



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Pickles and Vathal Recipes

Crunchy & Tangy Pickles - Vathal 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 Peoples Online Community...

Pickles and Vathal Recipes (Tamil&English)

Crunchy & Tangy Pickles - Vathal Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Jv_66 @ Jayanthi

மாவடு (வடுமாங்காய்) ஊறுகாய்

தேவையானப் பொருட்கள்

- வடுமாங்காய் - 1 கிலோ (உருண்டை வடுதான் நன்றாக இருக்கும். நீள வடு கசப்புத்தன்மை உடையது)
- கல் உப்பு - 200 கிராம்
- மிளகாய்தூள் - ஒரு பெரிய கரண்டி முழுவதும்
- மஞ்சள்தூள் - 1 ½ டீஸ்பூன்
- கடுகு - 4 டீஸ்பூன்
- விளக்கெண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை

1. வடுமாங்காய்களை நன்றாகக் கழுவி, அடியில் ஓட்டைகள் உள்ள கூடையில் போட்டு சாய்த்து வைக்கவும். அப்போதுதான் தண்ணீர் நன்றாக வடியும். இதை முதல் நாள் இரவே செய்து வைத்து விடவும்.
2. மறுநாள் வடுமாங்காய்களை நல்ல ஒரு காய்ந்த துணி கொண்டு, கொஞ்சமும் ஈரப்பசை இல்லாமல் துடைத்து விடவும்.
3. ஒரு பாத்திரத்தில் விளக்கெண்ணெயை ஊற்றிக் கொள்ளவும்.
4. இதை எடுத்து, துடைத்து வைத்த வடுமாங்காய்களுக்குத் தடவவும்.
5. கடுகை வெய்யிலில் நன்றாகக் காய வைத்துக் கொள்ளவும்.
6. இப்போது கடுகை மிக்சியில் நன்றாக மைய அரைத்துக்கொள்ளவும்.
7. பிறகு அதில் தண்ணீர் விட்டு நன்றாக அரைத்துக்கொள்ளவும்.
8. மிக்சியில் கல் உப்பை நன்கு பொடியாக அரைத்துக்கொள்ளவும்.
9. இப்போது ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில், கொஞ்சம் மிளகாய்தூள், கொஞ்சம் உப்பு (அரைத்தது), கொஞ்சம் கடுகு கரைசல், மொத்த மஞ்சள்தூள் இவற்றைப் போட்டு, அதன் மீது கொஞ்சம் வடுமாங்காயைப் (விளக்கெண்ணெயை தடவியது) போடவும்.
10. பிறகு மீண்டும், வடுமாங்காய்கள் மீது முன்னர் செய்தது போலவே எல்லா பொருட்களையும் போட்டு, அதன் மீது வடுமாங்காய்களைப் போடவும்.
11. இதே போல எல்லா மாங்காய்களையும் போட்டு முடித்து விடவும். இதை ஒரு பெரிய மூடியைப் போட்டு மூடி விடவும்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Pickles and Vathal Recipes (Tamil&English)

Crunchy & Tangy Pickles - Vathal Recipes

www.Penmai.com

12. இதை மறுநாளிலிருந்து, மூடியைப் பிடித்துக்கொண்டு, பாத்திரத்தை மேலும் கீழுமாகக் குலுக்கி விடவும்.
13. தினமும் இதே போல மறக்காமல் குலுக்க வேண்டும். ஒரு வாரம் வரை குலுக்க வேண்டும். புதிதாக செய்பவர்கள், பாத்திரத்தைத் தூக்கி குலுக்கத் தெரியாவிட்டால், ஒரு கரண்டியால் மேலோடு கீழாகக் கலக்கவும். உப்பு, காரம் எல்லாம் நன்றாக ஒருசேரக் கலக்கப்பட வேண்டும்.
14. பின்னர், சில க்ளாஸ் பாட்டில்களை நன்றாகக் கழுவி, வெய்யிலில் ஈரம் போகக் காய வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதன் மூடிகளும் நன்றாகக் காய வேண்டும்.
15. பீங்கான் ஜாடிக்களிலும் போட்டு வைக்கலாம்.
16. இந்த பாட்டில்களில், தயாரான மாவடுக்களை எடுத்துப் போட்டு, பிரிட்ஜில் வைத்து, ஒரு வருடம் வரை உபயோகிக்கவும்.
17. அதிக அளவு தேவைப்படுவோர், உப்பு, காரம் அதற்கேற்ப போட்டுக் கொள்ளவும்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Pickles and Vathal Recipes (Tamil&English)

Crunchy & Tangy Pickles - Vathal Recipes

www.Penmai.com

Contributor: jv_66 @ Jayanthi

ஜவ்வரிசி வடாம்

தேவையானப் பொருட்கள்

- ஜவ்வரிசி - ½ கிலோ
- பச்சைமிளகாய் - 12
- உப்பு - 2 டீஸ்பூன்
- எலுமிச்சம்பழம் - 3
- புளிப்பு மோர் - ஒரு கரண்டி
- நெய் - 2 டீஸ்பூன்

செய்முறை

1. ஜவ்வரிசியை நன்றாக அலசி, 1 மணி நேரம் போல ஊற வைக்கவும்.
2. மிக்சியில் பச்சை மிளகாயை நன்றாக அரைத்துக்கொள்ளவும்.
3. அடுப்பில் அடி கனமான ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில், ஜவ்வரிசியின் அளவை விட இரண்டு மடங்கு தண்ணீர் வைத்து, நன்றாகக் கொதிக்க விடவும்.
4. தண்ணீர் நன்றாகக் கொதிக்கும் போது, ஊற வைத்த ஜவ்வரிசியை அந்த நீருடனே அதில் போட்டு கைவிடாமல் கிளறவும்.
5. கிளறும் போதே, உப்பு, அரைத்த பச்சைமிளகாய் இவற்றைப் போட்டு விடவும்.
6. கை விடாமல் கிளறிக்கொண்டே இருக்கவும்.
7. ஜவ்வரிசி வெந்தவுடன், அதன் நிறம் மாறும் (டார்க் கிரே) கெட்டியாக ஆகும். போகப் போக இன்னும் கெட்டியாக ஆகும்.
8. இப்போது இறக்கி வைத்து, சிறிதளவு ஆறியவுடன் எலுமிச்சைச் சாறு, மோர், நெய் இவற்றை விடவும்.
9. எலுமிச்சைச் சாறு அதிக அளவு ஆகி விடக் கூடாது.
10. உப்பும் அதிகம் ஆகி விடக்கூடாது. இது பிறகு ஊறிக்கொள்ளும்.
11. நல்ல glassy texture & சுவைக்காக நெய் சேர்க்கிறோம்.
12. இது நன்றாக ஆறியவுடன், ஒரு பிளாஸ்டிக் ஷீட்டை சுத்தம் செய்து, அதில் ஓரங்களில் பறக்காமல் கல் வைத்து, ஒரு சிறு கரண்டி அல்லது ஸ்பூனால் சின்னச் சின்ன ரவுண்டுகளாக விடவும்.
13. வெய்யிலில் நன்றாகக் காயவேண்டும்.
14. மாலையில் இந்தக் கவரிலிருந்து அந்த வடாத்தை பிய்த்து எடுத்து வேறு தட்டுகளில் போடவும்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Pickles and Vathal Recipes (Tamil&English)

