



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Summer Recipes

*Fresh salads, Desserts & Cool 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...

Summer Recipes (Tamil & English)

Fresh salads, Desserts & Cool Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Kasri66

வெயில் காலத்தில் கூடுமானவரை தூடாக சாப்பிடுவதை தவிர்த்தால் அதிகம் வியர்க்காது. அதற்காக ஆறியதை சாப்பிட வேண்டும் என்றில்லை, Warm foods எடுத்துக் கொள்ளலாம். சில உணவுகளை முன்பே தயாரித்து வைத்தால் அதிக நேரம் சமையலறையில் நின்று வேக வேண்டாம்.

அதுவும் இது பள்ளி செல்லும் குழந்தைகளின் விடுமுறைக்காலம். அவர்கள் வெளியில் சென்று விளையாடுவதையும் அடக்க முடியாது. அதனால் அவர்களை அட்லீஸ்ட் உணவு முறையில் சில குளிர்ச்சியான, அதிகம் காரமில்லாத உணவை சாப்பிட வைப்பதால் அனாவசிய மருத்துவச் செலவை குறைக்கலாம், ஆரோக்யமும் இருக்கும் என்னும்படியான சில உணவுகளைப் பார்க்கலாம்.

முதலில் குழந்தைகள் விரும்பும் உணவிலிருந்து ஆரம்பிக்கலாம். பெரியவர்களும் குழந்தைகள் போலவேதான். அவர்களுக்கும் ஏற்றதை செய்து தரலாம்.

பயத்தம்பருப்பு சாதம்

பொங்கல் செய்வது போலவேதான். செய்முறை கொஞ்சம் வித்யாசப்படும். மிளகு காரத்திற்கேற்ப ஒன்றிரண்டாக பொடித்துக்கொள்ளவும். மூணு கப் அரிசிக்கு ஒரு கப் பாசிப்பருப்பு என்ற விகிதத்தில் தேவையான அளவில் அரிசி, பருப்பை எடுத்து நன்றாகக் களைந்து மூன்று பங்கு நீர் விட்டு சிறிது நேரம் ஊறவிடவும். வாணலியில் சிறிது நெய் விட்டு அதில் கடுகு, மிளகுப் பொடி, இரண்டு காய்ந்த மிளகாய், பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை போட்டு வெடித்ததும் கொஞ்சம் மஞ்சள் தூள் சேர்க்கவும். இப்போது நீரில் ஊறும் அரிசி, பருப்புகளை இதில் சேர்த்து உப்பும் போட்டு குக்கரில் வைக்க வேண்டும். கூடவே ஒரு உருளைக்கிழங்கை தோல் சீவி கொஞ்சம் பெரிய துண்டங்களாக நறுக்கிப் போட்டுவிடவும்.

சாதாரணமாக நாம் சாதம் வடிப்பதற்கு எடுப்பதை விட தண்ணீர் கொஞ்சம் அதிகம் உள்ளதால் குழையும். பார்க்கவும் வெளிர் மஞ்சள் நிறத்தில் அதிகம் நெய்யும் இல்லாதபடி இருக்கும். உருளைக்கிழங்கு அங்கங்கு தென்படும் அல்லது நன்குக் குழைந்து ஒரு சேர இருக்கும். சிறிய குழந்தைகளுக்குத் தேவையான ப்ரோடீன் நிறைந்த உணவு இது. சாப்பிடும்போது மேலே உருக்கிய நெய் விட்டு சாப்பிட வாசனையாக இருக்கும். உருளைக்கிழங்குக்கு பதில் காரட், பீட்ரூட் என்று மாற்றவும் செய்யலாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Summer Recipes (Tamil & English)

Fresh salads, Desserts & Cool Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Kasri66

சில பச்சடி வகைகள்

சில குழந்தைகள் தயிர் சாப்பிடப் படுத்தும். மதிய நேரம் வெயிலில் அலைந்துவிட்டு தயிரும் சாப்பிடாமல் இருப்பவர்களுக்கு வித விதமாக பச்சடி செய்து சாப்பிட வைக்கலாம்.

அதுவும் தவிர இரவு நேரங்களில் பலர் வீட்டில் சப்பாத்தி தான் சாப்பிடுகின்றனர். தொட்டுக்கொள்ள எப்படியும் குருமா அல்லது ஏதாவது சப்ஜி இருக்கும். வெயில் நாட்களில் கூடவே ஒரு ரைத்தா இருந்தால் உடல் துடு குறையும்.

இஞ்சி ரைத்தா/ இஞ்சி பச்சடி :

ஒரு அங்குல நீள இஞ்சியை தோல் நீக்கி, உப்பு மற்றும் மூணு ஸ்பூன் தேங்காய் துருவலுடன் மைய அரைக்கவும். விழுதை தயிரில் கலக்கி, கடுகு தாளித்து கறிவேப்பிலை கிள்ளி போடவும்.

(இஞ்சியை அந்த நாட்களில் ராத்திரி சேர்த்துக்கொள்ள மாட்டார்கள். காரணம் விஷ ஜந்துக்களால் கடி பட்டால் விஷ முறிவு மருந்து வேலை செய்யாது என்பதால் என்று சொல்லக்கேட்டிருக்கிறேன். அதனால் இதை மதிய உணவுக்குச் செய்யலாம். அதுவும் தவிர சப்பாத்திக்கும் இஞ்சிக்கும் அவ்வளவு பொருத்தம் இல்லை)

நெல்லிக்காய் பச்சடி:

மேலே சொன்ன அதே முறைதான், ஆனால் இஞ்சிக்கு பதில் பெரிய நெல்லிக்காயை காரட் துருவியில் துருவி, உப்பு தேங்காயுடன் அரைக்கவேண்டும். இதுவும் சப்பாத்திக்கு தோதாக இருக்காது. மதிய உணவுக்குச் செய்யலாம்.

