

<https://t.me/SKLINKS>

கோபி

குங்குமம்

ஏப்ரல் 1-15, 2017 கிதழுடன் கிணைப்பு

சிஃகன், ம்ப்பன் 30 சுமையல்

சமையல் கலைஞர் ஁ஷா குமாரி

விடுமுறையில்



சமையல் கலைஞர்
உஷா குமாரி

விதவிதமான சமையல்...

பிள்ளைகளுக்கு பரீட்சை முடிந்து லீவ் விடப்போறாங்க. தினமும் பள்ளிக்கு டிபன் பாக்ஸில் சில வகை உணவுகளை மட்டும் கட்டிக்கொண்டு போய்சாப்பிட்டு அலுத்துப் போய் இருக்கும் பிள்ளைகளுக்கு, விடுமுறையில் விதவிதமாக சமைச்சுப் போட்டு உடம்பை தேற்ற வேண்டாமா? அதற்காக விதவிதமான அசைவ சமையலை நமக்காக சமைத்துக்காட்டி இருக்கிறார் சமையல் கலைஞர் எல். உஷா குமாரி

“சமையல் செய்வது, பரிமாறுவது, போட்டிகளில் கலந்து கொள்வது எனக்கு மிகவும் பிடிக்கும். நிறைய சமையல் போட்டிகளில் கலந்து கொண்டு பரிசு

கள் பெற்றுள்ளேன். சமையல் வகுப்பும் எடுக்கிறேன். எனது சமையல் குறிப்புகள் பல பத்திரிகைகளில் இடம் பெற்று உள்ளது. தொலைக்காட்சிகள் நடத்திய சமையல் போட்டிகளிலும் கலந்து கொண்டு இருக்கிறேன். சென்னையில் உணவுத் திருவிழா நிகழ்ச்சியில் சமையல் போட்டிகளை கடந்த 5 வருடமாக ஏற்பாடு செய்து வருகிறேன்” எனும் உஷா குமாரி அசைவ உணவு வகைகளை செய்வதில் ஸ்பெஷலிஸ்ட். யாரும் அளித்திடாத அசைவ உணவு குறிப்பு வகைகளை நமக்காக இங்கே செய்து காட்டி இருக்கிறார். செய்து சாப்பிடுங்க... உங்க பிள்ளைகளுக்கும் செஞ்சு கொடுங்க.

தொகுப்பு: ஸ்ரீதேவி மோகன்
எழுத்து வடிவம்: கே.கலையரசி
படங்கள்: ஆர்.கோபால்

மட்டன் சூப்



என்னென்ன தேவை?

மட்டன் எலும்பு - 150 கிராம்,
நறுக்கிய தக்காளி - 1, நறுக்கிய
வெங்காயம் - 1, உப்பு, மஞ்சள்தூள்,
நறுக்கிய கொத்தமல்லித்தழை - சிறிது,
மிளகுத்தூள் - 1/2 டீஸ்பூன்.

எப்படிச் செய்வது?

மட்டன் எலும்பை அலம்பி மஞ்சள்
தூள், உப்பு, வெங்காயம், தக்காளி

சேர்த்து வேகவைக்கவும். வெந்ததும்
வடிகட்டி மிளகுத்தூள், கொத்தமல்லித்
தழையை தூவி குடாக பரிமாறவும்.

குறிப்பு: இதில் மிளகாய்தூள் - 2
டீஸ்பூன், தேங்காய்ப்பால் - 1/2 கப்
சேர்த்து கொதிக்க வைத்து சோம்பு,
கறிவேப்பிலை தாளித்தும், சாதத்தில்
புதினா துவையலுடன் சேர்த்து
சாப்பிடலாம். வாய் கசப்பு நீங்கும்.



மட்டன் கோலா உருண்டை

என்னென்ன தேவை?

மட்டன் - 1/4 கிலோ, பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 2, இஞ்சிபூண்டு விழுது - 1 டீஸ்பூன், தேங்காய்த்துருவல் - 2 டீஸ்பூன், கரம்மசாலாத்தூள் - 1/4 டீஸ்பூன், மிளகாய்த்தூள் - 1 டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - 1 சிட்டிகை, பொட்டுக்கடலை - 1/2 கப், சோம்பு - 1/2 டீஸ்பூன், கொத்தமல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - சிறிது, உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு, முட்டை - 1.

எப்படிச் செய்வது?

மிக்சியில் பொட்டுக்கடலையை போட்டு மாவாக அரைத்து தனியே எடுத்துக் கொள்ளவும். எலும்பில்லாத மட்டனை மிக்சியில் போட்டு உப்பு,

மஞ்சள்தூள் சேர்த்து அரைக்கவும். கடாயில் 1 டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு சோம்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், இஞ்சிபூண்டு விழுது போட்டு வதக்கி, மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள்தூள், அரைத்த மட்டன், கரம்மசாலாத்தூள், உப்பு சேர்த்து வதக்கி, சிறிது தண்ணீர் விட்டு வேகவைக்கவும். பின் தேங்காய்த்துருவல் சேர்த்து சுண்ட வதக்கி இறக்கவும். இத்துடன் பொட்டுக்கடலை மாவு, கொத்தமல்லித்தழையை கலந்து உருண்டைகளாக பிடிக்கவும். முட்டையை நன்கு அடித்து கொள்ளவும். கோலா உருண்டைகளை முட்டையில் முக்கியெடுத்து, சூடான எண்ணெயில் பொரித் தெடுத்து பரிமாறவும்.



