



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Soup Recipes

**Hot, Spicy & Creamy Soups Recipes from
Penmai's Kitchen Queens**

www.Penmai.com



Our sincere thanks to all the members who had contributed their recipes in Penmai. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form, all rights reserved by the respective contributors. Though the contents provided here are with good faith and free from errors, we do not warrant its accuracy or completeness.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Soup Recipes (Tamil & English)

Hot, Spicy & Creamy Soups Recipes

www.Penmai.com

Contributor: PriyagauthamG

Sweet corn chicken soup

Ingredients

- Sweet corn (Canned) – 200 gms

For veg stock

- Carrot - 1 small (Chop into chunks)
- White onion - 1 small (quarter it)
- Celery - 1 stalk
- Basmati Rice - 2 tbsp
- Chicken - 1 breast piece (Skinless and fat free)
- White pepper corns - 1 tsp
- Ginger - Small piece
- Mixed herb - A small bunch
- Salt - As required
- Water
- Egg white - from 1 egg

To Serve : Freshly ground pepper powder

Preparing The stock

You can use veg stock or chicken stock. I prefer veg stock.

Veg stock

1. In a pressure Cooker add the carrots, celery stalk, white onion, washed basmati rice.



Soup Recipes (Tamil & English)

Hot, Spicy & Creamy Soups Recipes

2. Add 1 ½ glasses of water and pressure cook for 4 whistles.
3. Open the cooker. Separate the carrot pieces alone. Now pass the rest through a metal strainer. Mash and extract as much of the juice from the rice /celery /onion pulp.
4. This is a fragrant Stock.
5. Basically a rice konjee. I have used the basmatic rice for fragrance as well as to give the starch necessary to thicken soup. I have not used any cornstarch or corn flour to thicken soup.

Cooking the chicken

1. In a pressure cooker, add the cleaned chicken breast, salt, the mixed herb bunch, ginger and pepper corns.
2. Add about 1 - 1 ½ glasses of water and pressure cook for 3 whistles. Strain it. Now shred the cooked chicken. Leave aside. If you wish, you can use the strained stock instead of hot water to thin the soup. I used bay leaf, fresh thyme, rosemary and basil to make the herb bunch.
3. Strain the tinned sweet corn. In a microwave bowl add the sweet corn and pour water to cover it.
4. Microwave high for 3 mins. Strain it, cool and run it in mixie to just cream it a bit.
5. Heat a saucepan add the strained vegetable stock , reserved carrot pieces , creamed corn, shredded chicken and bring to boil after adding some hot water if soup is too thick.
6. Adjust salt and finally add the egg white and stir continuously. Sprinkle some pepper and serve hot.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Soup Recipes (Tamil & English)

Hot, Spicy & Creamy Soups Recipes

www.Penmai.com

Contributor: smmadhumathi

காரட் இஞ்சி சூப்

தேவையானப் பொருட்கள்

- உருளைக்கிழங்கு - 2
- வெண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்
- இஞ்சி - சிறிதளவு
- காரட் - 4
- உப்பு - தேவைக்கேற்ப
- மிளகு, சீரகம் - தேவைக்கேற்ப
- எலுமிச்சைச் சாறு - 1 டீஸ்பூன்
- கஸ்தூரி மேத்தி - சிறிதளவு
- சோளமாவு - சிறிதளவு

செய்முறை

1. முதலில் உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்து, அரைத்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். இப்போழுது ஒரு வாணலியில் வெண்ணெய், இஞ்சி மற்றும் அரைத்த உருளைக்கிழங்கு விழுதையும் சேர்த்து சிறிதளவு நீர், உப்பு, மிளகுப் பொடி சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.
2. இப்போழுது இதில் காரட்டைப் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு கொதிக்க விடவும்.
3. கொதி வந்தவுடன் அதில் கஸ்தூரி மேத்தி மற்றும் எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்துக் கொள்ளவும். இந்தக் கலவையில் சிறிதளவு சோளமாவை நீரில் கரைத்து கலந்து கொள்ளுங்கள். இப்போழுது ஒரு கொதி விடவும்.
4. இதோ உங்கள் சூப் ரெடி.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Soup Recipes (Tamil & English)

Hot, Spicy & Creamy Soups Recipes

www.Penmai.com

Contributor : Repplyuma @ Uma Udhai

சிக்கன்/மட்டன் சூப்

தேவையானப் பொருட்கள்

- சிக்கன் அல்லது மட்டன் - 1 கப்
- (எலும்புப் பகுதிகளை எடுத்துக் கொள்ளவும். சிக்கன் முழுதாக வாங்கி வீட்டில் அறுத்தால் இறக்கை மற்றும் எலும்புப் பகுதிகளை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.
- வெங்காயம் - 1
- தக்காளி - 1 (சிறியது)
- பச்சை மிளகாய் - 2-3 (உங்கள் காரத்திற்கு ஏற்றவாறு எடுத்துக் கொள்ளவும்)
- இஞ்சிப் பூண்டு விழுது - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
- செலரி - 2 ஸ்டெம் (இது இல்லை என்றால் தவிர்த்திடலாம்)
- கரம் மசாலா பவுடர் - 1/4 ஸ்பூன் (சிறிதளவு போதுமானது)
- மஞ்சள் தூள் - 1/4 ஸ்பூன்
- உப்பு - தேவைக்கேற்ப
- கறிவேப்பிலை/மல்லி தழை - சிறிதளவு (அரிந்தது)
- பூண்டு - 2 பல்
- மிளகு - 1 ஸ்பூன்
- சீரகம் - 1/2 ஸ்பூன்

செய்முறை

1. ஒரு அகண்ட பாத்திரத்தில் முக்கால் பாகம் தண்ணீர் எடுத்துக் கொள்ளவும் (தோராயமாக 8-10 கிளாஸ்).
2. அதில் கழுவிய சிக்கன் அல்லது மட்டன், இஞ்சி பூண்டு விழுது, மஞ்சள் பொடி சேர்த்து மிதமான தீயில் மூடி கொதிக்க விடவும். மட்டன் என்றால் வேக கொஞ்சம் நேரம் எடுக்கும்.
3. கால் பகுதி வெந்ததும் பொடியாக அரிந்த வெங்காயம், தக்காளி, செலரி, கரம் மசாலா பொடி, பச்சை மிளகாய் (நறுக்காமல் சிறிது கீறி முழுதாகச் சேர்க்கவும்). இவைகளைச் சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.
4. பெரிய தீயில் வைத்து கொதிக்க வைத்தால் தண்ணீர் சுண்டி விடும். அதனால் மிதமான தீயில் மூடி போட்டு கொதிக்க விடவும். 20-30 நிமிடம் கொதித்ததும் பூண்டு, மிளகு, சீரகம் இவைகளைத் தட்டிப் போட்டு, கறிவேப்பிலை, மல்லி தழை சேர்த்து இறக்கி விடவும். 10 நிமிடம் மூடி விட்டு பின்பு பரிமாறவும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Soup Recipes (Tamil & English)

Hot, Spicy & Creamy Soups Recipes

www.Penmai.com

டிப்ஸ்

1. தூப் இறக்கும் சமயம் வெங்காயம் சிறிதளவு நெய்யில் வதக்கிச் சேர்த்தால் வாசம் நன்றாக இருக்கும். டயட் இருப்பவர்கள் இதை தவிர்த்திடலாம்.
2. மட்டன்/சிக்கன் கிரேவி அல்லது குழம்பு செய்யும் சமயம் தூப் செய்தீர்கள் என்றால், ஒரு கரண்டி குழம்பு இல்லை கிரேவியை தூப்பில் சேர்த்தால் சுவை வித்தியாசமாக நன்றாக இருக்கும்.

www.Penmai.com



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Soup Recipes (Tamil & English)

Hot, Spicy & Creamy Soups Recipes

www.Penmai.com

Contributor : Kasri66 @Chitra

கீரை சூப்

இதற்கு எந்தக் கீரை என்றாலும் ஒகே தான். ஆனால் பாலக்கீரையில் செய்வது சுவையாயிருக்கும்.

ஒரு பெரிய கட்டு கீரையை இலைகள் மட்டும் எடுத்து பல முறை கழுவவும். இரண்டு பெரிய தக்காளிகளும் சுவைக்குத் தேவை.

கீரை இலைகளையும், தக்காளிகளையும் ஆவியில் ஒரு ஐந்து நிமிடம் வைத்து எடுக்க வேண்டும். கீரை கலர் மாறக்கூடாது என்பது தான் கணக்கு. அது வரை ஆவியில் வைக்கலாம்.

ஆவியில் வெந்த கீரையையும், தக்காளியையும் மிக்சியில் அரைக்க வேண்டும். இந்த இடத்தில் தக்காளி தோல் நீக்கினால் நன்றாக இருக்கும் என்று நினைப்பவர்கள் ஆவியில் வைக்கும் முன் தக்காளியை ஒரு போர்க் அல்லது கத்தியில் குத்தி நேராக அடுப்பில் திருப்பித் திருப்பிக் காட்டி தோலை பொசுக்கி blanch செய்யலாம். அல்லது கொதி நீரில் சில நிமிடங்கள் முழுத் தக்காளியையும் போட்டு வைத்தால் தோல் பிளக்கும். அதை நீக்கி விடலாம். இரண்டாவது முறையைச் செய்பவர்கள் ஆவியில் தக்காளியை வைக்கத் தேவையில்லை.