தக்காளி பச்சடி :

தேவையான தக்காளியை சிறிய துண்டங்களாக நறுக்கவும். தேவையான பச்சை மிளகாயையும் அப்படியே. வாணலியில் எண்ணெய் வைத்து, கடுகு போட்டு வெடித்ததும், நறுக்கிய தக்காளி மற்றும் மிளகாயைப் போட்டு வதக்கவும். ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்தால் நொடியில் தக்காளி வதங்கிவிடும். உப்பு சேர்த்து ஆறவிடவும். நன்றாக ஆறியதும் தயிரில் கலக்கி கறிவேப்பிலையும்



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Summer Recipes (Tamil & English)

Fresh salads, Desserts & Cool Recipes

www.Penmai.com

கிள்ளிப்போடவும். இதை ஜில்லென்று சாப்பிட்டால்தான் சுவை. இதுவும் மதிய உணவுக்கு ஏற்றது.

வாழைப்பழ பச்சடி:

இதை அதிகம் பேர் விரும்ப மாட்டார்கள். ஆனால் பழைய கால ரெசிபி இது. பூ வாழைப்பழம் தான் சிறந்தது. கொஞ்சம் புளிப்பு சுவையுடன் இருக்கும். இந்தப் பழத்தை பிசைந்து, தாளித்து தயிரில் கலக்கி உப்பு, காரத்துக்கு பச்சை மிளகாய் போட்டு, கடுகு தாளித்தால் பச்சடி ரெடி. அதிகம் தயிர் சேர்க்காமல் திட்டமாகச் சேர்த்தால் தயிர் சாதத்துக்கே தொட்டுக்கொள்ளலாம். இனிப்பு, காரம், லேசான புளிப்பு என்று இருக்கும் இது எனக்குப் பிடித்தது. சிலர் அதிகமாக பழுக்காத பழத்தை உபயோகித்தும் செய்வர்.

கீரைத்தண்டு பச்சடி:

கீரை இளசாகக்கிடைத்தால் தண்டை மட்டும் பொடியாக நறுக்கவும். அதை கொஞ்சம் எண்ணெயில் கடுகு தாளித்து வதக்கிக்கொள்ளவும். ஆறியதும் தயிரில் கலக்கி உப்பும் போடவும். விருப்பம் உள்ளவர்கள் பச்சை மிளகாயையும் வதக்கும்போது சேர்த்துக்கொள்ளலாம். இதுவும் மதிய உணவுக்குத் தான்.

வெள்ளை முள்ளங்கி பச்சடி :

வெள்ளை முள்ளங்கிதான் சிறந்தது. முள்ளங்கியை தோல் சீவி துருவவும். துருவலை நான்கு கரண்டி தயிரில் கலந்து உப்பு, பச்சை மிளகாய், ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரைச் சேர்த்து சாப்பிடலாம். இதற்கு தாளிப்பு தேவையில்லை. ஆனால் ஒரு பத்து நிமிடம் ஊற வைத்து சாப்பிட வேண்டும். பொதுவாக பச்சடி வகைகளை காலையில் செய்து பிரிட்ஜில் வைத்து ஜில்லென்று சாப்பிடலாம். பச்சை மிளகாய்க்கு பதில் காரப்பொடியும் ஒரு சிட்டிகை சாட் மசாலாவும் மேலே தூவி சாப்பிடலாம். இது சப்பாத்தி மற்றும் சில புலாவ்களுக்கும் மேட்ச்சாக இருக்கும்.

செள செள பச்சடி :

செள செள அல்லது சீமக்கத்தரிக்காய் வைத்தும் பச்சடி செய்யலாம். செள செள வை தோல் சீவி துருவிக்கொள்ளவேண்டும். இதை லேசாக வேக வைக்கவேண்டும். மைக்ரோவேவில் மீடியம் ஹீட்டில் ஒரு நிமிடம் வைக்கலாம். அல்லது கொதிக்கும் வெந்நீர் விட்டு சிறிது நேரம் மூடி வைத்து எடுத்தால் லேசாக வெந்திருக்கும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Summer Recipes (Tamil & English)

Fresh salads, Desserts & Cool Recipes

www.Penmai.com

வெந்தத் துருவலை பிழிந்து, தயிரில் கலக்கி, உப்பு சேர்த்து, மேலே கொத்தமல்லி தூவி அலங்கரித்தால் சப்பாத்திக்கும் பொருத்தம் தான்.

வெள்ளரிக்காய் பச்சடி :

வெள்ளரிக்காயை நடுவில் உள்ள கொட்டை நீக்கி துருவலாம் அல்லது பொடியாக நறுக்கலாம். தயிரில் கொஞ்சம் உப்பு, கொஞ்சம் சர்க்கரை, பச்சை மிளகாய் பேஸ்ட், வெள்ளரி துருவல் சேர்த்து மேலே கொத்தமல்லி போட்டு அலங்கரித்து சாப்பிடலாம். விரும்பினால் பச்சையாக தக்காளி மற்றும் காரட்டை பொடிப்பொடியாக நறுக்கிச் சேர்த்தால் கலர்புல்லாக இருக்கும். இது சப்பாத்தி, புலவ் வகைகளுக்கு ஏற்றது.

மணத்தக்காளி கீரை பச்சடி:

மணத்தக்காளி கீரையை ஆய்ந்து கழுவி, நறுக்கிக் கொஞ்சம் நெய் விட்டு வதக்கவும். வதங்கியதும் அடுப்பை அணைத்து அப்படியே மூடி வைக்கவும். ஒரு பச்சை மிளகாயுடன் உப்பும் சேர்த்து அரைத்து தயிரில் கலக்க பச்சடி தயார். இந்தக் கீரை வாயில், வயிற்றில் உள்ள புண்களை ஆற்றும் என்பது கூடுதல் நன்மை. அப்படி புண் ஆறவேண்டும் என்றால் பச்சை மிளகாயை விட்டு விட்டு செய்யலாம்.