மட்டன் கட்லெட்

எண்ணென்ன தேவை?

மட்டன் கொத்துக்கறி - 1/4 கிலோ, வேகவைத்து மசித்த உருளைக்கிழங்கு - 1/4 கிலோ, வேகவைத்த பட்டாணி, பீன்ஸ், கேரட் - 1 கப், இஞ்சி பூண்டு விழுது - 1 டீஸ்பூன், வெங்காயம் - 2, கரம்மசாலாத்தூள், மஞ்சள்தூள் - தலா 1/4 டீஸ்பூன், மிளகாய்த்தூள் - 1/2 டீஸ்பூன், முட்டை - 1, உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு, சோம்பு - 1/2 டீஸ்பூன், பிரிஞ்சி இலை - 1, கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லித்தழை - சிறிது.

எப்படிச் செய்வது?

கடாயில் 1 டீஸ்பூன் எண்ணெய்

விட்டு சோம்பு, பிரிஞ்சி இலை, கறிவேப்பிலை தாளித்து, பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், இஞ்சி பூண்டு விழுது சேர்த்து வதக்கி மஞ்சள்தூள், மிளகாய்த்தூள், கரம்மசாலாத்தூள், கொத்துக்கறி, உப்பு சேர்த்து நீர் விட்டு வேகவிடவும். பின் பட்டாணி, கேரட், பீன்ஸ், மசித்த உருளைக்கிழங்கு சேர்த்து கிளறி, கொத்தமல்லித்தழையை தாவி இறக்கவும். ஆறியதும் கட்லெட் போல் செய்து, முட்டையில் முக்கியெடுத்து தோசைக்கல் அல்லது சூடான எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்து ரசம், சாம்பார் சாதத்துடன் பரிமாறவும்.

மட்டன் கொத்து பரோட்டா

எண்ணென்ன தேவை?

மட்டன் கொத்துக்கறி - 1/4 கிலோ, சின்ன வெங்காயம் - 10, பச்சைமிளகாய் - 1, இஞ்சி பூண்டு விழுது - 1 டீஸ்பூன், தாளிக்க சோம்பு, பிரிஞ்சி இலை - சிறிது, கொத்தமல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - சிறிது, முட்டை - 1, பரோட்டா - 2, மிளகாய்த்தூள் - 1 டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - 1 சிட்டிகை, உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

எப்படிச் செய்வது?

கடாயில் 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு சோம்பு, பிரிஞ்சி இலை,

கறிவேப்பிலை தாளித்து வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், இஞ்சி பூண்டு விழுது வதக்கி மஞ்சள்தூள், மிளகாய்த்தூள், உப்பு, கொத்துக்கறி சேர்த்து நன்கு வேக விடவும். முட்டையில் உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து நன்கு நுரைக்க அடித்து தோசைக்கல்லில் ஆம்லெட்டாக ஊற்றி துண்டுகள் போட்டு, கொத்துக்கறி கலவையில் சேர்த்து நன்கு கொத்தவும். பின்பு பரோட்டா துண்டுகளையும் கொத்துக்கறி கலவையில் போட்டு கிளறி இறக்கவும். கொத்தமல்லித்தழையை தூவி பரிமாறவும்.



மட்டன் கோலா உருண்டை குழம்பு



என்னென்ன தேவை?

உருண்டை செய்ய...

கொத்துக்கறி - 300 கிராம், வெங்காயம் - தேவையான அளவு, இஞ்சி - 1 துண்டு, பச்சைமிளகாய் - 2, பட்டை, லவங்கம் - தலா 2, கொத்தமல்லித்தழை - சிறிது, மிளகாய்த்தூள் - 1/4 மஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - சிறிது, உப்பு - தேவைக்கு.

கிரேவிக்கு...

பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 2, பச்சைமிளகாய் - 2, மிளகாய்த்தூள் - 2 மஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - சிறிது, பெரிய உருளைக்கிழங்கு - 1, முருங்கைக்காய் - 1, தேங்காய்ப்பால் - 1 கப், எலும்பு சூப் - 1 கப், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு, இஞ்சிபூண்டு

விழுது - 1 மஸ்பூன், பிரிஞ்சி இலை - 2, கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லித்தழை - சிறிது.

எப்படிச் செய்வது?

உருண்டை செய்ய கொடுத்துள்ள அனைத்து பொருட்களையும் மிக்சியில் போட்டு அரைத்து உருண்டைகளாக பிடித்து கொள்ளவும்.

கிரேவி செய்ய...

கடாயில் 2 மஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு பிரிஞ்சி இலை, கறிவேப்பிலை தாளித்து பெருங்காயம், தக்காளி, பச்சைமிளகாய், இஞ்சி பூண்டு விழுது சேர்த்து வதக்கி, மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள் தூள் சேர்த்து வதக்கவும். பின் நறுக்கிய உருளைக்கிழங்கு, முருங்கைக்காய், சூப் சேர்த்து கொதிக்க விடவும். நன்கு கொதித்தவுடன் உருண்டைகளை போடவும். உருண்டை வெந்து மேலே வந்ததும் தேங்காய்ப்பால் விட்டு ஒரு கொதி வந்தவுடன் கொத்தமல்லித்தழை தூவி இறக்கவும். இட்லி, தோசை, புரி, சப்பாத்தி, ஆப்பம், இடியாப்பம், சாதத்துடன் பரிமாறவும்.