கீரையும், தக்காளியும் ஆறும் வரை வேறு ஒரு வேலை செய்யவேண்டும். அடுப்பில் ஒரு கடாய் வைத்து ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, அதில் ஒரு ஸ்பூன் கோதுமை மாலை வாசனை வரும் வரை வறுக்கவும். எண்ணெய்க்கு பதில் வெண்ணெய் கூட போடலாம். ஆனால் எண்ணெயில் வறுப்பதுதான் சரியான பதத்துக்கு வரும். வறுத்த மாவில் ஒரு கப் பாலை (காய்ச்சி ஆற வைத்தது) கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சேர்த்து கட்டிகளின்றி கலக்கவும். கலந்ததும் அடுப்பை அணைத்து விடவும். இதுவும் கொஞ்சம் ஆறட்டும்.

பால் கலவையுடன் ஆவியில் வெந்த கீரை மற்றும் தக்காளிகளை blend செய்து தேவையான உப்பு சேர்த்து மிளகுத்தூள் கலந்து மேலே கொஞ்சம் வெண்ணெய் அல்லது கைவசம் இருக்கும் நெய் சேர்த்து பருகவும். கீரை சூப் என்பதால் அதிகம் சூடாக்க வேண்டாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Soup Recipes (Tamil & English)

Hot, Spicy & Creamy Soups Recipes

www.Penmai.com

பார்க்கவே பச்சை பசேல் என்று கண்ணை கவரும் கீரை சூப்.

இதையே மல்லிகா பத்ரிநாத் அவர்கள் ஒரு டிவியில் செய்முறை காட்டியதையும் இங்கே பகிர்கிறேன்.

இவர்கள் செய்தது பாலக்கீரையில். அதை காம்புடன் ஆய்ந்து கொண்டு, ஒரு வெங்காயத்தையும் பொடியாக நறுக்கிக் கொண்டு ஒரு டீஸ்பூன் வெண்ணையில் குக்கரிலேயே வதக்கி கீரை கொஞ்சம் சுருங்கியதும் மூழ்கும் வரை நீர் விட்டு ஒரு முழு பச்சை மிளகாய் மற்றும் ஒரு துண்டு இஞ்சியும் போட்டு ஒரு விசில் வரும்வரை வைத்தார்கள். பிரஷர் அடங்கியதும் குக்கரைத் திறந்து மிளகாய் மற்றும் இஞ்சியைத் தூக்கி எறிந்துவிட்டு, மீதியை மிக்சியில் அரைத்து வேண்டிய அளவுக்கு நீர் சேர்த்து உப்பு போட்டார்கள். ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் சோளமாவை ஒரு டம்ளர் பாலில் கரைத்து சூப்பில் கலந்து சூப் சூடாகும் வரை அடுப்பில் வைத்திருந்து பிறகு இறக்கி விட்டார்கள்.

அதில் தெரிந்து கொண்ட டிப்ஸ்

கீரையை நறுக்கி வேக விடக்கூடாது, சூப் கொதிக்கவிடக்கூடாது என்பது. சூப் சூடானால் போதும் இறக்கி விடவேண்டும் என்பது முக்கியம். பிறகு பரிமாறும்போது சூப் பெளலில் கொட்டி மேலே ஃப்ரெஷ் கிரீம் அல்லது சீஸ் துருவலுடன் தந்தார்கள். எனக்கு இந்த முறையில் செய்தபோது பச்சை மிளகாய் நன்றாக வெந்து ரொம்ப காரம் கூடிப்போனது. அதனால் அதை விரும்பாதவர்கள் மிளகுப் பொடியை உபயோகிக்கலாம் அல்லது மேலே சொன்ன இரண்டு முறையையும் பார்த்து நாமே ஒரு தனி பாணியில் செய்யலாம், அதாவது வெங்காயம், தக்காளி சேர்த்து அல்லது சேர்க்காமல் என்று. டயட்டில் இருப்பவர்கள் என்றால் சோள மாவுக்கு பதில் கோதுமை மாவு உபயோகிக்கலாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Soup Recipes (Tamil & English)

Hot, Spicy & Creamy Soups Recipes

www.Penmai.com

Contributor : Kasri66 @ Chitra

தக்காளி சூப்

இது கொஞ்சம் அரைக்க வேண்டாத படி சுலபமான முறை.

ஒரு கப் தக்காளி பேஸ்ட் (கடைகளில் டீன்களில் கிடைப்பது) தேவை. ஒரு கப் பேஸ்ட் எடுத்துக்கொண்டால் நாலு கப் வெந்நீர் தயாராக வைக்கவும்.

ஒரு டீஸ்பூன் சோளமாவை இரண்டு டீஸ்பூன் பாலில் கரைத்து வைக்கவும் (காய்ச்சாத பால் என்றாலும் பரவாயில்லை).

ஒரு டீஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு தயாராக வைக்கவும்.

இரண்டு ஸ்லைஸ் பிரட்டைச் சின்னச் சின்ன க்யூப்களாக கட் செய்து கொஞ்சம் நெய்யில் பொரித்து வைக்கவும்.

இவை தவிர தேவையானவை சுவைக்கு தக்க உப்பு, மிளகு பொடி, கால் டீஸ்பூன் சீரகம், மேலே அலங்கரிக்க ஃப்ரஷ் கிரீம். இது ஆப்ஷனல் தான். கிடைக்காவிட்டால் விட்டுவிடலாம்.

செய்முறை

ஒரு வாணலியில் ஒரு டீஸ்பூன் வெண்ணெய் அல்லது நெய் விட்டு சீரகத்தைப் போட்டு பொரிந்ததும், தக்காளி பேஸ்ட்டைக் கொட்டி கூடவே நாலு கப் வெந்நீரையும் சேர்க்கவும். ஏற்கெனவே சூடான நீர் என்பதால் உடனே கொதிக்க ஆரம்பித்துவிடும். கொதித்ததும் சோளமாவு கலவை,, மற்றும் உப்பு சேர்த்து இறக்கவும். இறக்கியதும் எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து பெளலில் கொட்டி மேலே மிளகுத் தூள், பிரட் துண்டுகள் ஃப்ரஷ் கிரீம் சேர்த்து பரிமாறவும்.

எல்லாவற்றையும் தயாராக வைத்துக்கொண்டால் நிமிடத்துக்குள் செய்து அசத்தலாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Soup Recipes (Tamil & English)

Hot, Spicy & Creamy Soups Recipes

www.Penmai.com

Contributor : Kasri66 @ Chitra

Tomato Soup – Ketch Up Style

அடுத்து தக்காளி சூப்பையே கெட்சப் ஸ்டைலில் செய்யலாம்.

மேலே சொன்ன சலப முறையிலேயே செய்யலாம். அல்லது தேவையான தக்காளிகளைத் தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்கவிட்டு, தோலை நீக்கி ஆற விட்டு மிக்சியில் நைசாக அரைத்து வடிகட்டிக் கொள்ளலாம். வடிகட்டிய தக்காளி கூழில் உப்பு சேர்க்கவும்.

ஒரு சுத்தமான் வெள்ளைத் துணியில் காரத்திற்கு தேவையான பச்சை மிளகாய், ஒரு துண்டு இஞ்சி, ஒரு பல் பூண்டு, ஒரு துண்டு பட்டை, நாலு லவங்கம், விரும்பினால் ஒரு பெரிய வெங்காயம் வைத்து மூட்டைக் கட்டவும். மூட்டையை பிரியாதபடி உள்ளே உள்ள பொருட்களை இடித்து தக்காளி கூழில் போட்டு கொதிக்கவிடவும். மூட்டையில் உள்ள மசாலா சாமான்களின் சாறு தக்காளி சூப்பில் இறங்கும்வரை கொதிக்கவிட்டு மூட்டையை நன்கு கசக்கி வெளியே எடுத்து விடவும். கடைசியில் மேலே சொன்ன முறைப்படி தயார் செய்த சோளமாவு + பால் கலவையைச் சேர்த்து சூப் கெட்டியானதும் இறக்கவும்.

செர்விங் பெளலில் கொட்டி மேலே மிளகுத்தூள், பிரட் துண்டுகள், சீஸ் துருவல் அல்லது ஃப்ரஷ் கிரீம் சேர்த்து பரிமாறவும்.

