

<https://t.me/SKLINKS>

<http://t.me/இலிங்க>

www.vikatan.com



21.3.17

தமிழ் குடும்பங்களின் நலமகம்  
**அவள்**  
தமிழின் நம்பர் 1 வணிகர் இதழ் **விகடன்**

30 வகை  
எக்ஸாம்ப்  
டைம்  
உணவுகள்!

<http://t.me/இலிங்க>

32  
பக்க  
இணைப்பு

<http://t.me/இலிங்க>

தேர்வுகள் நெருங்கும்  
இந்த வேளையில், நம்  
கட்டிகளுக்குச் சறுசறுப்பும்  
உற்சாகமும் அளிக்கும்  
உணவுக்குறிப்புகளை  
அளிக்கிறார் கருரைச்  
சேர்ந்த சமையல் கலைஞர்  
சரஸ்வதி அசோகன். இவை  
சுவையாக இருப்பதுடன்,  
வயிற்றுக்கு உகந்த  
ஹெல்தி உணவுகள்  
என்பது இன்னும் சிறப்பு!



சரஸ்வதி  
அசோகன்

## உள்ளே...

அவல் பழப் பாயசம்	103	மூங் தால் சில்லி	118
கொள்ளு மினி உனத்தப்பம்	104	புதினா பெசரட்	119
கருப்பட்டிப் பணியாரம்	105	கேரட் ஸ்லீட் சாலட்	120
பீட்ரூட் இடியாப்பம்	106	கோசம்பரி	121
முருங்கைப்பூ பொரியல்	107	ராகி நீர் உருண்டை	122
பொரி உப்புமா	108	கொத்தமல்லிப் பணியாரம்	123
சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு தோசை	109	சைவ கக்கா	124
மல்டி மில்லெட்ஸ் உருண்டை	110	கோதுமை ரவை - பைனாப்பிள் கேசரி	125
கதம்பக் கஞ்சி	111	சோளப் பொங்கல்	126
டிரை ஃப்ரூட்ஸ் லட்டு	112	பிரெட் ரோல்	127
பப்பாளி பொடிமாஸ்	113	மசாலா மோர்	128
ஈளி கடலை உருண்டை	114	ஸ்லீட் அவல்	129
திணை மாவு	115	ஸ்லீட் கார்ன் சப்பாத்தி	130
கேரட் நீர் தோசை	116	வெஜிடபிள் இட்லி	131
திணை அடை	117	சன்னா கரி	132

**தேவையானவை:** அவல் - ஒரு கப், வாழைப்பழம் - ஒன்று (தோல் உரித்துப் பொடியாக நறுக்கவும்), பேரிச்சை - 6 (பொடியாக நறுக்கவும்), வெல்லக் கரைசல் - தேவையான அளவு, தேங்காய்ப்பால் - ஒரு கப், உலர் திராட்சை - 10, ஏலக்காய்த்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, நெய் - 3 டீஸ்பூன்.

**செய்முறை:** வாணலியில் நெய் விட்டு வாழைப்பழத் துண்டுகள், பேரிச்சை துண்டுகள், உலர் திராட்சை சேர்த்து வறுத்து, தனியே எடுத்து வைக்கவும். அதே வாணலியில் அவலைச் சேர்த்து லேசாக வறுத்து தேவையான அளவு தண்ணீர்விட்டு வேகவைக்கவும். இதனுடன் வெல்லக் கரைசல், தேங்காய்ப்பால், நெய்யில் வறுத்த பழங்கள், ஏலக்காய்த்தூள் சேர்த்துக் கொதிக்கவைத்து இறக்கவும். சூடாகப் பரிமாறவும்.

**குறிப்பு:** சிவப்பு அவல், வெள்ளை அவல் இரண்டிலும் செய்யலாம்.

## அவல் பழப்பாயசம்



## கொள்ளு மினி ஊத்தப்பம்



**தேவையானவை:** கொள்ளு - 100 கிராம், பச்சரிசி - 50 கிராம், வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், இட்லி மிளகாய்ப்பொடி - தேவையான அளவு, பெரிய வெங்காயம் - ஒன்று (பொடியாக நறுக்கவும்), மோர் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

**செய்முறை:** ஒரு பாத்திரத்தில் கொள்ளு, பச்சரிசி, வெந்தயம் சேர்த்து ஆறு மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். ஊறியதும் களைந்து, தண்ணீர்விட்டு மிக்ஸரியில் தோசை மாவு பதத்துக்கு அரைக்கவும். மாவில் உப்பு, மோர் சேர்த்துக் கரைக்கவும். அடுப்பில் தோசைக் கல்லைக் காயவைத்து புளித்த மாவைச் சற்று கனமான தோசைகளாக வார்க்கவும். மேலே நறுக்கிய வெங்காயம், இட்லி மிளகாய்ப்பொடி தூவி, சுற்றிலும் எண்ணெய் விட்டு, இருபுறமும் வேகவிட்டு எடுக்கவும்.



