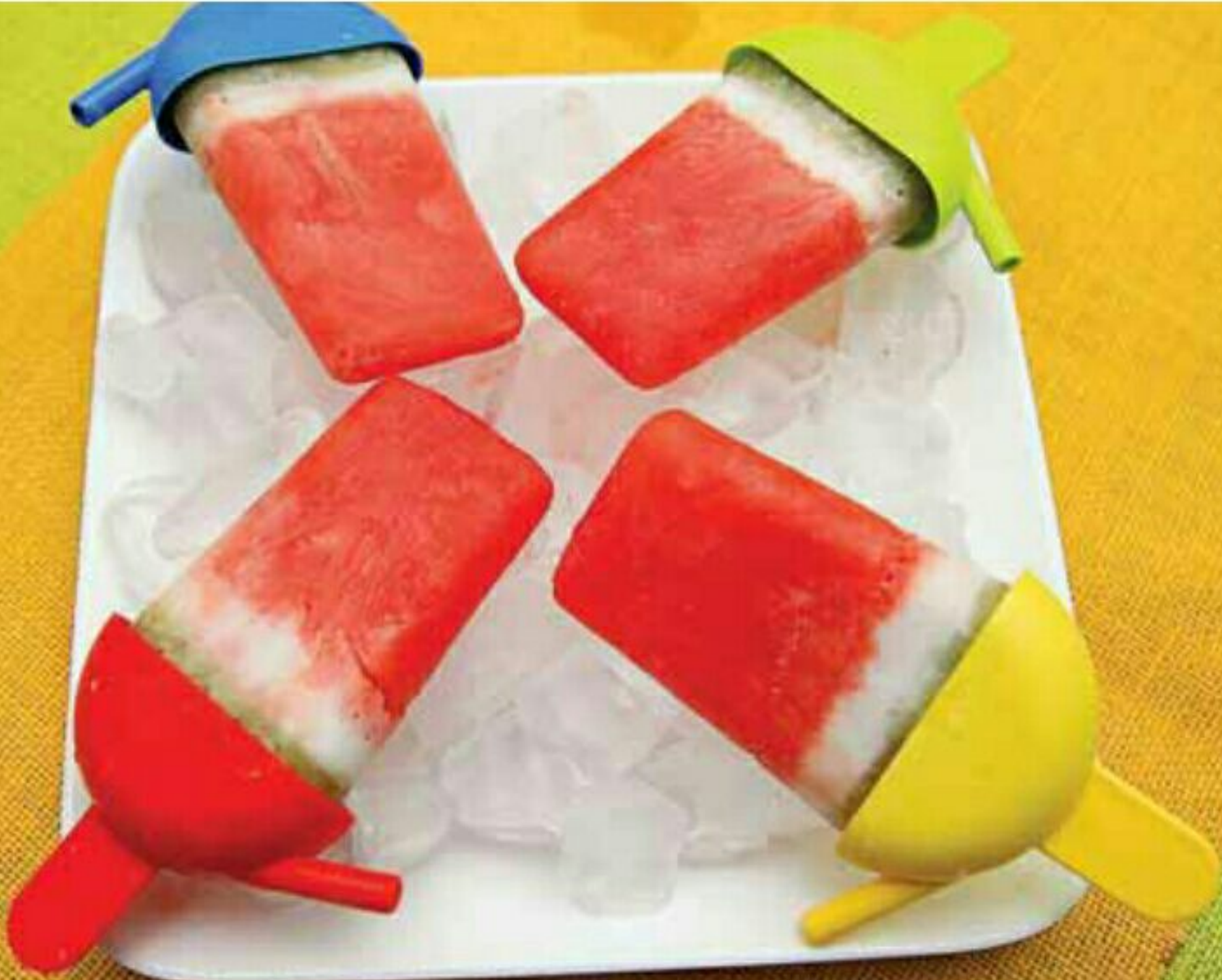
தேவையானவை:

- தர்பூசணித் துண்டுகள் - ஒரு கப்
- தேங்காய்ப்பால் - கால் கப்
- கிவிப் பழம் - ஒன்று
- சர்க்கரை - கால் கப்
- கறுப்பு உப்பு - அரை டீஸ்பூன்
- சாட் மசாலாத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்
- எலுமிச்சைச் சாறு - 2 டீஸ்பூன்
- பாப்சிகல் மோல்டு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

தர்பூசணியை விதைகள் நீக்கி கியூப்களாக துண்டுகள் போடவும். பிறகு, மிக்ஸி ஜாரில் சேர்த்து இத்துடன் சர்க்கரை, கறுப்பு உப்பு, சாட் மசாலாத்தூள், எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து அரைத்து எடுக்கவும். பாப்சிகல் மோல்டுகளில் இந்தக் கலவையை முக்கால் பாகம் வரை ஊற்றி, ஃப்ரீசரில் இரண்டு மணி நேரம் வரை வைத்து எடுக்கவும்.

பிறகு, தேங்காய்ப்பாலில் சிறிதளவு சர்க்கரை சேர்த்துக் கலக்கி, மோல்டுகளில் ஊற்றவும். கிவி ஜூஸ் ஊற்றுவதற்கு சற்று இடம் விடவும். மீண்டும் மோல்டுகளை ஃப்ரீசரில் இரண்டு மணி நேரம் வைத்து எடுக்கவும். கிவிப் பழத்துண்டுகளை மிக்ஸியில் சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து அரைத்து எடுக்கவும். ஃப்ரீசரில் இருந்து மோல்டுகளை எடுத்து கிவிப்பழச் சாற்றை ஊற்றி மறுபடியும் ஃப்ரீசரில் இரண்டு மணி நேரம் வைத்தெடுக்கவும். பிறகு, வெளியே எடுத்து குழாய் நீரில் காட்டினால், மோல்டில் இருந்து பாப்சிகலை எளிதாக வெளியே எடுக்க வரும்.





வாட்டர்மெலன் சோர்பெட் (sorbet)

தேவையானவை:

- தர்பூசணித் துண்டுகள் - ஒரு கப் (விதைகளை எடுத்துவிடவும்)
- கண்டன்ஸ்டு மில்க் - அரை கப்

செய்முறை:

விதைகள் நீக்கிய தர்பூசணித் துண்டுகளுடன் கண்டன்ஸ்டு மில்க் சேர்த்து மிக்ஸியில் நுரை வரும் வரை அடித்து எடுக்கவும். விரும்பிய மோல்டுகளில் ஊற்றி ஃப்ரீசரில் மூன்று மணி நேரம் வைத்து எடுக்கவும். பிறகு மோல்டில் இருந்து வெளியே எடுத்து பரிமாறலாம்.

வாட்டர்மெலன் சூஜி ஸ்லைஸ்

தேவையானவை:

- தர்பூசணிச் சாறு - 2 கப்
- ரவை - ஒரு கப்
- சர்க்கரை - ஒரு கப்
- பால் - ஒரு கப்
(காய்ச்சி ஆறவைத்தது)
- ஸ்ட்ராபெர்ரி ஃபுட் கலர் - ஒரு சிட்டிகை
- ஆப்பிள் பச்சை நிற
ஃபுட் கலர் - ஒரு சிட்டிகை
- சாக்கோ சிப்ஸ் - ஒரு டீஸ்பூன்
- நெய் - 3 டீஸ்பூன்

செய்முறை:

அடி கனமான பாத்திரத்தில் நெய் ஊற்றி உருக்கி, ரவையைச் சேர்த்து பச்சை வாசனை போக வறுத்தெடுத்து, சரிபாதியாக பிரித்து வைக்கவும். அதே பாத்திரத்தை மீண்டும் அடுப்பில் வைத்து சூடாக்கி தர்பூசணிச் சாறு, அரை கப் சர்க்கரை சேர்த்துக் கரையவிடவும். இத்துடன் அரை கப் ரவை சேர்த்து வேகவிடவும். ஸ்ட்ராபெர்ரி ஃபுட் கலர் சேர்த்து பச்சை வாசனை போனதும் கிளறி இறக்கவும்.

மற்றொரு பாத்திரத்தில் பால், மீதமுள்ள சர்க்கரை, சேர்த்து நன்கு கரைய விடவும். இத்துடன் மீதம் இருக்கும் ரவையைச் சேர்த்து வேகவிடவும். இதில் ஒரு பகுதியைத் தனியாக பிரித்து வைக்கவும்.

பேனில் ஒரு சிட்டிகை ஆப்பிள் கரீன் ஃபுட் கலரைச் சேர்த்து ஒரு லேசாக கிளறி பாலில் வெந்த ரவையில் (தனியாக எடுத்து வைத்திருக்கும் ஒரு பாகத்தில்) சேர்த்துக் கிளறவும்.

குழிவான பாத்திரத்தில் நெய் தடவி, பச்சை நிற வெந்த ரவை கலவையைச் சேர்த்து கைகளால் நன்கு சமப்படுத்தவும். பிறகு, தனியாக எடுத்து வைத்திருக்கும் வெள்ளை ரவை கலவையை மெதுவாக சமப்படுத்தவும். பச்சை கலர் மற்றும் வெள்ளை கலர் இரண்டும் ஒன்றாகிவிடக் கூடாது.

இறுதியாக ஸ்ட்ராபெர்ரி ஃபுட் கலர் கலவையை நடுவில் வைத்து கத்தியால் மெதுவாக மற்ற இடங்களுக்குப் பரப்பி விடவும். ஃப்ரிட்ஜில் ஒரு மணி நேரம் வைத்தெடுத்து ஒரு தட்டில் கலவையை மெதுவாக கவிழ்க்கவும். பிறகு வட்ட ஸ்லைஸ்கள் போட்டு நடுவில் சாக்கோ சிப்ஸ் வைத்துப் பரிமாறவும்.





வாட்டர்மெலன் க்ரீம் சீஸ் சாலட்

தேவையானவை:

- தர்பூசணி - அரை கிலோ
- க்ரீம் சீஸ் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்
- ஐஸிங் சுகர் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்
- வால் நட்ஸ் - கால் கப்

செய்முறை:

தர்பூசணியை முக்கோண வடிவ துண்டுகளாக கட் செய்து வைக்கவும். க்ரீம் சீஸுடன் ஐஸிங் சுகர் சேர்த்து அவை பொங்கிவரும் வரை நன்கு அடிக்கவும். பிறகு பைப்பிங் பேக்கில் க்ரீம் சீஸைச் சேர்த்து ரெடியாக வைக்கவும்.

இனி ஒரு முக்கோண வடிவ தர்பூசணி துண்டின் மேல் 'பைப்பிங் பேக்' கில் உள்ள க்ரீம் சீஸைப் பிழிந்து, அதன் மேல் வால் நட்ஸால் அலங்கரிக்கவும். இதன் மேல் மற்றொரு தர்பூசணி முக்கோண வடிவ துண்டை வைத்து க்ரீம் சீஸ் பிழிந்து, வால் நட்ஸால் அலங்கரிக்கவும். இதேபோல மூன்றாவது துண்டையும் வைத்து அலங்கரித்து சில்லென்று பரிமாறவும்.

படங்கள்: ஆ.முத்துக்குமார்



● சுதா செல்வக்குமார்



சுரைக்காய் ரெசிப்பி



- ▶ சுரைக்காய் கபாப்
- ▶ சுரைக்காய் வடாம்
- ▶ சுரைக்காய் ஃப்ளோட்டிங் பால்ஸ்
- ▶ சுரைக்காய் ரெலிஷ்
- ▶ சுரைக்காய் அடை
- ▶ சுரைக்காய் டோக்ளா
- ▶ சாக்லேட் பேஸ்கட் வித் சுரைக்காய் கேசரி
- ▶ சுரைக்காய் ஸ்பைஸி கோன்
- ▶ சுரைக்காய் டிலைட்
- ▶ சுரைக்காய்த் தொக்கு



வெயில் காலத்தில் நீர்ச்சத்து கொண்ட காய்கறிகளைச் சேர்த்துக்கொள்வது உஷ்ணத்தைத் தணிக்க உதவும். மிக அதிகமாக நீர்ச்சத்து கொண்ட சுரைக்காய், கோடையின் கடுமையிலிருந்து நிவாரணம் அளிப்பதோடு... உடல் எடை குறையவும், உண்ட உணவு நன்கு ஜீரணமாவதற்கும் உதவுகிறது. இத்தகைய சிறப்புமிக்க சுரைக்காயை வைத்து சுவையான பல்வேறு உணவுகளை செய்துகாட்டி அசத்துகிறார் சமையல்கலை நிபுணர் சுதா செல்வக்குமார்.

சுரைக்காய் கபாப்

தேவையானவை:

- சுரைக்காய்த் துருவல் - ஒன்றரை கப்
- தோல் சீவிய துருவிய இஞ்சி - ஒரு டீஸ்பூன்
- கடலைப்பருப்பு - அரை கப்
- சோம்பு - ஒரு டீஸ்பூன்
- நறுக்கிய கொத்தமல்லித்தழை - சிறிதளவு
- கார்ன்ஃப்ளார் (சோள மாவு) - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- கரம் மசாலாத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன்
- பூண்டுப் பல் - 3
- பச்சை மிளகாய் - 5 (அல்லது காரத்துக்கேற்ப)
- மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை
- எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

கடலைப்பருப்பை அரை மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறவைக்கவும் பிறகு, தண்ணீரை வடியவிட்டு, இதனுடன் சுரைக்காய்த் துருவல், இஞ்சித் துருவல் சேர்த்துக் கலந்து ஆவியில் வேகவிட்டு எடுக்கவும். ஆறிய பின் பூண்டுப் பல், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து, தண்ணீர் விடாமல் வடைக்கு அரைப்பதைப் போல் கொரகொரப்பாக அரைத்து எடுக்கவும். இதனுடன் உப்பு, சோம்பு, கொத்தமல்லித்தழை, மஞ்சள்தூள், சோள மாவு, கரம் மசாலாத்தூள் சேர்த்துப் பிசையவும். மாவை எலுமிச்சை அளவு உருண்டைகளாக்கி, நீளவாக்கில் விரல்களைப் போல் உருட்டி வைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெயைக் காயவிட்டு நீளவாக்கில் உருட்டியவற்றைப் போட்டு பொன்னிறமாக பொரித்து எடுக்கவும். தக்காளி சாஸ் உடன் பரிமாறவும்.





சுரைக்காய் வடாம்

தேவையானவை:

- சுரைக்காய்த் துருவல் - 2 கப்
- காய்ந்த மிளகாய் - 10
- இட்லி புழுங்கல் அரிசி - 2 கப்
- சீரகம் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- பச்சை ஃபுட்கலர் - சிறிதளவு
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

இட்லி புழுங்கல் அரிசியுடன் மிளகாய் சேர்த்து மூழ்கும் வரை தண்ணீர்விட்டு முதல் நாள் இரவே ஊறவைக்கவும். மறுநாள் களைந்து சுரைக்காய்த் துருவல் சேர்த்து தண்ணீர் தெளித்து நைஸாக அரைக்கவும். அடிகனமான பாத்திரத்தில் தேவையான அளவு தண்ணீர்விட்டு நன்கு கொதி வந்ததும் அரைத்த சுரைக்காய் விழுது, உப்பு, ஃபுட்கலர், சீரகம் சேர்த்து அடிபிடிக்காதவாறு கைவிடாமல் கிளறி வேகவிட்டு இறக்கவும். ஆறிய பின் பிளாஸ்டிக் ஷீட்டில் சிறிய கரண்டியால் சுரைக்காய் கூழை வட்ட வடிவில் ஊற்றவும். வெயிலில் நன்கு காயவிட்டு எடுத்து சேகரிக்கவும். தேவையானபோது சூடான எண்ணெயில் பொரித்து சாப்பிடவும்.