பிரட் துண்டுகளுக்கு பதில் சூப் ஸ்டிக் அல்லது பப்பட்டுடன் சாப்பிடலாம். டின்னர் ஹெவியாக பிளான் செய்தால் சூப்பை லைட் ஆகவும், லைட் டின்னர் என்றால் சூப்பை ஹெவியாகவும் இருக்கும்படி செய்யவும். இதே முறையில் காரட், முட்டைகோஸ், கார்ன் என்று சூப் செய்யலாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Soup Recipes (Tamil & English)

Hot, Spicy & Creamy Soups Recipes

www.Penmai.com

Contributor : Kasri66 @Chitra

காய் கறி சூப்

காரட், முட்டைகோஸ் எதுவாக இருந்தாலும் கொஞ்சம் பெரிய துண்டுகளாக்கிக் கொண்டு கொதி நீரில் போடவும். வெங்காயம் விரும்புவர்கள் அதை பொடியாக நறுக்கி கொஞ்சம் எண்ணெயில் லேசாக வதக்கிக்கொள்ளவும். வெறும் காயே போதும் என்றால் காய் துண்டுகளை குக்கரில் ஒரு விசில் வரும்வரை வேகவிட்டு மிக்சியில் மைய அரைத்துக் கொள்ளவும் (அரைக்கும் போது வதக்கி வைத்த வெங்காயத்தை சேர்க்க மறக்க வேண்டாம்). அரைத்த விழுதை மீண்டும் அடுப்பிலேற்றி கெட்சப் ஸ்டைலில் சொன்ன சூப் முறையில் ஒரு மூட்டையில் மசாலா சாமான்களை இடித்துப் போட்டு நன்கு சாறு இறங்கியதும் மூட்டையைக் கசக்கி எறிந்துவிட்டு, சூப்பை இறக்கி உப்பு, மிளகுப் பொடி சேர்த்து அருந்தலாம். இந்த முறையில் வெங்காய வாசனை அதிகம் இருக்காது.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Soup Recipes (Tamil & English)

Hot, Spicy & Creamy Soups Recipes

www.Penmai.com

Contributor : Kasri66 @Chitra

அடுத்து குழந்தைகளுக்கு ஒரு தூப் பார்க்கலாம்.

சின்னக் குழந்தைகளுக்கு தூப் தந்தால் நன்கு பசியெடுக்கும். சில சின்னச் சின்ன மாற்றங்கள் செய்வதன் மூலம் இந்த தூப்பை ஒரு சரிவிகித உணவாக ஆக்கலாம்.

அதாவது ஒரு வயது ஆனதும் அவர்களுக்கு புதுப் புது உணவை அறிமுகப்படுத்த இந்த தூப் உதவும்.

குக்கரில் சாதம் வைக்கும் போது மேலே ஒரு பானில் (pan) ஒரு துண்டு, காரட், ஒரு துண்டு தோல் சீவிய உருளை, நான்கைந்து கீரை இலைகள், ஒன்று அல்லது இரண்டு ஸ்பூன் முட்டை கோஸ், ஒரு தக்காளி சேர்த்து கொஞ்சமாக நீர் விட்டு வைத்து விடவும். இந்தக் காய்கள் சாதம் வேகும் வரை நன்கு வெந்துவிடும். மறக்காமல் தக்காளியின் தோலை கவனமாக நீக்கி விடவும். இந்தக் கலவையுடன் ஒரு ஸ்பூன் வெந்த துவரம்பருப்பைப் போட்டு மிக்சியில் மைய அரைத்து உப்பு, கொஞ்சமே கொஞ்சமாக மிளகுப் பொடி போட்டு கடைசியில் ஒரே ஒரு ஸ்பூன் சாதமும் போட்டு அரைத்து வாசனைக்கு ஒரு ஸ்பூன் நெய் விட்டு ஒரு சிப்பர் டம்ளரிலோ, அல்லது பீடிங் பாட்டிலிலோ விட்டு அருந்தக் கொடுக்கலாம். ரசம் சாதம் செய்வதற்கு பதிலாக இப்படி செய்வது. குழந்தைகள் கொஞ்சம் வளர வளர, காய்களின் அளவை அதிகரிக்கலாம். சாப்பிட அடம் பிடிக்கும் குழந்தைகளும் சமத்தாக சாப்பிடுவர்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Soup Recipes (Tamil & English)

Hot, Spicy & Creamy Soups Recipes

www.Penmai.com

Contributor : Kasri66 @Chitra

ஹோட்டல்களில் செய்யும் Cream of Tomato Soup

இது எங்கள் குடும்ப நண்பர் ஒருவரின் சகோதரர் ஹோட்டல் management course-ல் கற்றுக்கொண்டதில் சொன்ன செய்முறை அளவை அப்படியே தருகிறேன். உங்கள் தேவைக்கேற்ப அதை மாற்றிக்கொள்ளவும்.

Ingredients

- Tomatoes - 350 gm
- Carrots - 115 gm
- Turnip - 30 gm
- Onions - 30 gm
- Butter - 30 gm
- Refined flour - 30 gm
- Milk - 300 ml
- Pepper - 1 gm
- Salt - 5 gm

செய்முறை

1. காய்கறிகளை நன்கு கழுவி விட்டு வெங்காயத்துடன் சேர்த்து மூழ்கும் வரை நீர் விட்டு கொதிக்க விடவும். காய்கறி நன்கு வேகவேண்டும் என்பது கணக்கு.
2. வெந்ததும் அரைத்து வடிகட்டவும். உப்பு மட்டும் சேர்க்கவும். இனி white sauce தயாரிக்கவேண்டும்.
3. மாவுடன், பால் சேர்த்து கட்டியின்றி கிளறவும். அடுப்பில் ஏற்றி கிளற வேண்டும். சீக்கிரம் கெட்டிப்படும் என்பதால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பால் சேர்த்துக் கிளறவும். வெண்ணெய் சேர்த்து இறக்கவும்.
4. இந்த white sauce -டன், அரைத்த விழுதைச் சேர்த்து நன்கு கலக்க வேண்டும்.
5. இவற்றையெல்லாம் அடுப்பில் வைத்து செய்யக் கூடாது. எல்லாம் கலந்ததும் திரும்பவும் சூடு பண்ணவேண்டியது தான். கொதிக்கும் வரை வைக்க வேண்டாம். மேலே உப்பு தேவைப்பட்டால் சேர்க்கலாம். இறக்கிய பின் சூப் பெளலில் மிளகு பொடி சேர்க்கவும். மேலே பார்ஸ்லி இலைகள் அரிந்து போட்டு பரிமாறவும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Soup Recipes (Tamil & English)

Hot, Spicy & Creamy Soups Recipes

www.Penmai.com

Contributor : Repplyuma @ Uma Udhai

சிக்கன் + வெஜ் பாஸ்தா சூப்

தேவையானப் பொருட்கள்

- சிக்கன் - 1 கப்
- வெங்காயம் - 1 (நறுக்கியது)
- தக்காளி - 1 சிறியது (நறுக்கியது)
- இஞ்சி புண்டு விழுது - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
- பச்சை மிளகாய் - 3 (நறுக்காமல் முழுதாக சிறிது கீறி சேர்க்கவும்)
- பீன்ஸ் - ½ கப் (நறுக்கியது)
- காரட் - ½ கப் (நறுக்கியது)
- செலரி - ½ கப் (நறுக்கியது)
- உருளைக்கிழங்கு - ½ கப் (நறுக்கியது)
- பாஸ்தா - 1 கப்
- மஞ்சள் தூள் - ½ ஸ்பூன்
- சாம்பார் மிளகாய் தூள் - ½ ஸ்பூன்
- பெருஞ்சீரகத் தூள் - ½ ஸ்பூன்
- கரம் மசாலாத் தூள் - ¼ ஸ்பூன் (சிறிதளவு போதும்)
- புண்டு - 2 பல்
- மிளகு - 1 ஸ்பூன்
- சீரகம் - ½ ஸ்பூன்
- கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - சிறிதளவு (நறுக்கியது)
- உப்பு - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை

1. இதற்கு பெரிய சூப் செய்யும் பாத்திரம் எடுத்துக் கொள்ளவும். முக்கால் பாகம் தண்ணீர் எடுத்து, சிக்கன், இஞ்சி புண்டு விழுது, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.
2. ½ பாகம் சிக்கன் வெந்தவுடன், வெங்காயம், தக்காளி, பச்சை மிளகாய், பீன்ஸ், காரட், செலரி மற்றும் அனைத்துப் பொடிகளையும், உப்பு சேர்த்து மூடி கொதிக்க விடவும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Soup Recipes (Tamil & English)

Hot, Spicy & Creamy Soups Recipes

www.Penmai.com

3. 15 நிமிடம் கழித்து உருளைக்கிழங்கு மற்றும் பாஸ்தா சேர்த்து மூடி கொதிக்க விடவும்.
4. பாஸ்தா வெந்தவுடன் (குழைந்து விடக்கூடாது), பூண்டு, மிளகு, சீரகம் தட்டிப் (இடித்து) போட்டு, கறிவேப்பிலை, மல்லித் தழை சேர்த்து அடுப்பை அணைத்து, 10 நிமிடம் மூடி வைக்கவும். பின்பு பரிமாறவும்.
5. இந்த சூப் டயட்டில் இருப்பவர்கள், வயிறு குறையவேண்டும் என்று நினைப்பவர்கள் இந்த சூப்புடன் மல்டி க்ரைன் பிரட் ஸ்லைஸ் சாப்பிட்டு டின்னர்/லஞ்ச் முடித்துக் கொள்ளலாம். சத்தானதும் கூட.
6. சைவ உணவை உண்பவர்கள் சிக்கன் மற்றும் கரம் மசாலாப் பொடி நீக்கி விட்டு இந்த சூப் செய்யலாம்.

www.Penmai.com



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Soup Recipes (Tamil & English)

Hot, Spicy & Creamy Soups Recipes

www.Penmai.com

Contributor : Kasri66 @Chitra

பொதுவாக சூப் என்பது பசியைத்தூண்டும் என்பதால் விருந்துக்கு முன் அதை சாப்பிட வேண்டும். அதே போல் நோய் வந்து குணமாகிக் கொண்டிருப்பர்களுக்கும் சூப் உதவும். எப்படி என்றால் சூப்பில் உள்ள காய்கறிகளில் உள்ள முழுச்சத்தையும் நோயாளிகள் எளிதில் பெறுவர். அது செரிமானத்தை துரிதமாக்குவதோடு, உடலை சுறுசுறுப்பாகவும் வைக்கும். இப்போது பல காய்கறிகளை பயன்படுத்தி சூப் செய்யும் முறையைப் பார்க்கலாம்.