Crunchy & Tangy Pickles - Vathal Recipes

www.Penmai.com

15. இவற்றை மறுநாளிலிருந்து நன்றாகக் காயும் வரை வெய்யிலில் வைத்து எடுத்து விடவும்.
16. பின்னர், சுத்தமான, காய்ந்த பெரிய காற்று புகாத டப்பாக்களில், இந்தக் காய்ந்த வடாத்தைப் போட்டு வைத்து, ஒரு வருடம் வரை உபயோகிக்கலாம்.
17. கூழ் கிளறும் போது, மற்றொரு முறையிலும் செய்யலாம்.
18. ஒரு பெரிய அளவு குக்கரில், இரண்டு மடங்கு தண்ணீர் கொள்ளும் பாத்திரத்தில், இந்த ஊறிய ஜவ்வரிசியைப் போட்டு வேக விடலாம்.
19. அடுப்பைப் பெரிதாக வைத்தால், 10 விசில் வரும் வரையும், சிம்மில் வைத்தால், 7 விசில் வரும் வரையும் வைத்து எடுத்தால் ஜவ்வரிசி நன்றாகக் கூழ் பதத்துக்கு வந்து விடும்.

www.Penmai.com



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Pickles and Vathal Recipes (Tamil&English)

Crunchy & Tangy Pickles - Vathal Recipes

www.Penmai.com

Contributor: jv_66 @ Jayanthi

பச்சரிசி வடகம்

தேவையானப் பொருட்கள்

- பச்சரிசி - 1 கிலோ
- ஜவ்வரிசி - ¼ கிலோ
- பச்சை மிளகாய் - 10
- உப்பு - 2 ½ டீஸ்பூன்

செய்முறை

1. பச்சரிசியை ஊற வைக்கவும்.
2. பச்சரிசியை நன்றாக மைய அரைத்துக்கொள்ளவும்.
3. இதை ஒரு நாள் முழுவதும் புளிக்க வைக்க வேண்டும்.
4. ஜவ்வரிசியை ஊறவிடவும்.
5. பச்சை மிளகாயை அரைத்துக்கொள்ளவும்.
6. மறுநாள், ஒரு பெரிய அடி கனமான பாத்திரத்தில் 1 : 2 ½ என்ற கணக்கில் தண்ணீர் விட்டு, அது கொதிக்கும் போது, ஜவ்வரிசியைப் போட்டு கொஞ்சம் கிளறி விட்டு, அடுப்பை சிம்மில் வைத்து, இப்போது அரைத்து வைத்துள்ள அரிசி மாவை ஒரு கையால் விட்டுக்கொண்டே, மறு கையால் கிளற வேண்டும்.
7. உப்பு, அரைத்த பச்சைமிளகாய் இவற்றைச் சேர்க்கவும்.
8. சிறிதளவு இடைவெளி விட்டு, இரண்டு நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை கிளறிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும்.
9. கெட்டியாக வரும் போது, நிறம் மாறி இருந்தால், வெந்து விட்டதை அறிந்து கொள்ளலாம்.
10. இப்போது இறக்கி வைத்து, ஆறிய பிறகு, ஒரு பெரிய பிளாஸ்டிக் கவரில், உங்களுக்கு விருப்பமான அச்சில் இந்த பச்சரிசி வடகத்தைப் பிழிந்து கொள்ளலாம்.
11. நன்றாகக் காய வைத்து, காற்று புகாத டப்பாவில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
12. இன்னொரு முறையில், பச்சரிசி மாவை (ஊற வைத்து அரைக்காமல்) அப்படியே மெதுவாகத் தூவிக் கொண்டே கிளறி, வேக வைத்தும் இந்தக் கூழைத் தயாரிக்கலாம்.
13. இப்படிச் செய்தால், கடைசியில் ஆறிய பிறகு, ஒரு மூடி எலுமிச்சம்பழச் சாற்றைப் பிழிந்து பிறகு உபயோகப்படுத்தவும்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Pickles and Vathal Recipes (Tamil&English)

Crunchy & Tangy Pickles - Vathal Recipes

www.Penmai.com

Contributor: jv_66 @ Jayanthi

ஆவக்காய் ஊறுகாய்

தேவையானப் பொருட்கள்

- ஆவக்காய் மாங்காய் - 1 டஜன் (இது நல்ல புளிப்பாக இருக்கும்)
- கல் உப்பு - 1 ½ ஆழாக்கு
- மிளகாய் தூள் - 2 ஆழாக்கு
- கடுகு - ¼ ஆழாக்கு
- நல்லெண்ணெய் - 2 ஆழாக்கு
- வெந்தயம் - 1 டீஸ்பூன் (விருப்பமிருந்தால்)
- வெள்ளை கொண்டைக்கடலை - 5 டீஸ்பூன் (விருப்பமிருந்தால்)

செய்முறை

1. ஆவக்காய் மாங்காய்களை கடையிலேயே ஓட்டுடன் வெட்டித் தருவார்கள்
2. இப்படி வெட்டி வாங்கி வந்தால், பிறகு அவை எல்லாவற்றையும் நன்றாகக் கழுவி, முதல் நாள் இரவே, அடியில் ஓட்டை உள்ள கூடையில் போட்டு, சாய்த்து வைத்து விட வேண்டும்.
3. இல்லாவிட்டால் நீங்கள் மாங்காய்கள் வாங்கி வந்து, நன்றாகக் கழுவிய பின்னர், ஓட்டுடன் வெட்ட வேண்டும். ஒவ்வொரு துண்டமும் ஓட்டுடன் இருக்க வேண்டும்.
4. கடுகு, நல்லெண்ணெய், உப்பு இவற்றை வெய்யிலில் நன்றாகக் காய வைத்து எடுக்கவும்.
5. மிளகாய் தூள் முடிந்தவரை நீங்களே மெஷினில் அரைப்பது நல்லது. இதையும் வெய்யிலில் காயவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.
6. கடுகை நல்ல நைசாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
7. கல் உப்பை நல்ல நைசாக அரைத்துக்கொள்ளவும்.
8. இப்போது ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில், சிறிதளவு உப்பு, கடுகுப் பொடி, மிளகாய் தூள், நல்லெண்ணெய் இதெல்லாம் முதலில் போட்டு, அதன் மீது சிறிதளவு வெட்டி வைத்த மாங்காய்களைப் போடவும்.
9. இதே போல மீண்டும் மீண்டும் செய்து, மொத்த பண்டங்களையும் பாத்திரத்தில் போட்டு விடவும்.
10. விருப்பமுள்ளவர்கள் பச்சை வெந்தயம், பச்சை கொண்டைக்கடலை இவற்றை மொத்த ஊறுகாய் மீதும் அப்படியே போட்டு விடவும்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Pickles and Vathal Recipes (Tamil&English)