பாலக் பச்சடி:

எத்தனை தடவை பாலக்கை பகோடியாகவும், சப்ஜியாகவும் செய்வது. ரைத்தாவும் செய்யலாமே?

கழுவி நறுக்கிய பாலக் ஒரு கப் எடுத்து நெய்யில் வதக்கவும். மிக்சியில் நைசாக அரைக்கவும். விழுதை தயிரில் கலக்கி, உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்து சீரகம் மட்டும் தாளிக்கவும். கூடவே ஒரே ஒரு சிவப்பு மிளகாய் தாளிக்க அதில் உள்ள காரமே போதும். புதினா தூள் கடையில் கிடைக்கிறது. அதுவும் ஒரு சிட்டிகை சேர்க்கலாம். பொதுவாக மேலே சொன்ன பச்சடிகள் எல்லாவற்றுக்கும் தயிர் மட்டும் இன்றி பாலும் சேர்க்கலாம். எட்டு கரண்டி தயிர் என்றால் ஒரு கரண்டி பால் என்று எடுக்கவும். இது மட்டுமில்லாமல் ஒரு அரை ஸ்பூன் சர்க்கரையும் சேர்க்க புளிக்காமல் லேசான இனிப்புச் சுவையுடன் இருக்கும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Summer Recipes (Tamil & English)

Fresh salads, Desserts & Cool Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Kasri66

தஹி பகோடி (Dahi Pakodi)

இது என் தோழியின் வீட்டில் சாப்பிட்டுவிட்டு அவர்களிடம் செய்முறை கேட்டு தெரிந்து கொண்டேன். பகோடிக்கள் செய்து தயிரில் போடுவது என்று சாதாரணமாக தெரிந்தாலும் ரொம்ப மெனக்கெட்டு செய்கிறார்கள்.

முதலில் தயிர் ஒரு லிட்டர் தேவை. அதை முதல் நாளே தயாரிக்கவேண்டும். பால் தண்ணீர் சேர்க்காமல் காய்ச்சப்பட்டு தயிர் பாறை போல வேண்டும். அந்த கெட்டித் தயிரையும் ஒரு மெல்லிய துணியில் மூட்டையாகக் கட்டி குறைந்தது இரண்டு மணி நேரமாவது தொங்கவிடவேண்டும். காய்ச்சி ஆறின பால் அரையிலிருந்து ஒரு கப் வரை எடுத்து பிரிட்ஜில் வைக்கவும். பால் ஜில்லென்று இருக்கவேண்டியது அவசியம்.

இந்த ப்ராசஸ் நடக்கும்போதே பகோடிக்கள் தயார் செய்து கொள்ளலாம். முக்கால் கப் பாசிப்பருப்பையும் ஒன்றரை டேபிள்ஸ்பூன் உளுத்தம்பருப்பையும் ஒன்றாகக் கழுவி ஊற விடவும். இது மூன்று மணி நேரம் ஊறவேண்டுமாம் (ஒரு மணி நேரமே அதிகம் போல எனக்குத் தெரிகிறது).

ஊறியதை மிக்சியில் ரொம்ப நைசாகவும் இல்லாமல் கொரகொரவென்றும் இல்லாமல் நடுவாந்திரமாக அரைக்கவும். தண்ணீர் அதிகம் வேண்டாம். கொஞ்சம் கெட்டியாக இருப்பதே நல்லது. இந்த மாவை உப்பு எதுவும் இல்லாமல் எண்ணெயில் குணுக்கு போல (கோலி குண்டு சைசில் போட்டு பொரிக்கவும். பக்கோடிகள் மூழ்கும் படி அளவுக்கு தண்ணீர் எடுத்து (பச்சை தண்ணி தான்) அதில் உப்பு போட்டு கரையும் வரை கலக்கி வைத்திருக்கவேண்டும். பகோடிகள் பொரிய பொரிய இந்தத் தண்ணீரில் போடவேண்டும். அதை ஒரு மணி நேரம் ஊறவிட்டு தண்ணீரில் உள்ள உப்பு பக்கோடிகளில் உரைக்கும் வரை வைத்திருந்து அதைப் பிழிந்து எடுத்து ஒரு தட்டில் பரத்தி அதையும் பிரிட்ஜில் வைக்கவேண்டும் (எனக்கு இங்கே தான் ஒரு சந்தேகம். தண்ணீரில் இவ்வளவு நேரம் வைத்தால் மறுபடியும் கரைந்துவிடாதா என்று).

இப்போது மூட்டைக் கட்டி வைத்த தயிரை whisk கொண்டு நன்கு beat செய்யவேண்டும். சாதா மத்தால் கடைந்தாலும் சரி. இத்துடன் கிரீம் போன்ற பதம் வரும்வரை ஜில் பாலையும் விட்டு beat செய்து, தேவையான உப்பும் போட்டு, இன்னும் கொஞ்சநேரம் பிரிட்ஜில் வைத்திருந்து, பிறகு தட்டில் பரத்தி வைத்திருக்கும் பக்கோடிகள் மீது பரவலாகக் கொட்டி மேலே கட்டை மிளகாய் பொடி, சீரகப்பொடி



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Summer Recipes (Tamil & English)

Fresh salads, Desserts & Cool Recipes

www.Penmai.com

தூவி, கொத்தமல்லித்தழைகளால் அலங்கரிக்கவும்.

இதை ஜில்லென்றுதான் சாப்பிடவேண்டுமாம்.

PS: எனக்கு பக்கொடிகள் தண்ணீரில் கரைந்துவிடும் என்று சந்தேகம். அதனால் ரொம்ப நேரம் ஊறவைக்கவில்லை. தயிர் வடைக்கு செய்வதுபோல அரை உப்பு போட்டே பக்கொடி செய்து, பச்சை தண்ணீரில் வைத்துவிட்டேன். தண்ணீரில் தெரிந்தும் தெரியாமலுமாக உப்பு போட்டேன். மீதி ப்ராசஸ் எல்லாம் கிட்டத்தட்ட அதே போல செய்தேன். இருந்தாலும் அவர்கள் செய்த சுவை வரவில்லை.