குறிப்பு: ஒவ்வொரு உருண்டைக் குள்ளும் முந்திரி துண்டு வைத்தால் சுவையாக இருக்கும்.

பாலக்கீரை மட்டன் மசாலா



என்னென்ன தேவை?

மட்டன் - 1/4 கிலோ, சோம்பு - 1/2 டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 1, இஞ்சி பூண்டு விழுது - 1 டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - 1 சிட்டிகை, மிளகாய்த்தூள் - 2 டீஸ்பூன், பாலக்கீரை - 1 கட்டு, உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

எப்படிச் செய்வது?

குக்கரில் 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய்

விட்டு சோம்பு தாளித்து வெங்காயம், இஞ்சி பூண்டு விழுது, தக்காளி சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். பின் மட்டன், மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள் தூள், உப்பு போட்டு நீர் விட்டு வேகவிடவும். பாலக்கீரையை சுத்தம் செய்து வதக்கி மிக்சியில் அரைத்து மட்டன் கலவையில் கொட்டி கிளறி இறக்கவும். சாதம், சப்பாத்தியுடன் பரிமாறவும்.

மடடன் சம்சா

எண்ணென்ன தேவை?

கொத்துக்கறி மசாலா - 1 கப் (செய்முறை கொத்துக்கறி பரோட்டாவில் உள்ளது), சம்சா பட்டி - 20 (டிபார்ட்மென்ட் கடைகளில் கிடைக்கும்), பொரிக்க எண்ணெய் - தேவைக்கு.

எப்படிச் செய்வது?

சம்சா பட்டியின் நடுவில் கொத்துக்கறி மசாலா கலவையை வைத்து மூடி, சம்சா போல் மடித்து சூடான எண்ணெயில் பொரித் தெடுத்து பரிமாறவும்.



சிக்கன் பிரெட் முட்டை டோஸ்ட்

எண்ணென்ன தேவை?

பிரெட் - 4 ஸ்லைஸ், சிக்கன் கிரேவி - 1 கப், முட்டை - 1, உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

எப்படிச் செய்வது?

பிரெட்டை தோசைக் கல்லில் போட்டு, மேலே கிரேவியை பரப்பி, முட்டையை நன்கு அடித்து மேலே ஊற்றி இரண்டு புறமும் எண்ணெய் ஊற்றி வெந்ததும் எடுத்து பரிமாறவும்.



சிக்கன் பிரியாணி

என்னென்ன தேவை?

சிக்கன் - 1/2 கிலோ, பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி - தலா 1/4 கிலோ, பச்சைமிளகாய் - 4, இஞ்சி பூண்டு விழுது - 50 கிராம், பொடியாக நறுக்கிய கொத்தமல்லித் தழை, புதினா - தலா 1 கப், பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய், பிரிஞ்சி இலை - தலா 2, தயிர் - 1/2 கப், சீரக சம்பா அரிசி - 1/2 கிலோ, எண்ணெய் - 150 கிராம், உப்பு - தேவைக்கு, மஞ்சள்தூள், கலர் பொடி - தலா 1 சிட்டிகை, மிளகாய்த்தூள் - 1 மஸ்பூன், எலுமிச்சைப் பழச்சாறு - சிறிது.

எப்படிச் செய்வது?

கடாயில் எண்ணெயை காய வைத்து பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய், பிரிஞ்சி இலை தாளித்து வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், இஞ்சி பூண்டு விழுது, தக்காளி, புதினா, கொத்தமல்லித் தழை வதக்கவும். பின் மஞ்சள்தூள், மிளகாய்த்தூள், சிக்கனை சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். தயிர் சேர்த்து வதக்கி தண்ணீர், உப்பு, அரிசி சேர்த்து 2 விசில் வந்ததும் 10 நிமிடம் சிம்மில் வைத்து இறக்கி எலுமிச்சைப் பழச்சாறு, கலர் பொடி சேர்த்து கலந்து சூடாக பரிமாறவும். அரிசிக்கு தண்ணீர் 1:2 என்ற விகிதத்தில் இருக்க வேண்டும்.



சிக்கன் லாலிபாப்



எண்ணென்ன தேவை?

சிக்கன் லாலிபாப் - 10 (சிக்கன் கடைகளில் கிடைக்கும்), தயிர் - 1 கப், இஞ்சி பூண்டு விழுது - 1 டீஸ்பூன், எலுமிச்சைப் பழச்சாறு - 1/2 டீஸ்பூன், மிளகாய்த்தூள் - 1 டீஸ்பூன், மிளகுத் தூள் - 1/2 டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - 1 சிட்டிகை, கலர் பொடி - சிறிது, சோள மாவு - 1 டீஸ்பூன், உப்பு, பொரிக்க எண்ணெய் - தேவைக்கு.

எப்படிச் செய்வது?