## பீட்ரூட் இடியாப்பம்



**தேவையானவை :**  
இடியாப்பம் (உதிர்த்தது) - ஒரு கப், பீட்ரூட் - ஒன்று (தோல் சீவித் துருவவும்), இஞ்சி - பூண்டு விழுது - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகாய்த்தூள் - அரை டீஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம் - ஒன்று (பொடியாக நறுக்கவும்), எண்ணெய் - 4 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

**செய்முறை :** பீட்ரூட் துருவலை மிக்ஸரில் தண்ணீர் விடாமல் விழுதாக அரைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெயைக் காயவைத்து நறுக்கிய வெங்காயம், இஞ்சி - பூண்டு விழுது சேர்த்து வதக்கவும். இதனுடன் பீட்ரூட் விழுது, மிளகாய்த்தூள், உப்பு சேர்த்து மேலும் வதக்கவும். கலவை நன்கு சுருண்டு வரும்போது இடியாப்பம் சேர்த்து நன்கு கலந்து இறக்கிப் பரிமாறவும்.

**தேவையானவை:** முருங்கைப்பு - ஒரு கப், சின்ன வெங்காயம் - 10 (தோலுரித்துப் பொடியாக நறுக்கவும்), பச்சை மிளகாய் - ஒன்று (பொடியாக நறுக்கவும்), மிளகாய்த்தாள் - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, தேங்காய்த் துருவல் - ஒரு டீபிள்ஸ்பூன், கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு - தலா ஒரு டீஸ்பூன், சீரகத்தாள், மஞ்சள்தாள் - தலா கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 4 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

**செய்முறை:** முருங்கைப்பு வை சுத்தம் செய்து கழுவவும். வாணலியில் எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை சேர்த்துத் தாளிக்கவும். இதனுடன் நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், முருங்கைப்பு, சீரகத்தாள், மிளகாய்த்தாள், மஞ்சள்தாள், உப்பு சேர்த்து வதக்கி, சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்து வேகவிடவும். பிறகு, தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கவும். இந்தப் பொரியல் சாம்பார், ரசம் சாதத்துக்கு நல்ல சாம்பிளேஷன்.

## முருங்கைப்பு பொரியல்





## பொரி உப்புமா

**தேவையானவை:** பொரி - ஒரு கப், பெரிய வெங்காயம், தக்காளி - தலா ஒன்று (பொடியாக நறுக்கவும்), எலுமிச்சைச் சாறு - 2 டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2 (பொடியாக நறுக்கவும்), கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு - தலா ஒரு டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லித்தழை - சிறிதளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 4 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

**செய்முறை:** ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் ஊற்றி பொரியைப் போட்டு நனைத்து உடனே பிழிந்து எடுக்கவும். வாணலியில் எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, கறிவேப்பிலை சேர்த்துத் தாளிக்கவும். இதனுடன் நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், தக்காளி, உப்பு சேர்த்து வதக்கவும். பிறகு மஞ்சள்தூள், பொரி சேர்த்து நன்கு புரட்டி இறக்கவும். இதன் மேலே எலுமிச்சைச் சாறு, கொத்தமல்லித்தழை சேர்த்துக் கலந்து பரிமாறவும்.

**குறிப்பு:** பள்ளியில் இருந்து வீடு திரும்பும் போது குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க ஏற்ற உப்புமா இது. <http://t.லஉ/இரிர்இ>



**தேவையானவை :**  
பச்சரிசி - 200 கிராம், சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு - 3 (தோல் சீவி பொடியாக நறுக்கவும்), தேங்காய்த் துருவல் - ஒரு டேபிள் ஸ்பூன், எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு.

**செய்முறை:** பச்சரிசியை ஒரு மணி நேரம் ஊறவைத்து, களைந்து... வள்ளிக்கிழங்கு, தேங்காய்த் துருவல், உப்பு சேர்த்து, தேவையான அளவு தண்ணீர் விட்டு தோசை மாவு பதத்துக்கு மிக்ளியில் அரைக்கவும். தோசைக்கல்லைச் சூடாக்கி, மாவை தோசைகளாக வார்த்து, சுற்றிலும் எண்ணெய் விட்டு, இருபுறமும் வேகவிட்டு எடுக்கவும்.

**குறிப்பு:** இந்த தோசைக்கு மாவு புளிக்கத் தேவையில்லை.

## சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு தோசை



## மல்டி மில்லெட்ஸ் உருண்டை



**தேவையானவை:** வரகு, சாமை, குதிரைவாலி, திணை, கம்பு, சோளம், கோதுமை, ஓட்ஸ், அவல், பச்சைப் பயறு, பாசிப்பருப்பு - தலா 100 கிராம், வெல்லம் - அரை கிலோ, முந்திரி - 10, பேரீச்சை - 10 (கொட்டைகளை நீக்கி பொடியாக நறுக்கவும்), ஏலக்காய்த்தூள், நெய் - தேவையான அளவு.