வெஜிடபுள் சூப்

காரட், பீன்ஸ், காலிஃபிளவர், பச்சைப் பட்டாணி எல்லாம் தலா இரண்டு டீஸ்பூன் நறுக்கியது வேண்டும். கொத்தமல்லி தழையையும் நன்றாகக் கழுவி பொடியாக நறுக்கி இரண்டு டீஸ்பூன் வேண்டும். இரண்டு தக்காளியும், ஒரு வெங்காயமும் ஒரு துண்டு இஞ்சியும் வேண்டும்.

வெங்காயம், இஞ்சி, தக்காளி மூன்றையும் பொடியாக நறுக்கவும். பட்டாணி மற்றும் உள்ள காய்களை கொஞ்சமாக நீர் விட்டு வேக விடவும். மைக்ரோவேவ் அடுப்பு இருந்தால் கால் கப் நீருடன் இரண்டு நிமிடம் ஹையில் வைத்து எடுக்கலாம்.

வெந்ததும் நீரை வடிகட்டிவிட்டு வெங்காயம், இஞ்சி, தக்காளியுடன் வெந்த காய்களையும் சேர்த்து மிக்சியில் அரைக்கவும். வடிகட்டிய நீரையும் சேர்த்து சூப் எவ்வளவு தேவையோ அந்த அளவு நீர் விட்டு ஒரு மெல்லிய துணி அல்லது சிறிய கண் உள்ள சல்லடையில் வடிகட்டிக்கொண்டு, உப்பு சேர்த்து சூடாக்கவும். கொதிக்கவேண்டாம்.

இதற்கு மிளகாய் பொடி செய்து போடுவதை விட, ஒரு கடாயில் அரை ஸ்பூன் நெய் விட்டு மிளகை வறுத்து பொடித்துப் போடவும்.

இந்த சூப்பை தயார் செய்து வைத்துவிட்டு சரியாக சாப்பிடும் முன்னர் சூடு படுத்தி, பொடித்த மிளகையும் கலந்து சாப்பிடலாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Soup Recipes (Tamil & English)

Hot, Spicy & Creamy Soups Recipes

www.Penmai.com

மேலே சொன்ன முறையில் அரைத்து செய்ய நேரம் இல்லையா? கவலை வேண்டாம். வேகமாக செய்யும் முறையும் உள்ளது.

திடீர் வெஜிடபுள் சூப் என்று பெயர் வைக்கலாம்.

இதில் சில காய்களை மாற்றி விடுவோம். வெங்காயத்துக்கு பதில் வெங்காயத்தாள் (ஸ்ப்ரிங் ஆனியன்) எடுப்போம். அதை பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளலாம். அடுத்து காரட், பட்டாணி மற்றும் பீன்னை பொடியாக நறுக்கவும் (இப்படி நறுக்கிய காய் மிக்சர் பெரிய டிபார்ட்மென்ட் ஸ்டோரில் ரெடிமேடாகக் கிடைக்கும், அதை உபயோகப்படுத்துவதாக இருந்தால் மொத்தமே மூன்று நான்கு டீஸ்பூன் அளவு போதும்) காலிபிளவருக்கு பதில் முட்டைகோசைப் பொடியாக நறுக்கி ஒரு டீஸ்பூன் சேர்க்கலாம். தக்காளியை விட்டுவிடலாம்.

ஒரு கப் பாலில் ஒன்றரை டீஸ்பூன் சோளமாலைக் கலந்து வைக்கவும். திக்காக வேண்டியிருப்பவர்கள் இன்னும் ஒரு ஸ்பூன் சோளமாலை சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பால் கலவையை அடுப்பில் ஏற்றி நிதானமாக சிமமில் வைத்து கிளறவும். கெட்டிப்பட்டதும் சூப் தேவைப்படும் அளவுக்கு நீரைச் சேர்க்கவும். உடனேயே நறுக்கிய எல்லாக் காய்களையும் போட்டு வேகும்வரை வைக்கவும். கொதிக்கும் சூட்டிலேயே காய்கள் வெந்துவிடும். ஒரு ஐந்து நிமிடம் அப்படியே மூடி வைத்துவிட்டு உப்பு மிளகு பொடிச் சேர்த்து பருகவும். இதற்கு இஞ்சி வேண்டாம் மிளகை வறுக்க வேண்டாம். செய்வது ரொம்ப ஈசி, சீக்கிரமும் ஆகிவிடும்.

Variations

மேலே சொன்ன திடீர் சூப்பில் பட்டாணிக்கு பதில் கார்ன் kernels சேர்த்தால் பெயரை வெஜிடபுள் கார்ன் சூப் என்று சொல்லிக் கொள்ளலாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Soup Recipes (Tamil & English)

Hot, Spicy & Creamy Soups Recipes

www.Penmai.com

Contributor : Kasri66 @Chitra

ஸ்வீட் கார்ன் சூப்

டிபார்ட்மென்ட் ஸ்டோரில் கேனில் அடைத்த ஸ்வீட் கார்ன் கிடைக்கும். அதில் செய்யும் சூப் இது.

ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் சோளமாவை அரை கப் அல்லது அதற்கும் குறைவாக நீரில் கலந்து வைக்கவும். இதைத் தவிர தேவையானது தாராளமாக ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் அளவு வெண்ணெய், ஒரு கேன் corn kernels, சுமார் மூன்று கப் நீர், சுவைக்கு உப்பு மற்றும் மிளகுப் பொடி.

ஒரு வாய்கன்ற வாணலியில் வெண்ணையைப் போட்டு கேனைத் திறந்து அப்படியே கொட்டவும். நன்கு கிளறிவிட்டு எவ்வளவு சூப் தேவையோ அவ்வளவு நீர் விடவும். மேலே சொன்ன அளவு நான்கு கப் சூப்புக்கு சரியாக இருக்கும். எல்லாம் சேர்ந்து கொதிக்கும் போது கரைத்து வைத்த சொலமாவுக் கலவையைச் சேர்த்து கிளறிவிடவும். கெட்டியானதும் இறக்கி உப்பு, மிளகுப் பொடி சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

கெட்டித்தன்மை போதாவிட்டால் இன்னும் கொஞ்சம் சோளமாவை அதிகரிக்கவும். அதிக பொருள் தேவைப்படாத அதே சமயம் சுவையான சூப் இது. செய்வதும் சுலபம். கேன் கிடைக்காதவர்கள் பழமுதிர் சோலை போன்ற காய்கறி அங்காடிகளில் ரெடிமேட் corn kernels கிடைப்பதை ஒரு கப் அளவு எடுத்து உபயோகிக்கலாம். அதுவும் கிடைக்காது என்றால் சோளக்கொண்டை கிடைத்தால் குக்கரில் சாதம் வைக்கும்போது மேலே உப்பு தடவி வைத்துவிட்டால், வெந்ததும் உரித்து செய்யலாம். இப்படி செய்வது ஏற்கெனவே குக்கரில் வெந்திருப்பதால் இன்னும் சீக்கிரம் ஆகும்.

பேபி கார்ன் சூப்

காரட், பீன்ஸ், முட்டைக்கோஸ், காலிஃபிளவர் ஆகியவைகளைப் பொடியாக நறுக்கி வைக்கவும். எல்லாம் தலா ஒவ்வொரு டேபிள்ஸ்பூன் போதும். பச்சைப்பட்டாணி இரண்டு டேபிள் ஸ்பூன் தேவை. இதைத் தனியாக வேக வைத்து எடுக்கவும். சீக்கிரம் வெந்துவிடும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Soup Recipes (Tamil & English)

Hot, Spicy & Creamy Soups Recipes

www.Penmai.com

வெங்காயம் ஒன்று எடுத்து அதை நறுக்கி வைக்கவும் (ஸ்ப்ரிங் ஆனியன் எடுத்தால் நறுக்கிக் காய்கறிகளுடன் சேர்த்து வைக்கவும்).