Crunchy & Tangy Pickles - Vathal Recipes

www.Penmai.com

11. இப்போது அப்படியே கலக்காமல், ஒரு சுத்தமான வெள்ளைத் துணியைக் கொண்டு அந்தப் பாத்திரத்தின் மேல் பாகத்தில் போட்டு கட்டி வைத்து விடவும்.
12. மறுநாள், அதைத் திறந்து அதை அடியோடு தலை, கிளறி விடவும்.
13. இதே போல் தினமும் கிளறவும். ஒரு வாரத்துக்கு இப்படி செய்து வரவும்.
14. சில க்ளாஸ் பாட்டில்களை நன்றாகக் கழுவி, வெய்யிலில் வைத்து, (மூடியிலும் கூட ஈரப்பதம் சிறிதளவு கூட இருக்கக்கூடாது) அதில் இந்த ஊறுகாயைப் போட்டு, அழுந்த மூடி, ஃபிரிட்ஜில் வைத்து, வருடக்கணக்கில் உபயோகிக்கலாம்.
15. இதில் முக்கியமான விஷயம், இந்த ஊறுகாய்க்கு, சொட்டுக் கூட தண்ணீர், எந்த இடத்திலும் சேர்க்கக் கூடாது. ஈரப்பதம் இருக்கக்கூடாது.
16. பொதுவாக எல்லோரும் உப்பு, காரம், எண்ணெய் இவற்றை, ஒரே அளவு எடுத்துக் கொள்வார்கள். உப்பு நாளாக நாளாக நன்றாக ஊறும் என்பதால், நான் உப்பு அளவைக் குறைத்துப் போடுவேன். சிறிது நாளில், அளவு சரியாகி, நல்ல சுவையாக இருக்கும்.
17. வெள்ளைத் துணி இல்லாவிட்டால், காற்று புகாமல் அந்தப் பாத்திரத்தை மூடி வைக்க வேண்டும்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Pickles and Vathal Recipes (Tamil&English)

Crunchy & Tangy Pickles - Vathal Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Kasri66

மாக் மாங்காய் ஊறுகாய்

தேவையானப் பொருட்கள்

- சிவப்பு காரட்
- மிளகாய் தூள்
- வறுத்துப் பொடித்த வெந்தயப் பொடி
- மஞ்சள் பொடி
- பெருங்காயப் பொடி
- கடுகு
- நல்லெண்ணெய்
- உப்பு

செய்முறை

1. நல்ல சிவப்பு காரட்டை சின்னச் சின்ன துண்டுகளாக வெட்டிக் கொண்டு அதில் உப்பு, மிளகாய் தூள், வறுத்துப்பொடித்த வெந்தயப் பொடி, மஞ்சள் பொடி, பெருங்காயப்பொடி போட்டு நன்கு பிசிறி விடவும்.
2. ஒரு கரண்டி நல்லெண்ணெயை வாணலியில் ஊற்றி, கடுகு தாளித்து, பொடிகளுடன் பிசிறி வைத்த காரட் துண்டுகளின் மீது ஊற்றிக் குலுக்கி வைக்கவும்.
3. மாங்காய் கிடைக்காத சீசனிலும், மாங்காய் கிடைக்காத ஊரிலும் இந்த ஊறுகாயைச் செய்து அசத்தலாம்.
4. அதிக பட்சம் 3 நாள் வரை பிரிட்ஜில் வைத்து உபயோகிக்கலாம்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Pickles and Vathal Recipes (Tamil&English)

Crunchy & Tangy Pickles - Vathal Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Kasri66

தொக்கு வகைகள்

தேவையானப் பொருட்கள்

- புதினா/கறிவேப்பிலை/கொத்தமல்லி/இஞ்சி
- புளி
- மிளகாய் தூள்
- மஞ்சள் தூள்
- வறுத்துப் பொடித்த வெந்தயத் தூள்
- பெருங்காயத்தூள்
- கடுகு
- நல்லெண்ணெய்

செய்முறை

1. புதினா, கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, இஞ்சி - இவற்றுள் எந்தத் தொக்கு செய்வதானாலும் அதைக் கழுவி, தேவையான புளி கரைசலுடன் மிக்கியில் மைய அரைத்து உப்பு, மிளகாய் தூள் (காய்ந்த மிளகாயையும் வேண்டுமானால் அரைத்துச் சேர்க்கலாம்), மஞ்சள் தூள், வறுத்துப் பொடித்த வெந்தயத்தூள், பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து, வாணலியில் தாராளமாக நல்லெண்ணெய் விட்டு, கடுகு தாளித்து, இந்த பேஸ்ட்டையும் கொட்டிக்கிளறி நன்கு சுண்டி எண்ணெய் விட்டுக்கொண்டு வந்ததும் இறக்கவும்.
2. இஞ்சி தொக்குக்கு மட்டும் கொஞ்சம் வெல்லம் சேர்க்கலாம். இப்படி செய்தால் தொக்கு நிறைய நாள் வரை கெடாமல் வரும். மாங்காயை கூட மிக்கியில் அரைத்து மேலே சொன்னபடி தொக்கு போடலாம். ஆனால் புளி வேண்டாம். மேலே சொன்ன தொக்கு வகைகளில் புளிக்கு பதில் மாங்காயை அரைத்தும் செய்யலாம்.

குறிப்பு

- புளி ஒரு எலுமிச்சை அளவு எடுத்துக்கொண்டால், அதை சிறிது வெந்நீரில் ஊற விட்டு கெட்டியாக சாறு எடுக்கவும். இந்த அளவுக்கு கறிவேப்பிலை என்றால் ரெண்டு கப் இலைகள் உருவியது தேவை. கொத்தமல்லி என்றால் ஒரு கட்டு தேவை. புதினாவும் ஒரு கட்டு தேவை. மிளகாய் நாலு அல்லது நம் விருப்பத்துக்கு வேண்டியது தேவை. வெந்தயப் பொடி அரை டீஸ்பூன், மஞ்சள் பொடியும் அரை டீஸ்பூன் எடுக்கலாம். உப்பு நம் சுவைக்குத் தக்க போடலாம். தொக்கைக் கிளறி நன்கு ஆறியதும் உப்பு சேர்த்தால் நன்றாக இருக்கும்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Pickles and Vathal Recipes (Tamil&English)

Crunchy & Tangy Pickles - Vathal Recipes

www.Penmai.com

Contributor: PriyagauthamH

மாங்காய் இஞ்சி ஊறுகாய்

தேவையானப் பொருட்கள்

- மாங்காய் இஞ்சி - பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்
- தனி மிளகாய் தூள்
- வறுத்து பொடித்த வெந்தய, கடுகுப் பொடி
- உப்பு
- எலுமிச்சம்பழம் - நடுத்தரமாக அரிந்து கொள்ளவும்
- எலுமிச்சைச் சாறு

தாளிக்க

- நல்லெண்ணெய்
- கடுகு
- பெருங்காயம்

செய்முறை

1. வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும், கடுகு தாளித்து ,பெருங்காயம் சேர்த்து அணைத்து விடவும். எண்ணெய் சூடாக இருக்கும் போதே தனி மிளகாய் மற்றும் வெந்தய, கடுகு தூள்களை சேர்த்து தீயாமல் கிளறவும்.
2. இதில் அரிந்து வைத்துள்ள மாங்காய் இஞ்சி, எலுமிச்சம்பழத்தையும், சாறையும் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறவும். தூள்கள் காய்களை முழுதும் கோட் செய்து இருக்க வேண்டும்.
3. காய்ந்த கண்ணாடி புட்டியில் போட்டு ஒன்றிரண்டு நாள் வெயிலில் வைக்கவும். ஈரம் படாமல் காய்ந்த கரண்டியில் எடுத்து உபயோகிக்கவும்.
4. குளிர் சாதனப் பெட்டியில் வைக்க வேண்டும். 2-3 வாரம் கெடாமல் இருக்கும்.
5. தயிர் சாதத்திற்கு ஏற்ற ஜோடி.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Pickles and Vathal Recipes (Tamil&English)

Crunchy & Tangy Pickles - Vathal Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Kasri66