பாத்திரத்தில் தயிர், உப்பு, மிளகுத்தூள், மஞ்சள் தூள், இஞ்சி பூண்டு விழுது, மிளகாய்த்தூள், கலர் பொடி, எலுமிச்சைப் பழச்சாறு, சோள மாவு அனைத்தையும் கலந்து, சிக்கனை கலவையில் 10 நிமிடம் ஊறவைத்து சூடான எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்து பரிமாறவும்.

மட்டன் வெஜிடபிள் குருமா

எண்ணென்ன தேவை?

வேகவைத்த மட்டன் - 1/4 கிலோ, நறுக்கிய உருளை, கேரட், பீன்ஸ் - 1/4 கிலோ, பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 2, கீறிய பச்சைமிளகாய் - 3, இஞ்சி-பூண்டு விழுது - 25 கிராம், தேங்காய் - 1 மூடி, முந்திரி - 6-7, சோம்பு - 1 டீஸ்பூன், பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய், பிரிஞ்சி இலை - 10 கிராம், புதினா, கொத்தமல்லித்தழை - சிறிது, உப்பு - தேவைக்கு, எண்ணெய் - 50 மில்லி கிராம், மஞ்சள் தூள் - 1/4 டீஸ்பூன், மிளகாய்த்தூள் - 1 டீஸ்பூன்.

எப்படிச் செய்வது?

தேங்காய், முந்திரி, சோம்பு

சேர்த்துமிக்கியில் விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். கடாயில் எண்ணெயை காயவைத்து பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய், பிரிஞ்சி இலை தாளித்து நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், இஞ்சி-பூண்டு விழுதை சேர்த்து பச்சைவாசனை போக வதக்கவும். பின்பு நறுக்கிய தக்காளி, புதினா, கொத்தமல்லித்தழை சேர்த்து வதக்கி மிளகாய்த்தூள், வேகவைத்த மட்டனை சூப்புடன் சேர்த்து உப்பு போட்டு கிளறவும். ஒரு கொதி வந்ததும் அரைத்த விழுதை சேர்த்து சிறிது நேரம் கொதித்ததும் கொத்தமல்லித்தழையை தூவி இறக்கி சூடாக பரிமாறவும்.





மட்டன் பிரியாணி

என்னென்ன தேவை?

சீரக சம்பா அரிசி - 1/2 கிலோ, மட்டன் - 1/2 கிலோ, பெரிய வெங்காயம் - 3-4, கீறிய பச்சைமிளகாய் - 6, நாட்டுத் தக்காளி - 4, புதினா - 1 கட்டு, கொத்தமல்லித்தழை - 1 கட்டு, எலுமிச்சம்பழம் - 1, இஞ்சி - 50 கிராம், பூண்டு - 50 கிராம், கெட்டித்தயிர் - 1 கப், எண்ணெய் - 200 கிராம், நெய் - 50 கிராம், பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய், பிரிஞ்சி இலை - தலா 2, உப்பு - தேவைக்கு, மஞ்சள் தூள் - 1/4 டீஸ்பூன், மிளகாய்த்தூள் - 3 டீஸ்பூன்.

எப்படிச் செய்வது?

குக்கரில் மட்டன், இஞ்சி, பூண்டு, மஞ்சள் தூள், சிறிது உப்பு, தண்ணீர்

சேர்த்து 3-4 விசில் விட்டு வேக வைத்துக் கொள்ளவும். பாத்திரத்தில் எண்ணெய் + நெய் ஊற்றி பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய், பிரிஞ்சி இலை சேர்த்து வதக்கி நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சைமிளகாய் சேர்த்து பொன்னிறமாக வரும்வரை வதக்கவும். பின் நறுக்கிய தக்காளி, புதினா, கொத்தமல்லித்தழை, மிளகாய்த்தூள், தயிரை ஒன்றன் பின் ஒன்றாக வதக்கி, வேகவைத்த மட்டன் சேர்த்து வதக்கி, 5 நிமிடம் ஊறவைத்த அரிசியை சேர்த்து, 1 ஆழாக்குக்கு 2 ஆழாக்கு தண்ணீர் ஊற்றி கொதி வந்ததும் எலுமிச்சம்பழச்சாறு, உப்பு கலந்து 2 விசில் விட்டு, பிறகு சிம்மில் வைத்து இறக்கி சூடாக பரிமாறவும்.

தலைக்கறி கிரேவி



எண்ணெய் தேவை?

தலைக்கறி - 1/2 கிலோ, பெரிய வெங்காயம் - 2, இஞ்சி-பூண்டு விழுது - 2 டீஸ்பூன், பெரிய தக்காளி - 1, மிளகுத்தூள் - 1 டீஸ்பூன், மிளகாய்த்தூள் - 2 டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - 1 சிட்டிகை, கறிவேப்பிலை - 1 கொத்து, சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

எப்படிச் செய்வது?

கறிவேப்பிலை, சீரகத்தை வறுத்து

ஆறியதும் மிக்சியில் பொடி செய்து கொள்ளவும். கடாயில் எண்ணெயை விட்டு நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி, இஞ்சி-பூண்டு விழுது சேர்த்து பச்சைவாசனை போக வதக்கி மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள் தூள், மிளகுத்தூள், தலைக்கறி, உப்பு போட்டு நன்கு வேக விடவும். கறிவேப்பிலை, சீரக பொடியை சேர்த்து ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கி குடாக பரிமாறவும்.

ஈரல் குழம்பு



எண்ணென்ன தேவை?