ஐந்து அல்லது ஆறு பேபி கார்னைப் பொடியாக நறுக்கி வைக்கவும். முதலில் பேபி கார்ன், வெங்காயம் இவற்றுடன் ஒரு பல் பூண்டை (பூண்டு வேண்டாம் என்றால் விட்டுவிடலாம்) நீர் விட்டு நன்கு வேகவிட்டு ஆறியதும் அரைத்து, வேண்டிய அளவு நீர் சேர்த்து ஒரு சல்லடையில் வடிகட்டி வைக்கவும். ஒரு வாணலியில் கொஞ்சம் நெய் விட்டு, காய்கறிகளை வதக்கவும். வதங்கியதும் வெந்த பட்டாணிச் சேர்த்து மீண்டும் ஒரே ஒரு முறை வதக்கி, அரைத்து வைத்ததைக் கொட்டி கொதிக்க விடவும். காய்கள் ஏற்கனவே வதங்கி இருக்கும் என்பதால் இந்த நீர் சேர்ந்து கொதித்ததும் இறக்கி அரை ஸ்பூன் சர்க்கரைச் சேர்த்து, உப்பு, மிளகுத் தூள் போட்டு மேலே மிகப் பொடியாக நறுக்கிய கொத்தமல்லி தழையால் அலங்கரித்து பரிமாறவும்.

Veg Maggi Noodle soup

குழந்தைகள் விரும்புவார்களோ இல்லையோ நாம் விரும்புவோம். வீட்டில் உள்ள காய்கறிகள் எல்லாத்தையும் போடலாம். அதுக்காக பாகற்காய், பரங்கிக்காய் எல்லாம் போடக்கூடாது

காரட், பீன்ஸ், முட்டைக்கோஸ், குடைமிளகாய், காலி:பிளவர், பட்டாணி, ஸ்ப்ரிங் ஆனியன், தக்காளி என்று எல்லாக் காய்களையும் தலா ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் அளவு நறுக்கிய துண்டங்கள் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். எல்லாவற்றையும் பொடியாக நறுக்க வேண்டியது முக்கியம். ஒரு ஸ்பூன் நெய்யில் எல்லாவற்றையும் வதக்கிக்கொள்ளவும். காய் அதிகம் வேகாமல் அளவாக வேகும் இப்படி செய்வதால். இரண்டு நிமிடம் வதங்கியதுமே எத்தனை பேர் சாபிடவேண்டுமோ அவ்வளவு நீர் சேர்க்கவும். நீர் சேர்த்ததும், கூடவே ஒரு அரை பிட் மாகி நூடுல்சையும் உடைத்துப் போடவும். அதிகம் செய்வதானால் ஒரு முழு பிட் நூடுல்சும் போடலாம். கொதிக்கும்போது ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் சோளமாவைக் கரைத்து விட்டு இறக்கவும். சுவைக்கு ஏற்ப உப்பு, மிளகுத் தூள் சேர்த்து சாப்பிடவேண்டியது தான் (ஏற்கெனவே மாகியில் உப்பு இருக்கும் என்பதால் சுவைத்துப் பார்த்து உப்பு சேர்க்கவும்).

இதில் உள்ள பயன்களைச் சொல்கிறேன்.

1. வீட்டில் காய்கறிகளை வெறுக்கும் குழந்தைகள் இருந்தாலோ, சாப்பிடப் படுத்தும் குழந்தைகள் இருந்தாலோ, டிபன் செய்ய அடுப்படியில் நிற்கும் மூட்



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Soup Recipes (Tamil & English)

Hot, Spicy & Creamy Soups Recipes

www.Penmai.com

- நமக்கில்லை என்றாலோ அல்லது குழந்தைகள் நூடுல்ஸ் தான் வேண்டும் என்று அடம்பிடிக்கும்போது, வீட்டில் வேண்டிய அளவு நூடுல்ஸ் இல்லாவிட்டாலோ இந்த சூப் செய்முறைக் கை கொடுக்கும்.
2. மாகி நூடுல்ஸ் தான் வேண்டும் என்பதில்லை, வேறு நூடுல்ஸ் கூட உபயோகிக்கலாம்.
 3. மாகி செய்வதாயிருந்தால் அதில் வரும் மசாலா பாக்கெட்டை அப்படியே வைத்திருக்க வேண்டுமே என்பதில்லை, அதில் கூட உபயோகம் இருக்கிறது. சப்பாத்திக்கு செய்யும் சப்ஜியில் இந்த மசாலாவைப் பயன்படுத்தினால் அதுவும் வித்தியாசமான சுவையைத் தரும்.
 4. எங்கள் வீட்டில் இந்த மாகியை வைத்து நிறைய முயற்சி செய்திருக்கிறோம். ரசத்தில் போடுவது, சாம்பாரில் போடுவது என்று இந்த சூப் தான் அதில் தேறியது (வேறு என்னென்ன மாகியில் செய்யலாம் என்று டாபிக் போட்டால் அதில் எழுதுகிறேன்).

இந்த சூப்புக்குக் கூட சாப்பிட சூப் ஸ்டிக்குக்கு பதிலாக கிரிஸ்பி நூடுல்ஸ் செய்து தரலாம். அதாவது ஒரு பாதி நூடுல்ஸ் மீதம் வைத்திருப்போம் இல்லையா, அதை உடைக்காமல் அப்படியே நீரில் போட்டு பாதி வெந்ததும் ஷேப் மாறாமல் வெளியே எடுத்து கடலைமாவு + அரிசி மாவு அதற்கேற்ப உப்பு, காரம், மசாலாவுடன் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவும். பாதி வெந்த நூடுல்சை நீர் உறியும் அளவு இந்த மாவை மேலே தூவி பிசிறி, எண்ணெயில் பொரித்து பக்கத்தில் வைத்தால் சத்தமில்லாமல் காலியாகும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Soup Recipes (Tamil & English)

Hot, Spicy & Creamy Soups Recipes

www.Penmai.com

Contributor : Deepika Mahesh

Broccoli soup

Ingredients

- Broccoli - 1 (medium)
- Onion - 1
- Garlic - 4 pods (minced)
- Cheddar cheese - ½ cup (grated)
- Milk or cream - 1/3 cup
- Unsalted butter - 1 tbsp

Method - Healthy version

1. Heat the pan with unsalted butter and sauté the minced garlic then add onions and sauté till it turns translucent. In the meanwhile blanch the broccoli and keep it aside.
2. Once the onions are done add the balanced broccoli with the water and grind it using a hand blender to get coarse texture. Add salt n pepper according to your taste.

Kid's version

1. Heat the pan with unsalted butter and sauté the minced garlic then add onion and sauté till it turns translucent. Blanch the broccoli with less water and keep it aside. Once the onions are done add the balanced broccoli and grind it using a hand blender.
2. In another pan add cream or milk with the cheese it should melt and become smooth once the consistency arrived you can add the broccoli mixture to it and give it a nice stir if it's too thick add some cream or milk. Though the cheese will have salt check for the salt and add.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Soup Recipes (Tamil & English)

Hot, Spicy & Creamy Soups Recipes

www.Penmai.com

Contributor : Deepika Mahesh

Pea's soup

Ingredients

- Fresh peas or frozen peas - 2 cups
- Vegetable stock – 2 ½ cups
- Fresh cream - For garnish
- Onion -1 (medium)
- Garlic - 2 (minced)
- Butter - 1 tbsp
- Mint and coriander leaves - Few

Method

1. Heat the butter, add the onions and garlic sauté till translucent. Then add the vegetable both. When it starts to boil, add the peas and cook till soft.
2. Add the mint and coriander leaves to it and purée it using hand blender.
3. Add salt and pepper as per taste.
4. While serving garnish it with the cream or milk.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Soup Recipes (Tamil & English)

Hot, Spicy & Creamy Soups Recipes

www.Penmai.com

Contributor : Kasri66 @Chitra

மிளகு சூப்

எல்லா சூப்பிலேயும் மிளகு தானே பொடித்து போடுகிறோம்? இது என்ன ஸ்பெஷல் என்றால், மிளகு மட்டும்தான் இதில் மெயின். இது சளி பிடித்தவர்களுக்கும் வயிறு மந்தமாய் செரிமானம் இல்லாமல் போனபோதும் மிகவும் நன்றாயிருக்கும்.

இரண்டு கப் நீரை அடுப்பில் ஏற்றவும். அதில் :பிரஷஷாக வீட்டிலேயே பொடித்த மிளகைப் (பொடி மிகவும் நைசாக இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளவும்) போட்டு, நன்கு கொதித்ததும் அடுப்பை மிதமாக வைத்துவிட்டு உப்பு, கொஞ்சம் பெருங்காயப்பொடி, கொஞ்சம் சீரகப்பொடி போட்டு இன்னும் ஒரு அரை கப் நீர் விட்டு அது சுட்டதும் இறக்கி ஒரு எலுமிச்சம்பழத்தை பிழிந்து சேர்த்து வைக்கவும். மேலே நல்ல தாராளமாக ஒரு ஸ்பூன் உருக்கிய நெய்யை விட்டு மிகவும் பொடியாக அரிந்த கொத்தமல்லித் தழைகளை தூவி ஒரு ஐந்து நிமிடம் அப்படியே மூடி வைக்கவும். ஐந்து நிமிடம் கழித்து சாப்பிடலாம். சுடச் சுட சாப்பிடவேண்டும் இதை. உப்பு மற்றும் மிளகுப் பொடி இன்னும் தேவைப்பட்டால் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். காய்ச்சல் வந்தவர்களுக்கு வாய்க்கு எதுவும் சாப்பிடப் பிடிக்காது, அதுபோன்ற சமயங்களில் இது மிகவும் நல்லது. பசியைத் தூண்டிவிடக்கூடியது (கொஞ்சம் யோசித்துப் பார்த்தால், வெறும் நீருக்கு பதில் புளித்தண்ணீர் சேர்த்து, வெறும் நெய்க்கு பதில் கடுகு தாளித்தால் மிளகு ரசம் தான், புளிக்கு பதில் லெமன் ஜூஸ் அவ்வளவு தான்).