**செய்முறை:** வாணலியில் சிறிதளவு நெய்விட்டு முந்திரியை வறுத்து எடுத்து வைக்கவும். வெறும் வாணலியில் வரகு, சாமை, குதிரைவாலி, திணை, கம்பு, சோளம், கோதுமை, ஓட்ஸ், அவல், பச்சைப் பயறு, பாசிப்பருப்பு ஆகியவற்றைத் தனித்தனியாக வாசனை வரும் வரை வறுத்து எடுத்து, ஆறவைத்து, மிக்ளியில் பவுடராக அரைத்துச் சலிக்கவும். வெல்லத்தைத் தூளாக்கி மூழ்கும்வரை தண்ணீர்விட்டு கம்பி பதம் பாகு வைத்து ஏலக்காய்த்தூள் சேர்த்து இறக்கவும். ஓர் அகலமான தட்டில் அரைத்த தானிய மாவைக் கொட்டி, அதில் பாகு ஊற்றிக் கரண்டிக் காம்பினால் நன்கு கிளறி ஆறவிடவும். நெய்யில் வறுத்த முந்திரி, நறுக்கிய பேரீச்சையை மாவுடன் கலந்து உருண்டைகளாகப் பிடித்துப் பரிமாறவும்.

**தேவையானவை:** தினை, வரகு, சாமை, அரிசி - தலா 25 கிராம், பாசிப் பருப்பு - 50 கிராம், தேங்காய்ப்பால் - ஒரு கப், சீரகம், தோல் சீனி துருவிய இஞ்சி - தலா ஒரு டீஸ்பூன், பூண்டு - 4 பல் (தட்டவும்), பச்சை மிளகாய் - ஒன்று (பொடியாக நறுக்கவும்), கொத்தமல்லித் தழை - சிறிதளவு, தேங்காய் எண்ணெய் - 4 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

**செய்முறை:** ஒரு பாத்திரத்தில் தினை, வரகு, சாமை, அரிசி, பாசிப்பருப்பு சேர்த்து ஒரு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். குக்கரில் தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து சீரகம், நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், இஞ்சித் துருவல், தட்டிய பூண்டு சேர்த்து வதக்கவும். இதனுடன் தேவையான அளவு தண்ணீர், ஊறவைத்த கலவை, உப்பு சேர்த்து குக்கரை மூடி மூன்று விசில்விட்டு வேகவைத்து இறக்கவும். ஆறியதும் இதனுடன் தேங்காய்ப்பால் விட்டு ஒரு கொதி வந்தபின் இறக்கி, கொத்தமல்லித் தழை சேர்த்து சுவைக்கவும்.

## கதம்பக் கஞ்சி



## டிரை ஃப்ரூட்ஸ் லட்டு



**தேவையானவை:** பேரிச்சை - 10 (கொட்டைகளை நீக்கவும்), அத்திப்பழம் - 6 (பொடியாக நறுக்கவும்), முந்திரி, பாதாம், பிஸ்தா, உலர் திராட்சை - தலா 10 (பொடியாக நறுக்கவும்), நெய் - ஒரு டீஸ்பூன்.

**செய்முறை:** பேரிச்சை, அத்திப்பழம் சேர்த்து மிக்ளியில் ஒரு சுற்று சுற்றி எடுக்கவும். வெறும் வாணலியில் முந்திரி, பாதாம், பிஸ்தா, உலர் திராட்சை சேர்த்து வறுத்தெடுத்து தனியாக வைக்கவும். அதே வாணலியில் நெய்விட்டு அரைத்த விழுது, நெய்யில் வறுத்த முந்திரி, பாதாம், பிஸ்தா, உலர் திராட்சை சேர்த்துக் கிளறி இறக்கவும். ஆறிய பின் லட்டுகளாகப் பிடித்து காற்றுப்புகாத டப்பாவில் சேகரிக்கவும். சுவையான, சத்தான டிரை ஃப்ரூட்ஸ் லட்டுகள் தயார்.