சுரைக்காய் ஃப்ளோட்டிங் பால்ஸ்

தேவையானவை:

- சுரைக்காய்த் துருவல் - ஒரு கப்
- பாசிப்பருப்பு - அரை கப்
- தேங்காய்த் துருவல் - கால் கப்
- பனீர் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன்
- பச்சை மிளகாய் - 4 (நறுக்கவும்)
- தோல் சீவி துருவிய இஞ்சி - ஒரு டீஸ்பூன்
- பூண்டுப் பல் - 2 (தட்டவும்)
- ஓமம் - அரை டீஸ்பூன்
- எலுமிச்சைச் சாறு - 2 டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு

மிதக்கவிட தண்ணீர் செய்ய:

- புளிக்கரைசல் - கால் கப்
- மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை
- வெல்லத்தூள் - கால் கப்
- சாட் மசாலாத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன்
- மிளகாய்த்தூள் - அரை டீஸ்பூன்
- கெட்டித்தயிர் - சிறிதளவு
- நறுக்கிய கொத்தமல்லித்தழை - சிறிதளவு
- ஓமப்பொடி (அ) காராபூந்தி - தேவையான அளவு
- உப்பு - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை:

பாசிப்பருப்பை தண்ணீரில் பத்து நிமிடங்கள் ஊறவைக்கவும். பிறகு, தண்ணீரை வடியவிட்டு மலர வேகவைத்து எடுக்கவும். சுரைக்காய்த் துருவலைத் தண்ணீர் இல்லாமல் பிழியவும். வெந்த பாசிப்பருப்புடன், சுரைக்காய்த் துருவல், உப்பு, பச்சை மிளகாய், ஓமம், சீரகம், தேங்காய்த்துருவல், இஞ்சி, பூண்டு சேர்த்து அரைத்து எடுக்கவும். இதனுடன் பனீர் துருவல், எலுமிச்சைச்சாறு சேர்த்து பிசைந்து சிறிய பந்துகளாக உருட்டவும். வாணலியில் எண்ணெய்விட்டுச் சூடாக்கி, உருட்டிய பந்துகளைப் போட்டு பொன்னிறமாக பொரித்து எடுக்கவும். சுரைக்காய் பந்துகள் ரெடி.

புளிக்கரைசலுடன் சிறிதளவு தண்ணீர், மஞ்சள்தூள், வெல்லத்தூள், உப்பு, மிளகாய்த்தூள், சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்து வடிகட்டவும். பாத்திரத்தில் அரைத்த விழுது சேர்த்து ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கி சாட் மசாலாத்தூள் தூவவும். இதில் பொரித்த சுரைக்காய் பந்துகளை மிதக்கவிடவும். மேலே தயிர் ஊற்றி, கொத்தமல்லித்தழை, ஓமப்பொடி (அ) காராபூந்தி தூவி பரிமாறவும்.

SAS



சுரைக்காய் ரெசிப்பி



சுரைக்காய் ரெலிஷ்

தேவையானவை:

- சுரைக்காய்த் துருவல் - அரை கப் (தோல் சீவி, விதை நீக்கியது)
- மிளகுத்தூள், சீரகத்தூள், சாலட் ஆயில் - தலா ஒரு டீஸ்பூன்
- ஃப்ரெஷ் க்ரீம் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- புதினா இலைகள் - சிறிதளவு
- பூண்டுப் பல் - 2
- வெள்ளரித் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- கொத்தமல்லித்தழை - சிறிதளவு
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

சுரைக்காய்த் துருவலுடன் கொத்தமல்லித்தழை, புதினா இலைகள், வெள்ளரித் துருவல், பூண்டுப் பல் சேர்த்து மிக்ஸியில் தண்ணீர் விடாமல் அரைத்து எடுக்கவும். இதனுடன் உப்பு, மிளகுத்தூள், சீரகத்தூள், சாலட் ஆயில் சேர்த்துக் கலக்கவும். மேலே ஃப்ரெஷ் க்ரீம் சேர்த்துப் பரிமாறவும்.



குறிப்பு:

பிரெட் சாண்ட்விச் செய்யும்போது இந்த சுரைக்காய் ரெலிஷை பிரெட்டுக்கு நடுவில் தடவி சாப்பிடலாம். சப்பாத்தி, தோசையை இதில் தோய்த்தும் சாப்பிடலாம். இது உடல் உஷ்ணத்தை தடுக்கும்.



சுரைக்காய் அடை

தேவையானவை:

- சுரைக்காய்த் துருவல் - 2 கப்
- சீரகச் சம்பா அரிசி - ஒரு கப்
- துவரம்பருப்பு - அரை கப்
- கடலைப்பருப்பு, முழு உளுத்தம்பருப்பு - தலா கால் கப்
- காய்ந்த மிளகாய் - 10
- பெருங்காயத்தாள் - ஒரு சிட்டிகை
- புளி - சிறிய நெல்லிக்காய் அளவு
- கொத்தமல்லித்தழை - சிறிதளவு
- சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன்
- கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு
- கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன்
- சின்ன வெங்காயம் - கால் கப்
(தோலுரித்து, பொடியாக நறுக்கவும்)
- எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

அரிசி, பருப்பு வகைகளைத் தண்ணீரில் தனித்தனியாக இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். எட்டு மிளகாயைத் தனியாக தண்ணீரில் ஊறவைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, காய்ந்ததும் கடுகு, கறிவேப்பிலை, சீரகம், பெருங்காயத்தாள், மீதமுள்ள இரண்டு மிளகாய் தாளித்து... நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம், சுரைக்காய்த் துருவல் சேர்த்து தண்ணீர் வற்றும் வரை வதக்கி இறக்கவும். சுரைக்காய் மசாலா தயார்.

அரிசி, பருப்பைக் களைந்து, ஊறவைத்த மிளகாய், உப்பு, புளி சேர்த்து தண்ணீர் விடாமல் கொரகொரப்பாக அரைத்து எடுக்கவும். இதனுடன் சுரைக்காய் மசாலா, கொத்தமல்லித்தழை சேர்த்து கலக்கவும். தோசைக்கல்லைக் காயவைத்து மாவை அடைகளாக ஊற்றி, சுற்றிலும் எண்ணெய்விட்டு, இருபுறமும் வேகவிட்டு எடுத்துப் பரிமாறவும்.



சுரைக்காய் டோக்ளா

தேவையானவை:

- சுரைக்காய் - ஒன்று (தோல் சீவி, விதை எடுத்து சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கவும்)
- பச்சரிசி - ஒரு கப்
- துவரம்பருப்பு - அரை கப்
- முழு உளுத்தம்பருப்பு, பாசிப்பருப்பு - தலா கால் கப்
- கடலைப்பருப்பு - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- ரவை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- பச்சை மிளகாய் - 4 (நறுக்கவும்)
- எள், கடுகு, மிளகு - தலா ஒரு டீஸ்பூன்
- பெருங்காயத்தாள் - ஒரு சிட்டிகை
- கொத்தமல்லித்தழை - சிறிதளவு
- மஞ்சள்தாள் - ஒரு சிட்டிகை
- நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- தோல் சீவி, பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சி - ஒரு டீஸ்பூன்
- ஃப்ரூட் சால்ட் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- கெட்டித் தயிர் - கால் கப்
- தேங்காய்த் துருவல் - கால் கப்
- காய்ந்த மிளகாய் - 4
- எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

அரிசி, பருப்பு வகைகள், ரவையை தனித்தனியாக தண்ணீரில் ஒரு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். பிறகு களைந்து தண்ணீரை வடித்து ஒன்றுசேர்த்து சுரைக்காய் துண்டுகள், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து தண்ணீர் விடாமல் கொரகொரப்பாக அரைத்து எடுக்கவும். இதனுடன் உப்பு, இஞ்சி, மஞ்சள்தாள், தயிர், நெய், ஃப்ரூட் சால்ட் சேர்த்துக் கரைக்கவும். மாவு பொங்கிய மாதிரி நுரைத்து வரும். பிறகு, குக்கரின் உள்ளே வைக்கும் வட்டமான பாத்திரம் அல்லது அகலமான, குழிவான தட்டில் எண்ணெய் தடவி கரைத்த மாவை ஊற்றவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு சூடானதும் கடுகு, காய்ந்த மிளகாய், மிளகு, எள், பெருங்காயத்தாள் தாளிக்கவும். இதை சுரைக்காய் கலவை மீது ஊற்றி ஆவியில் 20 நிமிடங்கள் வேகவிட்டு எடுக்கவும். பிறகு, விருப்பமான வடிவில் துண்டுகளாக்கி மேலே தேங்காய்த் துருவல், கொத்தமல்லித்தழை தூவி பரிமாறவும்.



சாக்லேட் பேஸ்கட் வித் சுரைக்காய் கேசரி

கேசரி செய்ய:

- ரவை - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- சுரைக்காய்த் துருவல் - 2 கப் (தோல் சீவி, விதை நீக்கியது)
- சர்க்கரை - அரை கப்
- நெய் - கால் கப்
- நறுக்கிய முந்திரி, பிஸ்தா - தலா ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- ஏலக்காய்த்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன்
- பிஸ்தா கரீன் ஃபுட் கலர் - சிறிதளவு
- பால் - 3 கப்

சாக்லேட் பேஸ்கட் பவுல் செய்ய:

- டார்க் சாக்லேட் பார், மில்க் சாக்லேட் பார் - தலா 100 கிராம்
- சிலிக்கான் கப் - தேவையான அளவு

செய்முறை:

சாக்லேட் பேஸ்கட் செய்யக் கொடுத்துள்ள சாக்லேட்டுகளை ஒரு பாத்திரத்தில் ஒன்றாகச் சேர்க்கவும். பிறகு, சாக்லேட் உள்ள பாத்திரத்தை தண்ணீர் நிரப்பிய மற்றொரு பெரிய பாத்திரத்தினுள் வைத்து அடுப்பில் வைத்து கொதிக்கவிடவும். சாக்லேட் நன்கு கரைந்ததும் லேசாக ஆறவிட்டு, சிலிக்கான் கப்பை சாக்லேட் கலவையில் டிப் செய்து, ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து 15 நிமிடங்கள் குளிரவிடவும். பிறகு, சிலிக்கான் கப்பில் இருந்து சாக்லேட் கப்பை உருவினால் சாக்லேட் பேஸ்கட் ரெடி.

கேசரி செய்முறை:

முந்திரி, பிஸ்தாவைச் சிறிதளவு நெய்யில் வறுத்துக்கொள்ளவும். அடிகனமான வாணலியில் பால் ஊற்றிக் கொதிக்கவிடவும், அடுப்பைக் குறைந்த தீயில் வைக்கவும். பால் கொதித்ததும் சுரைக்காய்த் துருவலை சேர்த்து வேகவிடவும். சிறிதளவு நெய் ஊற்றவும். சுரைக்காய் வெந்ததும் ரவையைச் சேர்த்து வேகவிடவும். ரவை வெந்ததும் ஏலக்காய்த்தூள் சேர்த்துக் கிளறி சர்க்கரை சேர்க்கவும். பிறகு, மீதமுள்ள நெய் சேர்த்துக் கிளறி, ஃபுட் கலர், வறுத்த முந்திரி, பிஸ்தா சேர்த்துக் கிளறி இறக்கவும். கலவை சிறிது ஆறியதும், சாக்லேட் பேஸ்கட்டில் வைத்து அப்படியே சாப்பிடலாம். சுவைக்கும்போது பேஸ்கட்டை கடித்து சாப்பிட... சுவை அள்ளும்.

சாக்லேட்டில் இனிப்பு சுவை உள்ளதால் கேசரியில் சர்க்கரை குறைத்துச் சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறது. விருப்பப்பட்டால், மேலும் கொஞ்சம் சேர்க்கலாம்.



சுரைக்காய் ஸ்பைஸி கோன்

தேவையானவை:

- சுரைக்காய்
(பொடியாக நறுக்கியது) - ஒரு கப்
- சதுரமாக நறுக்கிய கேரட், நறுக்கிய பெரிய வெங்காயம் - தலா கால் கப்
- தக்காளி - 2 (நறுக்கவும்)
- ரெட் சில்லி சாஸ் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- மிளகுத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன்
- நறுக்கிய கொத்தமல்லித்தழை - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- இஞ்சி - பூண்டு விழுது - ஒரு டீஸ்பூன்
- காய்ந்த மிளகாய் - 2
- கடுகு, சோம்பு - தலா ஒரு டீஸ்பூன்
- ஏலக்காய், கிராம்பு - தலா 2
- பட்டை - சிறிதளவு
- பச்சைப் பட்டாணி (விருப்பப்பட்டால்) - சிறிதளவு
- நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு

கோன் செய்ய:

- மைதா மாவு - ஒரு கப்
- ரவை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- பேக்கிங் பவுடர் - ஒரு சிட்டிகை
- வெண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- உப்பு - சிறிதளவு
- ஐஸ் வாட்டர் - மாவு பிசைய தேவையான அளவு

கோன் செய்முறை:

கோன் செய்யக் கொடுத்தவற்றில் ஐஸ் வாட்டர் நீங்கலாக மற்றவற்றை ஒரு பாத்திரத்தில் சேர்த்து, ஐஸ் வாட்டர் சிறிது சிறிதாக தெளித்து சப்பாத்தி மாவு பதத்துக்குப் பிசையவும். ஒரு உலோக கூம்பு வடிவத்தில் (கடைகளில் கிடைக்கும்) எண்ணெய் தடவி, மாலை உலோக கூம்பு வடிவத்தைச் சுற்றவும். பிறகு, சூடான எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும். பொரிக்கும்போதே கூம்புகள் தனியாக எண்ணெயில் பிரிந்து வந்துவிடும். இவற்றைத் தனியாக எடுத்து வைக்கவும்.

சுரைக்காய் ஸ்பைஸி மசாலா செய்முறை:

கடாயில் எண்ணெய் - நெய்விட்டு, காய்ந்ததும் கடுகு, காய்ந்த மிளகாய், தாளித்து, பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய், சோம்பு சேர்த்துக் கிளறி... இஞ்சி - பூண்டு விழுது, தக்காளி, வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும். இதனுடன் கேரட், சுரைக்காய், உப்பு சேர்த்து சிறிதளவு நீர் தெளித்துக் கிளறவும். பச்சைப் பட்டாணி (விருப்பப்பட்டால்), சில்லி சாஸ் சேர்த்துக் கிளறவும். இறுதியாக கொத்தமல்லித்தழை தூவி, மிளகுத்தூள் சேர்த்து மேலும் கிளறி இறக்கவும். காரசாரமான சுரைக்காய் மசாலா ரெடி.