ஆலூ ரைத்தா:

வெந்த ஆலூ தோல் நீக்கி ஒரே அளவு துண்டங்கள் செய்யவும். எவ்வளவு துண்டு இருக்கிறதோ அதைவிட மூன்று பங்கு தயிர் வேண்டும். ஒரே ஒரு கிழங்கு போதும் ஒரு சின்ன குடும்பத்துக்கு. தயிர் எட்டு பங்கு என்றால் ஒரு பங்கு ஜில் பால் என்று முன்னே சொன்னது போலத் தான். இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கொத்தமல்லி சுவைக்கு தகுந்தது எடுத்து அரைத்து தயிரில் கலக்கவும். உப்பு கொஞ்சம் கூடுதலாக வேண்டியிருக்கும்.

ஆலூ உப்பில்லாமல் இருப்பதால் தயிரில் உள்ள உப்பு காரம் தான் கிழங்கிலும் உரைக்கவேண்டும். எல்லாவற்றையும் கலந்து பிரிட்ஜில் வைத்து சாப்பிடும் முன் மேலே சீரகப்பொடி, ஒரு சிட்டிகை காரப் பொடி, காலா நமக் கிடைத்தால் அது ஒரு சிட்டிகை போடவும். காலா நமக் இல்லாவிட்டால் கொஞ்சம் சாட் மசாலாத் தூள் தூவலாம். கொத்தமல்லி தூவி அலங்கரிக்கவும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Summer Recipes (Tamil & English)

Fresh salads, Desserts & Cool Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Kasri66

மாங்காய் சட்னி

ஒரு புளிப்பு மாங்காயை தோல் சீவி துருவிக்கொள்ளவும். ஒரு வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு, ஒரு ஸ்பூன் கடுகு, கால் கப் உளுத்தம்பருப்பு, இரண்டு சிவப்பு மிளகாய், அரை ஸ்பூன் பெருங்காயம் போட்டு வறுத்துக்கொண்டு, அரை கப் தேங்காய் துருவல் மற்றும் மாங்காய் துருவல் சேர்த்து, உப்பும் சேர்த்து அரைக்கவும். கடைசியில் ஊறுகாய் போடும்போது உபயோகிக்கும் வெந்தயப் பொடி (எண்ணெய் இல்லாமல் சிவக்க வறுத்துப் பொடித்தது) சேர்த்து கலக்கவும்.

சாதத்திலும் பிசைந்து சாப்பிடலாம். இட்லி, தோசை, சப்பாத்திக்கும் தொட்டுக்கொள்ளலாம்.

டிப்ஸ்:

தேங்காய் துவையல் போலத்தான் செய்முறை. புளிக்கு பதில் மாங்காய் துண்டை சேர்த்துக்கொள்ளலாம். இப்படி கொத்தமல்லி, புதினாவைப் பயன்படுத்தியும் செய்யலாம்.

மாங்காய் கெட்ச் அப் :

இதற்கு காயும் இல்லாமல் முழுதாய் பழுக்கவும் பழுக்காத மாங்காய் தான் தேவை. ஒரு கிலோ மாங்காய் என்றால் அதே அளவு சர்க்கரை வேண்டும்.

முதலில் மாங்காயை தோல் சீவி பெரிய துண்டங்களாக செய்து வேகவிடவும். தோல் சீவிவிட்டு, குக்கரில் பழத்தை தண்ணீர் இல்லாமல் ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்து இரண்டு விசில் வரும் வரை வைத்து எடுக்கலாம். நன்றாக ஆறியதும் கையால் கசக்கி தோலை நீக்கிவிடலாம். இந்த pulp உடன் சர்க்கரை சேர்க்கவும். ஒரு டீஸ்பூன் உப்பும் சேர்க்கவும்.

ஒரு ஸ்பூன் சீரகம், நான்கைந்து லவங்கம், மூன்று ஏலக்காய், ஆறு அல்லது ஏழு வர மிளகாய், தோல் உரித்த பூண்டு பற்கள், இரண்டு பெரிய வெங்காயம் எல்லாவற்றையும் ஒரு சுத்தமான வெள்ளைத் துணியில் வைத்து அப்படியே இடித்து மூட்டையாகக் கட்டி இந்த pulp-ல் மூழ்கும்படி ஒரு கரண்டியில் கட்டி கரண்டியை பாத்திரத்தின் குறுக்காக வைத்துவிடவும். மற்றொரு கரண்டி கொண்டு கலவையை கிளறிக்கொண்டே வரவும். மசாலா சாறு கலவையில் இறங்கும். அடுப்பு சிம்மில்



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Summer Recipes (Tamil & English)

Fresh salads, Desserts & Cool Recipes

www.Penmai.com

இருக்கவேண்டும். கலவை கெட்டியாகி ஜாம் பதம் வந்ததும் அடுப்பை நிறுத்திவிட்டு, இரண்டு டீஸ்பூன் வினிகர் சேர்த்துவிடவும். ஆறியதும் மூட்டையைக் கசக்கிப் பிழிந்து தூர எறியவும். மறுநாள் சாப்பிட மாங்கோ கெட்சப் தயார். பிரட், சப்பாத்தி, பூரிக்கு நல்லா மேட்ச் ஆகும்.

மாம்பழ பாயசம் :

நல்ல இனிப்பு மாம்பழம்தான் வேண்டும் இதைச் செய்ய. இரண்டு பழமெடுத்து தோல் நீக்கி pulp எடுக்கவும். இரண்டு டம்ளர் பாலைக் காய்ச்சி ஆறவிடவும். பாலை பிரிட்ஜில் வைத்துவிடவும்.

அரை கப் சேமியாவை (வறுத்த சேமியா உகந்தது) கொதிநீரில் போட்டு மூடிவைக்கவும். இரண்டு நிமிடம் போதும், பதமாய் வெந்திருக்கும். இந்த சேமியாவை வடிகட்டி pipe அடியில் காண்பிக்க சேமியா உதிர் உதிராய் வரும்.