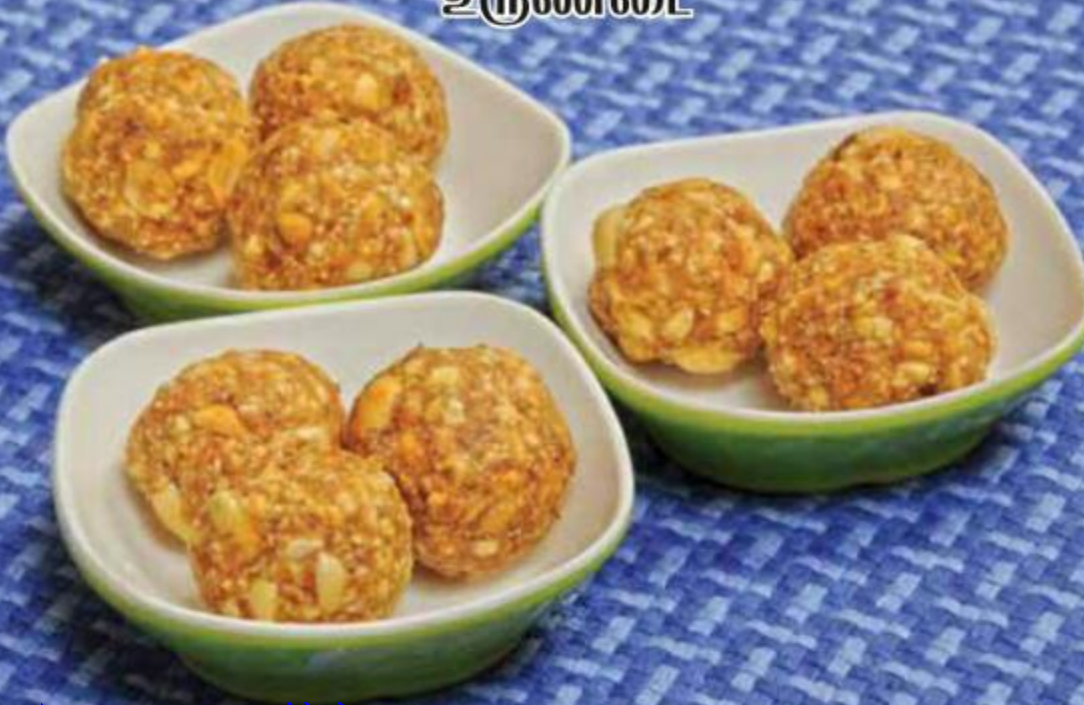
**தேவையானவை:**  
பப்பாளிக்காய் - ஒன்று  
(துருவவும்), பச்சை மிளகாய்  
- 2 (பொடியாக நறுக்கவும்),  
தோல் சீனி துருவிய இஞ்சி  
- ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு,  
உளுத்தம்பருப்பு - தலா  
ஒரு டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை  
- சிறிதளவு, தேங்காய்த்  
துருவல், உப்பு, எண்ணெய்  
- தேவையான அளவு.

**செய்முறை:** வாணலியில்  
எண்ணெயைக் காயவைத்து  
கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு,  
கறிவேப்பிலை தாளித்து...  
நறுக்கிய பச்சை மிளகாய்,  
இஞ்சித் துருவல், பப்பாளித்  
துருவல், உப்பு சேர்த்து  
வதக்கி, தண்ணீர் தெளித்து  
மூடி வேகவிடவும். பிறகு,  
தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்துக்  
கிளறி இறக்கவும்.

## பப்பாளி பொடிமாஸ்



## ஈஸி கடலை உருண்டை



**தேவையானவை:**

வறுத்த வேர்க்கடலை - ஒரு கப் (200 கிராம்), நாட்டுச்சர்க்கரை - அரை கப் (100 கிராம்), உருக்கிய நெய் - 2 டீஸ்பூன்.

**செய்முறை:**

வறுத்த வேர்க்கடலையைத் தோல் நீக்கி சுத்தம் செய்யவும். பாதி அளவு வேர்க்கடலையுடன், நாட்டுச்சர்க்கரை சேர்த்து மிக்ளியில் பொடியாக அரைக்கவும். மீதமுள்ள வேர்க்கடலையை ஒன்றிரண்டாக உடைக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் அரைத்த பொடி, உடைத்த வேர்க்கடலை, உருக்கிய நெய் சேர்த்துக் கலந்து உருண்டைகளாகப் பிடித்துச் சுவைக்கவும்.

- தேவையானவை:** திணை
- ஒரு கப், நாட்டுச்சர்க்கரை
  - அரை கப், ஏலக்காய்த்தூள்
  - அரை டீஸ்பூன்.

**செய்முறை:** வெறும் வாணலியில் திணையை சேர்த்து, அடுப்பை சிறு தீயில் வைத்து, வாசனை வரும் வரை வறுத்து, ஆறவைத்து, மிக்ஸியில் நைஸாக அரைத்துச் சலிக்கவும். இதனுடன் நாட்டுச்சர்க்கரை, ஏலக்காய்த்தூள் சேர்த்துக் கலந்து மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று சுற்றி எடுத்தால் திணை மாவு தயார். கால்சியம் நிறைந்த இதை தேன் கலந்தும் சாப்பிடலாம்.

## திணை மாவு



## கேரட் நீர் தோசை



**தேவையானவை:** பச்சரிசி - 200 கிராம், தேங்காய்த் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், கேரட் துருவல் - ஒரு கப், சமையல் சோடா - ஒரு சிட்டிகை, சர்க்கரை - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு.