இந்த மசாலாவைப் பொரித்த கோன் / கப்பில் நிரப்பி பரிமாறவும்.



சுரைக்காய் டிஸைட்

தேவையானவை:

- பொடியாக நறுக்கிய சுரைக்காய் (தோல் சீவி, விதை நீக்கியது) - ஒரு கப்
- தேங்காய்ப்பால், பால் - தலா ஒரு கப்
- சர்க்கரை - அரை கப்
- ஸ்வீட் ரைஸ் பால்ஸ், ஸ்வீட் கலர் சேமியா - சிறிதளவு (டிபார்ட்மென்ட் ஸ்டோர்களில் கிடைக்கும்)
- வெனிலா எசன்ஸ் - 2 சொட்டு
- பொடித்த கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ் - கால் கப்
- உலர் திராட்சை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- நெய் - சிறிது.
- ஜாதிக்காய்த்தூள் - ஒரு சிட்டிகை

செய்முறை:

வாணலியில் பால் ஊற்றி சுரைக்காயைச் சேர்த்து வேகவிடவும். வெந்ததும் பொடித்த கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ் சேர்த்துக் கிளறி, சர்க்கரை சேர்க்கவும். சர்க்கரை கரைந்ததும், தேங்காய்ப்பால் சேர்த்து ஒரு கொதிவிட்டு அடுப்பை அணைக்கவும். இதில் வெனிலா எசன்ஸ் சேர்க்கவும். ஜாதிக்காய்த்தூள், நெய்யில் வறுத்த உலர் திராட்சை சேர்க்கவும். பிறகு கலவையை ஒரு பவுலுக்கு மாற்றி ரைஸ் பால்ஸ், ஸ்வீட் கலர் சேமியா தூவி பரிமாறவும். இதை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து 'ஜில்'லென்றும் பருகலாம்.





சுரைக்காய்த் தொக்கு

தேவையானவை:

- சுரைக்காய்த் துண்டுகள்- 2 கப் (தோல் சீவி பொடியாக நறுக்கியது)
- தக்காளி - 2 (பொடியாக நறுக்கவும்)
- சின்ன வெங்காயம் - அரை கப் (தோல் உரித்தது)
- கடுகு, மிளகாய்த்தூள் - தலா ஒரு டீஸ்பூன்
- முந்திரி விழுது - 2 டேபிள்ஸ்பூன் (ஊறவைத்து, அரைத்தது)
- இஞ்சி - பூண்டு விழுது - ஒரு டீஸ்பூன்
- கறிவேப்பிலை, நல்லெண்ணெய், உப்பு - சிறிதளவு

செய்முறை:

தக்காளி, சின்ன வெங்காயத்தை மிக்ஸியில் நைஸாக அரைத்து எடுக்கவும். வாணலியில் நல்லெண்ணெய் விட்டு, காய்ந்ததும் கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்து... இஞ்சி - பூண்டு விழுது, அரைத்த வெங்காயம் - தக்காளி விழுது சேர்த்து சுருள வதக்கவும். இதனுடன் சுரைக்காய்த் துண்டுகள், உப்பு, மிளகாய்த்தூள், முந்திரி விழுது சேர்த்து வதக்கி வேகவிட்டு இறக்கவும்.

இதை சாதத்துடன் சேர்த்துப் பிசைந்து சாப்பிடலாம். சப்பாத்தி, நாண், தோசைக்கு சைட் டிஷ் ஆக பயன்படுத்தலாம். பிரெட்டின் நடுவே தடவியும் சாப்பிடலாம்.

படங்கள்: மீ.நிவேதன்



உருளைக்கிழங்கை அரை மணி நேரம் உப்புத்தண்ணீரில் ஊற வைத்துவிட்டு வேகவைத்தால் சீக்கிரம் வெந்துவிடும்.

- கல்பனா சந்திரமௌலி,
நாக்பூர் - 10



கிச்சன் ஹக்டு!

சாம்பார் பொடி அரைக்கும்போது அத்துடன் ஒரு கைப்பிடி கல் உப்பு போட்டு அரைத்தால் வண்டுகள், பூச்சிகள் வராது.

- டி.இந்திரலட்சுமி, சென்னை - 75



சூடான எண்ணெயில் சிறிதளவு மைதா மாவு சேர்த்த பிறகு, எதைப் பொரித்தாலும் வாணலியில் ஓட்டாது.

- வே.யாழினி, வேலூர்



துவரம்பருப்பை வேக வைக்கும்போது சிறிய தேங்காய்த்துண்டை நறுக்கிப்போட்டால் பருப்பு விரைவில் வெந்து, பக்குவமாக இருக்கும்.

- கே.பிரபாவதி,
மேலகிருஷ்ணன்புதூர்





• தீபா பாலசந்தர்



இளநீர் ரெசிப்பி

- ▶ இளநீர் கீர்
- ▶ இளநீர் பாப்சிகல்
- ▶ இளநீர் - பனங்கற்கண்டு பானம்
- ▶ இளநீர் - புதினா டிரிங்
- ▶ இளநீர் ஜூஸ்
- ▶ இளநீர் சோடா
- ▶ வெள்ளரி - இளநீர் பானம்
- ▶ இளநீர் ஃப்ரூட் பஞ்ச்
- ▶ இளநீர் மில்க்ஷேக்
- ▶ இளநீர் ஐஸ்க்ரீம் ஷேக்

கோடையில் நாவறட்சி நீக்கி, உடலைக் குளிரவைப்பதோடு, சத்துகளும் வழங்கும் இயற்கையின் வரப்பிரசாதங்களில் இளநீருக்கு சிறப்பு இடம் உண்டு. இளநீருடன் புதினா, பனங்கற்கண்டு, பழங்கள் போன்றவற்றைச் சேர்த்து சுண்டியிழுக்கும் சுவையில் பல்வேறு பாணங்களை வழங்குகிறார் சமையல்கலை நிபுணர் தீபா பாலசந்தர்.

இளநீர் கீர்

தேவையானவை:

- இளநீர் - 2 கப்
- இளநீர் வழக்கைத் துண்டுகள் - 2 கப்
- சர்க்கரை - தேவையான அளவு
- நெய் - ஒரு டீஸ்பூன்
- பால் - ஒரு கப் (காய்ச்சி ஆறவைத்தது)
- பாதாம், பிஸ்தா- தலா 10 (மெல்லிய துண்டுகளாக நறுக்கவும்)

செய்முறை:

இளநீருடன் ஒரு கப் வழக்கை சேர்த்து மிக்ஸியில் நைஸாக அரைக்கவும். அடிகனமான பாத்திரத்தில் நெய்விட்டு உருக்கி பாதாம், பிஸ்தா சேர்த்து வறுத்து தனியே எடுத்து வைக்கவும். பிறகு அதே வாணலியில் அரைத்த விழுது, பால், சர்க்கரை சேர்த்து ஒரு கொதிவிட்டு இறக்கவும். இதை ஆறவிட்டு ஃப்ரிட்ஜில் குளிரவைத்து... மீதி உள்ள இளநீர் வழக்கைத் துண்டுகள், பாதாம், பிஸ்தா கொண்டு அலங்கரித்து பரிமாறவும்.





இளநீர் பாப்சிகல்

தேவையானவை:

- இளநீர் - ஒரு கப்
- விரும்பிய பழத் துண்டுகள் (ஸ்ட்ராபெர்ரி, மாதுளை முத்துகள், ஆப்பிள், வாழைப்பழம், பப்பாளி) கலவை - கால் கப்
- பாப்சிகல் மோல்டு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

பாத்திரத்தில் இளநீருடன் பழத் துண்டுகளைச் சேர்த்து கலக்கவும். பாப்சிகல் மோல்டில் நிரப்பி ஃப்ரீசரில் எட்டு மணி நேரம் வைத்து எடுக்கவும். பிறகு, பாப்சிகல் மோல்டுகளை குழாய் தண்ணீரில் சில நிமிடங்கள் காட்டி, பாப்சிகல் மோல்டில் இருந்து வெளியே எடுத்து சுவைக்கலாம்.

குறிப்பு:

பாப்சிகல் மோல்டு இல்லாதவர்கள் குல்ஃபி மோல்ட் அல்லது கப்பில் ஊற்றி ஃப்ரீசரில் வைக்கலாம்.

இளநீர் - பனங்கற்கண்டு பானம்

தேவையானவை:

- இளநீர் - ஒரு கப்
- பனங்கற்கண்டு - 2 டீஸ்பூன்

செய்முறை:

இளநீருடன் பனங்கற்கண்டை சேர்த்துக் கரைத்து வடிகட்டவும் கண்ணாடி டம்ளரில் ஊற்றிப் பருகலாம்.



இளநீர் - புதினா டிரிங்

தேவையானவை:

- இளநீர் - 2 கப்
- எலுமிச்சைச் சாறு - 2 டீஸ்பூன்
- புதினாச் சாறு - ஒரு டீஸ்பூன்
- புதினா இலைகள், தேன் - தேவையான அளவு

செய்முறை:

பாத்திரத்தில் இளநீர், எலுமிச்சைச் சாறு, புதினாச் சாறு, தேன் சேர்த்துக் கலக்கவும். கண்ணாடி டம்ளர்களில் ஊற்றி மேலே புதினா இலைகள் ஒன்றிரண்டு தூவி பரிமாறவும்.



இளநீர் ஜூஸ்

தேவையானவை:

- இளநீர் - இரண்டு கப்
- இளநீர் வழக்கைத் துண்டுகள் - ஒரு கப்
- ஐஸ் க்யூப்ஸ் - தேவையான அளவு

செய்முறை:

இளநீருடன் இளநீர் வழக்கைத் துண்டுகள் சேர்த்து மிக்ஸியில் நுரை வரும் வரை அடிக்கவும். கண்ணாடி டம்ளர்களில் ஊற்றி, மேலே ஐஸ் க்யூப்ஸ் சேர்த்துப் பரிமாறவும்.



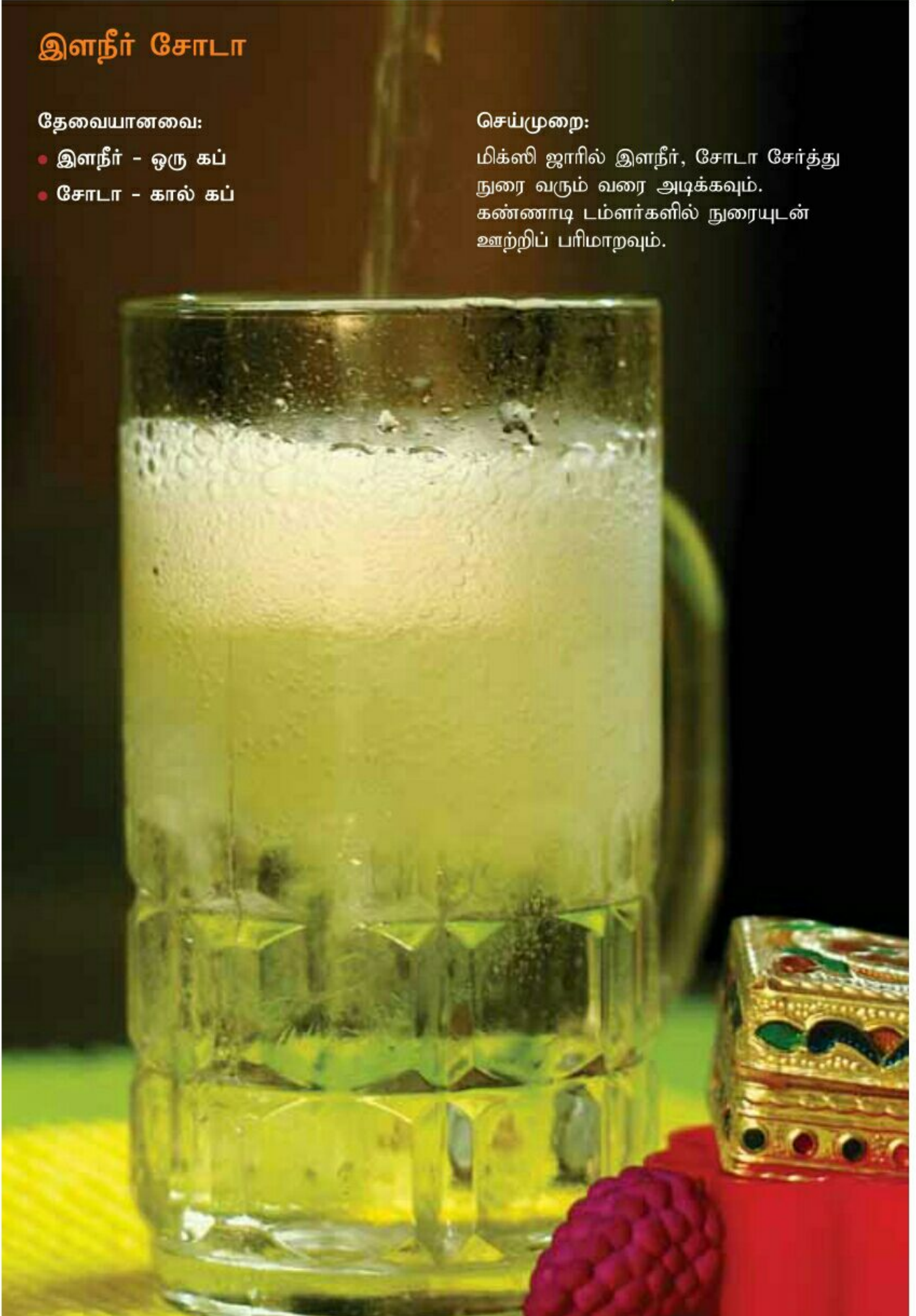
இளநீர் சோடா

தேவையானவை:

- இளநீர் - ஒரு கப்
- சோடா - கால் கப்

செய்முறை:

மிக்ஸி ஜாரில் இளநீர், சோடா சேர்த்து நுரை வரும் வரை அடிக்கவும். கண்ணாடி டம்ளர்களில் நுரையுடன் ஊற்றிப் பரிமாறவும்.



வெள்ளரி - இளநீர் பானம்

தேவையானவை:

- வெள்ளரித் துண்டுகள் - ஒரு கப் (தோல் சீவி, பொடியாக நறுக்கியது)
- இளநீர் - 2 கப்
- புதினா இலைகள் - 10
- பனங்கற்கண்டு - 2 டீஸ்பூன்
- தோல் சீவி துருவிய இஞ்சி - ஒரு டீஸ்பூன்
- எலுமிச்சைச் சாறு - 2 டீஸ்பூன்

செய்முறை:

வெள்ளரித் துண்டுகள், புதினா இலைகள், இஞ்சித் துருவல், எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து மிக்ஸியில் விழுதாக அரைத்து வடிகட்டவும். இதனுடன் பனங்கற்கண்டு, இளநீர் சேர்த்து மிக்ஸியில் நுரை வரும் வரை அடித்து கண்ணாடி டம்ளர்களில் ஊற்றிப் பரிமாறவும்.