இப்போது, மேங்கோ pulp உடன் ஒரு கப் சர்க்கரை சேர்க்கவும். பழம் இனிப்பு என்பதால் அதிகம் சர்க்கரை தேவைப்படாது, என்றாலும் பாலும் இரண்டு டம்ளர், சேமியா வேறு உள்ளதால் ஸ்வீட் அதிகம் விரும்புவவர் இன்னும் அரை கப் சேர்க்கலாம். சர்க்கரை கரைந்து கூழ் போலாகும்வரை அடுப்பில் வைக்கவும். பிறகு இறக்கி ஏலத்தூள் சேர்க்கவும். கடைசியாக சேமியாவை சேர்த்து ஒரு கிளறு கிளறி இறக்கி ஆறவிடவும். நன்கு ஆறியதும் பிரிட்ஜில் வைத்த பாலைச் சேர்த்து வறுத்த முந்திரிகளால் அலங்கரிக்கவும்.

சூடாக இருக்கும் போது பால் சேர்த்தால் திரிந்தது போல் ஆகிவிடும். மீண்டும் பிரிட்ஜில் வைத்து ஜில்லென்று சாப்பிடலாம்.

மாங்காய் ஸ்வீட் ஊறுகாய்:

புளிப்பில்லாத கிளி மூக்கு மாங்காய் இதற்கு ஏற்றது. மாங்காயை தோல் நீக்கி காரட் சீவுவது போல சீவிக்கொள்ள வேண்டும். இதில் அரை அல்லது ஒரு ஸ்பூன் உப்பு சேர்த்து கலந்து ஒரு தட்டில் கொட்டி, மெல்லிய துணி கொண்டு மூடி, மொட்டை மாடியில் மூன்று நாட்கள் வைக்கவேண்டும். துணி கொண்டு மூடுவது தூசி விழாமல் இருக்க. மூன்றாவது நாள் துருவல் சுருங்கிக் கொஞ்சமாக தான் இருக்கும். இதில் வெயில் சூடு இருக்கும்போதே அளவாக சர்க்கரை சேர்த்து (அளவு அவரவர்கள் இஷ்டம்தான். கொஞ்ச அளவில் செய்து பார்த்தால் நமக்கே நம் விருப்பம் தெரியும்) ஒரு பாட்டிலில் போட்டு மீண்டும் துணியால் பாட்டில் வாயை மூடி இரண்டு நாட்கள்



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Summer Recipes (Tamil & English)

Fresh salads, Desserts & Cool Recipes

www.Penmai.com

வெயிலில் வைக்கவேண்டும். இரண்டு நாட்கள் ஆனதும் வெயில் பட்டே சர்க்கரை கரைந்து கலந்து, ஜாம் பதத்தில் இருக்கும். இதில் கொஞ்சம் கார மிளகாய் பொடி, சீரகப்பொடி, சின்னதாக அரிந்த பேரீச்சம்பழத் துண்டுகள் சேர்த்து கிளறி இன்னொரு நாள் வெயிலில் வைக்க வேண்டும்.

ஜாம் மாதிரி இறுகிப் போகும் வரை வெயிலில் வைத்து எடுத்தால் வருடத்துக்கும் வரும். இந்தளவு செய்து பயிற்சி ஆனதும் நிறைய செய்து வருடத்துக்கும் உபயோகிக்கலாம். இது சப்பாத்திக்கு சூப்பராக இருக்கும்.

குறிப்பு:

- சில ஊர்களில் மொட்டை மாடி இல்லாத போது, மைக்ரோவேவ் அவனில் வைத்தும் செய்யலாம். இது ரொம்ப நாள் வராது. உடனே பயன்படுத்தி விட வேண்டும். அதிக பட்சம் பிரிட்ஜில் பத்து பன்னிரண்டு நாட்கள் உபயோகிக்கலாம்.
- பேரீச்சம்பழம் இல்லாமலும் செய்யலாம்.
- உப்பு, புளிப்பு, காரம் என்று எல்லா சுவையும் இருக்கும்.

மாங்காய் ஜூஸ்:

ரெண்டு மாங்காயை முழுதாக பிரஷர் குக் செய்யவும். ஒரே ஒரு விசில் வந்தால் போதும். கொஞ்ச நேரம் சிம்மில் வைத்திருக்க வேண்டும். பிறகு பிரஷர் அடங்கியதும் திறந்து மாங்காயை ஆற விடவும். நன்றாக ஆறியதும் காயை slit செய்து pulp ஐ கசக்கி எடுக்கவும். தோல், கொட்டை எல்லாம் போக pulp ஐ அதை விட ரெண்டு மடங்கு தண்ணீர் சேர்த்து மிக்சியில் ஒரு ஓட்டு ஓட்ட வேண்டும். விருப்பப்பட்டால் நாலைந்து புதினா தழையையும் சேர்த்தரைக்கலாம். இந்த நீரை ஒரு சல்லடையில் வடிகட்டிக்கொள்ளவும். அதில் விருப்பப்படி பொடித்த சர்க்கரை அல்லது க்ளுகோஸ் கலந்து பிரிட்ஜில் வைத்து சாப்பிடலாம்.

க்ளுகோஸ் சேர்க்கும் ஐடியா இருந்தால் சாப்பிடும் முன் சேர்ப்பது நலம். ஒரு pinch சால்ட் சேர்ப்பது இனிப்பை எடுத்துக்காட்டும். விரும்பினால் ஒரே டீஸ்பூன் ஜீரா பவுடர் கலக்கலாம். Crushed ice cubes ஐ டம்ளரில் போட்டு மேலே ஜூஸை விட்டு பரிமாறலாம்.