ஈரல் - 200 கிராம், வெங்காயம், தக்காளி - தலா 2, உருளைக்கிழங்கு, முருங்கைக்காய் - தலா 1, மிளகாய்த் தூள் - 2 டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - 1 சிட்டிகை, இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 1 டீஸ்பூன், தேங்காய் விழுது - 1/2 கப், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு, சோம்பு - 1/2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

எப்படிச் செய்வது?

ஈரலை சுத்தம் செய்து துண்டுகள் போட்டு உப்பு, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து

10 நிமிடம் வேக வைக்கவும். உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து நறுக்கி கொள்ளவும். கடாயில் எண்ணெயை விட்டு சோம்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி, இஞ்சி- பூண்டு விழுதை வதக்கி, மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள் தூள், முருங்கைக்காய், தண்ணீர், உப்பு போட்டு வதக்கி தேங்காய் விழுது சேர்த்து கொதிக்க விடவும். உருளைக்கிழங்கு, ஈரலை போட்டு கொத்தமல்லித்தழை தூவி இறக்கி பரிமாறவும்.

மூளை மசாலா



எண்ணென் தேவை?

மூளை - 2, சின்ன வெங்காயம் - 10, தக்காளி - 1, பச்சைமிளகாய் - 2, இஞ்சி-பூண்டு விழுது - 1 டீஸ்பூன், மிளகாய்த்தூள் - 2 டீஸ்பூன், மிளகுத்தூள் - 1/4 டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - சிறிது, கொத்தமல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - சிறிது, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு, சோம்பு - 1/2 டீஸ்பூன்.

எப்படிச் செய்வது?

மூளையை சுத்தம் செய்து உப்பு, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து வேகவைத்து

துண்டுகள் போடவும். கடாயில் எண்ணெயை காயவைத்து சோம்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், இஞ்சி-பூண்டு விழுது சேர்த்து பச்சை வாசனை போக வதக்கி, தக்காளி, மஞ்சள்தூள், மிளகுத்தூள், மிளகாய்த்தூள் சேர்த்து வதக்கி உப்பு, தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க வைக்கவும். சுண்டியதும் மூளையை போட்டு பக்குவமாக கிளறவும். கொத்தமல்லித்தழை தூவி இறக்கி சூடாக பரிமாறவும்.

நுரையீரல் கடலைப்பருப்பு கூட்டு

எண்ணென்ன தேவை?

நுரையீரல் - 1, கடலைப்பருப்பு - 100 கிராம், பொடியாக நறுக்கிய கத்தரிக்காய் - 1/4 கிலோ, வெங்காயம், தக்காளி - தலா 1, மிளகாய்த்தூள் - 2 டீஸ்பூன், இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 1 டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - 1 சிட்டிகை, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு, சோம்பு - 1/2 டீஸ்பூன்.

எப்படிச் செய்வது?

குக்கரில் கடலைப்பருப்பு, நுரையீரல், மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேக விடவும். கடாயில் எண்ணெயை விட்டு சோம்பு தாளித்து வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு விழுது சேர்த்து வதக்கி, கத்தரிக்காய், மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள்தூள், உப்பு போட்டு வதக்கி, வேகவைத்த கலவையை ஊற்றி கலந்து இறக்கவும்.





மண்ணீரல் வறுவல்

எண்ணென்ன தேவை?

மண்ணீரல் - 2, வெங்காயம் - 2, மிளகுத்தூள் - 1 டீஸ்பூன், இஞ்சி பூண்டு விழுது - 1 டீஸ்பூன், கொத்த மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - சிறிது, மஞ்சள் தூள் - சிறிது, உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

எப்படிச் செய்வது?

மண்ணீரலை கழுவி சுத்தம் செய்து உப்பு, மஞ்சள் தூள் போட்டு

வேகவைத்து துண்டுகள் போடவும். கடாயில் எண்ணெயை விட்டு வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, இஞ்சி, பூண்டு விழுது சேர்த்து பச்சைவாசனை போக வதக்கி மஞ்சள் தூள், உப்பு, தண்ணீர், வேகவைத்த மண்ணீரல், மிளகுத்தூள் சேர்த்து கிளறவும். சுருண்டு வந்ததும் கொத்தமல்லித்தழையை தூவி இறக்கி சூடாக பரிமாறவும்.

கல்லீரல் மசாலா

என்னென்ன தேவை?

கல்லீரல் - 1/4 கிலோ, நறுக்கிய வெங்காயம் - 2, நறுக்கிய தக்காளி - 1, மிளகாய்த்தூள் - 2 டீஸ்பூன், மிளகுத் தூள் - 1 டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - 1/4 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, கொத்த மல்லித்தழை - சிறிது, உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு, இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 1 டீஸ்பூன்.

எப்படிச் செய்வது?

கல்லீரலை துண்டுகள் போட்டு

உப்பு, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து 10 நிமிடம் வேக வைக்கவும். கடாயில் எண்ணெயை ஊற்றி வெங்காயம், கறி வேப்பிலை, இஞ்சி பூண்டு விழுது சேர்த்து பச்சைவாசனை போக வதக்கி தக்காளி, மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த் தூள், மிளகுத்தூள் போட்டு வதக்கி தண்ணீர், உப்பு போட்டு கொதிக்க விடவும். பின் வெந்த கல்லீரலை போட்டு கலந்து சுருண்டு வந்ததும் கொத்த மல்லித்தழையை தூவி பரிமாறவும்.