இஞ்சி சூப்

இதற்கு பேஸ் வெறும் நீருக்கு பதில் இஞ்சி அரைத்த நீர். ஒரு துண்டு இஞ்சியை நீர் விட்டு மிக்சியில் அரைத்து வடிகட்டி, அதில் ஒரு மசாலா மூட்டையை தயார் செய்து போடவேண்டும்.

அதாவது ஒரு ஸ்பூன் தனியா விதை, அரை ஸ்பூன் மிளகு, அரை ஸ்பூன் ஜீரகம், அரை ஸ்பூன் ஓமம், ஒரு பல் பூண்டு, ஒரு துண்டு சுக்கு, நாலைந்து அரிசி, திப்பிலி எல்லாம் ஒரு வெள்ளைத் துணியில் கட்டி pounding stone -ல் வைத்து மூட்டை பிரியாதபடி இடித்து இஞ்சி நீரில் போடவும். இஞ்சியை அரைக்காமல் அதையும் மூட்டையில் போட்டு இடித்து வெறும் நீரில் இந்த மூட்டையைப் போட்டு கொதிக்க



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Soup Recipes (Tamil & English)

Hot, Spicy & Creamy Soups Recipes

www.Penmai.com

வைத்தாலும் சரிதான். நன்கு கொதித்ததும் கலர் கொஞ்சம் மாறும். அப்போது இன்னும் கொஞ்சம் நீர் சேர்த்து மூட்டையைக் கசக்கி எறிந்துவிட்டு அடுப்பை அணைக்கவும். அணைத்தபின் சுவைக்கு தக்க லெமன் ஜூஸையும், உப்பையும் சேர்த்து மீண்டும் வடிகட்டி கொத்தமல்லித் தழைகளால் மேலே அலங்கரித்து அருந்தவும். வாசனைக்கு உருக்கிய நெய்யை கடைசியில் சேர்க்கலாம். சுக்கு, இஞ்சி, மிளகு, திப்பிலி எல்லாம் இருப்பதால் காரசாரமாக இருக்கும். காரம் போதவில்லை என்றால் மேலே கொஞ்சம் மிளகுப் பொடி போடலாம்.

மேலே சொன்ன சூப்பை இனிப்பாக அருந்த விரும்பினால் பூண்டு, மிளகு, திப்பிலியை விட்டு விட்டு மீதியை மூட்டை கட்டி போட்டு லெமன் ஜூஸ் மற்றும் தேன் சேர்த்து அருந்தவும்.

தால் டொமடோ சூப்

நீங்கள் நினைப்பது சரிதான். பருப்பு ரசத்தின் இன்னொரு version தான் இது.

துவரம் பருப்பை குழைய வேகவைத்து விட்டு, அதைக் கொஞ்சம் நீர் சேர்த்து நன்கு கடையவும். தாராளமாக நீர் சேர்த்து அசையாமல் வைத்திருக்க, கொஞ்ச நேரத்தில் மேலே நீர் தெளிந்திருக்கும். அந்த நீரை மட்டும் எடுத்து அதில் இரண்டு தக்காளியை நல்ல பழமாக இருக்க வேண்டும்) சின்ன சின்னதாக நறுக்கிப் போட்டு அடுப்பில் ஏற்றவும். உப்பு, பெருங்காயம் சேர்க்கவும். பழங்கள் பருப்புத் தண்ணீரில் வெந்துவிடும். இப்போது ஒரு potato masher கொண்டு பழங்களை mash செய்து வடிகட்டி விடவும். மீண்டும் கொதிக்க விடவும். கொதிக்கும் போது மிளகுப் பொடி, சீரகப்பொடி போட்டு இறக்கவும். மேலே உருக்கிய நெய் மற்றும் கொத்தமல்லி தழை சேர்க்கவும். இன்னும் கொஞ்சம் புளிப்பு விரும்பினால் லெமன் அரை மூடி பிழிந்து விடலாம். சாதா ரசத்தை விட இன்னும் நீர்க்க இருக்கும் இது.

பூண்டு சேர்க்க விரும்பினால் பூண்டை தக்காளி வேகும் போதே நசுக்கிச் சேர்க்கவும்.

வாழைத்தண்டு சூப்

நல்ல இளம் வாழைத்தண்டு கிடைத்தால் நார் போக ஆய்ந்து மிக்சியில் நீருடன் அரைத்து வடிகட்டவும். இந்த நீரை (கொதிக்கும் வரை வைக்காமல்) நன்கு சுட வைத்து உப்பு, மிளகுப் பொடி, பெருங்காயப்பொடி போட்டு இறக்கி எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து அருந்தவும். மேலே நெய் விட வேண்டாம். கலர் கொஞ்சம் attractive ஆக



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Soup Recipes (Tamil & English)

Hot, Spicy & Creamy Soups Recipes

www.Penmai.com

இருக்காது. ஆனால் இதன் மருத்துவ குணம் அலாதியானது. தொடர்ந்து அருந்தி வர, உடம்பில் உள்ள கூடுதல் சதை நீங்கும். நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு ஏற்றது, சிறுநீர் கழிக்கும் போது ஏற்படும் எரிச்சல் நீங்கும்.

பைன் ஆப்பிள் சூப்

கொஞ்சம் புளிப்பான பைன் ஆப்பிள் தான் இதற்கு ஏற்றது. நாம் வாங்கிய பைன் ஆப்பிள் புளிப்பாக இருந்துவிட்டால் சர்க்கரை சேர்த்து ஜூஸ் தான் செய்ய வேண்டும் என்பதில்லை. சூப்பாகவும் செய்யலாம்.

பழத்தை துண்டுகளாக்கி குக்கரில் வேக விடவும் (மேலே அலங்கரிக்கக் கொஞ்சம் பழத்துண்டுகளைப் பொடியாக நறுக்கி ஒரு ஸ்பூன் அளவு எடுத்து வைக்கவும்). வெந்த பழத்தை மிக்சியில் போட்டு அரைத்து வடிகட்டி, வேண்டிய அளவு நீர் சேர்த்து கொதிக்க விடவும். கொதித்ததும் சூப்புக்குத் தேவையான அளவுக்கு நீர் விட்டு அடுப்பை சிம்மில் வைத்து seasoning எல்லாம் சேர்க்க வேண்டும். உப்பு, மிளகுப் பொடி, சீரகப்பொடி தான் வேறென்ன? கடைசியில் எடுத்து வைத்த பழத்துண்டுகள் மற்றும் கொத்தமல்லி தழைகளால் அலங்கரிக்கவும்.

Variations

விரும்பினால் ஒரு நல்ல சிவப்பான தக்காளி பழத்தையும் மிகவும் பொடியாக நறுக்கி, விதைகளை எல்லாம் எடுத்துவிட்டு அலங்கரிக்க வைத்த பைன் ஆப்பிள் துண்டுகளுடன் சேர்த்து இறக்கியவுடன் சேர்த்து, அப்படியே ஐந்து நிமிடம் மூடி வைத்திருந்து பிறகு கொத்தமல்லி தழை சேர்க்கவும்.

ஆப்பிள் சூப்

புளிப்பான ஆப்பிள் தான் இதற்குத் தேவை. ஆப்பிளை தோல் நீக்கி குக்கரில் வைத்து mash செய்து, வேண்டிய நீர் விட்டு வடிக்கட்டவும். இதைக் கொதிக்க வைத்து உப்பு மிளகுப் பொடி, எலுமிச்சைச் சாறு கால் ஸ்பூன் சேர்த்து அருந்தவும்.