நெல் பொரி வத்தல்

தேவையானப் பொருட்கள்

- நெல் பொரி
- பூசணிக்காய் - 1 பத்தை
- பச்சை மிளகாய்
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை

1. பொரி கடையில் நெல் பொரி கிடைக்கும். அதில் ஒரு பத்தை பூசணியை துருவியோ, அரைத்தோ கலந்து, உப்பு, தேவையான பச்சை மிளகாயையும் அரைத்துப் போடவும். முதலில் பூசணி, உப்பு, மிளகாய் சேர்த்து அரைக்கவும்.
2. பூசணியும் நீர் விட்டுக் கொள்ளும், உப்பு போட இன்னும் நீர்த்துக்கொள்ளும். இது கெட்டியாகும் வரை நெல் பொரியைக் கலந்து பிளாஸ்டிக் சீட்டில் கிள்ளிக்கிள்ளி வைக்கவும்.
3. அடுப்பில் வைக்கவோ கிளறவோ வேண்டாம். கிள்ளி வைக்கலாம் அல்லது ஸ்பூனால் வைத்து லேசாக தோசை ஊற்றுவது போலத் தட்டலாம். சீக்கிரம் காயும். வாசனையாகவும் இருக்கும்,
4. எண்ணெயில் பொரித்தால் வெளுப்பாக சீறிப்பொறியும்.

குறிப்பு

- பச்சை மிளகாய்க்கு பதில் மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள் போடலாம். ஆனால் பொரித்தால் சிவப்பாக வரும்.
- பூசணிக்கு பதில் வெங்காயத்தையும் அரைத்து செய்யலாம். அதிக வெய்யிலும் தேவை இல்லை.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Pickles and Vathal Recipes (Tamil&English)

Crunchy & Tangy Pickles - Vathal Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Kasri66

நெல்லிக்காய் பொடி ஊறுகாய்

தேவையானப் பொருட்கள்

- பெரிய நெல்லிக்காய்
- பச்சை மிளகாய்
- கல் உப்பு

செய்முறை

1. பெரிய நெல்லி கிடைக்கும் பொது வாங்கிக் கழுவி ஃப்ரீசரில் ஒருநாள் திறந்து வைக்கவும். மறுநாள் தோலெல்லாம் சுருங்கி இருக்கும். இதை சுமார் பன்னெண்டு மணி நேரம் வெளியில் வைக்க வேண்டும்.
2. இரவு வெளியில் வைத்தால் காலை வரை வெளியில் இருக்கட்டும்.
3. இப்போது கை விரல்களால் அழுத்த, கொட்டை ஆறு பகுதிகளாகப் பிரியும். இத்துடன் கொஞ்சம் கல்லுப்பு, தேவையான பச்சை மிளகாய் (மிளகாய் காரம் குறைவாகவே போதும். பத்து நெல்லிக்கு நாலு மிளகாய் போதும்) போட்டு மிக்சியில் விட்டு விட்டு அரைக்கவும். இதற்கு நீர் எதுவும் வேண்டாம். உப்பு மற்றும் நெல்லியில் உள்ள நீரே போதும்.
4. தேங்காய் துருவல் போல வந்ததும் எடுத்து ஒரு தட்டில் பரவலாகப் போட்டு வீட்டுக்குள்ளேயே அரை மணி திறந்து வைத்துவிட்டு காற்றுப் புகாத டப்பாவில் போட்டு பிரிட்ஜில் வைக்கவும். வெயில் காலத்தில் மோர் சாதத்துக்குத் தொட்டுக் கொள்ளலாம் அல்லது மோர்சாதம் பிசையும்போது சிறிது கலக்கலாம்.
5. பித்தம் போலே வாய் கசக்கும் போது, ஒரு சிட்டிகை வாயில் போட்டால் நன்றாக இருக்கும்.
6. கர்ப்பிணிகள் மசக்கையின் போது துளி வாயில் போட்டுக்கொண்டால் குமட்டுவது நிற்கும். அவசரத்துக்கு தயிரில் கலந்தால் பச்சடி தயார். கடுகு மட்டும் தாளித்தால் போதும். நெல்லியில் துவர்ப்பு மட்டும் இருப்பதால் மிளகாயைப் பார்த்து சேர்க்கவும். காரம் பத்தாவிட்டால் மிளகாயை இன்னும் கொஞ்சம் தனியாக அரைத்துச் சேர்க்கலாம். சிலர் இதில் கடுகை ஒரு அரை ஸ்பூன் அளவு வாணலியில் வரட்டாக வறுத்து அரைத்தும் சேர்ப்பர்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Pickles and Vathal Recipes (Tamil&English)

Crunchy & Tangy Pickles - Vathal Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Kasri66

இனிப்பு மாங்காய் ஊறுகாய்

தேவையானப் பொருட்கள்

- மாங்காய்
- காரப் பொடி
- உப்பு
- பேரீச்சம்பழம் (விருப்பப்பட்டால்)

செய்முறை

1. மாங்காயைத் துருவி அதில் ஒரு சிட்டிகை உப்பு, ஒரு ஸ்பூன் காரப்பொடி , அரை கப் சர்க்கரை சேர்த்து ஒரு தாம்பாளத்தில் கொட்டி மெல்லிய துணியால் மேலே மூடி வெயிலில் வைக்கவும். அநேகமாக ஒரே நாளில் காய்ந்துவிடும். இல்லாவிட்டால் மறுநாளும் வைக்கலாம்.
2. ஜாம் போல சர்க்கரை எல்லாம் பாகு விட்டுக்கொண்டு பளபளப்பாக வரும் வரை வெய்யிலில் வைக்கவும். இதை சாதத்துக்கும் தொட்டுக்கொள்ளலாம். சப்பாத்திக்கு நன்றாக இருக்கும். புளிப்பு, இனிப்பு, காரம் கலந்த ஊறுகாய் இது.
3. விரும்புவர்கள் பேரீச்சம்பழத்தை சிறு சிறு துண்டுகளாகக் கலந்து சேர்க்கலாம். இது அதிக நாள் வராது. வெறும் மாங்காயில் போட்டால் ஆறு மாதமாவது பிரிட்ஜில் வைத்து உபயோகிக்கலாம்.
4. வெயிலில் வைக்க வசதி இல்லாவிட்டால் மேலே சொன்ன குறிப்பை செய்து மைக்ரோவேவில் வைத்து ஜாம் போல ஆனதும் அகலமான தட்டில் கொட்டி நன்கு ஆறும் வரை வைத்து பின்னர் பிரிட்ஜில் வைத்து உபயோகிக்கலாம். இதுவும் ஒரு மாதம் வரைதான் வரும்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Pickles and Vathal Recipes (Tamil&English)

Crunchy & Tangy Pickles - Vathal Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Kasri66