மாங்காய் ஜூஸ் வெல்லம் சேர்த்தது:



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Summer Recipes (Tamil & English)

Fresh salads, Desserts & Cool Recipes

www.Penmai.com

மேலே சொன்னபடி செய்யாமல் வெல்லம் சேர்த்து ஜூஸ் செய்யலாம். மேலே சொன்ன முறையிலேயே pulp எடுத்துக்கொண்டு, அதில் வெல்லம் சேர்த்து கரையும் வரை கரண்டியால் கலக்கவும். அடுப்பில் வைக்க வேண்டாம். கரைந்ததும் ஒரு சல்லடையில் வடிகட்டி சுக்கு பொடி சேர்த்து குடிக்கலாம்.

Fresh Mango Juice:

இனிப்பான பழம் என்றால் தோல் சீவி, கதுப்பை (கொட்டை தோல் தவிர மீதியுள்ளதை கதுப்பு என்பர்) மிக்சியில் போட்டு லேசாக blend செய்து மேலே fresh கிரீம் போட்டு சாப்பிடலாம். அநேகமாக சர்க்கரை தேவைப்படாது. ஆனால் இதையே கொஞ்சம் வித்யாசமாக ப்ரெசென்ட் செய்தால் எல்லோரும் விரும்புவர். இப்போ இரண்டு பழம் எடுத்துக்கொண்டால் இரண்டையும் தோல் சீவிவிட்டு ஒன்றை மட்டும் blend பண்ணிக்கணும். இன்னொரு பழத்தை சிறு சிறு துண்டங்களாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். Beat செய்ததை ஒரு கிளாஸ் டம்ளரில் பாதி விட்டு, மேலே பழத் துண்டங்களைப் போட்டு அப்படியே பிரிட்ஜில் வைக்கவும். சாப்பிடும்போது மேலே ஒரு ஸ்பூன் fresh கிரீம் போட்டு பரிமாறலாம்.

Tips:

மாம்பழம் துடு தன்மை கொண்டது. ஏற்கெனவே வெயிலால் துடு, இதை வேறு சாப்பிட்டால் அவ்ளோதான் என்று நினைப்பவரா நீங்கள்? சாப்பிடும் முன் பழத்தை ஒரு கால் மணி, இருபது நிமிடம் என்று ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் நிரப்பி, அதில் இந்தப் பழத்தை மூழ்கும்படி வையுங்கள். இப்படி செய்வதால் உடல் துடு ஏறாது. இன்னும் யோகர்ட் உடன் சாப்பிடலாம், மாங்காய் வெல்ல பச்சடி செய்யலாம். இன்னும் என்னென்னவோ முயற்சி செய்யலாம். வெயில் காலத்தில் மட்டுமே கிடைக்கும் மாம்பழத்தை பயப்படாமல் அனுபவிக்கலாமே!



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Summer Recipes (Tamil & English)

Fresh salads, Desserts & Cool Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Angu Aparna

லெமன் ஜூஸ்

தேவையானப் பொருட்கள்

- புதினா - சிறிதளவு
- லெமன் - 1
- சுக்கு, ஏலக்காய் தூள், வெல்லம் - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை

1. வெல்லத்தைத் தட்டி தண்ணீரில் கரைத்து கொதிக்க விடவும். நன்றாகக் கொதித்து வந்ததும் அடுப்பை அணைத்து, ஆறிய பின் வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.
2. இதில், எழுமிச்சை சாறு சேர்த்து, சுக்கு ஏலக்காய் தூள் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்தால் ஜூஸ் ரெடி.
3. பரிமாறும் போது சிறிது புதினா தூவினால் மணமாக இருக்கும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Summer Recipes (Tamil & English)

Fresh salads, Desserts & Cool Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Angu Aparna

நீரகாரம்

தேவையானப் பொருட்கள்

- சாதம் - 1 கப்
- மோர் - 1 கப்
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை

1. முதல் நாள் இரவு சாதத்தில் தண்ணீர் உற்றி வைக்கவும்.
2. மறுநாள் அந்த நீரில் மோர், சிறிது உப்பு கலந்து குடிக்கவும்..
3. இது உடல் சூட்டைத் தணித்து, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைத் தர வல்லது.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Summer Recipes (Tamil & English)

Fresh salads, Desserts & Cool Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Angu Aparna

பூசணி இட்லி

தேவையானப் பொருட்கள்

- பூசணி - 1 கப் (வெட்டியது)
- இட்லி மாவு
- உப்பு - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை

1. பூசணியை சிறிது உப்பு சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும்.
2. இதனை இட்லி மாவுடன் கலந்து, இட்லி வார்த்துக் கொள்ளவும்.
3. கொளுத்தும் வெயிலுக்கு ஏற்றது இந்த பூசணி இட்லி.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Summer Recipes (Tamil & English)

Fresh salads, Desserts & Cool Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Kasri66

நீர் மோர்

தயிரை மத்தால் நன்றாக சிலுப்பவும். அல்லது blender அல்லது whisk use பண்ணலாம். தேவையான உப்பு, பெருங்காயம் போட்டு நன்றாகவே தண்ணீர் விட்டு விளாவலாம். நீர்க்க இருப்பதும் நிறைய நேரம் கடைவதும் தான் சுவையை அதிகரிக்கும். விரும்பினால் கொஞ்சம் பொடிப்பொடியாக நறுக்கிய வெள்ளரி, மாங்காய் துண்டுகளை ஒரே ஒரு ஸ்பூன் சேர்க்கலாம். கொஞ்சம் நெய்யில் கடுகு தாளித்து கறிவேப்பிலை கொத்தமல்லி கிள்ளிப்போடவும். இதை அப்படியே குடிக்கவும் செய்யலாம் அல்லது சாதத்துடன் பிசைந்தும் சாப்பிடலாம். குடிப்பதாயிருந்தால் நீர் அதிகமாக சேர்க்கவும்.

விருப்பம் உள்ளவர்கள் இஞ்சி, பச்சை மிளகாயை அரைத்து கால் ஸ்பூன் அளவு சேர்க்கலாம். குழந்தைகளுக்கு தருவதாயிருந்தால் இதை தவிர்க்கலாம்..