**செய்முறை:** பச்சரிசியை இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைத்து, களைந்து தேங்காய்த் துருவல், பாதியளவு கேரட் துருவல் சேர்த்து மிக்ளியில் போட்டு தண்ணீர்விட்டு நைஸாக அரைக்கவும். இதனுடன் சமையல் சோடா, சர்க்கரை, உப்பு சேர்த்துக் கரைக்கவும். மீதமுள்ள கேரட் துருவல் சேர்த்து மாவை நீர்க்க கரைக்கவும். தோசைக்கல்லில் மாவை மெல்லிய தோசைகளாக ஊற்றி, சுற்றிலும் எண்ணெய்விட்டு மூடி வேகவைத்து எடுக்கவும்.

**குறிப்பு:** தோசையைத் திருப்பிப் போடத் தேவையில்லை. மாவை அரைத்து உப்புடன் அரைத்து



**தேவையானவை:** தினை - 200 கிராம், துவரம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு - தலா 100 கிராம், பெரிய வெங்காயம் - 2 (பொடியாக நறுக்கவும்), காய்ந்த மிளகாய் - தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லித்தழை - சிறிதளவு, சோம்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பூண்டு - 4 பல், தோல் சீவி துருவிய இஞ்சி - ஒரு டீஸ்பூன், தேங்காய்த் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

**செய்முறை:** தினையுடன் பருப்பு வகை களைச் சேர்த்து இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். பிறகு களைந்து, சோம்பு, காய்ந்த மிளகாய், பூண்டு, இஞ்சி, உப்பு சேர்த்து, தண்ணீர்விட்டு கெட்டியாக அரைக்கவும். மாவுடன் வெங்காயம், தேங் காய்த் துருவல், கறிவேப்பிலை, கொத்த மல்லித்தழை சேர்த்துக் கலக்கவும். தோசைக் கல்லில் மாவை சற்று கனமான அடைகளாக ஊற்றி, சுற்றிலும் எண்ணெய்விட்டு, இரு புறமும் வேகவைத்து எடுக்கவும்.

**குறிப்பு:** மாவை அரைத்த உடனே <http://t.oe/இலின்கு> தேவையில்லை.

## தினை அடை



## மூங் தால் சில்லி



**தேவையானவை:** பாசிப்பருப்பு - 200 கிராம், பெரிய வெங்காயம் - 2 (பொடியாக நறுக்கவும்), தக்காளி - ஒன்று (பொடியாக நறுக்கவும்), இஞ்சி - பூண்டு விழுது - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், கொத்தமல்லித்தழை - சிறிதளவு, மல்லித்தூள் (தனியாத்தூள்) - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகாய்த்தூள் - தேவையான அளவு, கரம் மசாலாத்தூள், சீரகத்தூள் - தலா கால் டீஸ்பூன், சோம்பு - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

**செய்முறை:** பாசிப்பருப்பை ஒரு மணி நேரம் ஊறவைத்து, களைந்து உப்பு சேர்த்து, சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்து இட்லி மாவு பதத்துக்கு அரைத்து எடுக்கவும். இந்த மாவை இட்லித் தட்டில் இட்லிகளாக ஊற்றி, ஆனியில் வேகவைத்து எடுத்து, ஆறியதும் சிறு துண்டுகளாக்கவும். வாணலியில் எண்ணெயைக் காயவைத்து சோம்பு தாளித்து, வெங்காயம் சேர்த்து இரண்டு நிமிடங்கள் வதக்கி, தக்காளி, இஞ்சி - பூண்டு விழுது, மல்லித்தூள் (தனியாத்தூள்), மஞ்சள்தூள், மிளகாய்த்தூள், கரம் மசாலாத்தூள், சீரகத்தூள், உப்பு சேர்த்து வதக்கி, கலவை சுருண்டு வரும்போது பாசிப்பருப்பு துண்டுகள் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கவும். கொத்தமல்லித்தழை தூளி வலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.

**தேவையானவை:** பெரிய வெங்காயம் - 2 (பொடியாக நறுக்கவும்), எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

**அரைக்க:** பாசிப்பருப்பு - 200 கிராம், புதினா - ஒரு கைப்பிடி அளவு, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, பச்சை மிளகாய் - 2 (பொடியாக நறுக்கவும்), உப்பு - தேவையான அளவு.