காய்ந்த மாங்காய் தொக்கு

தேவையானப் பொருட்கள்

- மாங்காய்
- மிளகாய் பொடி
- மஞ்சள் பொடி
- பெருகாய்ப் பொடி
- உப்பு
- நல்லெண்ணெய்

செய்முறை

1. சீசனில் மாங்காயை வாங்கி தோல் சீவி, துருவி எதுவும் போடாமல் வெயிலில் உலர்த்தவும். துருவல் ரொம்பவும் உலரக்கூடாது. கையால் உருட்டினால் உருட்டும் பதம் வந்தால் போதும்.
2. நல்லெண்ணெயைச் சுடவைத்து தேவையான மஞ்சள் பொடி, மிளகாய் பொடி, உப்பு, பெருங்காய்ப்பொடி போட்டு அடுப்பை அணைத்து விடவும்.
3. இந்த எண்ணெயை உலர்ந்த துருவலில் போட்டு மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று சுற்றி ஈரமில்லாத பாட்டிலில் எடுத்து வைக்கவும். இது வருடத்துக்கும் கெடாது.
4. தேவைப்படும் போது வேண்டியது மட்டும் எடுத்து நல்லெண்ணெயில் கடுகு தாளித்து உபயோகிக்கவும்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Pickles and Vathal Recipes (Tamil&English)

Crunchy & Tangy Pickles - Vathal Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Kasri66

பச்சை மிளகு ஊறுகாய்

தேவையானப் பொருட்கள்

- பச்சை மிளகு
- கல் உப்பு
- எலுமிச்சம்பழம் (விருப்பமிருந்தால்)

செய்முறை

1. பச்சை மிளகு நவம்பர் டிசம்பர் மாதங்களில் கிடைக்கும். இதை நன்குக் கழுவி வடிகட்டி விரல் நீளமுள்ள கொத்துகளை ஒரு இன்ச் நீளத்துக்கு கத்தரிகோலால் வெட்டி கல்லுப்பு ஒரு பிடி போட்டு, ஒரே ஒரு எலுமிச்சம்பழம் விரும்பினால் வெட்டிப் போட்டு, ஈரமில்லாத பாட்டிலில் போட்டு, தினமும் குலுக்கி வைக்கவும்.
2. நான்கு நாட்களிலேயே கருப்பாக மாறி உப்பும் நீர் விட்டுக்கொள்ளும். வெயிலில் வைக்கவே வேண்டாம்.
3. மோர் சாதத்துக்கு சூப்பர் துணை. இந்த ஊறுகாய்க்கு எல்லாம் எண்ணெய் தேவையே இல்லை என்பதால் எல்லோரும் சாப்பிடலாம்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Pickles and Vathal Recipes (Tamil&English)

Crunchy & Tangy Pickles - Vathal Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Kasri66

பாகற்காய் ஊறுகாய்

தேவையானப் பொருட்கள்

- பாகற்காய் - ¼ கிலோ
- இஞ்சி - ஒரு இன்ச்
- பச்சை மிளகாய் - 4
- எலுமிச்சம்பழம் - 6
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை

1. கால் கிலோ பாகற்காயை வாங்கி கழுவி, விதை நீக்கி. பொடியாக நறுக்கவும். இத்துடன் ஒரு இன்ச் நீள இஞ்சியையும் தோல் சீவி பொடியாக நறுக்கிச் சேர்க்கவும். நாலு பச்சை மிளகாயையும் அப்படியே பொடியாக நறுக்கிச் சேர்க்கவும்.
2. ஆறு எலுமிச்சம்பழத்தைப் பிழிந்து மேலே ஊற்றி பாட்டிலில் வைக்கவும்.
3. தினமும் குலுக்க வேண்டும். சத்து போகாது, கசப்பு தெரியாது, பூச்சிகள் சாகும். மாகாளிக்கிழங்கு ஊறுகாய் வீட்டில் இருந்தால் ஒரு கரண்டி எடுத்துச் சேர்க்க நீண்ட நாட்கள் கெடாமலும் இருக்கும்.



Contributor: Anbu Purush

Capsicum Pickle or Thokku

Ingredients

- Capsicum - 1 kg
- Tamarind pulp - 250 gms
- Red chillies - 150 gms
- Fenugreek seeds - 2 tsp
- Mustard Seeds - 2 tbsp
- Sesame oil - 300 gms
- Salt - To taste
- Asafoetida - A bit
- Turmeric powder - A pinch

Method

1. Wash capsicum and wipe with a clean cloth and chop by deseeding.
2. In a dry pan, fry fenugreek seed and mustard seeds one by one.
3. Dry red chilli in sun for one hour. Now grind mustard, fenugreek, chillies and salt. Keep it aside.
4. In a pan, pour oil when the oil is hot, add little mustard and when it is splattered, add curry leaves and asafoetida and the chopped capsicum and fry a little, the moisture in the capsicum should be evaporated and the capsicum should not fried to crispy. Add tamarind pulp, and boil. After few minutes add the ground powder, turmeric powder and boil till the gravy thickens and oil separates.
5. Nobody will identify that is made of capsicum.
6. It will last for 15 days if kept at room temperature. Nearly for 3 months if preserved in fridge. Chilly tamarind can be adjusted to taste.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Pickles and Vathal Recipes (Tamil&English)

Crunchy & Tangy Pickles - Vathal Recipes

www.Penmai.com

Contributor: jv_66 @ Jayanthi

மாங்காய் தொக்கு

தேவையானப் பொருட்கள்

- கிளி மூக்கு மாங்காய் (பெங்களுரா) - 2
- மிளகாய் தூள் - 5 டீஸ்பூன்
- உப்பு - 4 டீஸ்பூன்
- மஞ்சள்தூள் - 2 டீஸ்பூன்
- வெந்தயத் தூள் - 1/2 டீஸ்பூன்
- தாளிக்க - கடுகு, பெருங்காயம்
- நல்லெண்ணெய் - 7 டீஸ்பூன்

செய்முறை

1. மாங்காயை தோல் சீவி விட்டு, ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் மொத்த மாங்காயையும் சீவிக் கொள்ளவும்.
2. வெந்தயத்தை கருக வறுத்துப் பொடித்துக் கொள்ளவும்.
3. ஒரு அடி கனமான வாணலியில், எண்ணெயை விட்டு, கடுகு, பெருங்காயம் தாளிக்கவும்.
4. அதில் சீவிய மாங்காயைப் போட்டு, அதன் மீது உப்பு, மிளகாய் தூள், மஞ்சள் தூள், வெந்தயப்பொடி எல்லாவற்றையும் போட்டு நன்றாகக் கிளறவும்.
5. அடுப்பை மிகவும் சிம்மில் வைத்து, ஒரு மூடி போட்டு மூடவும்.
6. அவ்வப்போது கிளறி விடவும். இது அப்படியே வேக வேண்டும்.
7. நான் சிறிது கூட தண்ணீர் சேர்ப்பதில்லை. எண்ணெயிலேயே வேக விடுவேன். அப்போதுதான் சீக்கிரம் கெட்டுப் போகாமல் இருக்கும்.
8. வெந்த பிறகு, ஆற விட்டு, காற்றுப் புகாத பாட்டிலில் வைத்து, பிரிட்ஜில் வைத்து உபயோகிக்கவும்.
9. ஒன்று அல்லது இரண்டு மாதங்கள் வரை கண்டிப்பாக நன்றாக இருக்கும்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Pickles and Vathal Recipes (Tamil&English)

