



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Penmai's Kitchen Queen Recipes



JV_66's @ Jayanthi's Recipes

www.Penmai.com

Our sincere thanks to our member jv_66 @ Jayanthi who had contributed her 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...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

Recipes Index

| Sl.No | Title | Page No. |
|-------|--|----------|
| 1 | தயிர் வடை | 1 |
| 2 | சோயா அடை | 3 |
| 3 | உளுந்து - நல்லெண்ணெய் உருண்டை | 4 |
| 4 | உளுந்தாங்களி | 5 |
| 5 | மோர்க்களி | 6 |
| 6 | தவலை அடை | 7 |
| 7 | ப்ரெட் -ரவை,கோதுமை மாவு - ஊத்தப்பம் | 8 |
| 8 | வத்தல் (வடாம்) உப்புமா | 9 |
| 9 | சேமியா பகாளாபாத் | 11 |
| 10 | எள்ளுருண்டை | 12 |
| 11 | வெள்ளை எள்ளுருண்டை | 13 |
| 12 | வேர்க்கடலை உருண்டை | 14 |
| 13 | சுரைக்காய் மசாலா | 16 |
| 14 | சேமியா - ரவா இட்லி | 18 |
| 15 | முளைகட்டிய தானிய அடை | 19 |
| 16 | நாவல்பழ ரெய்தா | 20 |



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

| | | |
|----|--|----|
| 17 | ரவா பொங்கல் | 21 |
| 18 | ஓட்ஸ் தோசை | 22 |
| 19 | மோர்களி - Leftover | 23 |
| 20 | இட்லி பஜ்ஜி /ப்ரெட் பஜ்ஜி | 24 |
| 21 | இட்லி மசாலா / ப்ரெட் மசாலா | 25 |
| 22 | Dhaal Paratha | 26 |
| 23 | சிந்தி கொக்கி | 29 |
| 24 | பிரசவ லேகியம் | 31 |
| 25 | தீபாவளி லேகியம் | 33 |
| 26 | பாதாம் கேக் | 35 |
| 27 | பச்சைப் பயறு குருமா | 36 |
| 28 | மட்டர் பனீர் மசாலா | 37 |
| 29 | பச்சைப்பயறு வடை | 38 |
| 30 | வேப்பம்பூ ரசம் | 39 |
| 31 | How to make soft Chappathis and fluffy Puris | 41 |
| 32 | கோபி மசாலா | 44 |
| 33 | ரவாகேசரி | 46 |
| 34 | உளுந்து வடை | 48 |
| 35 | வெல்லக் கொழுக்கட்டை - மோதகம் | 50 |



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

| | | |
|----|------------------------------|----|
| 36 | சுய்யன் | 52 |
| 37 | Lemon Pickle | 54 |
| 38 | கர்நாடகா ஸ்பெஷல் தோசை | 56 |
| 39 | சாதா இட்லி & தோசை | 57 |
| 40 | Stuffed Idli | 59 |
| 41 | வெங்காய பக்கோடா | 60 |
| 42 | மாவடு (வடுமாங்காய்) ஊறுகாய் | 61 |
| 43 | ஜவ்வரிசி வடாம் | 63 |
| 44 | பச்சரிசி வடகம் | 65 |
| 45 | ஆவக்காய் ஊறுகாய் | 66 |
| 46 | மாங்காய் தொக்கு | 68 |
| 47 | நார்த்தங்காய் ஊறுகாய் | 70 |
| 48 | Beetroot - Cucumber Juice | 71 |
| 49 | முளை தானிய சாலட் | 72 |
| 50 | மாதுளை - கார்ன் ரெய்தா | 73 |
| 51 | லெமன் - பார்லி ஜூஸ் | 74 |
| 52 | குடமிளகாய் - பயறு சாலட் | 75 |
| 53 | Mint rice | 76 |
| 54 | சன்னா - கீரை மசாலா | 77 |