**செய்முறை:** பாசிப் பருப்பை இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைத்து, புதினா, சீரகம், கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய், உப்பு சேர்த்து, நெஸாக அரைக்கவும். மாவுடன் வெங்காயம் சேர்த்து, கொஞ்சம் தண்ணீர் சேர்த்துக் கரைக்கவும். தோசைக்கல்லில் மாவை ஊற்றி, சுற்றிலும் எண்ணெய்விட்டு, இருபுறமும்

## புதினா வெசர்ட்



## கேரட் ஸ்லீட் சாலட்



**தேவையானவை:**  
கேரட் துருவல் - ஒரு கப், தேங்காய்த் துருவல், தேன் - தலா 2 டீஸ்பூன், உலர் திராட்சை - 15.

**செய்முறை:** ஒரு பாத்திரத்தில் கேரட் துருவல், தேங்காய்த் துருவல், தேன், உலர் திராட்சை சேர்த்துக் கலந்தால், கேரட் ஸ்லீட் சாலட் தயார். கேரட் பிடிக்காத குழந்தைகளுக்கூட இதை விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

**தேவையானவை:**  
வெள்ளிக்காய் - ஒன்று  
(பொடியாக நறுக்கவும்),  
தேங்காய்த் துருவல் - 2  
டீஸ்பூன், கொத்தமல்லித்தழை  
- சிறிதளவு (பொடியாக  
நறுக்கவும்), பாசிப்பருப்பு - 3  
டீஸ்பூன், எலுமிச்சைச் சாறு,  
உப்பு - தேவையான அளவு.

**செய்முறை:** பாசிப்  
பருப்பை இரண்டு மணி  
நேரம் ஊறவிட்டு தண்ணீரை  
வடிக்கவும். ஒரு பாத்திரத்  
தில் வெள்ளிக்காய் துண்டு  
கள், ஊறவைத்த பாசிப்  
பருப்பு, தேங்காய்த் துருவல்,  
உப்பு, எலுமிச்சைச் சாறு,  
கொத்தமல்லித்தழை சேர்த்துக்  
கலந்தால், 'கோசம்பரி'  
தயார். இதை சாலட் போல  
சாப்பிடலாம். விரும்பினால்  
கேரட் துருவல் சேர்த்துக்  
கொள்ளலாம்.

## கோசம்பரி



## ராகி நீர் உருண்டை



**தேவையானவை:** ராகி (கேழ்வரகு) மாவு - ஒரு கப், பெரிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் - தலா 2 (பொடியாக நறுக்கவும்), கொத்தமல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு (பொடியாக நறுக்கவும்), பாசிப் பருப்பு, தேங்காய்த் துருவல் - தலா ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

**செய்முறை:** பாசிப்பருப்பை கடுநீரில் போட்டு பத்து நிமிடங்கள் மூடிவைத்து, தண்ணீரை வடித்து எடுக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் ராகி மாவு, உப்பு, நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கொத்தமல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை, பாசிப்பருப்பு, தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்துக் கலக்கவும். இதனுடன் சிறிதளவு தண்ணீர்விட்டு ரொட்டி மாவு பதத்துக்குப் பிசைந்து, மாலை சிறிய உருண்டைகளாக உருட்டி, ஆவியில் வேகவைத்து எடுத்தால் 'ராகி நீர் உருண்டை' தயார்.

**குறிப்பு:** விரும்பினால் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப்பருப்பு தாளித்துச் சேர்த்தும் உருண்டைகளைப் பிடிக்கலாம்.

**தேவையானவை:** தோசை மாவு - ஒரு கப், பொடியாக நறுக்கிய கொத்தமல்லித்தழை - ஒரு கப், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

**தாளிக்க:** பெரிய வெங்காயம் - ஒன்று (பொடியாக நறுக்கவும்), பச்சை மிளகாய் - 2 (பொடியாக நறுக்கவும்), எண்ணெய், கடுகு - தலா ஒரு டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப் பருப்பு - தலா 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

**செய்முறை:** தோசை மாவுடன் பாதி அளவு கொத்தமல்லித்தழை சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்து எடுக்கவும். வாணலியில் எண்ணெயைக் காயவிட்டு... கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, கறிவேப்பிலை சேர்த்து தாளிக்கவும். இதனுடன் நறுக்கிய பெரிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கி இறக்கவும். தோசை மாவுடன் அரைத்த கொத்தமல்லி விழுது, மீதமுள்ள கொத்தமல்லித்தழை, வதக்கிய கலவை சேர்த்துக் கலக்கவும். பணியாரக் கல்லைச் சூடாக்கி, குழிகளில் எண்ணெய்விட்டு, மாவை சிறிய கரண்டியால் எடுத்து ஊற்றி, வெந்ததும் திருப்பிவிட்டு இருபுறமும் வேக

## கொத்தமல்லிப் பணியாரம்



## சைவ சூக்கா



**தேவையானவை:** பச்சைப் பயறு - 200 கிராம், சின்ன வெங்காயம் - 10 (தோலுரித்து வட்டமாக நறுக்கவும்), பூண்டு பல் - 15 (தோலுரித்து வட்டமாக நறுக்கவும்), கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லித்தழை - சிறிதளவு, மிளகாய்த்தாள் - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகுத்தாள் - கால் டீஸ்பூன், கரம் மசாலாத்தாள், மல்லித்தாள் (தனியாத்தாள்) - தலா கால் டீஸ்பூன், சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், இஞ்சி - பூண்டு விழுது - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 4 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