Crunchy & Tangy Pickles - Vathal Recipes

www.Penmai.com

Contributor: jv_66 @ Jayanthi

நார்த்தங்காய் ஊறுகாய்

தேவையானப் பொருட்கள்

- நார்த்தங்காய் - 1 டஜன்
- உப்பு - 1 ஆழாக்கு

செய்முறை

1. நார்த்தங்காய்களை நன்றாகக் கழுவி, சின்னச் சின்னத் துண்டங்களாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். சிலர் சுருள் சுருளாகக் கூட நறுக்கிக் கொள்வர். நான் சின்னத் துண்டுகளாக நறுக்குவேன்.
2. இதை ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் போட்டு, உப்பைப் போட்டுக் கலக்கவும்.
3. பாத்திரத்தை மூடி, நன்றாகக் குலுக்கவும்.
4. அப்படியே ஒரு 4 நாட்களுக்குக் குலுக்கி வரவும்.
5. அதன் பிறகு பார்த்தால், அதில் உப்பானது நீர் விட்டு இருக்கும்.
6. இப்போது அந்த நீரை விட்டு, வெறும் நார்த்தங்காய் துண்டங்களை மட்டுமே எடுத்து ஒரு பெரிய அகலமான தட்டு அல்லது மூங்கில் தட்டு இதில் வைத்து, வெய்யிலில் காய வைத்து எடுக்கவும்.
7. இப்போது அதை மீண்டும் அந்த உப்புத் தண்ணீரில் போட்டு விடவும்.
8. இதே போலவே அந்த உப்பு நீர் தீரும் வரை, தினமும் செய்ய வேண்டும்.
9. பிறகு, நன்றாகக் காய வைத்து (ஆனால் ஈரப்பதம் இருக்கும்) ஒரு பீங்கான் ஜாடியில் எடுத்து வைக்கவும்.
10. முக்கியமான விஷயம், இதை ஸ்டீல் பாத்திரத்தில் ஸ்டோர் செய்து வைத்தால், பாத்திரம் ஓட்டை ஆகிவிடும். கவனம்.
11. இது 2, 3 வருடங்கள் கூட கெடாமல் நன்றாகவே இருக்கும்.

குறிப்பு:

- சிலர் பச்சை நார்த்தங்காய் ஊறுகாயை விரும்புவர்.
- அவர்கள் உப்பு அளவைப் பாதியாகக் குறைத்து, மஞ்சள் தூள் 2 ஸ்பூன், பச்சைமிளகாய் 10 போல சேர்த்து, ஒரு பாட்டிலில் போட்டு வைத்துக் கொண்டு உபயோகிக்கலாம். பச்சைமிளகாயை குறுக்காக வெட்டியும் போடலாம்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Pickles and Vathal Recipes (Tamil&English)

Crunchy & Tangy Pickles - Vathal Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Kasri66

எண்ணெய் இல்லாத மிளகாய் ஊறுகாய்

Capsicum ஊறுகாய் போலவே பஜ்ஜி மிளகாயிலும் ஊறுகாய் போடலாம்.

பஜ்ஜி செய்யும் ஊறுகாயை நன்கு கழுவி நீர் போக துடைக்கவும். இதை ஒரு பக்கத்தில் மட்டும் கீறி உள்ளேயிருக்கும் விதைகளை ஒரு fork ஸ்பூனால் நீக்கி விடவும்.

இதனுள் கீழே சொன்ன பொடியை தாராளமாக அடைத்து ஒரு மெல்லிய நூலால் கட்டி ஒரு airtight ஜாரில் போட்டு தினமும் குலுக்கி விடவும். நன்கு ஊறியதும் நூலை நீக்கிவிட்டு ஒரு கத்தியால் சின்ன சின்ன துண்டாக வெட்டி உபயோகிக்கவும்.

பொடி செய்ய வேண்டியவை

கடுகு (மிக்சியில் பச்சையாக அரைத்தது), உப்பு தேவையானது (அதிகம் வேண்டியிருக்காது) , மஞ்சள் தூள், பெருங்காயத்தூள், வறுத்து அரைத்த வெந்தய பொடி (இதுவும் அதிகம் சேர்த்தால் கசந்து விடும்) காரம் மிளகாயிலேயே உள்ளதால் மிளகாய் தூள் தேவையில்லை. ஆனால் அதிக காரம் விரும்புவர்கள் கொஞ்சமாக போடலாம். மிளகாயுக்குள் stuff பண்ண அதிக பொடி தேவை. ஆனால் உப்பு கூட போட்டுவிட்டால் கரித்துவிடும். அதனால் உப்பு மட்டும் தேவைக்கேற்ற மாதிரி போடவும்.

பஜ்ஜி மிளகாய் எப்பவும் கிடைக்கும் என்பதால் கொஞ்ச கொஞ்சமாக ஊறுகாய் போட்டுக்கலாம். எண்ணெய் தேவையே இல்லாத ஊறுகாய் என்பதால் எல்லாரும் சாப்பிடலாம்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Pickles and Vathal Recipes (Tamil&English)

Crunchy & Tangy Pickles - Vathal Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Kasri66

மாங்காய் இல்லாத ஆவக்காய் ஊறுகாய்

மாங்காய் கிடைக்காத ஊரில் இருப்பவரா நீங்கள்?

கவலை வேண்டாம். உருளைக்கிழங்கு வாங்கி ஆவக்காய் ஊறுகாய் போடலாம். கிழங்கை நன்கு கழுவி துடைத்து தோல் சீவிக்கொண்டு ஆவக்காய் shape இல் துண்டுகளாக செய்யவும். கறுக்காமலிருக்கவும், புளிப்பு சுவைக்காகவும் எலுமிச்சை சாறை தாராளமாக மேலே விடவும். உப்பையும் மேலே போடவும்.

கடுகை லேசாக வறுத்து மிக்சியில் பொடிக்கவும். ஒரு கரண்டி பொடி தேவை. (இது அரை கிலோ கிழங்குக்கு, விரும்பினால் இன்னும் அதிகமாக கூட போடலாம்) இத்துடன் தேவையான மிளகாய் பொடி, மஞ்சள் பொடி, பெருங்காய் பொடி, வறுத்து அரைத்த வெந்தய் பொடி போட்டு கலந்து வைக்கவும்.

நல்லெண்ணெய் -ஐ தாராளமாக எடுத்து, வாணலியில் சுடவைத்து, நன்கு சுட்டதும் கடுகு தாளித்து, கலந்து வைத்த பொடி வகைகளை போட்டு உடனே அடுப்பை அணைத்து கலவையை ஆற விடவும். நன்கு ஆறியதும் கிழங்கு கலவையுடன் கலந்து நாலு நாட்கள் வெயிலில் வைத்து எடுத்து உபயோகிக்கவும்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Pickles and Vathal Recipes (Tamil&English)

Crunchy & Tangy Pickles - Vathal Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Kasri66

அடுத்தது குழந்தைகளுக்கு ஊறுகாய்

பேர்ச்சம்பழ ஊறுகாய்

தேவையான பொருட்கள்

Seedless dates இருநூறு gram; இஞ்சி மூணு cm நீள துண்டு, பச்சை மிளகாய் ஐந்து, சீரக பொடி முக்கால் spoon; வறுத்து பொடித்த வேண்டிய பொடி அரை spoon; வினிகர் முக்கால் கப்; உப்பு தேவையானது; எண்ணெய் ஒரு கரண்டி.

இந்த அளவுப்படி செய்தால் மூணு மாதம் வரை கெடாமல் வரும்.

இஞ்சி மிளகாயை மிக்சியில் அரைக்கவும். பேர்ச்சையையும் தனியாக அரைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, சுட்டதும் அடுப்பை சிம்மில் வைத்து இஞ்சி மிளகாய் பேஸ்ட்டை போட்டு வதக்கி, அத்துடன் வினிகரையும் கொட்டி கொதிக்கவிடவும். கொதித்ததும் சீரக வெந்தயப்பொடிகளையும் சேர்த்து, பேர்ச்சை விழுதையும் கொட்டி நன்கு கிளறவும். கடைசியாக உப்பு போட்டு கிளறி இறக்கி ஆற விடவும்.