மேலே சொன்ன சூப்புகள் நீர்க்கத் தான் இருக்கும். மாவு எதுவும் கரைக்கத் தேவையில்லை. இது அனைத்துமே பசியைத் தூண்டிவிடக் கூடியவையே. இன்னும் அவரவர் கற்பனைக்கேற்ப செய்யலாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Soup Recipes (Tamil & English)

Hot, Spicy & Creamy Soups Recipes

www.Penmai.com

Contributor : Ramyaraj

Tomato Soup

Ingredients

- Ripe tomatoes - 4
- Garlic cloves - 5
- Bay leaf - 1
- Corn flour - 1 tbsp
- Butter - 1 tbsp
- Cream (optional) - 1 tbsp
- Black pepper powder – Required
- Salt - Required
- Coriander leaves - Required

Method

1. In a bowl add tomato, garlic and microwave for 10 mins, otherwise put the tomato in boiling water for 20 mins.
2. Grind the tomato and garlic in mixie with little water and filter it to remove the seeds.
3. In a pan add butter, after it melts add the bay leaf and saute for 5 seconds, now add the tomato puree.
4. Boil for 5 minutes. Remove the bay leaf, now add the corn flour mixed with 1 tbsp water and mix well.
5. Boil until thick consistency reaches. Season with black pepper, adjust salt and garnish with coriander leaves.
6. Add cream in top if desired. If you like to add the toasted bread that is also fine.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Soup Recipes (Tamil & English)

Hot, Spicy & Creamy Soups Recipes

www.Penmai.com

Contributor : Ramyaraj

Sirukeerai (Amaranth) or Arai keerai (Amaranthus) Soup

Ingredients

- Amaranth - 2 cups (chopped)
- Onion - 1
- Tomato - 1
- Garlic - 4 flakes
- Red chilli - 2 (optional)
- Black pepper - 1 tsp
- Cumin seeds - 1 tbsp
- Turmeric powder - 1/2 tsp
- Water - Required
- Salt - To taste
- Butter - Optional

Method

1. In a pressure cooker add chopped amaranth, onion, tomato, garlic, cumin seeds, turmeric powder, and salt. With that add more water then close the lid and keep for 3 whistles.
2. When the vegetables are completely cooked, strain and reserve the liquid.
3. Take a pan add butter and that reserved liquid. Bring the soup to a boil. Adjust salt, add pepper and stir. Serve hot.

Tips

1. For kids we can add the corn flour mixed with 1 tbsp water and finally add some cream to taste rich.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Soup Recipes (Tamil & English)

Hot, Spicy & Creamy Soups Recipes

www.Penmai.com

Contributor : Ramyaraj

Mixed vegetable thick soup

Ingredients

- Radish - 1 medium (diced)
- Carrots,- 1 medium (diced)
- Beans - 1/2 cup (diced)
- Cabbage - 1/2 cup (diced)
- Cumin seed - 1 tsp
- Black pepper powder - 1 tsp
- Salt – To taste
- Turmeric powder - 1/2 tsp
- Cream – optional

Method

1. In pressure cooker with vegetables add a half glass water, cumin seeds, salt and little turmeric powder, then close the lid and keep it for three whistles.
2. When the vegetables are completely cooked, strain and reserve the liquid.
3. Cool the vegetables. Finely grind it in mixie with water. Then filter it and transfer into a deep pan, add that reserved liquid and adjust consistency.
4. It should be little thick. Bring the soup to a boil. Adjust salt, add pepper and stir. Serve hot. If you like to add cream you can add.

Benefits

While bulking meals up with low calorie options such as vegetable soup on a regular basis is a great way to load up on nutrition in general, for those wanting to drop a couple of kilos quickly, replacing the evening meal with a vegetable based soup is a safe way to do it.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Soup Recipes (Tamil & English)

Hot, Spicy & Creamy Soups Recipes

www.Penmai.com

Contributor : Ramyaraj

Mushroom Clear Soup

Ingredients

- Mushroom – ½ cup (diced)
- Radish – ½ cup (diced)
- Onion - 1
- Garlic - 5 flakes (crushed)
- Aniseeds - 1 tsp
- Black pepper powder - 1 tsp
- Turmeric powder – ½ tsp
- Salt - To taste

Method

1. In pressure cooker with vegetables add mushroom, Aniseeds (Sombu), garlic, salt, turmeric powder and 3 cups of water then close the lid and keep it for three whistles.
2. The vegetables are completely cooked, transfer the soup into a deep pan,
3. Adjust salt, add pepper and stir. Serve hot.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Soup Recipes (Tamil & English)

Hot, Spicy & Creamy Soups Recipes

www.Penmai.com

Contributor : smmadhumathi

ஹாய் எல்லாரும் சூப் மட்டுமே சொல்கிறார்கள். அதில் போட்டு சாப்பிடக் கொஞ்சம் கிரிஸ்பி க்ரம்புக்கு என்ன செய்யலாம்? இதோ உங்களுக்காக.

தேவையானப் பொருட்கள்

- பிரட் - 5 அல்லது 6 பீஸ்
- எண்ணெய் - பொரித்தெடுக்க

செய்முறை

1. பிரட்டை உங்களுக்கு விரும்பிய வடிவங்களில் வெட்டிக் கொள்ளுங்கள். ஒரு கடாயில் எண்ணெய் வைத்து கொஞ்சம் சுட்டவுடன் அதில் இந்த பிரட் துண்டுகளைப் போட்டு பொன்னிறமாகப் பொரித்து எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
2. இதோ கிரிஸ்பி க்ரம்ப் ரெடி. நீங்கள் கார்ன்:ப்ளேக் கூட பொறித்து போட்டுக்கொள்ளலாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Soup Recipes (Tamil & English)

Hot, Spicy & Creamy Soups Recipes

www.Penmai.com

Contributor : Repplyuma @ Uma Udhai

இனிப்பு இஞ்சி சூப்

இது பித்தம், அஜீரணம், அசிடிட்டி இவைக்கு நல்லது. இதை போடுகிறேன். சூப் லிஸ்ட்டில் வரவில்லை என்றால் தகவலுக்கு. இதை காலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் வாந்தி, பித்தத்திற்கு உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கும். அஜீரணம், அசிடிட்டி இருப்பவர்கள் மாலை வேளையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடலாம்.

தேவையானப் பொருட்கள்

- இஞ்சி - ஒரு பெரிய துண்டு (ஆள்காட்டி விரல் நீளம் இருக்கலாம்)
- பனை வெல்லம்/வெல்லம் - சிறிதளவு (சுவைக்கு ஏற்றார் போல்)

செய்முறை

1. ஒரு பாத்திரத்தில் மூன்று கிளாஸ் தண்ணீர் விட்டு இஞ்சியை அரைத்து அல்லது தட்டிச் சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும்.
2. 1 ½ கிளாஸ் அளவு தண்ணீர் சுண்டியதும், வெல்லம் சேர்த்து சிறிது கொதிக்க வைத்து நிறுத்தி விடவும். பின்பு வடிகட்டி குடித்தால் மேலே சொன்ன பிரச்சனைகளுக்கு நல்லது.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Soup Recipes (Tamil & English)

Hot, Spicy & Creamy Soups Recipes

www.Penmai.com

Contributor : Kasri66 @Chitra

மேலே சொன்ன சூப்களுடன் சாப்பிடக் கூடியவை என்னென்ன என்று அடுத்து பார்க்கலாம்.

1. தக்காளி சூப் என்றால் அதனுடன் Crispy Bread Toasts நன்றாக இருக்கும்.
2. பேக்கரிகளில் ரெடிமேடாக Soup Sticks/ Bread Sticks கிடைக்கின்றன. அவை perfect match ஆகும். இது எல்லா வகை சூப்களுக்கும் பொருந்தும்.
3. கார்ன் சூப்/வெஜிடபுள் க்ளியர் சூப் இவைகளுக்கு Baked Garlic Buns நன்றாக இருக்கும்.
4. மசாலா பப்பட் (Papad) சூப்களுக்கு தோதாக இருக்கும்.
5. வீட்டில் இருக்கும்/அல்லது சாதாரண கடைகளிலேயே கிடைக்கும் Lays chips அல்லது Nachos என்றால் குழந்தைகள் விரும்பி சாப்பிடுவர். அதையே சில மாற்றங்களுடன் பரிமாறலாம்.

இப்போது நாமே வீட்டில் தயார் செய்யக்கூடிய வகையில் உள்ளவைகளைப் பார்க்கலாம்.

முதலில் பிரட் ஸ்லைசைச் சின்னச்சின்ன கியூப்களாக கட் செய்து சூப்பில் போடுவது எல்லோரும் செய்யக்கூடிய ஒன்று. அதையே சின்ன மாறுதல்களுடன் செய்தால் புதுமையாக இருக்கும்.

Cheesy Bread Fingers

இதற்கு நாம் செய்யவேண்டியது பிரட் ஸ்லைசை நீள நீளமாக வெட்டி இருபுறமும் வெண்ணெய் தடவி பொன்னிறமாக டோஸ்ட் செய்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு பக்கம் டோஸ்ட் ஆனபின் திருப்பிப் போட்டு மேலே சீஸ் துருவலைப் பரவலாய் தூவி, சீஸ் உருகும் வரை டோஸ்ட் செய்ய வேண்டும். அவ்வளவு தான். சீனில் உள்ள உப்பே போதும் என்றால் அப்படியே விடலாம். இல்லை காரமும் வேண்டும் என்றால் மேலே கொஞ்சமாக மிளகு & உப்பு தூவலாம்.

OTG இருந்தால் இன்னும் சுலபமாக செய்து விடலாம். வெண்ணெய் தடவிய பிரட் :பிங்கர்சை மேலே சீஸ் துருவல் சேர்த்து pre heated oven-ல் சீஸ் உருகும்வரை வைத்து எடுக்க வேண்டியதுதான்.