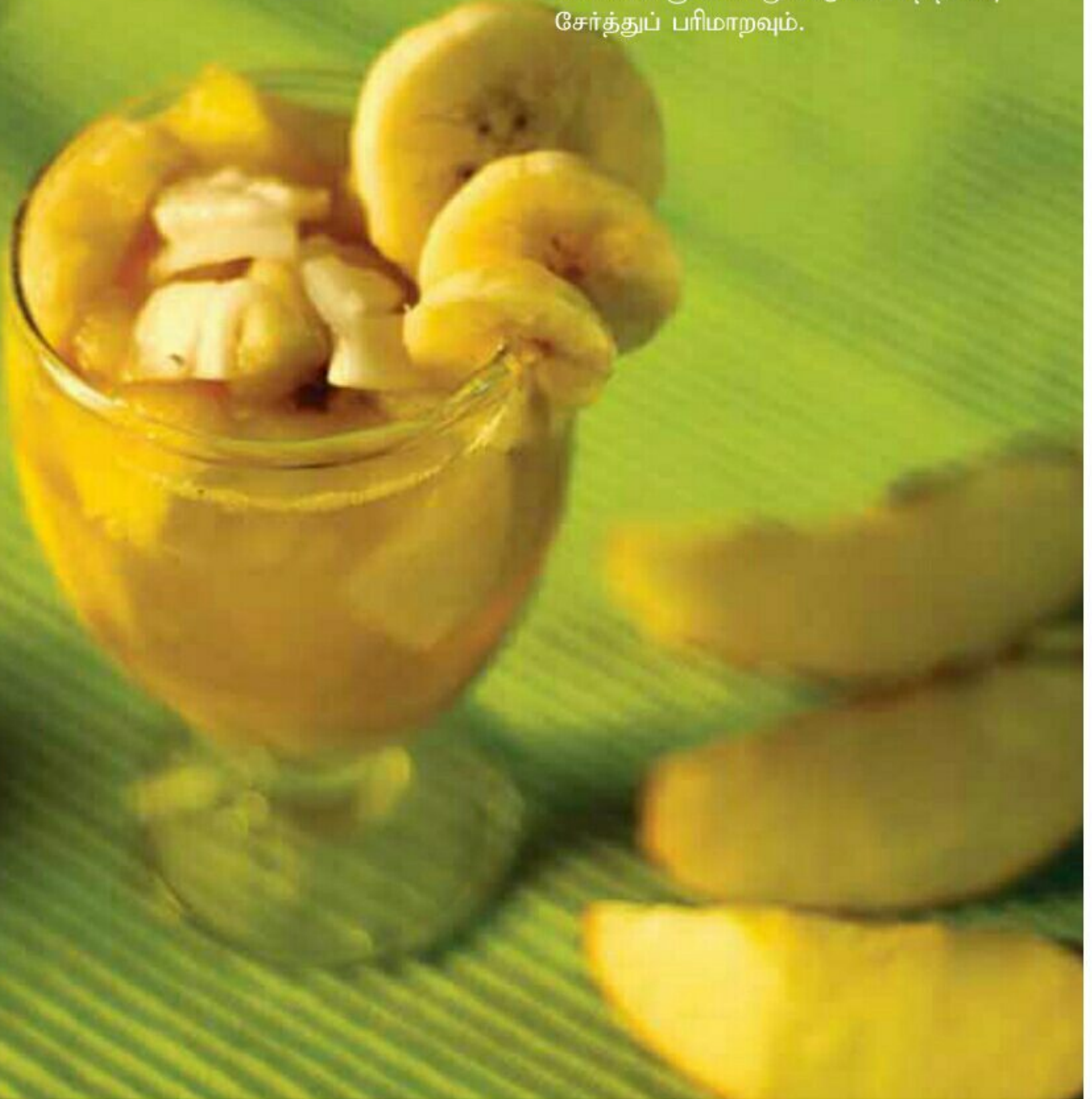
இளநீர் ஸ்ப்ரூட் பஞ்ச்

தேவையானவை:

- இளநீர் - 2 கப்
- இளநீர் வழக்கைத் துண்டுகள் - அரை கப்
- ஆப்பிள் துண்டுகள் - கால் கப்
- வாழைப்பழத் துண்டுகள் - கால் கப்
- சர்க்கரை - 5 டீஸ்பூன்

செய்முறை:

அடிகனமான பாத்திரத்தில் சர்க்கரை சேர்த்து, அது மூழ்கும் வரை தண்ணீர் விட்டு சூடாக்கி சர்க்கரையைக் கரையவிடவும். இத்துடன் ஆப்பிள் துண்டுகள், வாழைப்பழத் துண்டுகள் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கி, ஆறவிடவும். கண்ணாடி டம்ளர்களில் முதலில் பழக்கலவை சிறிதளவு போடவும். அதன் மீது தேவையான அளவு இளநீர் ஊற்றவும். மேலே வழக்கை துண்டுகள் சிறிதளவு சேர்த்துப் பரிமாறவும்.



இளநீர் மில்க்ஷேக்

தேவையானவை:

- இளநீர் - ஒரு கப்
- இளநீர் வழக்கைத் துண்டுகள் - அரை கப்
- பால் - ஒரு கப் (காய்ச்சி ஆறவைத்தது)
- சர்க்கரை - 4 டீஸ்பூன்

செய்முறை:

இளநீர் வழக்கைத் துண்டுகள், பால், சர்க்கரை சேர்த்து மிக்ஸி ஜாரில் அடிக்கவும். இத்துடன் இளநீர் ஊற்றி மீண்டும் ஒருமுறை அடித்து எடுக்கவும். கண்ணாடி டம்ளர்களில் ஊற்றிப் பரிமாறவும்.



இளநீர் ஐஸ்க்ரீம் ஷேக்

தேவையானவை:

- வெனிலா ஐஸ்க்ரீம் - ஒரு கப்
- இளநீர் - ஒரு கப்
- இளநீர் வழக்கைத் துண்டுகள் - அரை கப்
- வெனிலா எசன்ஸ் - சிறிதளவு
- பால் - ஒரு கப் (காய்ச்சி ஆறவைத்தது)

செய்முறை:

வெனிலா ஐஸ்க்ரீம், இளநீர் வழக்கைத் துண்டுகள், இளநீர், வெனிலா எசன்ஸ், பால் சேர்த்து மிக்ஸியில் நுரை வரும் வரை அடிக்கவும். கண்ணாடி டம்ளர்களில் ஊற்றிப் பரிமாறவும்.

படங்கள்: தே.அசோக்குமார்



• ஹசினா செய்யது



ஜெயின் ஸ்பெஷல் ரெசிப்பி

- ▶ லாப்சி
- ▶ பேர்ச்சை கீர்
- ▶ காலா சன்னா
- ▶ மூங்க் தால் கிச்சடி
- ▶ அம்ருத் கி சப்ஜி
- ▶ பன்கி
- ▶ தூத் தண்டாய்
- ▶ கட்டா மாக்
- ▶ கட்டா டோக்ளா
- ▶ மூங்க்தால் கச்சோரி

அஹிம்சை எனும் அரிய தத்துவத்தின் அடிப்படையில் செயல்படும் ஜெயின் (சமணம்) சமூகத்தின் உணவுமுறையிலும் அதே உறுதியுண்டு. இந்தியாவின் பெயர் சொல்லும் வகையில் சைவ உணவு வகைகளை வளர்த்தெடுத்த பெருமையும் இச்சமூகத்துக்கு உண்டு. கோதுமை, அரிசி, அவரை, பருப்பு வகைகள் ஆகியவை ஜெயின் உணவுகளில் அதிகம் இடம்பெறுகின்றன. இயற்கையாகவே தம் வாழ்வை முடித்துக்கொள்ளும் தாவரங்களின் பாகங்கள், இயல்பாகவே பழுத்து மரத்திலிருந்து விழும் பழங்கள் போன்றவையே ஜெயின் உணவுத் தயாரிப்புக்குப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. பூமிக்கு அடியில் விளையும் வேர்க்காய்கறிகள் தவிர்க்கப்படுகின்றன. உயிரினங்கள் உள்பட அசையக்கூடிய எதற்கும் காயமோ, உயிரிழப்போ ஏற்பட்டுவிடக் கூடாது என்பதே இதன் பொருள்.

மகாவீரரால் தோற்றுவிக்கப்பட்ட சமணக் கொள்கைகளை கி.மு. ஏழாம் நூற்றாண்டு முதல் இந்தியாவில் பின்பற்றி வருகின்றனர். எளிய மக்களுக்கு உணவு படைத்தல், விரதம் இருத்தல், உணவை வீணாக்காமல் பயன்படுத்துதல், வடிகட்டிய நீரையே பருகுதல், சூரிய உதயத்துக்கும் அஸ்தமனத்துக்கும் இடையிலான நேரங்களில் மட்டுமே உண்ணுதல்... இதுபோன்ற செயல்கள் ஜெயின் உணவுத் தத்துவத்தில் இடம்பெறுகின்றன.

இதோ... மகாவீர் ஜெயந்தியை முன்னிட்டு, சுவைமிக்க ஜெயின் உணவுகளை வழங்குகிறார் திருநெல்வேலியைச் சேர்ந்த சமையல் கலைஞர் ஹசினா செய்யது!

லாப்சி (Lapsi)

தேவையானவை:

- கோதுமை ரவை, சர்க்கரை - தலா அரை கப்
- நெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்
- பாதாம் துருவல், பிஸ்தா துருவல் - சிறிதளவு
- தண்ணீர் - 2 கப்
- ஏலக்காய்த்தூள் - அரை டீஸ்பூன்

செய்முறை:

அடிகனமான பாத்திரத்தில் நெய்யைச் சூடாக்கி, கோதுமை ரவையை சேர்த்துப் பொன்னிறமாக வறுக்கவும். இதனுடன் தண்ணீர் சேர்த்து, அடுப்பை மிதமான தீயில் வைத்து, நன்கு வேகவிடவும். பிறகு சர்க்கரை, ஏலக்காய்த்தூள் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறி, நெய் பிரிந்து வரும்போது இறக்கவும். மேலே பாதாம், பிஸ்தா துருவலால் அலங்கரித்து சூடாகப் பரிமாறவும்.

குறிப்பு:

- லாப்சி ஆறிவிட்டால் சிறிதளவு பால் சேர்த்துக் கிளறி நன்றாகச் சூடாக்கி பரிமாறவும்.
- சர்க்கரைக்குப் பதிலாக வெல்லம் சேர்த்தும் செய்யலாம்.



பேரிச்சை கீர் (Khajoor kheer)

தேவையானவை:

- பேரிச்சம்பழம் - 20
(விதை நீக்கி, நறுக்கியது)
- பால் - 2 கப் (காய்ச்சியது)
- குங்குமப்பூ - அரை டீஸ்பூன்
- கோதுமை மாவு - ஒரு டீஸ்பூன்
- ஜாதிக்காய்த்தூள் - ஒரு சிட்டிகை
- ஏலக்காய்த்தூள் - கால் டீஸ்பூன்
- நெய் - ஒரு டீஸ்பூன்

செய்முறை:

சிறிதளவு சூடான பாலில் குங்குமப்பூவை ஊறவிடவும். அடிகனமான பாத்திரத்தில் நெய்யைச் சூடாக்கி பேரிச்சை துண்டுகள் சேர்த்து வதக்கவும். இதனுடன் கோதுமை மாவைச் சேர்த்து ஒரு நிமிடம் அடிபிடிக்காமல் கிளறவும்.

பிறகு, காய்ச்சிய பாலை சிறிது சிறிதாக விட்டு, கட்டிதட்டாமல் நன்றாகக் கலக்கவும். பின்னர் ஊறவைத்த குங்குமப்பூ, ஏலக்காய்த்தூள், ஜாதிக்காய்த்தூள் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கி, சூடாகப் பரிமாறவும்.





காலா சன்னா (Kala channe)

தேவையானவை:

- கறுப்புக் கொண்டைக்கடலை - 250 கிராம்
- சீரகத்தூள் - அரை டீஸ்பூன்
- மல்லித்தூள் (தனியாத்தூள்) - 2 டீஸ்பூன்
- மிளகாய்த்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன்
- சமையல் சோடா - அரை டீஸ்பூன்
- பெருங்காய்த்தூள் - கால் டீஸ்பூன்
- கஸூரி மேத்தி (காய்ந்த வெந்தயக்கீரை) - 3 டீஸ்பூன்
- மாங்காய்த்தூள் (ஆம்சூர் பவுடர்), கரம் மசாலாத்தூள் - தலா முக்கால் டீஸ்பூன்
- பச்சை மிளகாய் - 2 (பொடியாக நறுக்கவும்)
- ஏலக்காய் - 2
- பட்டை - 2 சிறிய துண்டு
- கறுப்பு உப்பு - கால் டீஸ்பூன்
- நெய், உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

கொண்டைக்கடலையை முதல் நாள் இரவே ஊறவைக்கவும். மறுநாள் களைந்து அதனுடன் சமையல் சோடா, ஏலக்காய், பட்டை சேர்த்து குக்கரில் நன்றாக வேகவைத்து எடுக்கவும். வாணலியில் நெய்விட்டு சூடாக்கி... பச்சை மிளகாய் சேர்த்துக் கிளறி, மல்லித்தூள் (தனியாத்தூள்), சீரகத்தூள், மிளகாய்த்தூள், பெருங்காய்த்தூள், மாங்காய்த்தூள் (ஆம்சூர் பவுடர்), கறுப்பு உப்பு, பச்சை மிளகாய், கரம் மசாலாத்தூள் சேர்த்து தண்ணீர் தெளித்து வதக்கவும். இதனுடன் வேகவைத்த கொண்டைக்கடலை, உப்பு, கஸூரி மேத்தி சேர்த்து நன்கு கொதிக்கவிட்டு இறக்கினால், காலா சன்னா தயார். இதை பூரி, பட்டுரா, பரோட்டாவுடன் சூடாகப் பரிமாறவும்.

ஜெயின் கிச்சடி (Moong mogardal khicdi)

தேவையானவை:

- பாஸ்மதி அரிசி - ஒரு கப்
- பச்சைப் பயறு - முக்கால் கப் (உடைத்தது)
- மிளகாய்த்தூள் - கால் டீஸ்பூன்
- மஞ்சள்தூள், பெருங்காய்த்தூள் - தலா ஒரு சிட்டிகை
- பட்டை (கால் இஞ்ச் துண்டு) - 3
- கிராம்பு - 3
- நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- தண்ணீர் - மூன்றரை கப்
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

அரிசியுடன் பச்சைப் பயறு சேர்த்து நன்றாகக் கழுவி மூன்றரை கப் தண்ணீரில் பத்து நிமிடங்கள் ஊறவைக்கவும். குக்கரில் நெய்யைச் சூடாக்கி பட்டை, கிராம்பு, பெருங்காய்த்தூள் தாளித்து, வாசனை வரும் வரை வதக்கவும். இதனுடன் உப்பு, மஞ்சள்தூள், மிளகாய்த்தூள் சேர்த்து, அரிசி - பருப்பு கலவையை (தண்ணீருடன்) சேர்த்து, குக்கரை மூடி, மூன்று விசில் விட்டு இறக்கவும். அப்பளம், ஊறுகாயுடன் சூடாகப் பரிமாறவும்.