வினிகர் சேர்ப்பதால் உடனே சாப்பிட்டால் தொண்டை கட்டும். ரெண்டு நாள் கழித்து உபயோகித்தால் நன்றாக இருக்கும். பிரிட்ஜில் வைத்தால் மூணு மாதம் கெடாது. சப்பாத்தி தோசை இட்லிக்கு தொட்டுக்கலாம். குழந்தைகள் விரும்பி சாப்பிடுவர்.



Contributor: Kasri66

பிரண்டை தொக்கு

பிஞ்சாக பிரண்டை கிடைத்தால் சின்ன சின்ன துண்டுகளாக நறுக்கி ஒரு கப் எடுத்துக்கொண்டு, அத்துடன் ஐந்து வர மிளகாய் (red சில்லி) ஒரு நெல்லியளவு புளி(கொட்டை, கோது நீக்கியது), உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் மைய அரைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, பெருங்காயம் மட்டும் போட்டு தாளித்து அரைத்ததையும் கொட்டி சுருள கிளறி இறக்கவும். இது மூட்டு வலி, வாய்வு போன்றவைகளை நீக்கும். சாப்பிடவும் நல்ல ருசியாக இருக்கும்.

திடீர் பூண்டு ஊறுகாய்

பூண்டு ஊறுகாய் பிடித்தவர்கள் ரெண்டு அல்லது மூன்று பூண்டை உப்புடன் சின்ன grinding stone இல் நசுக்கிக்கொண்டு , வாணலியில் மூன்று teaspoon நல்லெண்ணெய் விட்டு, கடுகு, பெருங்காயம், தேவையான மிளகாய் பொடி, மஞ்சள் பொடி போட்டு பூண்டு அரைத்ததையும் போட்டு லேசாக கிளறி இறக்கவும். கொஞ்சம் சூடு ஆறியதும் ஒரு ஸ்பூன் lemonjuice கலந்தால் ஊறுகாய் உடனே தயார். அதிக நாள் வைக்க முடியாது என்றாலும் உடனே prepare பண்ணலாம்.

சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்களுக்கு வெந்தய ஊறுகாய்

இன்றைக்கு சுகர் இல்லாதவர்களே கிடையாது எனலாம். அவர்களும் சாப்பிட வெந்தய ஊறுகாய் போடலாம். ஐம்பது gram வெந்தயத்தை முதல் நாளே ஊறவைத்து முளை கட்டிக்கொண்டு, நூறு gram இஞ்சி யை தோல் சீவி சிறு வட்டங்களாக அல்லது சிறு துண்டங்களாக வெட்டிக்கொள்ளவும்.

வாணலியில் நல்லெண்ணெய் வைத்து, கடுகு, பெருங்காயம் போட்டு வெடித்ததும், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள் போட்டு, ஒரு கரண்டி புளிகரைசலையும் கொட்டி கொதித்ததும், இஞ்சி துண்டங்களோடு முளை கட்டிய வெந்தயத்தையும் போட்டு நன்கு சுருளக் கிளறி இறக்கவும். உப்பு போட மறக்கவேண்டாம். கசப்பே இல்லாத ஊறுகாய் இது. Cholesterol and carbohydrates இதில் குறைவு என்பதால் diabetics' உள்ளவர்கள் கூட சாப்பிடலாம்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Pickles and Vathal Recipes (Tamil&English)

Crunchy & Tangy Pickles - Vathal Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Kasri66

Potato ஜவ்வரிசி வத்தல்

முக்கால் கிலோ உருளைக்கிழங்கு என்றால் அரை கிலோ ஜவ்வரிசி தேவை. ஜவ்வரிசியை இரவில் ஊறவிடவும். காலையில் பொலபொலவென ஊறியிருக்கும். குக்கரில் ஒரு பாத்திரத்தில் ஜவ்வரிசி இன்னொரு பாணில் உருளைக்கிழங்கு வைத்து நன்கு வேகவிடவும்.

ஜவ்வரிசிக்கு அதிகம் தண்ணீர் வேண்டாம். வெந்த கிழங்கை தோலுரித்து நன்கு மசித்து, தேவையான உப்பு, மிளகாய் பொடி அல்லது பச்சை மிளகாய் விழுது , ஒன்றிரண்டாக பொடித்த சீரகம் போட்டு பெரிய கண் உள்ள அச்சால் பிழிந்து வைக்கவும் . நன்கு காய்ந்ததும் பொரித்து சாப்பிட கரகர வென்று வாயில் கரையும்.

களாக்காய் ஊறுகாய் / அருநெல்லிக்காய் ஊறுகாய்

களாக்காய் கிடைத்தால் ஊறுகாய் போடலாம். இதில் உள்ள கொட்டைகளை நீக்குவதில் தான் சிரமம். பொறுமையாக நீக்கிவிட்டால் வாணலியில் நல்லெண்ணெய் விட்டு, கடுகு, பெருங்காயம் போட்டு வெட்டிய களாக்காய் துண்டங்களையும் போட்டு, வதக்கி (சிறிது மூடி வைத்தால் சீக்கிரம் வெந்துவிடும்.) பின்னர் மஞ்சள்தூள், மிளகாய் தூள் சேர்த்து திறந்து வைத்து எண்ணெய் சுற்றிலும் விட்டுக்கொண்டு வரும் வரை கிளறி இறக்கவும். ஆறியதும் வறுத்து அரைத்த வெந்தயப்பொடி யையும் தேவையான உப்பையும் போட்டு நன்கு கிளறி airtight container இல் எடுத்து வைக்கவும். உப்பை பொதுவாகவே ஆறிய பின்னர் சேர்த்தால் கெடாது.

மேலே சொன்ன method லையே அருநெல்லிக்காய் கிடைத்தால் தொக்கு போடலாம். இந்த ரெண்டு தொக்கையும் சாப்பிட்டவர்கள் வேறே தொக்கை ரசிக்க மாட்டார்கள். பெரிய நெல்லிக்காயிலேயும் ஊறுகாய் போடலாம் என்றாலும் சின்ன நெல்லிக்காய் அளவு புளிப்போ, சுவையோ வராது.

முழு எலுமிச்சை ஊறுகாய்

இது நீண்ட நாள் கெடாது. எங்கள் வீட்டில் செய்யும் முறை இது. ரொம்ப பழுக்காத எலுமிச்சை இதற்கு best.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Pickles and Vathal Recipes (Tamil&English)

Crunchy & Tangy Pickles - Vathal Recipes

www.Penmai.com

ஊறுகாய்க்கு தேவையான எண்ணெயை முதலிலேயே வாணலியில் விட்டு நன்கு காய்ந்ததும் அலம்பி துடைத்த எலுமிச்சங்காய்களை போட்டு சிம்மில் நிதானமாக மூடி மூடி வைத்து வதக்கவும். சில சமயம் காய்கள் பிளந்துவிட்டால் வெடிக்கும் என்பதால் மூடி வைப்பது அண்ட் நன்கு துடைத்துவிடுவது. காய்கள் வெந்து பிளக்கும் வரை இப்படி செய்து அடுப்பை அணைக்கவும். ஆறும்வரை திறந்து வைக்கவும்.