**செய்முறை:** வெறும் வாணலியில் பச்சைப் பயறை வாசனை வரும்வரை வறுத்து எடுத்து, ஆறியதும் பருப்பு மூழ்கும்வரை தண்ணீர்விட்டு நான்கு மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பிறகு களைந்து... உப்பு, சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்துக் கெட்டியாக அரைக்கவும். அரைத்த மாவை இட்லித்தட்டில் இட்லிகளாக ஊற்றி, ஆவியில் வேகவிட்டு எடுத்து, ஆறியதும் சிறிய துண்டுகளாக்கவும். வாணலியில் எண்ணெயைக் காயவைத்து சோம்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து... நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம், பூண்டு சேர்த்து வதக்கி, மிளகாய்த்தாள், மிளகுத்தாள், கரம் மசாலாத்தாள், மல்லித்தாள் (தனியாத்தாள்), இஞ்சி - பூண்டு விழுது சேர்த்துக் கிளறி, சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்து வேகவிடவும். கலவை சுருண்டு வரும்போது உப்பு, பச்சைப் பயறு துண்டுகள் சேர்த்து இரண்டு நிமிடங்கள் வதக்கி, கொத்தமல்லித்தழை தாவி இறக்கவும்.



**தேவையானவை:**  
கோதுமை ரவை, சர்க்கரை -  
தலா ஒரு கப், பைனாப்பிள்  
துண்டுகள் - ஒரு கப்,  
முந்திரி, உலர் திராட்சை -  
தேவையான அளவு, நெய்  
- ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

**செய்முறை:** வாணலியில்  
நெய்யைக் காயவிட்டு....  
முந்திரி, திராட்சை, கோதுமை  
ரவையைத் தனித்தனியாக  
வறுத்து எடுத்து வைக்கவும்.  
அதே வாணலியில் இரண்டு  
கப் தண்ணீர்விட்டு, நன்கு  
கொதித்ததும் வறுத்த  
ரவையைச் சேர்த்து வேகும்  
வரை கிளறவும். இதனுடன்  
சர்க்கரை, பைனாப்பிள்  
துண்டுகள் சேர்த்துச் சுருளக்  
கிளறி இறக்கவும். வறுத்த  
முந்திரி, திராட்சையை மேலே  
சேர்த்துப் பரிமாறவும்.



கோதுமை ரவை - பைனாப்பிள் கேசரி

## சோளப் பொங்கல்



**தேவையானவை:** சோளம் - 200 கிராம் (தவிடு நீக்கியது), சீரகம், மிளகு - தலா ஒன்றரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லித்தழை - சிறிதளவு, பாசிப்பருப்பு - 50 கிராம் (வேகவைக்கவும்), தோல் சீனி பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சி - ஒரு டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - ஒன்று (பொடியாக நறுக்கவும்), நெய் - 3 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

**செய்முறை:** வாணலியில் சோளத்தைப் போட்டு லேசாக வறுத்து, மிள்கியில் மாவாக அரைக்கவும். அடிகனமான பாத்திரத்தில் எண்ணெய், நெய் ஊற்றி சீரகம், மிளகு, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை தாளித்து, தேவையான அளவு உப்பு, தண்ணீர் சேர்த்துக் கொதிக்கவிடவும். இதனுடன் சோள மாவைச் சிறிது சிறிதாக சேர்த்துக் கிளறவும். மாவு வெந்ததும் பாசிப்பருப்பு சேர்த்துக் கிளறி இறக்கி, கொத்தமல்லித்தழை சேர்த்து சூடாகப் பரிமாறவும். <http://t.oe/இரிநீடி>

**தேவையானவை:** பிரெட்ஸ்லைஸ் - 5, உருளைக்கிழங்கு பொரியல், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

**செய்முறை:** பிரெட்டின் ஓரத்தை நீக்கி, மேலே சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்து இரு கைகளுக்கு நடுவே வைத்து அழுத்திப் பிழியவும். அதன் மீது உருளைக்கிழங்கு பொரியல் சிறிதளவு தடவி நீள வடிவில் (படத்தில் காட்டியுள்ளபடி) சுருட்டி வைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெயைக் காயவைத்து, அடுப்பை மிதமான தீயில் வைத்து, பிரெட் ரோல்களைப் போட்டு பொன்னிறமாகப் பொரித்தெடுக்கவும்.

**குறிப்பு:** வீட்டில் மீதமாகும் உருளைக்கிழங்கு பொரியலையும் பயன்படுத்தலாம்.

## பிரெட் ரோல்



## மசாலா மோர்



### தேவையானவை:

மோர் - ஒரு கப்,  
வெள்ளரிக்காய்  
துருவல் - ஒரு கப்,  
பச்சை மிளகாய் -  
ஒன்று, கறிவேப்பிலை  
- சிறிதளவு, தோல்  
சீனிய இஞ்சி -  
மிகவும் சிறிய துண்டு,  
கொத்தமல்லித்தழை  
- சிறிதளவு, உப்பு -  
தேவையான அளவு.