Bread Fingers என்று தலைப்புத் தந்ததால் நீள நீளமாக வெட்டவேண்டும். முழுதாக



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Soup Recipes (Tamil & English)

Hot, Spicy & Creamy Soups Recipes

www.Penmai.com

சாப்பிட விரும்புவர்கள் அப்படியே டோஸ்ட் செய்து சாப்பிடலாம்.

Cheesy Lays/ Cheesy Nachos

இதற்குக் கடையில் கிடைக்கும் Lays போதும். OTG இருப்பவர்கள் இதை செய்ய முடியும். ஒரு baking tray-ல் chips அல்லது nachos ஐ பரவலாகக் கொட்டி மேலே சீஸ் துருவல் மற்றும் சிவப்பு மிளகாய் தூள் தூவி pre heated oven-ல் சீஸ் உருகும்வரை வைத்து எடுத்தால் போதும்.

Spicy, Cheesy Garlic Buns

கடைகளில் கார்லிக் buns கிடைக்கின்றன. அவைகளை வாங்கி டோஸ்ட் செய்யலாம். சாதா buns தான் இருக்கிறது என்றால் அவைகளை கார்லிக் பன்களாக மாற்றி விடலாம்.

பன்களை நடுவில் (horizontally) மேல் புறம் கீழ் புறம் என்று இரண்டு பாதிகளாக கட் செய்யவும். ஒவ்வொரு பாதியையும் மேலும் கீழும் வெண்ணெய் தடவி வைக்கவும். பூண்டு பேஸ்ட் அல்லது crushed பூண்டு பற்களை தூவி சீஸ் துருவலையும் தூவி, காரத்துக்கு காரப்பொடியையும் தூவி அப்படியே pre heated oven-ல் cheese உருகும்வரை bake செய்ய வேண்டியதுதான்.

Oven இல்லாதவர்கள் நிதானத் தீயில் வைத்து தோசை தவாவிலேயே செய்து விடலாம்.

Hot Dog Rolls

நீளமான பன் (ஹாட் டாக்ஸ்) வாங்கி நடுவில் (horizontally) பாதியாக வெட்டி வெண்ணெய் தடவி மேலே லெட்யூஸ் இலை வைத்து அதன் மேலே சீஸ் ஸ்லைஸ் ஒன்று வைத்து மேலே வட்ட வட்டமாக வெட்டிய தக்காளி ஸ்லைசஸ் வைத்து மேல் பாகத்தை மூடி அப்படியே சாப்பிட வேண்டியது தான். டோஸ்ட் செய்ய வேண்டாம்.

Toasted French Baguettes

இது சாதா பன் போலில்லாமல் சற்றே கடினமாக நீளமாக இருக்கும். எல்லா bakery/ departmental store-களிலும் கிடைக்கும். அதை பிரட் ஸ்லைஸஸ் போல வெட்டி, இரு புறமும் வெண்ணெய் தடவி சீஸ் உடனோ plain ஆகவோ டோஸ்ட் செய்யலாம். சூப்



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Soup Recipes (Tamil & English)

Hot, Spicy & Creamy Soups Recipes

www.Penmai.com

பெளலிலேயே சிறு துண்டுகளாக கட் பண்ணிப் போட்டு சூப்பின் மேலே மிதக்கும் படி செய்து தரலாம். சூப் தயார் செய்தவுடன் சூடான சூப்பில் crisp ஆக French baguettes ஐ மேலே போட்டு கர கரப்பு குறையாமல் இருக்கும்போதே சாப்பிடுவது நன்றாக இருக்கும் (இப்படி சாப்பிடுவது ஒரு Perfect Breakfast ஆக இருக்கும்).

Croissants

இதுவும் heavy யான ஒன்று. Croissants கிடைத்தால் வாங்கி தவாலிலேயே நிதானத் தீயில் (horizontally) குறுக்காக வெட்டிப் போடவும். அதில் உள்ள வெண்ணெயே போதும். நன்கு கரகரப்பானதும் எடுத்து பரிமாறவும்.

இவைகளைத்தவிர க்ரிஸ்பி நூடுல்ஸ், பப்படம் இவைகளையும் வீட்டிலேயே தயார் செய்ய முடியும். எதுவும் சரி வராவிட்டால் பாப் கார்ன் கூட சூப்பில் போட்டு சாப்பிடலாம். Tomato soups with pop corn முயற்சித்துப் பாருங்கள். அது தனி சுவை தருகிறது.

Poha Corn (பொரிக்காத கார்ன் ஃப்ளேக்ஸ்) கடைகளில் சாதாரணமாகக் கிடைக்கக் கூடிய ஒன்று. அதைப் பொரித்து, உப்பு காரம் தூவி சாப்பிடலாம். இன்னும் உங்கள் கற்பனைக்கு ஏற்ப முயற்சித்துப் பாருங்கள்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Soup Recipes (Tamil & English)

Hot, Spicy & Creamy Soups Recipes

www.Penmai.com

Contributor : Gloria

Vegetable soup

தேவையானவைப் பொருட்கள்

- உருளைக்கிழங்கு - 1
- கேரட் - 1
- பீன்ஸ் - 10
- பச்சைப் பட்டாணி - ஒரு கைப்பிடி
- சின்ன வெங்காயம் - 5
- பீட்ரூட் - பாதி
- தக்காளி - 1 (மீடியம் சைஸ்)
- சீரகத்தூள் - 1 ஸ்பூன்
- ரசப்பொடி - 1 ஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை

1. அனைத்தையும் நீரில் முழுகும் அளவில் நன்கு வேக விட்டு, நன்கு குழைய வெந்ததும் ஸ்மாஷர் வைத்துக் கடைந்து ரசப்பொடி சேர்த்து ஒரு கொதி வந்ததும் கொத்தமல்லி தூவி இறக்கவும்.
2. காய்கறிகளை கடைந்தபின் கட்டியாக இருந்தால் கொதிநீர் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். கடைசியாக ஒயிட் பெப்பர் தூவி ஒரு ஸ்பூன் வெண்ணெய் சேர்த்து பரிமாறவும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Soup Recipes (Tamil & English)

Hot, Spicy & Creamy Soups Recipes

www.Penmai.com

Contributor : Gloria

மட்டன் எலும்பு சூப்

தேவையானவைப் பொருட்கள்

- மட்டன் எலும்பு - ¼ கிலோ
- சின்ன வெங்காயம் - 10
- தக்காளி - 2
- மஞ்சள் பொடி - ½ ஸ்பூன்
- கொத்தமல்லித் தழை - ஒரு பிடி

அரைக்க

- சீரகம் - 1 ஸ்பூன்
- சோம்பு - ½ ஸ்பூன்
- தனியா - 1 ஸ்பூன்
- மிளகு - 2 ஸ்பூன்
- இஞ்சி - 1 துண்டு
- பூண்டு - 3

செய்முறை

1. அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை மிக்ஸ்யில் மைய அரைத்துக் கொள்ளவும்.
2. மட்டன் எலும்பை நன்கு சுத்தம் செய்து ஒன்றை லிட்டர் நீர் விட்டு அரைத்து வைத்த பொருட்களைச் சேர்த்து, வெங்காயம், தக்காளி இரண்டையும் பொடியாக நறுக்கிச் சேர்க்கவும். மஞ்சள் தூள், உப்பு சேர்த்து குக்கரில் நான்கு விசில் விடவும்.
3. பரிமாறும் போது கொத்தமல்லி சேர்க்கவும். மிகச் சுவையாக இருக்கும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Soup Recipes (Tamil & English)

Hot, Spicy & Creamy Soups Recipes

www.Penmai.com

Contributor : Gloria

கீரை இறால் சூப்

தேவையானவைப் பொருட்கள்

- முளைக்கீரை - ஒரு கட்டு (ஆய்ந்து அலசி வைக்கவும்)
- இறால் - 15
- வெங்காயம் - 1
- தக்காளி - 1
- பூண்டு - 3 (தோலுடன்)
- சீரகம் - 1 ஸ்பூன்
- பச்சைப் பயறு - ¼ கப்
- தேங்காய் பால் - ½ கப்
- பச்சை மிளகாய் - 1
- கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு - தாளிக்க

செய்முறை

1. முதலில் பருப்பை குழைய வேகவைத்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
2. வாணலில் ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு போட்டு வெடிக்க விட்டு வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும்.
3. பச்சை மிளகாய், சீரகம், பூண்டு மூன்றையும் உரலில் வைத்து இடித்து வதங்கும் வெங்காயத்தோடு சேர்த்து வதக்கவும். கூடவே தக்காளி சேர்க்கவும். நன்கு சுருண்டு வரும் போது இறால் சேர்க்கவும். பிடிக்காதவர்கள் சேர்க்க வேண்டாம்.
4. அதுவும் வதங்கியதும் வெந்த பருப்பைச் சேர்த்து கொதிக்க விட்டு கீரை, தேங்காய்பால் சேர்த்து இரண்டு கிளாஸ் வெந்நீர் சேர்த்து நன்கு குழைய வேக விடவும். இது குழந்தைகளுக்கு ரொம்பப் பிடிக்கும்.