அம்ருத் கி சப்ஜி (Amrud ki sabzi)

தேவையானவை

- மிதமாக பழுத்த கொய்யாப்பழம் - 2 (சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கவும்)
- மிளகாய்த்தூள், சீரகத்தூள் - தலா கால் டீஸ்பூன்
- மஞ்சள்தூள், பெருங்காய்த்தூள் - தலா ஒரு சிட்டிகை
- கடுகு - அரை டீஸ்பூன்
- சர்க்கரை - கால் டீஸ்பூன்
- தண்ணீர் - கால் கப்
- எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு
- கொத்தமல்லித்தழை - சிறிதளவு (பொடியாக நறுக்கவும்)

செய்முறை:

வாணலியில் எண்ணெய்விட்டு சூடாக்கி... கடுகு, பெருங்காய்த்தூள் தாளித்து, தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு கொதிக்கவிடவும். இதனுடன் சீரகத்தூள், மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள்தூள், சர்க்கரை, உப்பு, கொய்யாப்பழத் துண்டுகள் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கவும். கொத்தமல்லித்தழை தூவி பரிமாறவும்.

பன்கி (Panki)

தேவையானவை:

- அரிசி மாவு - ஒரு கப்
- புளித்த தயிர் - அரை கப்
- பச்சை மிளகாய் விழுது - ஒரு டீஸ்பூன்
- கொத்தமல்லித்தழை - அரை கப் (பொடியாக நறுக்கவும்)
- பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்
- வாழை இலை - தேவையான அளவு (சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கவும்)
- எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

பாத்திரத்தில் அரிசி மாவு, புளித்த தயிர், பச்சை மிளகாய் விழுது, கொத்தமல்லித்தழை, பெருங்காயத்தூள், உப்பு, கொஞ்சம் தண்ணீர் சேர்த்து தோசை மாவு பதத்துக்குக் கரைக்கவும். வாழை இலைத் துண்டுகளில் எண்ணெய் தடவி வைக்கவும். தோசைக்கல்லைச் சூடாக்கி, அதன் மேல் ஒரு வாழை இலைத் துண்டு வைத்து ஒரு கரண்டி மாவை இலையின் மேல் தோசையாக ஊற்றவும். பிறகு தோசையின் மேல் இன்னொரு இலைத் துண்டைக் கொண்டு மூடவும். 2 நிமிடங்கள் கழித்து தோசையை திருப்புவது போல் திருப்பி போட்டு வேகவைத்து எடுக்கவும். இதை இலையுடன் சூடாகப் பரிமாறவும்.





தூத் தண்டாய் (Doodh thandai)

தேவையானவை:

- பால் - ஒன்றரை லிட்டர் (காய்ச்சி ஆறவைத்தது)
- சர்க்கரை - 250 கிராம்
- சோம்பு - 200 கிராம்
- பாதாம் பருப்பு - 150 கிராம்
- வெள்ளரி விதை, காய்ந்த ரோஜா இதழ் - தலா 100 கிராம்
- வெள்ளை மிளகு - 50 கிராம்
- பிஸ்தா பருப்பு - 25 கிராம்
- ஏலக்காய்த்தூள், குங்குமப்பூ - தலா ஒரு டீஸ்பூன்

செய்முறை:

பாதாம் பருப்பை ஆறு மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறவைத்து, தோல் உரித்து எடுக்கவும். ரோஜா இதழ், பிஸ்தா, சோம்பு ஆகியவற்றைத் தனித்தனியாக இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைத்து வடிகட்டவும். வெறும் வாணலியில் வெள்ளரி விதை, வெள்ளை மிளகு சேர்த்து நன்றாக வறுத்து மிக்ஸியில் பொடித்து எடுக்கவும். கால் லிட்டர் பாலில் பாதாம் பருப்பு, ரோஜா இதழ், பிஸ்தா, சோம்பு, சர்க்கரை சேர்த்து நன்றாக அரைத்து நான்கு மணி நேரம் ஃப்ரிட்ஜில் வைக்கவும். மீதமுள்ள பாலுடன் குங்குமப்பூ, ஏலக்காய்த்தூள், வெள்ளரி விதை - மிளகுப் பொடி சேர்த்துக் கலக்கவும். இதனுடன் ஃப்ரிட்ஜில் உள்ள பாலைச் சேர்த்துக் கலந்து மீண்டும் ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து குளிர்ந்த பின்பு வடிகட்டி பரிமாறவும்.

கட்டா மாக் (Khatta mag)

தேவையானவை:

- பச்சைப் பயறு, தயிர் - தலா அரை கப்
- கடலை மாவு - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன்
- மிளகாய்த்தூள் - அரை டீஸ்பூன்
- பெருங்காய்த்தூள் - கால் டீஸ்பூன்
- கடுகு, சீரகம் - தலா அரை டீஸ்பூன்
- பச்சை மிளகாய் - 2 (இரண்டாக கீறி வைக்கவும்)
- கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லித்தழை - சிறிதளவு
- எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

பச்சைப் பயறை நன்றாகக் கழுவி இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். குக்கரில் பச்சைப் பயறுடன் இரண்டு கப் தண்ணீர் விட்டு குழையாமல் வேகவிட்டு எடுக்கவும். கடலை மாவுடன், தயிர், மஞ்சள்தூள், பெருங்காய்த்தூள், மிளகாய்த்தூள், உப்பு, ஒரு கப் தண்ணீர் சேர்த்து மிக்ஸியில் அடித்து எடுக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய்விட்டுச் சூடாக்கி, கடுகு, சீரகம், கறிவேப்பிலை தாளித்து, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும். இதனுடன் மோர்க்கலவை, வேகவைத்த பச்சைப் பயறு சேர்த்துக் கொதிக்கவிட்டு இறக்கவும். கொத்தமல்லித்தழை தூவி அலங்கரிக்கவும். இதை புல்கா, சாதத்துடன் பரிமாறலாம்.





கட்டா டோக்ளா (Khatta dhokla with coriander chutney)

தேவையானவை:

- அரிசி - ஒரு கப்
- உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, தயிர் - தலா அரை கப்
- பச்சை மிளகாய் - 2
- பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்
- மிளகாய்த்தூள் - சிறிதளவு
- ஃப்ரூட் சால்ட் - 2 டீஸ்பூன்
- கடுகு, சீரகம், கறிவேப்பிலை - தாளிக்கத் தேவையான அளவு
- நறுக்கிய கொத்தமல்லித்தழை, எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

அரிசி, உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பை நன்றாகக் கழுவி ஆறு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். பிறகு தண்ணீரை வடித்து பச்சை மிளகாய், தயிர், சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து கெட்டியாக இட்லி மாவு பதத்துக்கு அரைத்து எடுக்கவும். இதனுடன் உப்பு, ஃப்ரூட் சால்ட் சேர்த்து நன்றாக அடித்துக் கலக்கவும். எட்டு மணி நேரம் இந்த மாவை புளிக்கவிடவும். பிறகு, இதனுடன் பெருங்காயத்தூள், எண்ணெய் சேர்த்து அடித்து கலக்கவும். விளிம்பு உயரமாக உள்ள தட்டில் அடிபாகம், ஓரங்களில் எண்ணெயைத் தடவவும். புளித்த மாவை எண்ணெய் தடவிய தட்டில் பாதி அளவு ஊற்றவும். இதன் மேல் மிளகாய்த்தூள் தூவவும். இதை இட்லி பாத்திரத்தில் வைத்து வேகவிட்டு எடுக்கவும். வாணலியில் எண்ணெயைச் சூடாக்கி கடுகு, சீரகம், கறிவேப்பிலை தாளித்து, வேகவைத்த டோக்ளாவின் மேல் பரவலாக சேர்க்கவும். கொத்தமல்லித்தழை தூவி, டோக்ளாவைத் துண்டுகளாக்கி, கொத்தமல்லி சட்னியுடன் பரிமாறவும்.





மூங்க்தால் கச்சோரி (Moong dal khasta kachori)

தேவையானவை:

மேல் மாவு செய்ய:

- கோதுமை மாவு, மைதா மாவு - தலா அரை கப்
- எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- குளிர்ந்த நீர் - தேவையான அளவு
- உப்பு - கால் டீஸ்பூன்

பூரணம் செய்ய:

- மூங்க்தால் நம்கீன் - அரை கப் (கடைகளில் பாக்கெட்டாக கிடைக்கும்)
- பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன்
- ஓமம், சோம்பு - 2 டீஸ்பூன் (பொடிக்கவும்)
- சீரகத்தூள், மல்லித்தூள் (தனியாத்தூள்), மிளகாய்த்தூள், மாங்காய்த்தூள் (ஆம்சூர் பவுடர்), காய்ந்த மாதுளை விதை தூள் - தலா 2 டீஸ்பூன்
- சாட் மசாலாத்தூள் - சிறிதளவு

பொரிக்க:

- எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை:

பாத்திரத்தில் கோதுமை மாவு, மைதா மாவு, உப்பு, எண்ணெய் சேர்த்துக் கலக்கவும். இதனுடன் குளிர்ந்த நீர் தெளித்து மிருதுவான மாவாக பிசைந்து 15 நிமிடங்கள் மூடி வைக்கவும். இதுவே மேல் மாவு.

மூங்க்தால் நம்கீனை தண்ணீர் சேர்க்காமல் மிக்ஸியில் கொரகொரப்பாக பொடித்து எடுக்கவும். வெறும் வாணலியில் பெருங்காயத்தூள், ஓமத்தூள், சீரகத்தூள், மல்லித்தூள் (தனியாத்தூள்), மிளகாய்த்தூள், மாங்காய்த்தூள் (ஆம்சூர் பவுடர்), சோம்புத்தூள், மாதுளை விதை தூள், சாட் மசாலாத்தூள் ஆகியவற்றை லேசாக வறுத்து மூங்க்தால் நம்கீன் பொடியுடன் சேர்த்துக் கலக்கவும். இதுவே பூரணம்.

மேல் மாவை நன்கு பிசைந்து எலுமிச்சை பழம் அளவுக்கு உருட்டவும். ஒரு உருண்டையை எடுத்து ஓரங்களை விரல்களால் அழுத்தித் தட்டவும் (3 இன்ச் அளவுக்குத் தட்டவும்; நடுவில் தடிமனாகவே இருக்க வேண்டும்). தட்டிய மாவைக் கிண்ணம் வடிவில் செய்து நடுவில் ஒரு டீஸ்பூன் பூரணத்தை வைக்கவும். பின் ஓரங்களை ஒன்றாக சேர்த்து உருண்டை பிடிக்கவும். இதேபோல் எல்லாவற்றையும் உருண்டைகளாகத் தயார் செய்து வைக்கவும். ஓரங்களை ஒன்றாக குவித்த பக்கத்தை மேல்நோக்கி வைத்து மேல் பாகத்தில் உள்ளங்கையால் அழுத்தம் கொடுத்து 3 இன்ச் வட்டமாக பரப்பி தட்டவும். வாணலியில் எண்ணெயைச் சூடாக்கி, அடுப்பை மிதமான தீயில் வைத்து, தட்டிய கச்சோரியைப் போட்டு பொன்னிறமாக பொரித்து எடுக்கவும்.

கச்சோரிகளை தயிர், கொத்தமல்லி சட்னி, புளி சட்னி உடன் சேர்த்துப் பரிமாறவும்.

படங்கள்: எல்.ராஜேந்திரன்



தோசைக்கு மாவு அரைக்கும்போது
கொஞ்சம் வெண்டைக்காயையும்
சேர்த்து அரைத்தால் தோசை
பஞ்சு மாதிரி இருக்கும்.

- ஆர்.ஜோதிமணி, மேட்டுப்பாளையம்

கருணைக்கிழங்கை வேகவைக்கும்போது
சிறிதளவு வெல்லம் சேர்த்து
வேகவைத்தால், வெகு சீக்கிரம்
பஞ்சுபோல் வெந்துவிடும்.

- சாந்தி ரங்கநாதன், திருச்சி - 5



கிச்சம் ஹகரு!

கீரை நிறம் மாறாமல் இருக்க சிறிது
உப்பு சேர்த்து வேகவைக்க வேண்டும்.

- மஞ்சு வாசுதேவன், நவிமும்பை



தூக்காளி சட்னி செய்யும்போது அதில்
சிறிது எள்ளை வறுத்துப் பொடி செய்து
போட்டு, அதில் சிறிது எலுமிச்சைப்பழச்
சாறு கலந்தால் ருசி அதிகமாக இருக்கும்.

- நிர்மலா தேவி, சென்னை - 75





• அன்னம்
செந்தில்குமார்



மாங்காய் இஞ்சி ரெசிப்பி



- ▶ மாங்காய் இஞ்சி - பச்சை
மிளகு ஊறுகாய்
- ▶ மாங்காய் இஞ்சி தொக்கு
- ▶ மாங்காய் இஞ்சி சட்னி
- ▶ மாங்காய் இஞ்சி - சன்னா பச்சடி
- ▶ மாங்காய் இஞ்சி சாதம்
- ▶ மாங்காய் இஞ்சி மசாலா மோர்
- ▶ மாங்காய் இஞ்சி பச்சடி
- ▶ மாங்காய் இஞ்சி ரசம்
- ▶ மாங்காய் இஞ்சி குழம்பு
- ▶ மாங்காய் இஞ்சி வெஜிடபிள் சாலட்



மாங்காய் இஞ்சியை நினைத்தாலே நாவுறும். ஊறுகாய், பச்சடி, சாலட் குழம்பு என மாங்காய் இஞ்சியில் செய்யக்கூடிய விதம்விதமான ரெசிப்பிகளை இங்கே வழங்குகிறார் சமையல்கலை நிபுணர் அன்னம் செந்தில்குமார்.

மாங்காய் இஞ்சி - பச்சை மிளகு ஊறுகாய்

தேவையானவை:

- மாங்காய் இஞ்சி - பச்சை மிளகு - தலா 100 கிராம்
- எலுமிச்சைப் பழம் - ஒன்று(பெரியது)
- மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன்
- தண்ணீர் - 50 மில்லி
- கல் உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

மாங்காய் இஞ்சி, பச்சை மிளகைக் கழுவிக்கொள்ளவும். மாங்காய் இஞ்சியைத் தோல் சீவி வட்டமாக நறுக்கிக்கொள்ளவும். பச்சை மிளகு கொத்தை அரை இஞ்சி நீளத்துக்கு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக்கொள்ளவும். எலுமிச்சைப் பழத்தை பிழிந்து சாறு எடுக்கவும்.

ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர், உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து, சிறிது நேரம் கொதிக்கவிடவும். பிறகு, இறக்கி நீர் வெதுவெதுப்பாக இருக்கும்போது நறுக்கிய மாங்காய் இஞ்சி, பச்சை மிளகு, எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து ஊறவிடவும். நன்றாக ஊறியவுடன் பரிமாறவும். இரண்டு நாள் கழித்து ஃப்ரிட்ஜில் வைத்தும் உபயோகிக்கலாம். பச்சை மிளகுக்குப் பதில் பச்சை மிளகாயையும் வட்டவட்டமாக நறுக்கி சேர்க்கலாம்.