### செய்முறை:

வெள்ளரிக்காய்,  
பச்சை மிளகாய்,  
இஞ்சி, கறிவேப்பிலை,  
கொத்தமல்லித்தழை  
சேர்த்து மிக்ளியில்  
அரைத்து எடுக்கவும்.  
மோருடன் உப்பு,  
அரைத்த விழுது சேர்த்  
துப் பருகவும்.

### தேவையானவை:

வெள்ளை அவல் - ஒரு கப், நாட்டுச்சர்க்கரை - தேவையான அளவு, தேங்காய்த் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், ஏலக்காய்த்தூள் - 2 சிட்டிகை, சூடான பால் - தேவையான அளவு, நெய் - ஒரு டீஸ்பூன்.

### செய்முறை:

பாத்திரத்தில் அவல், தேங்காய்த் துருவல், நாட்டுச்சர்க்கரை, நெய், ஏலக்காய்த்தூள், பால் சேர்த்துக் கலந்து காற்றுப்புக்காமல் மூடி வைக்கவும். பத்து நிமிடங்கள் கழித்து மீண்டும் கலந்துவிட்டுப் பரிமாறவும்.

## ஸ்வீட் அவல்



## ஸ்லீட் கார்க் சப்பாத்தி



**தேவையானவை:** ஸ்லீட் கார்க் - ஒன்று, கோதுமை மாவு - ஒரு கப், சர்க்கரை - கால் டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

**செய்முறை:** ஸ்லீட் கார்கனை துருவி வைக்கவும் பாத்திரத்தில் கோதுமை மாவுடன் உப்பு, சர்க்கரை, ஸ்லீட் கார்க் துருவல், தேவையான தண்ணீர் சேர்த்துச் சப்பாத்தி மாவுப் பதத்துக்கு பிசைந்து, அரை மணி நேரம் ஊறவிடவும். பிறகு மாவைச் சிறிய உருண்டைகளாக்கி சப்பாத்தி களாகத் திரட்டவும். தோசைக் கல்லை காயவைத்து சப்பாத்தி களை ஒவ்வொன்றாக போட்டுச் சுற்றிலும் எண்ணெய் விட்டு, இருபுறமும் வேக வைத்து எடுக்கவும்.

**தேவையானவை:** இட்லி - 5 (சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கவும்), பெரிய வெங்காயம் - 2, கேரட் - ஒன்று, பீன்ஸ் - 10, பச்சை மிளகாய் - 2, கொத்தமல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

**செய்முறை:** வெங்காயம், கேரட், பீன்ஸ், பச்சை மிளகாய், கொத்தமல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றைப் பொடியாக நறுக்கவும். வாணலியில் எண்ணெயைக் காயவைத்து கறிவேப்பிலை, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கேரட், பீன்ஸ் சேர்த்து வதக்கவும். இதனுடன் உப்பு சேர்த்து, சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்து மூடி காய்களை வேகவிடவும். பிறகு இட்லித் துண்டுகளைச் சேர்த்து நன்கு புரட்டி, கொத்தமல்லித்தழை தூவி இறக்கவும்.

## வெஜிடபிள் இட்லி



## சன்னா கட்டுவல்



**தேவையானவை:** கறுப்பு கொண்டைக் கடலை - ஒரு கப், பிரெட் ஸ்லைஸ் - 4, பெரிய வெங்காயம் - ஒன்று (பொடியாக நறுக்கவும்), மிளகாய்த்தாள் - தேவையான அளவு, தட்டிய பூண்டு, இஞ்சித் துருவல் - சிறிதளவு, கரம் மசாலாத்தாள் - ஒரு சிட்டிகை, எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு.

**செய்முறை:** வெங்காயம், பூண்டு, இஞ்சியை லேசாக வதக்கவும். கொண்டைக்கடலையை முதல் நாள் இரவே ஊறவைத்து, மறுநாள் களைந்து, நன்கு வேகவைத்து, மிக்ளியில் சேர்த்து ஒன்றிரண்டாக சுற்றி எடுக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் அரைத்த கொண்டைக்கடலை, பிரெட் ஸ்லைஸ், நறுக்கிய வெங்காயம், மிளகாய்த்தாள், இஞ்சி, பூண்டு, கரம் மசாலாத்தாள், உப்பு சேர்த்துக் கெட்டியாகப் பிசையவும். மாவைச் சிறிய உருண்டைகளாக உருட்டி கட்டுவல் வடிவில் தட்டிவைக்கவும். தோசைக் கல்லைக் காயவைத்து கட்டுவல்களை அடுக்கி சுற்றிலும் எண்ணெய்விட்டு இருபுறமும் திருப்பிவிட்டு வேகவைத்து எடுத்தால்... சத்தான 'சன்னா கட்டுவல்' ரெடி!