North India வில் செய்யும் Mattha:

நம் ஊர் நீர் மோர்தான் இது. மேலே சொன்ன முறையைவிட சிறு சிறு வித்தியாசம் அவ்வளவுதான்.

ஒரு கப் தயிரில் அரை ஸ்பூன் சீரகபொடி, கால் ஸ்பூன் காலா நமக் (கருப்பு உப்பு), கால் ஸ்பூன் புதினா பொடி (இதுவும் ரெடிமேட்டாக கிடைக்கிறது, இல்லாவிட்டால் புதினா கிடைக்கும்போது ஒரு பிடி இலையை மைக்ரோவேவில் பேப்பர் டவல் நடுவில் வைத்து காய வைத்து பொடிக்கவும்), தேவையான உப்பு, சேர்த்து நன்றாக கடையவும். வேண்டிய நீர் சேர்த்து கடைந்தால் நன்றாக நுரைத்து வரும். மேலே மல்லி தழையால் அலங்கரித்து சாப்பிடலாம்.

Tips: மேலே சொன்ன புதினா பொடியைச் செய்து வைத்துக்கொண்டால் சப்பாத்தி, சப்ஜி என்று எதிலும் சேர்க்கலாம். கடைகளில் ரெடிமேட் பொடியும் கிடைக்கும்.

பானகம்:

வெல்லத்தை தண்ணீரில் பொடித்துப்போட்டு கையால் கரைக்க கரைந்து விடும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Summer Recipes (Tamil & English)

Fresh salads, Desserts & Cool Recipes

www.Penmai.com

அல்லது, கொஞ்ச நேரம் அப்படியே வைத்து கரைக்க உடனே கரையும். இந்த நீரில் பல வகைகளில் பானகம் தயாரிக்கலாம்.

1. சுக்கு பொடி, ஏலக்காய் பொடி போட்டு கலந்து வடிகட்டி குடிப்பது ஒரு முறை.
2. மிளகு பொடி, ஏலக்காய் தட்டி போட்டு வடிகட்டி குடிப்பது இன்னொரு முறை.
3. மூன்றாவது, மிளகு பொடி போட்டு கொஞ்சம் எலுமிச்சை சாறும் கலந்து வடிகட்டி குடிப்பது.

எதுவாயிருந்தாலும் பிரிட்ஜில் வைக்காமல் உபயோகிக்கவும். இது ரொம்ப குளிர்ச்சி செய்யக்கூடியது, குழந்தைகள் காது அடைத்துக்கொள்ளும் ஜில்லென்று பருகினால்.

கல்கண்டு பானகம்:

கட்டி கல்கண்டை அம்மியில் பொடித்து நீரில் கலந்து கரைய விடவும். கரைந்ததும் ஏலத்தூள், சுக்கு பொடி அல்லது மிளகு பொடி சேர்த்து வடிகட்டி குடிக்கவும்.

எல்லாம் ஜில்லென்று சாப்பிடும்படி உள்ளது. காப்பி டீக்கு மாற்றாக சூடான பானம் சாப்பிடவேண்டும் என்றால்?

புதினா டீ:

டீத்தாளே வேண்டாம் இது தயார் செய்ய. ஒரு புடி புதினாவை மண் போக அலம்பி ஒரு துண்டு இஞ்சியுடன் அரைக்கவும். அரைத்ததை இன்னும் கொஞ்சம் நீர் விட்டு கொதிக்க விடவும். தேவையான சர்க்கரை சேர்த்து நன்றாக கொதித்து வந்ததும், வடிகட்டி சூடாக இருக்கும்போதே ஒரு மூடி எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்து மீண்டும் வடிகட்டி அருந்தவும். மாலை வேளைக்கேற்ற பானம் இது.

சுக்குமல்லி காப்பி:

பெயரே சொல்லும் இதில் மல்லியும் சுக்கும் இருக்கும் என்று. ஆனாலும் மறைவான ஒரு ingredient ம் உண்டு. மிளகு. இந்த மூன்றையும் வெயிலில் காய வைத்துக்கொண்டு மிக்சியில் பொடிக்கலாம்.

அளவு என்றால் ஒரு கப் தனியா என்றால் சுக்கு பொடி ஒரு மூன்று ஸ்பூன் போடவும். சுக்கு துண்டாக போட்டாலும் சரிதான், ஆனால் எனக்கு மிக்சியில் போட தயக்கம் என்பதால் சுக்கு பொடிதான் கலப்பேன். இந்த அளவுடன் ஒரு ஸ்பூன் மிளகையும் சேர்த்துக்கொண்டு பொடிக்கவும். இந்தப் பொடியை செய்து



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Summer Recipes (Tamil & English)

Fresh salads, Desserts & Cool Recipes

www.Penmai.com

வைத்துக்கொண்டால் தேவைப்படும்போது காப்பி போடலாம்.
ஸ்வீட்டுக்கு கருப்பட்டி வெல்லம் போட்டால்தான் சுக்கு காப்பி சுக்கு காபியாய் இருக்கும். கருப்பட்டி வெல்லமும் நன்றாகப் பொடித்து வைத்துக்கொள்ளலாம்.

காப்பி போடும் முறை :

ஒரு கப் நீரில் ஒரு ஸ்பூன் பொடி, இரண்டு அல்லது மூன்று ஸ்பூன் வெல்லம் போட்டு ஒன்றாகக் கொதிக்க விடவும். கொதித்ததும் வடிகட்டி உபயோகிக்கவும். வெல்லத்தில் உள்ள மண், மற்றும் சுக்கில் உள்ள நார் நீங்க வடிகட்ட வேண்டும். உங்கள் சுவைக்கேற்ப பொடி மற்றும் வெல்லத்தை கூட்டியோ குறைக்கவோ செய்யலாம்.