மாங்காய் இஞ்சி தொக்கு

தேவையானவை:

- மாங்காய் இஞ்சி - கால் கிலோ
- எலுமிச்சைப் பழம் - 4
- மிளகாய்த்தூள் - 3 டீஸ்பூன்
- மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன்
- வெந்தயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்
- நல்லெண்ணெய் - 50 மில்லி
- கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன்
- பெருங்காய்த்தூள் - கால் டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

மாங்காய் இஞ்சியைக் கழுவி, தோல் சீவி துருவிக்கொள்ளவும். எலுமிச்சைப் பழத்தைப் பிழிந்து சாறு எடுக்கவும். வாணலியில் நல்லெண்ணெயைச் சூடாக்கி கடுகு போட்டு, வெடித்தவுடன் பெருங்காய்த்தூள், துருவிய மாங்காய் இஞ்சி சேர்த்து வதக்கவும். சிறிது வதங்கியவுடன் மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள்தூள், வெந்தயத்தூள், உப்பு சேர்த்து மேலும் வதக்கவும். பச்சை வாசனை போனவுடன் எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து நன்றாக கொதிக்கவிடவும். எண்ணெய் பிரிந்து வரும் வரை கிளறி இறக்கவும் (அடுப்பை 'சிம்'மில் வைத்து செய்யவும்).

மாங்காய் இஞ்சி சட்னி

தேவையானவை:

- மாங்காய் இஞ்சி - 50 கிராம்
- காய்ந்த மிளகாய் - 10
- பெருங்காயத்தூள் - ஒரு சிட்டிகை
- உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன்
- புளி - கோலிக்குண்டு அளவு
- கடுகு - அரை டீஸ்பூன்
- எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

மாங்காய் இஞ்சியைத் தோல் சீவி சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக்கொள்ளவும். வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டு சூடாக்கி, உளுத்தம்பருப்பு, பெருங்காயத்தூள் சேர்க்கவும். உளுத்தம்பருப்பு சிறிது சிவந்தவுடன், காய்ந்த மிளகாய், மாங்காய் இஞ்சி, புளி, உப்பு சேர்த்து சிறிது நேரம் வதக்கவும். ஆறியவுடன் மிக்ஸியில் போட்டு சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து விழுதாக அரைக்கவும். கடைசியில் ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெயைச் சூடாக்கி அதில் கடுகு சேர்க்கவும். கடுகு வெடித்தவுடன் அதை அரைத்த மாங்காய் இஞ்சி சட்னியில் சேர்த்துக் கலக்கவும். இதை இட்லி, தோசையுடன் பரிமாறலாம்.





மாங்காய் இஞ்சி - சன்னா பச்சடி

தேவையானவை:

- மாங்காய் இஞ்சி - 100 கிராம்
- சன்னா (வெள்ளைக் கொண்டைக்கடலை) - ஒரு கப்
- வெங்காயம், தக்காளி - தலா ஒன்று
- பச்சை மிளகாய் - 6
- கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு
- புளி - நெல்லிக்காய் அளவு
- எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு - தலா கால் டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை:

சன்னாவை 12 மணி நேரம் ஊறவைத்து, வேகவைத்துக் கொள்ளவும். மாங்காய் இஞ்சியைத் தோல் சீவி சிறு சதுர துண்டுகளாக நறுக்கிக்கொள்ளவும். பச்சை மிளகாயைப் பாதியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும். வெங்காயம், தக்காளியை நறுக்கிக்கொள்ளவும். புளியை ஒரு கப் தண்ணீரில் ஊறவைத்து கரைத்துக்கொள்ளவும். ஒரு பாத்திரத்தில் எண்ணெயைச் சூடாக்கி அதில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு சேர்த்து தாளித்து... கறிவேப்பிலை, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், மாங்காய் இஞ்சி, தக்காளி சேர்த்து வதக்கவும். சிறிது நேரம் வதக்கியவுடன் வேகவைத்த கொண்டைக்கடலையைச் சேர்த்து சிறிதளவு தண்ணீர் ஊற்றி, உப்பு போட்டு வேகவிடவும். மாங்காய் இஞ்சி நன்றாக வெந்தவுடன் புளித் தண்ணீரைச் சேர்த்து, நன்றாக கொதிக்கவிட்டு இறக்கவும். வெள்ளை கொண்டைக்கடலைக்குப் பதில் பச்சை வேர்க்கடலையையும் ஊறவைத்து, வேகவைத்து சேர்க்கலாம்.

மாங்காய் இஞ்சி சாதம்

தேவையானவை:

- மாங்காய் இஞ்சி - 2 இஞ்ச் துண்டு
- சாதம் - ஒரு கப்
- மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன்
- பச்சை மிளகாய் - 3
- எலுமிச்சைப் பழம் - பாதி அளவு
- கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு
- உப்பு - தேவையான அளவு

தாளிக்க:

- கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு - தலா கால் டீஸ்பூன், வேர்க்கடலை - 10, எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை:

மாங்காய் இஞ்சியைத் தோல் சீவி, துருவிக் கொள்ளவும். பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும். எலுமிச்சைப் பழத்தைப் பிழிந்து சாறு எடுத்துக்கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய்விட்டு சூடாக்கி... கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, வேர்க்கடலை சேர்த்து தாளிக்கவும். எல்லாம் நன்றாக பொரிந்தவுடன் கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய், மாங்காய் இஞ்சி சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும். இத்துடன் உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து மேலும் வதக்கவும். கடைசியாக எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்துக் கிளறி இறக்கவும். உதிரியாக வேகவைத்துள்ள சாதத்தை இதில் சேர்த்து நன்றாக கிளறவும். சாதம் புளிப்பாக இருந்தால் சிறிது மிளகுத்தூள் சேர்த்து கிளறிக்கொள்ளவும்.





மாங்காய் இஞ்சி ரெசிப்பி

மாங்காய் இஞ்சி பச்சடி

தேவையானவை:

- மாங்காய் இஞ்சி - 2 இஞ்ச் துண்டு
- தயிர் - ஒரு கப்
- பச்சை மிளகாய் - ஒன்று
- தேங்காய்த் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு

தாளிக்க:

- எண்ணெய் - அரை டீஸ்பூன்
- கடுகு - கால் டீஸ்பூன்
- வெந்தயம் - 10
- காய்ந்த மிளகாய் - ஒன்று
- பெருங்காயத்தூள் - ஒரு சிட்டிகை
- கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு

செய்முறை:

மாங்காய் இஞ்சியை தோல் சீவி பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கவும். மிக்ஸியில் மாங்காய் இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், தேங்காய்த் துருவல், உப்பு, சிறிதளவு தயிர் சேர்த்து கொரகொரப்பாக அரைக்கவும். அரைத்த கலவையை மீதமுள்ள தயிரில் சேர்த்துக் கலக்கவும். தாளிக்கும் கரண்டியில் எண்ணெயைச் சூடாக்கி கடுகு, வெந்தயம், காய்ந்த மிளகாய், பெருங்காயத்தூள், கறிவேப்பிலை தாளித்து, தயிர் கலவையில் சேர்க்கவும். இது கலந்த சாதங்களுக்கு ஏற்ற சைட் டிஷ் ஆகும்.



மாங்காய் இஞ்சி மசாலா மோர்

தேவையானவை:

- மாங்காய் இஞ்சி - ஒரு இஞ்ச் துண்டு
- தயிர் - ஒரு கப்
- புதினா - 4 இலை
- பெருங்காயத்தூள் - சிறிதளவு
- பச்சை மிளகாய் - பாதி
- சீரகத்தூள் - 2 சிட்டிகை
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

மாங்காய் இஞ்சியைத் தோல் சீவி நறுக்கிக் கொள்ளவும். ஒரு பிளெண்டரில் (Blender) மாங்காய் இஞ்சி, புதினா இலை, பெருங்காயத்தூள், பச்சை மிளகாய், சீரகத்தூள், உப்பு சேர்த்து அரைத்துக்கொள்ளவும். நன்றாக அரைபட்டவுடன் தயிர், தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து மீண்டும் பிளெண்டரை ஒரு சில நிமிடம் ஓடவிடவும். பின்னர் கண்ணாடிக் கிளாஸில் ஊற்றி மேலே புதினா இலைகளை மிதக்கவிட்டு பரிமாறவும். அரைக்கும்போது வறுத்த சீரகத்தூள் சேர்த்து அரைத்தால் மோர் கூடுதலான சுவையுடனும், மணத்துடனும் இருக்கும்.

மாங்காய் இஞ்சி ரசம்

தேவையானவை:

- மாங்காய் இஞ்சி - ஒரு இஞ்ச் துண்டு
- பச்சை மிளகாய், எலுமிச்சைப் பழம் - தலா ஒன்று
- துவரம்பருப்பு - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன்
- மிளகு, சீரகம், கடுகு - தலா அரை டீஸ்பூன்
- எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன்
- கறிவேப்பிலை, பெருங்காயத்தூள், கொத்தமல்லித்தழை - சிறிதளவு
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

மாங்காய் இஞ்சியைத் தோல் சீவி சிறுசிறு துண்டுகளாக்கிக்கொள்ளவும். மாங்காய் இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், மிளகு, சீரகம், கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றை கொரகொரப்பாக அரைத்துக்கொள்ளவும். துவரம்பருப்பை

மஞ்சள்தூள், தண்ணீர் சேர்த்து நன்றாக வேகவைத்து மசித்துக்கொள்ளவும். ஒரு பாத்திரத்தில் வேகவைத்த துவரம்பருப்பு சேர்த்து, தேவையான அளவு (2 கப்) தண்ணீர் சேர்த்து நன்றாகக் கரைத்து கொதிக்கவிடவும். இதில் அரைத்து வைத்துள்ள மாங்காய் இஞ்சி கலவையையும், உப்பையும் சேர்த்து மேலும் கொதிக்கவிடவும் (அடுப்பை சிறு தீயில் வைக்கவும்). நுரைத்து வரும் சமயம் அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும். எலுமிச்சைப் பழத்தைப் பிழிந்து சேர்க்கவும். தாளிக்கும் கரண்டியில் எண்ணெய்விட்டுச் சூடாக்கி கடுகு, பெருங்காயத்தூள் தாளித்து ரசத்தில் சேர்த்து, கொத்தமல்லித்தழை தூவி பரிமாறவும்.

குறிப்பு:

எலுமிச்சைப் பழச்சாற்றை சிறிது சிறிதாக தேவையான அளவு சேர்க்கவும். மொத்தமாக ஊற்றிவிட்டால் ரசம் சில சமயம் புளிப்பாக இருக்கும்.





மாங்காய் இஞ்சி குழம்பு

தேவையானவை:

- மாங்காய் இஞ்சி - 50 கிராம்
- பூண்டு - 20 பல் (சிறியது)
- புளி - நெல்லிக்காய் அளவு
- மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு

தாளிக்க:

- எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்
- கடுகு, சீரகம், மிளகு - தலா கால் டீஸ்பூன்
- கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு

வறுத்து அரைக்க:

- காய்ந்த மிளகாய் - 6
- மல்லி (தனியா) - 2 டீஸ்பூன்
- கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன்
- மிளகு, சீரகம் - தலா அரை டீஸ்பூன்
- வெந்தயம், பெருங்காயம் - கால் டீஸ்பூன்

செய்முறை:

வறுத்து அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருள்களை வெறும் வாணலியில் வறுத்து பொடியாக அரைத்துக்கொள்ளவும். புளியை ஊறவைத்து கரைத்துக்கொள்ளவும். பூண்டை சிறிய பற்களாக எடுத்துக் கொண்டு தோலுரித்துக்கொள்ளவும். மாங்காய் இஞ்சியைத் தோல் சீவி சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக்கொள்ளவும். ஒரு பாத்திரத்தில் எண்ணெயைச் சூடாக்கி அதில் கடுகு, சீரகம், மிளகு, கறிவேப்பிலை சேர்த்து தாளித்து, பூண்டு சேர்த்து வதக்கவும். பூண்டு சிறிது வதங்கியவுடன் மாங்காய் இஞ்சி சேர்த்து வதக்கவும். பின்னர் மஞ்சள்தூள், உப்பு, அரைத்து வைத்த பொடி சேர்த்துக் கிளறி சிறிதளவு தண்ணீர் ஊற்றி வேகவிடவும். மாங்காய் இஞ்சி, பூண்டு நன்றாக வெந்த உடன் புளித்தண்ணீரை ஊற்றி நன்கு கொதிக்கவிட்டு இறக்கவும்.

மாங்காய் இஞ்சி வெஜிடபிள் சாலட்

தேவையானவை:

- மாங்காய் இஞ்சி - 2 இஞ்ச் துண்டு
- கேரட் - ஒன்று (சிறியது)
- வெள்ளரிக்காய் - பாதியளவு
- நறுக்கிய முட்டைகோஸ் - அரை கப்
- பச்சை மிளகாய் - ஒன்று
- எலுமிச்சைப் பழம் - ஒரு மூடி
- ஆலிவ் ஆயில் - ஒரு டீஸ்பூன்
- மிளகுத்தூள் - அரை டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு

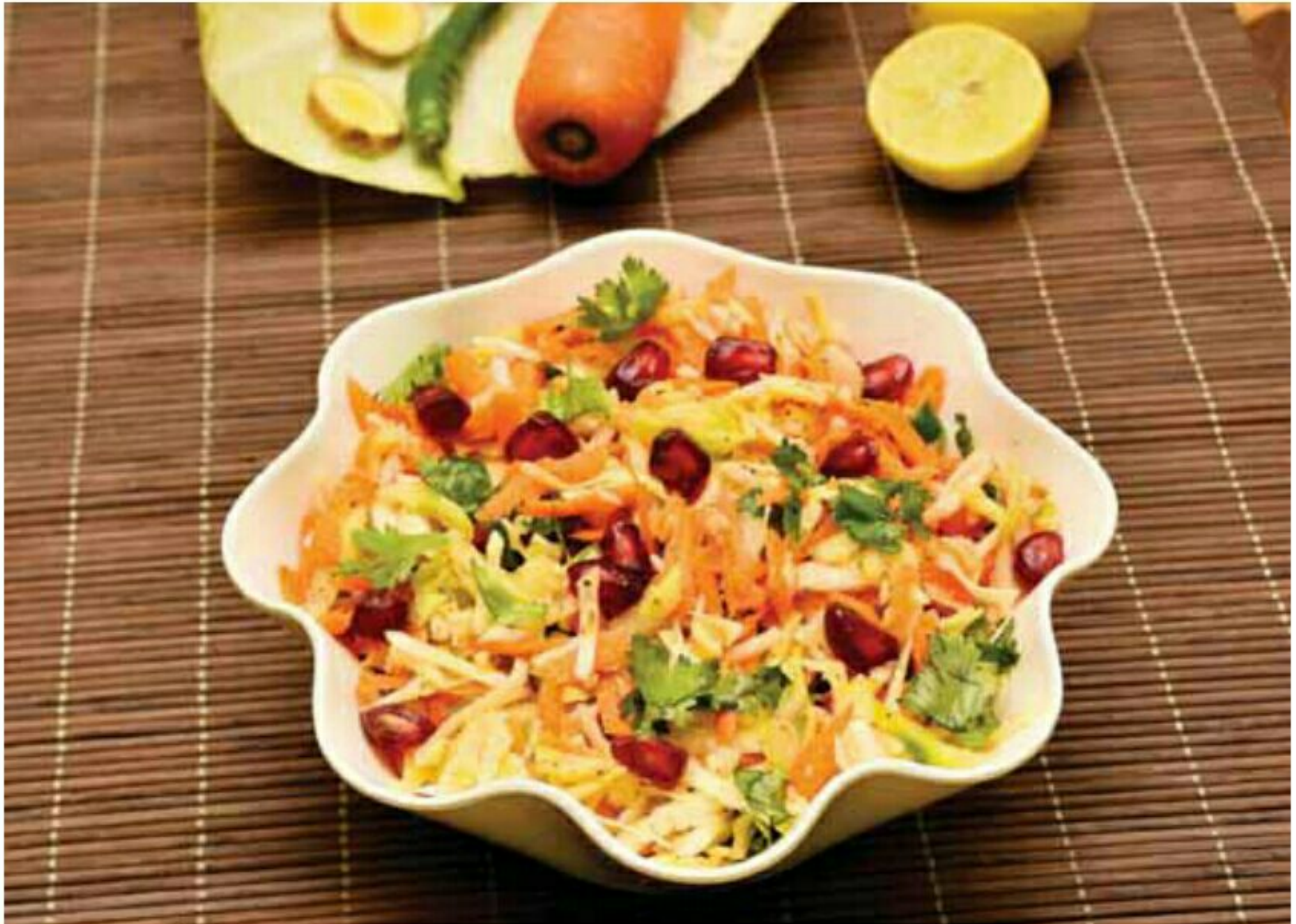
அலங்கரிக்க:

- மாதுளை முத்துகள், கொத்தமல்லித் தழை - சிறிதளவு

செய்முறை:

மாங்காய் இஞ்சி, கேரட், வெள்ளரிக்காய் ஆகியவற்றின் தோலைச் சீவி, துருவிக்கொள்ளவும். ஒரு சிறிய கிண்ணத்தில் பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், எலுமிச்சைச் சாறு, ஆலிவ் ஆயில், மிளகுத்தூள், உப்பு சேர்த்துக் கலக்கவும். இதுதான் சாலட் டிரெஸ்ஸிங். துருவிய, நறுக்கிய காய்களை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, அதனுடன் கலந்து வைத்துள்ள சாலட் டிரெஸ்ஸிங்கை சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும். மேலே மாதுளை முத்துகள், கொத்தமல்லித்தழை தூவி பரிமாறவும்.

படங்கள்: பா.காளிமுத்து





● சந்திரலேகா
ராமமூர்த்தி



சண்டை ஸ்பெஷல்

- ▶ சிறுதானிய தோசை
- ▶ டொமேட்டோ தவா புலாவ் (மும்பை ஸ்பெஷல்)
- ▶ கேசர் - பாதாம் ஐஸ்க்ரீம்
- ▶ மினி ராஜ்மா மசாலா
- ▶ க்ரில்லு வெஜிடபிள்ஸ் இன் ஹாட் சிஸ்லர்ஸ்
- ▶ பச்சைப் பட்டாணி சூப்
- ▶ ஃப்ரூட்ஸ் - நட்ஸ் டிலைட்
- ▶ மின்ட் கூலர்
- ▶ ஸ்பெஷல் சாம்பார்
- ▶ கூல் தர்பூசணி கீர்

ஸ்பெஷல் உணவு வகைகளைத் தயாரித்து, ஆற அமர ருசித்துச் சாப்பிடும் விடுமுறை நாளான ஞாயிற்றுக்கிழமையில், குடும்ப உறுப்பினர்களைக் குஷிப்படுத்த உதவும் வகையில், சூப்பர் சுவையில் அசத்தும், சத்தான டிஷ்களை செய்ய உதவும் சமையல் குறிப்புகளை வழங்குகிறார் 'ரெசிப்பி ராணி' சந்திரலேகா ராமமூர்த்தி.

சிறுதானிய தோசை

தேவையானவை:

- குதிரைவாலி அரிசி,
சாமை அரிசி - தலா ஒரு கப்
- வெள்ளை உளுந்து, கறுப்பு உளுந்து -
தலா கால் கப்
- காய்ந்த மிளகாய் - 6
- சோம்பு - கால் டீஸ்பூன்
- சீரகம், தோல் சீவிய இஞ்சி - சிறிதளவு
- எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

குதிரைவாலி அரிசி, சாமை அரிசி இரண்டையும் 4 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். உளுந்தை தனியே அரை மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். பின்பு கழுவி அவற்றை ஒன்று சேர்த்து இஞ்சி, காய்ந்த மிளகாய், சோம்பு, சீரகம் சேர்த்து தோசை மாவாக அரைக்கவும். மூன்று மணி நேரம் புளிக்கவிடவும். பிறகு, உப்பு சேர்த்துக் கலக்கவும். தோசைக்கல்லைச் சூடாக்கி, மாவை தோசைகளாக வார்த்து, எண்ணெய்விட்டு சுட்டெடுக்கவும்.





டொமேட்டோ தவா புலாவ் (மும்பை ஸ்பெஷல்)

தேவையானவை:

- பச்சரிசி - 2 கப்
- தக்காளி - 4
- உருளைக்கிழங்கு - 2
- வெங்காயம் - 2
- குடமிளகாய் - ஒன்று
- பச்சைப் பட்டாணி - அரை கப்
- காஷ்மீரி மிளகாய்த்தூள், பாவ் பாஜி மிளகாய்த்தூள், இஞ்சி - பூண்டு விழுது - தலா ஒரு டீஸ்பூன்
- சீரகத்தூள் - ஒரு சிட்டிகை
- மஞ்சள்தூள், சீரகம் - தலா அரை டீஸ்பூன்
- கரம் மசாலாத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்
- எண்ணெய், கொத்தமல்லித்தழை, உப்பு - தேவையான அளவு
- எலுமிச்சைச் சாறு - 2 டேபிள்ஸ்பூன்

செய்முறை:

அரிசியை சாதமாக வடிக்கவும். நன்றாகக் கழுவி நறுக்கிய உருளைக்கிழங்கு, பச்சைப் பட்டாணியை வேகவிடவும். தக்காளி, குடமிளகாய், வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய்விட்டு, சீரகம் தாளித்து வெங்காயத்தைச் சேர்த்து வதக்கவும். பிறகு உப்பு, இஞ்சி - பூண்டு விழுது சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். பச்சை வாசனை போன பின்... தக்காளி, குடமிளகாய் சேர்த்து மூடி சிறிது நேரம் வதக்கவும். பின்னர் வேகவைத்து தோலுரித்த உருளைக்கிழங்கு, பச்சைப் பட்டாணி, காஷ்மீரி மிளகாய்த்தூள், பாவ் பாஜி மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள்தூள், சீரகத்தூள் சேர்த்து வதக்கி, மூடி போட்டு 2 நிமிடங்கள் வேகவிடவும். மிதமான தீயில் கிரேவி சுருண்டு எண்ணெய் பிரியும்போது வடித்த சாதத்தைச் சேர்த்து உடையாமல் கிளறவும். கரம் மசாலாத்தூள் தூவி மூடி, ஒரு நிமிடம் வைக்கவும். கொத்தமல்லித்தழை, எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்துக் கிளறி இறக்கவும். உருளைக்கிழங்குத் துண்டுகளை எண்ணெயில் வறுத்தும் சேர்க்கலாம்.

கேசர் - பாதாம் ஐஸ்க்ரீம்

தேவையானவை:

- பாதாம் - 100 கிராம்
- கேசர் (குங்குமப்பூ) - ஒரு சிட்டிகை
- கண்டன்ஸ்டு மில்க் - அரை டின்
- ஃப்ரெஷ் க்ரீம் - ஒன்றேகால் கப்
- பால் - ஒன்றரை லிட்டர்
- சர்க்கரை - 8 டேபிள்ஸ்பூன்
- சோள மாவு - இரண்டரை டீஸ்பூன்

செய்முறை:

பாலைச் சுண்ட காய்ச்சவும். ஆறியதும் சிறிதளவு பாலில் சோள மாவைக் கரைத்து வைக்கவும். குங்குமப்பூவைச் சிறிதளவு பாலில் கலந்து வைக்கவும். பாதாமை அலங்கரிப்பதற்கு சிறிதளவு வைத்துக்கொண்டு, மீதியைச் சூடான நீரில் ஊறவைக்கவும். 4 மணி நேரத்துக்குப் பிறகு தோல் உரித்து அரைத்து வைக்கவும். பாலுடன் சோள மாவு, கண்டன்ஸ்டு மில்க், சர்க்கரை சேர்த்து கைவிடாமல் கிளறவும். கெட்டியானதும் பாதாம் விழுது, குங்குமப்பூ சேர்க்கவும். கலவை கெட்டியாக வந்ததும் இறக்கி ஆறவிடவும். நன்கு ஆறியதும் க்ரீமை அடித்து சேர்த்துக் கலந்து ஒரு ட்ரேயில் ஊற்றி குளிர்சாதன பெட்டியில் ஃப்ரீசரில் வைக்கவும். 4 மணி நேரத்துக்குப் பிறகு பாதி செட் ஆனதும் எடுத்து மீண்டும் அடித்து வைக்கவும். செட் ஆன பின்பு மேலே பாதாம் துருவல் அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.





மினி ராஜ்மா மசாலா

தேவையானவை:

- மினி ராஜ்மா - 200 கிராம்
- வெண்ணெய், சீரகத்தூள், க்ரீம், மிளகாய்த்தூள், இஞ்சி - பூண்டு விழுது, சீரகம் - தலா ஒரு டீஸ்பூன்
- முழு கறுப்பு உளுந்து - அரை கப்
- மஞ்சள்தூள் - சிறிதளவு
- வெங்காய விழுது, தக்காளி விழுது - தலா அரை கப்
- கரம் மசாலாத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்
- சர்க்கரை - அரை டீஸ்பூன்
- பச்சை மிளகாய் - ஒன்று
- நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- கொத்தமல்லித்தழை, கஸூரி மேத்தி (காய்ந்த வெந்தயக்கீரை) - சிறிதளவு
- உப்பு - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை:

ராஜ்மாவை எட்டு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். உளுந்தை நான்கு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். குக்கரில் நெய்விட்டுச் சூடாக்கி சீரகம், கீறிய பச்சை மிளகாய் தாளித்து... வெங்காய விழுது, தக்காளி விழுது, இஞ்சி - பூண்டு விழுது, மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள்தூள், உப்பு, சர்க்கரை, ராஜ்மா, உளுந்து, தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்துக் கலந்து, 6-8 விசில் விட்டு இறக்கவும். பிறகு கரம் மசாலாத்தூள், சீரகத்தூள் போட்டு, காய்ந்த வெந்தயக்கீரையை கசக்கிச் சேர்த்துக் கலந்து... க்ரீம் சேர்த்து, கொத்தமல்லித்தழையால் அலங்கரித்து, வெண்ணெய் சேர்த்துப் பரிமாறவும்.

கூரில்லு வெஜிடபிள்ஸ் இன் ஹாட் சிஸ்லர்ஸ்

தேவையானவை:

- பனீர் - 200 கிராம்
- வெங்காயம் - ஒன்று
- குடமிளகாய், கேரட், உருளைக்கிழங்கு, மஞ்சள்பூசணி, காலிஃப்ளவர், கத்திரிக்காய், வெண்டைக்காய், முள்ளங்கி கலவை - ஒரு கப்
- மிளகுத்தூள் - அரை டீஸ்பூன்
- காடி (வினிகர்) - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- காய்ந்த மிளகாய் விழுது, சர்க்கரை, காய்ந்த புதினா - தலா ஒரு டீஸ்பூன்
- ஓரிகானோ, தைம் - சிறிதளவு
- இஞ்சி, பூண்டு, உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை:

காய்கறிகளுடன் வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு, மிளகுத்தூள், உப்பு, காய்ந்த மிளகாய் விழுது, சர்க்கரை, காய்ந்த புதினா சேர்த்துக் கலந்து அரை மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். நான்ஸ்டிக் பேனில் எண்ணெய்விட்டுச் சூடானதும், ஊறி இருக்கும் காய்களை அடுக்கவும். காடி, ஓரிகானோ, தைம் சேர்க்கவும். மிதமான தீயில் மெதுவாக வேகவிடவும். ஒருபக்கம் வெந்ததும் திருப்பி போட்டு அடுத்தப் பக்கமும் வேகவிடவும். காய்கள், முக்கால் பாகம் வெந்ததும் பனீர் சேர்த்துக் கலக்கவும். அடுப்பில் சிஸ்லர்ஸ் தட்டு (பெரிய பாத்திரக் கடைகளில் கிடைக்கும்) வைக்கவும். அது சூடாகியதும் வதக்கிய சூடானக் காய்களை ஆவி பறக்கும் சிஸ்லர்ஸில் வைத்து, நெய்விட்டு பரிமாறவும்.





பச்சைப் பட்டாணி சூப்

தேவையானவை:

- பச்சைப் பட்டாணி - ஒரு கப்
- பச்சைப் பட்டாணி தோல் - 10 (சுத்தப்படுத்தியது)
- வெங்காயம் - ஒன்று
- பால் - அரை கப்
- கார்ன்ஃப்ளார் (சோள மாவு) - அரை டேபிள்ஸ்பூன்
- காய்கள் வேகவைத்த தண்ணீர், உப்பு, மிளகுத்தூள் - தேவையான அளவு
- கிராம்பு - 2 (பொடிக்கவும்)
- க்ரீம் அல்லது வெண்ணெய் - சிறிதளவு

செய்முறை:

வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கவும். கார்ன்ஃப்ளார் மாவை தண்ணீரில் கரைக்கவும். பச்சைப் பட்டாணியையும், தோலையும் வேகவிடவும். ஆறியபின் தோலை எடுத்துவிட்டு, நீரை வடித்து பட்டாணியை மசிக்கவும். இதனுடன் வெங்காயம், காய்கள் வேகவைத்த தண்ணீர், உப்பு, கார்ன்ஃப்ளார், பால், சேர்த்துக் கலந்து அடுப்பில் வைத்து கைவிடாமல் கிளறி கொதிக்கவிடவும். கெட்டியானவுடன் இறக்கி மிளகுத்தூள், கிராம்புத்தூள் சேர்க்கவும். க்ரீம் அல்லது வெண்ணெய் சேர்த்துச் சூடாகப் பரிமாறவும்.