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

| | | |
|----|--|-----|
| 55 | அப்பளக் குழம்பு | 78 |
| 56 | பாசிப்பருப்புக் குழம்பு (பொரித்தக் குழம்பு) | 80 |
| 57 | திடீர் மோர் குழம்பு | 82 |
| 58 | மோர் குழம்பு | 83 |
| 59 | மிளகு குழம்பு | 86 |
| 60 | அரைத்துவிட்ட சாம்பார் - ஹோட்டல் சாம்பார் | 88 |
| 61 | பருப்பு உருண்டைக் குழம்பு | 89 |
| 62 | வெந்தய மாங்காய் ஊறுகாய் | 91 |
| 63 | ராஜ்மா மசாலா | 93 |
| 64 | அக்கி ரொட்டி | 94 |
| 65 | ஆந்திரா புளிக்குழம்பு | 95 |
| 66 | கடலை கறி | 96 |
| 67 | பாலக் பன்னீர் | 98 |
| 68 | பிசிபௌபாத் | 99 |
| 69 | சோமாசி | 101 |
| 70 | பட்டர் முறுக்கு அல்லது முள்ளு முறுக்கு | 103 |
| 71 | லவங்க லத்திகா | 104 |



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

| | | |
|----|--------------------------------------|-----|
| 72 | 7 cup cake (barfi) | 106 |
| 73 | மைதா துக்கடா | 107 |
| 74 | மைதா ஸ்வீட் துக்கடா (பேடா) | 108 |
| 75 | மைதூர்பாகு | 109 |
| 76 | நிப்பட் | 110 |
| 77 | திரட்டுப்பால் | 111 |
| 78 | Capsicum in Peanut Gravy | 112 |
| 79 | Brinjal Chutney - கத்தரிக்காய் சட்னி | 114 |
| 80 | மட்டர் பனீர் மசாலா | 115 |
| 81 | பருப்பு உசிலி | 117 |
| 82 | தம் ஆலு | 119 |
| 83 | Strong & Tasty Coffee & Tea | 121 |
| 84 | ரவா லாடு | 124 |
| 85 | குணுக்கு | 125 |
| 86 | Soft idli | 127 |
| 87 | Milagu saadham | 128 |
| 88 | POTATO CHIPS | 129 |
| 89 | ஓட்ஸ் சாண்ட்விச் | 130 |
| 90 | ஓட்ஸ் பக்கோடா | 131 |



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

| | | |
|----|-------------------------------|-----|
| 91 | ஓட்ஸ் இனிப்பு குழிப் பணியாரம் | 132 |
| 92 | ஓட்ஸ் கார குழிப் பணியாரம் | 133 |
| 93 | ஓட்ஸ் புளி உப்புமா | 134 |
| 94 | ஓட்ஸ் கார சப்பாத்தி | 135 |
| 95 | ஓட்ஸ் அடை | 136 |

www.Penmai.com



Penmai.com
Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

Contributor: Jv_66

தயிர் வடை

தேவையானவை:

- உளுத்தம்பருப்பு - ½ ஆழாக்கு
- பச்சைமிளகாய் - 2
- உப்பு - ¼ டீஸ்பூன்
- எண்ணெய் - பொரித்தெடுக்க
- தயிரைத் தயார் செய்ய:
- கெட்டித்தயிர் - 3 கப்
- பச்சைமிளகாய் - 1
- தேங்காய்த்துருவல் - 1 கப்
- உப்பு - ¼ டீஸ்பூன்
- கொத்தமல்லி தழை - 1/2 கப்

செய்முறை:

1. உளுந்தை 2 மணிநேரம் ஊற வைத்து, பச்சைமிளகாய், உப்பு
2. சேர்த்து, நைசாக அரைத்துக்கொள்ளவும்.
3. இதற்கு நீர் விட்டு அரைக்காமல், சிறிதளவு தெளித்துக்கொண்டு அரைக்கவும்.
4. மிக்சியில், தேங்காய்த்துருவல், உப்பு, பச்சைமிளகாய் இவற்றை தண்ணீர் விடாமல் அரைத்து வைக்கவும்.
5. இதை, புளிப்பில்லாத கெட்டித்தயிரை ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் போட்டு அதில் இந்த அரைத்த விழுதைப் போட்டு, நன்றாகக் கலக்கவும்.
6. இப்போது அடுப்பில், ஒரு கடாயில் எண்ணெயை விட்டு, நன்கு காய்ந்த பிறகு, அரைத்த உளுந்தை எடுத்து வடைகளாக சுட்டு எடுக்கவும்.
7. அடுப்பை சிம்மில் வைத்து செய்யவும். இல்லாவிட்டால் வேகாது.
8. இந்த வடைகள் மொறுமொறுவென்று ஆகும் வரை அடுப்பில் இருக்கத் தேவையில்லை. ஆனால் வேகாமலும் எடுத்து விடக்கூடாது.
9. வெந்தவுடன் எடுத்து, தயாராக வைத்துள்ள தயிர்க் கலவையில் போட்டு விட வேண்டும்.
10. முக்கியமானது, வடை நல்ல தூடாக இருக்கும் போதே தயிரில் போட வேண்டியது தான்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