முக்கியமான பயன் என்னவென்றால், இது கொழுப்பை கட்டுப்படுத்தும், பசியைத் தூண்டும், ஜீரண சக்தியையும் அதிகரிக்க வைக்கும், எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக சளி பிடிக்காது.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Summer Recipes (Tamil & English)

Fresh salads, Desserts & Cool Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Kasri66

பீட்ரூட் க்ரஷ்

கால் கிலோ பீட்ரூட்டை தோல் சீவி காரட் துருவியில் துருவவும். அல்லது காரட் துருவியில் தேங்காய் துருவும் பூ துருவலில் துருவவும். அடுப்பில் ஒரு பாத்திரத்தில் கொஞ்சம் தாராளமாக நீர் விட்டு கொதித்ததும் பீட்ரூட் துருவலையும் சேர்க்கவும். துருவல் நன்கு வேகவேண்டும்.

வெந்ததும் ஒரு வெள்ளை துணியிலோ சின்ன கண் உள்ள டிஸ்பினில் டிரிலோ வடிகட்டிக்கொள்ளவும். ஒட்டப்ப பிழியவேண்டும். பிறகு இந்த நீரில் ஒரு சிட்டிகை உப்பு, தேவையான சர்க்கரை சேர்த்து நன்கு ஆற விடவும். ஆறியதும் லெமன் ஜூசும் கொஞ்சம் கலந்து வாசனை தெரியாமல் இருக்க லெமன் எஸன்ஸ் அல்லது பைன் ஆப்பிள் எஸன்ஸ் சேர்த்து மீண்டும் வடிகட்டி பிரிட்ஜில் வைத்து சாப்பிடலாம். சத்தானது, விளையாடிவிட்டு வரும் குழந்தைகளுக்கு Rejuvenating Drink இது. சர்க்கரைக்கு பதில் glucose சேர்க்கலாம். பிரிட்ஜில் வைக்காமல் room temperature இல் வைத்தும் சாப்பிடலாம். அதிக நேரம் தாங்காது என்பதால் உடனே செலவழித்துவிடவேண்டும்.

வெட்டிவேர் சர்பத்:

வெயில் காலத்தில் இந்த ஜூஸ் சாப்பிட ரொம்பவும் நல்லது. சாதாரணமாகவே வெட்டிவேர் போட்டு வைத்த நீர் நல்ல சுவையோடிருக்கும். இது சர்க்கரை வேறு இருப்பதால் energetic ஆகவும் இருக்கும்.

இரண்டு கப் தண்ணீர் என்றால் இரண்டு கப் சர்க்கரையும் வேண்டும். முதலில் பத்து அல்லது பதினைந்து கிராம் வெட்டிவேரை நன்றாக மண் போக பல முறை கழுவிக்கொள்ளவும். இந்த வேரை விரல் நீளத்துக்கு சின்னச் சின்னதாய் வெட்டிக்கொண்டு, தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க விடவும். ஐந்து நிமிடம் கொதித்தவுடன் சர்க்கரையும் கலந்து மீண்டும் கொதிக்கவிடவும். இதில் கால் ஸ்பூன் சிட்ரிக் ஆசிட் சேர்த்து இரண்டு நிமிடம் கழித்து இறக்கலாம். உடனே ஒரு வெள்ளை துணியில் வடிகட்டிக்கொள்ளவும். ரொம்ப கொஞ்சமாக லெமன் எல்லோ கலர் சேர்க்கலாம். Preservative (KMS) சேர்ப்பதாய் இருந்தால் நன்றாக ஆறியதும் ஒரே ஒரு



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Summer Recipes (Tamil & English)

Fresh salads, Desserts & Cool Recipes

www.Penmai.com

சிட்டிகை சேர்க்கவும். ஆனால் ஒரு நாள் கழித்துதான் உபயோகப்படுத்தவேண்டும்.
Kms போடாவிட்டால் அன்றே உபயோகிக்கலாம்.

பிரிட்ஜில் வைத்து உபயோகப்படுத்தினால் நாள்பட்டு வரும். சிட்ரிக் ஆசிட் சேர்த்ததும் நுரைக்கும், பிறகு தானே அடங்கிடும். இது concentrate தான். சுவைக்கு தகுந்த மாதிரி தண்ணீர் சேர்த்துப் பருகலாம்.

சௌ சௌ ஜூஸ்:

சௌ சௌ-இல் ஜூஸா என்று பார்க்கிறீர்களா? ஆமாம்.

சௌ சௌ வை இரண்டாக கட் பண்ணிக் கொண்டு இரண்டு பகுதியையும் பரபரன்னு தேய்க்க வேண்டும். பால் வெளியில் வந்துவிடும். அதை குழாய் அடியில் காட்டினால் கையில் பெவிகால் போல ஓட்டுவது போகும். சாரி, முதலில் டிப்ஸ் சொல்லிவிட்டேன்.

இந்த சௌ சௌ-வை தோலை சீவியால் சீவி விட்டு, நடுவில் உள்ள கொட்டையையும் வெட்டி எறிந்துவிட்டு கொஞ்சம் பெரிய துண்டுகளாக வெட்டி குக்கரில் வேகவிடவும். தண்ணீர் தானே விட்டுக்கொள்ளும். அதற்குள் ஒரு கால் கப் சர்க்கரையை கால் கப் நீருடன் கொதிக்கவிட்டு வடிகட்டிக்கொள்ளவும்.

வெந்த சௌ சௌ-வை கொஞ்சம் நீர் சேர்த்து மிக்சியில் நைசாக அரைத்து சுகர் சிரப்படன் கலந்து வடிகட்டி ஆறியதும் பிரிட்ஜில் வைக்கவும். விரும்பினால் ஏதாவது எசென்ஸ், அதற்குத் தகுந்த கலர் சேர்த்து, தேவையான நீர் விட்டுப் பருகவும். நீர் சத்து அதிகமுள்ள காய் என்பதால் குளுமையாக இருக்கும்.