ஃப்ரூட்ஸ் - நட்ஸ் டிஸைட்

தேவையானவை:

- கெட்டியான தயிர் - 4 கப்
- சர்க்கரை - ஒரு கப்
- தேன் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- கண்டன்ஸ்டு மில்க் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- பொடியாக நறுக்கிய டிரை ஃப்ரூட்ஸ் (உலர்ந்த அத்தி, உலர்ந்த பேரிச்சம் பழம், உலர் திராட்சை), ஒன்றிரண்டாக பொடித்த நட்ஸ் (பாதாம், முந்திரி, பிஸ்தா) - அரை கப்
- பழக் கலவை (ஆப்பிள், பைனாப்பிள், செர்ரி, கிவி, மாம்பழம், ஸ்ட்ராபெர்ரி) - ஒரு கப்
- குங்குமப்பூ - சிறிதளவு (பாலில் ஊறவிடவும்)

செய்முறை:

பழங்களைப் பொடியாக நறுக்கவும். சர்க்கரையைப் பொடிக்கவும். தயிரை ஒரு மெல்லிய துணியில் கட்டி 2 மணி நேரம் தொங்கவிடவும். தண்ணீர் வடிந்ததும் ஒரு கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் போட்டு சர்க்கரை, குங்குமப்பூ, கண்டன்ஸ்டு மில்க் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். கண்ணாடி டம்ளரில் சிறிதளவு பழங்கள், டிரைஃப்ரூட்ஸ் போடவும். பின்னர் தயிர்க் கலவையை ஒரு 'பைப்பிங் பை'யில் (Piping Bag) போட்டு அதன் மேல் பைப் செய்யவும். மீண்டும் பழங்கள் போடவும். நட்ஸ், டிரை ஃப்ரூட்ஸ் போட்டு, மீண்டும் தயிர் கலவையை பைப் செய்து, டிரை ஃப்ரூட்ஸால் அலங்கரித்து குளிரவைத்து தேன் சேர்த்துப் பரிமாறவும்.





மின்ட் கூலர்

தேவையானவை:

- மோர் - 2 கப்
- புதினா இலை - 12
- இஞ்சித் துருவல் - ஒரு டீஸ்பூன்
- மிளகு, சீரகம் - தலா கால் டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

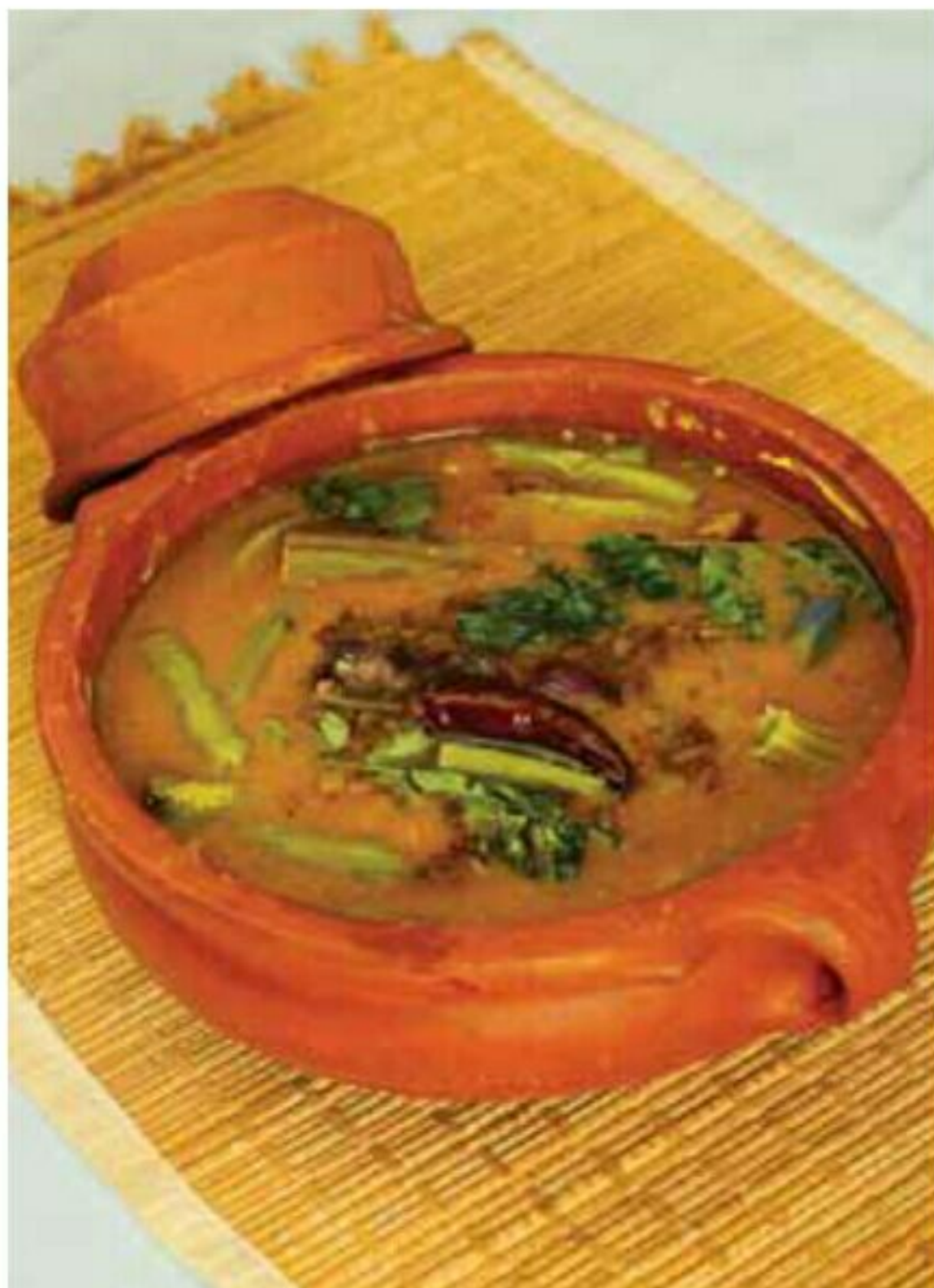
புதினா, இஞ்சி, மிளகு, சீரகம், உப்பு ஆகியவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்து மோரில் கலக்கவும். பிறகு வடிகட்டி, குளிரவைத்துப் பரிமாறவும்.



ஸ்பெஷல் சாம்பார்

தேவையானவை:

- துவரம்பருப்பு - ஒரு டம்ளர்
- சின்ன வெங்காயம் - 100 கிராம்
- கத்திரிக்காய் - 4
- முருங்கைக்காய், தக்காளி - தலா 2
- புளி - எலுமிச்சை அளவு
- பொடித்த வெல்லம் - சிறிதளவு
- மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன்
- பச்சை மிளகாய் - 2 (கீறவும்)
- கடுகு, உளுந்து - தலா ஒரு டீஸ்பூன்
- வெந்தயம் - ஒரு சிட்டிகை
- கறிவேப்பிலை - ஒரு கைப்பிடி அளவு
- பெருங்காயத்தூள், கொத்தமல்லித்தழை - சிறிதளவு
- எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு

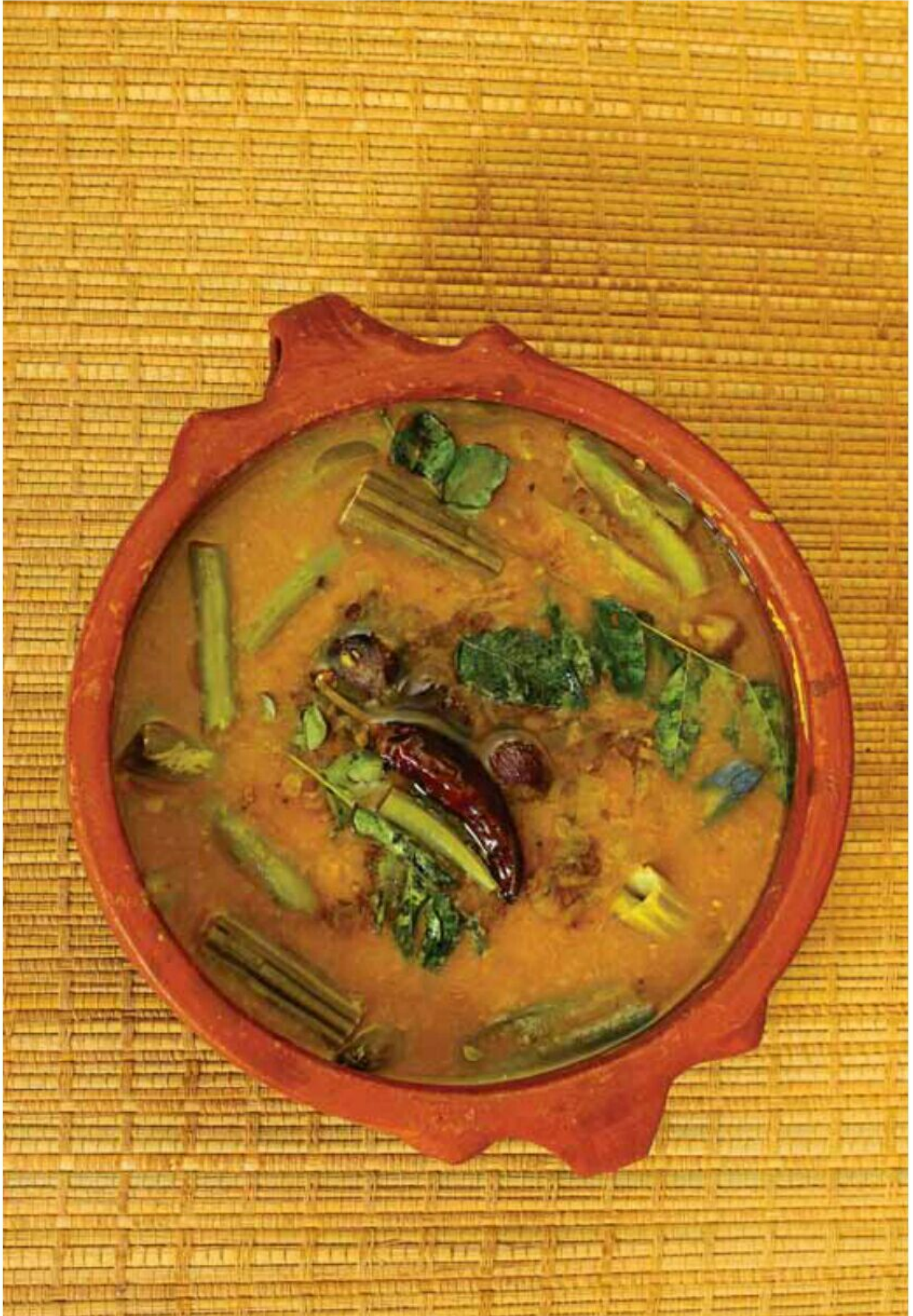


வறுத்துப் பொடிக்க:

- காய்ந்த மிளகாய் - 8
- தனியா - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- கடலைப்பருப்பு - அரை டேபிள்ஸ்பூன்
- சீரகம், மிளகு, வெந்தயம் - தலா கால் டீஸ்பூன்
- கறிவேப்பிலை - 10 இலைகள்
- கொப்பரைத் துருவல் - அரை கப்

செய்முறை:

பொடிக்கக் கொடுத்துள்ளவற்றை வெறும் வாணலியில் வறுத்துப் பொடிக்கவும். துவரம்பருப்புடன் மஞ்சள்தூள் சேர்த்து குக்கரில் முக்கால் வேக்காடு பதத்தில் வேகவைக்கவும். காய்களைத் துண்டுகளாக நறுக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய்விட்டு கடுகு, உளுந்து, வெந்தயம், பெருங்காயத்தூள், கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய் தாளித்து, காய்களைச் சேர்த்து வதக்கவும். இதனுடன் புளிக்கரைசல், வெல்லம், உப்பு சேர்த்து வேகவிடவும். பிறகு, வறுத்து அரைத்த பொடி, வெந்தயம், பருப்பைச் சேர்த்து கொதிக்கவிட்டு இறக்கவும். கொத்தமல்லித்தழை தூவி பரிமாறவும்.



கூல் தர்பூசணி கீர்

தேவையானவை:

- தர்பூசணித் துண்டுகள் - 2 கப்
- சர்க்கரை - தேவையான அளவு
- கண்டன்ஸ்டு மில்க் - 6 டேபிள்ஸ்பூன்
- பால் பவுடர் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- தேங்காய்ப்பால் - ஒரு கப்
- குங்குமப்பூ - சிறிதளவு

செய்முறை:

தர்பூசணி துண்டுகளை விழுதாக அரைக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் பால் பவுடர், தண்ணீர் சேர்த்து கட்டிதட்டாமல் மிதமான தீயில் கொதிக்கவிடவும். குங்குமப்பூ சேர்க்கவும். பிறகு ஆறவைக்கவும். கெட்டியான தேங்காய்ப்பாலில் ஆறிய பால், சர்க்கரை, கண்டன்ஸ்டு மில்க், தர்பூசணி விழுது சேர்த்துக் கலந்து. பத்து நிமிடங்கள் ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து எடுக்கவும். கிளாஸ்டம்ளரில் ஊற்றிப் பரிமாறவும்.

படங்கள்: மீ.நிவேதன்





1 APRIL
சமீப புத்திசாலித்தனத்தைத் திரைப்படம்!

உயர்நிலைத் தமிழகமெங்கும்
A CLASS மாற்றம்



390/-
~~415/- RSP~~
மாற்றம்
25/-
 (1000 L x 25/-)

LITRE 500
₹ 78/- மட்டும்
 (₹ 290/5 Ltr)

இந்த மாற்றத்தை வழங்கி தமிழ் புத்தகம்மீட்டல் வழிகாட்டிபற்றி

உங்கள் புத்திசாலித்தனத்தை இனிமேல் பயன்படுத்துங்கள். ஏப்ரல் 1 புத்திசாலி திரைப்படம் காண்பதற்காக.

Valid from 1st to 14th April, 2017

உங்கள் 100/- மீட்டிங் மெம்பர்ஷிப் **₹10** **₹15** **₹25 மீட்டிங்**

பிரபலப்படுத்தலுக்கு

SunLand

Toll Free No. 1800-4329 328 | e-mail: marketing@sunland.com

இது மட்டும் புத்திசாலி திரைப்படம் காண்பதற்காக மட்டும். 5 Ltr குறைந்தது 430/-ல், மட்டும் 100/- 175-375 உட்படான மீட்டிங் மெம்பர்ஷிப்

2017 செப்டம்பர் அட்டிசன்ஸ் திட்டம் அடிப்படையில் நடைபெறும் வழிகாட்டி

Name:

Mob:

Area: City/Town:

Outlet Name & Add:

Signature:

Date:

இது மட்டும் புத்திசாலி திரைப்படம் காண்பதற்காக மட்டும். 2017 செப்டம்பர் அட்டிசன்ஸ் திட்டம் அடிப்படையில் நடைபெறும் வழிகாட்டி

செப்டம்பர் 2017 அட்டிசன்ஸ் திட்டம் அடிப்படையில் நடைபெறும் வழிகாட்டி

SAS



ஆண்டு பாரம்பரியம்



N.S.
ASAFOETIDA

N.S MUTHIAH & SONS

MADURAI - 0452 2323966 | CHENNAI - 044 23751856 | KOLLAM - 0474 2742896