கிட்னி மசாலா



எண்ணென்ன தேவை?

கிட்னி - 1/4 கிலோ, நறுக்கிய வெங்காயம் - 2, நறுக்கிய தக்காளி - 1, மிளகாய்த்தூள் - 2 டீஸ்பூன், மிளகுத் தூள் - 1 டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - 1/4 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லித்தழை - சிறிது, உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு, இஞ்சி பூண்டு விழுது - 1 டீஸ்பூன்.

எப்படிச் செய்வது?

கிட்னியை துண்டுகள் போட்டு

உப்பு, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து 10 நிமிடம் வேகவைக்கவும். கடாயில் எண்ணெயை ஊற்றி வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, இஞ்சி பூண்டு விழுது சேர்த்து பச்சைவாசனை போக வதக்கி தக்காளி, மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த்தூள், மிளகுத்தூள் போட்டு வதக்கி தண்ணீர், உப்பு போட்டு கொதிக்க விடவும். பின் வெந்த கிட்னியை போட்டு சுருண்டு வந்ததும் கொத்தமல்லித்தழையை தூவி பரிமாறவும்.

தோஞ்சல் கிரேவி

என்னென்ன தேவை?

தோஞ்சல் - 1/2 கிலோ, வெங்காயம் - 2, இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 2 டீஸ்பூன், தக்காளி - 2, மிளகுத் தூள் - 1 டீஸ்பூன், மிளகாய்த்தூள் - 2½ டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - 1 சிட்டிகை, கறிவேப்பிலை - 1 கொத்து, சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

எப்படிச் செய்வது?

தோஞ்சலை சுத்தம் செய்து

துண்டுகள் போடவும். கறிவேப்பிலை, சீரகத்தை வறுத்து மிக்சியில் பொடி செய்யவும். குக்கரில் எண்ணெய் விட்டு நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி, இஞ்சி பூண்டு விழுது சேர்த்து வதக்கி மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள் தூள், மிளகுத்தூள், உப்பு, தோஞ்சலை போட்டு நன்கு வேக விடவும். கறிவேப்பிலை, சீரகப் பொடியை சேர்த்து ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கி சூடாக பரிமாறவும்.



குடல் வறுவல்

எண்ணென்ன தேவை?

குடல் - 1/2 கிலோ, வெங்காயம் - 2, இஞ்சி பூண்டு விழுது - 2 டீஸ்பூன், தக்காளி - 2, மிளகுத்தூள் - 1 டீஸ்பூன், மிளகாய்த்தூள் - 2½ டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - 1 சிட்டிகை, கறிவேப்பிலை - சிறிது, சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

எப்படிச் செய்வது?

குடலை சுத்தம் செய்து துண்டுகள் போடவும். குக்கரில் எண்ணெய் விட்டு சீரகம், கறிவேப்பிலை தாளித்து நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி, இஞ்சி பூண்டு விழுது சேர்த்து வதக்கி மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள் தூள், மிளகுத்தூள், உப்பு, குடலை போட்டு நன்கு வேக விடவும். வெந்து சுருண்டு வந்ததும் இறக்கி பரிமாறவும்.





ரத்தப் பொரியல்

என்னென்ன தேவை?

ரத்தம் - 1, வெங்காயம் - 3, பச்சைமிளகாய் - 2, இஞ்சி - 1 துண்டு, பூண்டு - 5, கொத்தமல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - சிறிது, உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

எப்படிச் செய்வது?

ரத்தத்தை வேகவைத்து துண்டுகள் போடவும். வெங்காயம், பச்சை

மிளகாய், இஞ்சி, பூண்டை பொடியாக நறுக்கவும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டு வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், இஞ்சி, கொத்தமல்லித்தழை, பூண்டு, கறிவேப்பிலை, மஞ்சள் தூள், உப்பு சேர்த்து வதக்கி துண்டுகள் செய்த ரத்தத்தை போட்டு கொத்தமல்லித்தழையை தூவி இறக்கவும்.

சிக்கன் பாதாம் சூப்



என்னென்ன தேவை?

சிக்கன் - 100 கிராம், பாதாம் - 10, சின்ன வெங்காயம் - 5, தக்காளி - 1, கொத்தமல்லித்தழை - சிறிது, மிளகுத்தூள் - 1 டீஸ்பூன், சோள மாவு - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு.

எப்படிச் செய்வது?

பாதாமை வெந்நீரில் ஊறவைத்து மிக்சியில் விழுதாக அரைத்துக்

கொள்ளவும். சோள மாவை சிறிது தண்ணீரில் கரைத்துக் கொள்ளவும். சிக்கனை எலும்புடன் உப்பு, மஞ்சள் தூள், சின்ன வெங்காயம், தக்காளி சேர்த்து வேக விடவும். அதில் பாதாம் விழுதை சேர்த்து கொதிக்க வைத்து, சோள மாவு கரைசல் சேர்த்து மிளகுத் தூள், கொத்தமல்லித்தழையை தூவி சூடாக பரிமாறவும்.

சிக்கன் பக்கோடா

எண்ணென் தேவை?