உள்ளே stuff பண்ண தேவையான கல்லுப்பை பொடித்து (கல்லுப்பு போடுவதால் சீக்கிரம் கெடாது) அத்துடன் பெருங்காயத்தை பொடிக்கவும். பெருங்காயப்பொடியைவிட கட்டி பெருங்காயத்தை மைக்ரோவேவில் வைத்து எடுத்தால் நன்கு பொடியும். இது வாசனையும் நன்கு வரும், கெட்டுப்போகாது கூட. உப்பு பெருங்காயத்துடன் வறுத்து அரைத்த வெந்தயப்பொடி, மஞ்சள்தூள், கடையில் கிடைக்கும் காரப்பொடி சேர்த்து (விரும்பினால் வீட்டிலேயே மிளகாயை வரட்டாக வறுத்து அரைக்கலாம். இது பலருக்கு நெடி தாங்காது என்பதால் கடை பொடி போடலாம்) ஆறிய காய்களுக்குள் பிளவு வழியாக அடைத்து மீண்டும் எண்ணெய்க்குள் போடவும். எண்ணெய் மிதக்கும் படி இருந்தால் நீண்ட நாள் கெடாது. அதனால் முதலிலேயே நிறைய எண்ணெய் விட வேண்டும். பொடியை அடைக்கும் போது கைகளில் ஈரம் இல்லாமல் இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ளவும். இப்படி அடைத்த கைகளை ஒரு ஜாரில் கொட்டி தினமும் கிளறி வரவும். (காய்கள் உடையாதபடி).

நன்கு ஊறியதும் தேவையான கைகளை ஒரு சிறு பாட்டிலில் போட்டு உபயோகிக்கவும். உப்பு உறைப்பு முதலில் அதிகம் போல தெரிந்தாலும் பின்னர் சரியாகிவிடும். ஒரு கத்தி அல்லது fork கொண்டு வெட்டி எடுக்கலாம்.

சில டிப்ஸ்

- கூழ் வத்தல் கிளரும் பொது ஒரு டம்ளர் பால் விட்டு கிளறினால் நன்கு வெளுப்பாக வரும்.
- வத்தல் வகைகளுக்கு பூச்சி வராமல் இருக்க அத்துடன் நாலு ஐந்து வர மிளகாய்களையும் போட்டு வைக்கவும்.
- இலை வடாம் எழுதும்போது பச்சை மிளகாய்க்கு பதில் ஓமம் அல்லது சீரகம் போட்டு செய்தால் பிரசவித்தவர்களும் சாப்பிடலாம்.
- அப்பளம் நழுக்காமளிருக்க ஒரு கட்டி பெருங்காயத்தையும் அதனுள் வைக்கலாம்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Pickles and Vathal Recipes (Tamil&English)

Crunchy & Tangy Pickles - Vathal Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Jayanthi

எலுமிச்சை ஊறுகாய்

தேவையானவை

- பழுத்த மஞ்சள் நிற எலுமிச்சம்பழம் - 25
- மிளகாய்த்தூள் - 10 டீஸ்பூன் (கோபுரமாக)
- மஞ்சள்தூள் - 4 டீஸ்பூன் (கோபுரமாக)
- உப்பு - 8 டீஸ்பூன் (கோபுரமாக)
- சர்க்கரை - 2 டீஸ்பூன்
- வெந்தயப்பொடி - ¼ டீஸ்பூன்
- நல்லெண்ணெய் - 200 மில்லி
- கடுகு , பெருங்காயம் - தாளிக்க

செய்முறை

1. ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் , ½ பாத்திரம் வரை நீரை நிரப்பி , அதில் சர்க்கரையைப் போட்டு , அதில் , நன்றாகக் கழுவிய எலுமிச்சம்பழங்களைப் போட்டு , ஒரு 5 நிமிடம் கொதிக்க விடவும் . பிறகு , அடுப்பை அணைத்துவிட்டு , பாத்திரத்தை 1 மணி நேரத்திற்கு , அப்படியே மூடி வைக்கவும் .
2. இப்படிச் செய்வதால் , எலுமிச்சையின் கசப்புத் தன்மை நீங்கி விடும். எலுமிச்சை சிறிதளவு வெந்தும் விடும் . மிருதுத் தன்மையுடன் இருக்கும் .
3. ஊறுகாய் உடனே உபயோகப் படுத்த வேண்டுமானால் , அந்தப் பாத்திரத்தை 10 நிமிடங்கள் மூடி வைத்துப் பிறகு நறுக்கவும் .
4. பின்னர் , அந்த எலுமிச்சம்பழங்களை எடுத்து , நறுக்கி , அதன் சாற்றை , ஓரளவு மட்டும் எடுத்து சேமித்துக் கொண்டு , பிறகு , அந்தப் பழங்களை சிறிய துண்டங்களாக நறுக்கிக்கொள்ளவும். நறுக்கும்போது , ஒரு தட்டில் வைத்து நறுக்கவும் . அதன் சாறு, அந்தத் தட்டில் விழும் . அதையும் எடுத்து , ஊறுகாய்க்குப் பயன் படுத்திக் கொள்ளலாம் . தரையில் பட்டால் , கறை ஆகிவிடும் .
5. ஒரு வெற்றுக் கடாயில் , வெந்தயத்தை கருக வறுத்து , அதைப் பொடி செய்து கொள்ளவும் .
6. நறுக்கி வைத்த எலுமிச்சம்பழங்களை ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் போட்டு , அதில் , உப்பு , மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள்தூள், இவற்றைப் போட்டு , அந்தப் பத்திரத்தை ஒரு மூடி போட்டு மூடி , கையை மூடி மேலும் , பாத்திரத்தின்



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Pickles and Vathal Recipes (Tamil&English)

Crunchy & Tangy Pickles - Vathal Recipes

www.Penmai.com

அடியிலும் வைத்துக் கொண்டு , நன்றாகக் குலுக்கவும் . அப்போதுதான் , நன்றாகக் கலக்கும் .

7. ஒரு இந்தோலியம் கடாயில் (கல்கத்தா கடாய்), 100 மில்லி அளவு எண்ணையை விட்டு , அதில் கடுகு , பெருங்காயம் தாளித்து , இந்த ஊறுகாய்க் கலவையைப் போட்டு , நன்குக் கிளறவும் . வெந்தயப் பொடியைப் போடவும் .
8. அடுப்பை சிம்மில் வைத்து , ஒரு ½ கிளாஸ் தண்ணீர் விடவும் .
9. 2 நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை கிளறி விட்டுக் கொண்டே இருக்கவும்
10. 20 நிமிடங்கள் போல அடுப்பில் வேக வேண்டும் . தேவையானால் , மேலும் சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்க்கவும் . ஆனால் நிறைய சேர்த்து விடக்கூடாது.
11. இப்போது , பாக்கி உள்ள நல்லெண்ணையை அந்த ஊறுகாயில் விடவும் .
12. மேலும் ஒரு 2 நிமிடம் கொதிக்க விட்டு , இறக்கி வைக்கவும் .
13. ஆறின பிறகு , நன்கு சுத்தம் செய்து காய வைத்த பாட்டில்களில் இதைப் போட்டு , மேலே நல்லெண்ணையை விட்டு , மூடி வைத்து உபயோகப் படுத்தவும். 2, 3 நாட்கள் வெளியிலேயே வைக்கவும் . நன்கு ஊறிய பிறகு , பிரிட்ஜில் எடுத்து வைக்கவும்.