சிக்கன் துண்டுகள் - 1/4 கிலோ, கடலை மாவு - 1 கப், பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் - 2, பச்சைமிளகாய் - 1, இஞ்சி - 1 துண்டு, கொத்தமல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - சிறிது, உப்பு, எண்ணெய், கலர் பொடி, மிளகாய்த்தூள் - தேவையான அளவு, மஞ்சள் தூள் - சிறிது.

எப்படிச் செய்வது?

பாத்திரத்தில் சிக்கன் துண்டுகள்,

மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள் தூள், கலர் பொடி சேர்த்து நன்கு கலந்து 10 நிமிடம் ஊறவைக்கவும். மற்றொரு பாத்திரத்தில் வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், இஞ்சி, கொத்தமல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை, உப்பு சேர்த்து பிசறி வைக்கவும். இத்துடன் சிக்கன், கடலை மாலை சேர்த்து பிசறி குடான எண்ணெயில் பக்கோடாவாக கிள்ளி போட்டுப் பொரித்தெடுத்து குடாக பரிமாறவும்.



சிக்கன் குருமா

என்னென்ன தேவை?

சிக்கன் - 1/2 கிலோ, வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 2, பச்சைமிளகாய் - 4, சோம்பு, பிரிஞ்சி இலை, லவங்கம், பட்டை, ஏலக்காய் - சிறிது, இஞ்சி பூண்டு விழுது - 1½ டீஸ்பூன், தேங்காய்ப்பால் - 1 கப், முந்திரி விழுது - 2 டீஸ்பூன், கொத்தமல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - சிறிது, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு, மஞ்சள் தூள் - 1 சிட்டிகை, எலுமிச்சைச்சாறு - 1 பழம்.

எப்படிச் செய்வது?

குக்கரில் எண்ணெய் விட்டு சோம்பு, பட்டை, பிரிஞ்சி இலை, லவங்கம், ஏலக்காய், கறிவேப்பிலை தாளித்து பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், தக்காளி, இஞ்சி பூண்டு விழுது சேர்த்து

நன்கு வதக்கவும். பின் மஞ்சள் தூள், சிக்கன் போட்டு வதக்கி உப்பு, தண்ணீர் ஊற்றி குக்கரை மூடி 2 விசில் வரும்வரை வேக விடவும். வெந்ததும் தேங்காய்ப்பால், முந்திரி விழுது சேர்த்து ஒரு கொதி வந்ததும் கொத்தமல்லித்தழையை தூவி, எலுமிச்சைச்சாறு விட்டு இறக்கவும். இட்லி, தோசை, ஆப்பம், இடியாப்பம், சாதம், சப்பாத்தியுடன் பரிமாறவும்.



சிக்கன் கல் தோசை



எண்ணெய் தேவை?

சிக்கன் கொத்துக்கறி - 200 கிராம், சின்ன வெங்காயம் - 10, தக்காளி - 1, இஞ்சி பூண்டு விழுது - 1 டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - 1 சிட்டிகை, மிளகாய்த் தூள் - 2 டீஸ்பூன், பச்சைமிளகாய் - 1, கரம்மசாலாத்தூள் - 1 சிட்டிகை, எண்ணெய், உப்பு - தேவைக்கு, முட்டை - 1, தோசை மாவு - 1 கப்.

எப்படிச் செய்வது?

கடாயில் 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், இஞ்சி பூண்டு விழுது,

தக்காளியை வதக்கி மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள் தூள், கரம்மசாலாத்தூள் சேர்த்து வதக்கவும். பின்பு கொத்துக்கறியை போட்டு வதக்கி உப்பு, தண்ணீர் சேர்த்து வேகவிட்டு சுருண்டு வந்ததும் இறக்கவும். தோசைக்கல்லை காயவைத்து மாவை கனமான தோசையாக வார்த்து அதன் மேல் கொத்துக்கறி கலவையை பரப்பி, அதன் மேல் முட்டையை அடித்து ஊற்றி சுற்றிலும் எண்ணெய் விட்டு இருபுறமும் வெந்ததும் சுட்டு எடுத்து பரிமாறவும்.



சிக்கன் ஃப்ரைடு ரைஸ்

என்னென்ன தேவை?

பாஸ்மதி அரிசி - 1 கப், சிக்கன் துண்டுகள் - 200 கிராம், குடைமிளகாய் - 1, கேரட் - 1, பூண்டு - 2 பல், பச்சை மிளகாய் - 2, அஜினோமோட்டோ, உப்பு - 1 சிட்டிகை, மிளகுத்தூள் - 1/2 டீஸ்பூன், சோயா சாஸ், சில்லி சாஸ், தக்காளி சாஸ் - தலா 1 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு, வெங்காயத்தூள் - 5.

எப்படிச் செய்வது?

பாஸ்மதி அரிசியை முக்கால் பதத்திற்கு வேகவைத்து வடித்து

ஆறவிடவும். சிக்கனை வேக வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். காய்கறிகளை நீளமாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டு வெங்காயத்தூளின் வெள்ளை பகுதியை நறுக்கி போட்டு வதக்கி, நறுக்கிய பூண்டு, பச்சைமிளகாய், குடைமிளகாய், கேரட்டை வதக்கவும். பின்பு சாதம், மிளகுத்தூள், அஜினோமோட்டோ, சிக்கன், உப்பு, அனைத்து சாஸ் வகைகளையும் போட்டு கிளறிகடைசியாக மீதியுள்ள வெங்காயத்தூளை தூவி குடாக பரிமாறவும்.

பெப்பர் சிக்கன்

எண்ணென்ன தேவை?

சிக்கன் - 1/2 கிலோ, சின்ன வெங்காயம் - 100 கிராம், இஞ்சி பூண்டு விழுது - 2 டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - 1 சிட்டிகை, மிளகாய்த்தூள் - 1 டீஸ்பூன், மிளகுத்தூள் - 2 டீஸ்பூன், கரம் மசாலாத்தூள் - 1/4 டீஸ்பூன், தக்காளி - 1, கொத்தமல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - சிறிது, உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

எப்படிச் செய்வது?

குக்கரில் எண்ணெய் விட்டு

நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம், தக்காளி, கறிவேப்பிலை, இஞ்சி பூண்டு விழுது சேர்த்து பச்சைவாசனை போக வதக்கி மிளகாய்த்தூள், கரம் மசாலாத்தூள், மஞ்சள் தூள், உப்பு சேர்த்து கிளறவும். பின்பு சிக்கன், தேவையான அளவு தண்ணீர் விட்டு 2 விசில் வரும்வரை வேக விட்டு, கடைசியாக மிளகுத்தூள், கொத்த மல்லித்தழையை தூவி இறக்கி சூடாக பரிமாறவும்.





சில்லி சிக்கன்

என்னென்ன தேவை?

சிக்கன் - 1/4 கிலோ, குடைமிளகாய் - 1, பச்சைமிளகாய் - 2, பூண்டு - 2 பல், சின்ன வெங்காயம் - 10, சோயா சாஸ், சில்லி சாஸ், தக்காளி சாஸ் வகைகள் - தலா 1 டீஸ்பூன், வெண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு, வெங்காயத்தாள் - சிறிது.

எப்படிச் செய்வது?

சிக்கனை வேகவைத்துக் கொள்ளவும். காய்கறிகளை நறுக்கிக் கொள்ளவும். கடாயில் வெண்ணெய் விட்டு நறுக்கிய பூண்டை சேர்த்து வதக்கி குடைமிளகாய், சின்ன வெங்காயம், பச்சைமிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும். பின்பு அனைத்து சாஸ் வகைகள், சிக்கன் துண்டுகள், உப்பு சேர்த்து கிளறி வெங்காயத்தாள் தூவி இறக்கவும்.

ஹாங்காங் சிக்கன்

என்னென்ன தேவை?

சிக்கன் - 1/2 கிலோ, சோள மாவு - 1/4 கப், வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 1, மிளகாய்த்தாள் - 1 டீஸ்பூன், இஞ்சி பூண்டு விழுது - 1 டீஸ்பூன், அஜினோ மோட்டோ - சிறிது, மிளகுத்தாள் - சிறிது, குடைமிளகாய், கொத்தமல்லித்தழை, வெங்காயத்தாள் - சிறிது, எண்ணெய், உப்பு - தேவைக்கு.

எப்படிச் செய்வது?

காய்கறிகளை நறுக்கிக் கொள்ளவும். சோள மாவு சிறிது தண்ணீரில் கரைத்துக் கொள்ளவும். வெங்காயம், தக்காளியை மிக்சியில் விழுதாக

அரைத்துக் கொள்ளவும். பாத்திரத்தில் சிக்கன் துண்டுகள், உப்பு, மிளகுத்தாள், இஞ்சி, பூண்டு விழுது, சோள மாவு சேர்த்து கலந்து குடான எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்து தனியே வைக்கவும். மற்றொரு கடாயில் 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு நறுக்கிய பூண்டு, அரைத்த விழுதை போட்டு வதக்கி அனைத்து சாஸ் வகைகள், மிளகாய்த்தாள், அஜினோமோட்டோ சேர்த்து வதக்கி, பொரித்த சிக்கன், சோள மாவு கரைசலை ஊற்றி வெங்காயத்தாள், குடைமிளகாய் போட்டு கிளறி கொத்தமல்லித்தழையை தூவி இறக்கவும்.



Supplement to Kungumam Thozhi April 1-15, 2017. Registrar of Newspaper for India under No.TNTAM/2015/63363.
Date of Publication: 1st & 16th of Every Month Postal Regn No .TN/ch(c)/526/16-18. Date of Posting: 1,2&16,17th of Every Month

இந்தியாவின் மிகவும் நம்பகமான குங்குமப்பூ

தயாரிப்பு

tatva
Health & Wellness



குங்குமப்பூ சேருங்கள்
ஆனந்தம் சேருங்கள்

1 கி., 0.5 கி., 0.25 கி. & 50 மி.கி. அளவுகளில்
இழையாகவும் பொடியாகவும் கிடைக்கும்

kesari
AMAZING SAFFRON



www.kesarisaffron.com | kesarisaffron

அனைத்து முன்னணி மளிகைக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்
மேலும் விரைங்கள் பெற எங்களுக்கு care@tatvaindia.com மின்னஞ்சல் அனுப்பவும்
அல்லது +91 98409 68595 என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளவும்

இலங்கையும் கிடைக்கும்

amazon.in snapdeal bigbasket