11. கொஞ்சம் ஊறியவுடன், அந்த வடைகளைத் தயிரில் திருப்பிப் போட்டு மேலும் சிறிது ஊற வைக்கவும்.
12. இப்போது எல்லா வடைகளையும் இது போலவே தயிரில் போட்டு ஊற வைக்கவும்.
13. இப்போது, கழுவிய கொத்தமல்லியை பொடியாக கட் செய்து, இந்த வடைகளின் மீது தூவி அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.
14. விருப்பமுள்ளவர்கள், சிறிதளவு பூந்தியை இந்த வடைகளின் மேல் தூவலாம். துருவிய காரட் கூடத் தூவலாம்.
15. அதே போல விருப்பமிருந்தால், சிறிதளவு சர்க்கரையையும் தயிர்க் கலவையில் சேர்க்கலாம்.
16. சுவையான தயிர் வடை தயார்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

சோயா அடை

தேவையானவை:

- சோயா பருப்பு - 1/2 கப்
- கடலைப்பருப்பு - 1 கப்
- துவரம்பருப்பு - 1/2 கப்
- பச்சரிசி (நான் பச்சரிசிதான் உபயோகிப்பேன்) அல்லது புழுங்கல் அரிசி - 1/2 கப்
- வரமிளகாய் - 5 or 6 (உங்கள் காரத்திற்கேற்ப)
- உப்பு, பெருங்காயம்
- வெங்காயம் - 1 பெரியது
- தேவையானால், எந்த ஒரு கீரை, கறிகாய் ஆகியவற்றை சேர்க்கலாம்.

செய்முறை:

1. பருப்புகள், அரிசி, மிளகாய், பெருங்காயம் இவற்றை நன்கு ஊறவைத்து, உப்பு சேர்த்து கொரகொரப்பாக அரைத்துக்கொள்ளவும்.
2. வெங்காயம், கீரை, கறிகாய்களை பொடியாக அரிந்தோ, துருவியோ இந்த மாவில் சேர்க்கவும்.
3. தோசைக்கல்லில் அடையாக வார்த்து எடுக்கவும்.
4. குறிப்பு: இதற்கு சோயா சங்க்ஸ் கூட உபயோகிக்கலாம். அப்போது அவற்றை (ஒரு 15 - 20) சுடுநீரில் போட்டு ஊறவைத்து, பின்னர் பிழிந்து எடுத்து மேற்கண்ட பருப்புகளுடன்(அப்போது சோயா பருப்பு தேவையில்லை) சேர்த்து அரைத்து அடையாக செய்துவிடலாம்.

உளுந்து - நல்லெண்ணெய் உருண்டை



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

தேவையான பொருட்கள்:

- உளுந்து - 1 கப்
- வெல்லம் - 1/4 கப்
- நல்லெண்ணெய் - தேவையான அளவு

உளுந்தை வெறும் வாணலியில் போட்டு, வாசனை வரும் வரை வறுத்து பொடித்துக் கொள்ளவும்.

வெல்லத்தைக் கரைத்து வடிகட்டவும்.

அடி கனமான பாத்திரத்தில், நல்லெண்ணெய் ஊற்றி, காய்ந்ததும், பொடித்த பொடி, வெல்லக் கரைசல் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கவும்.

பின்னர், ஆற வைத்து, உருண்டை பிடிக்கவும்.

இந்த வகை உணவுப் பண்டங்களை அடிக்கடிக் கொடுத்து வரவும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

பூப்பெய்திய பெண்களுக்கு அவசியம் தரவேண்டிய உணவு வகைகள். இப்பெண் குழந்தைகளுக்கு, அவர்கள் எலும்புகளை, முக்கியமாக இடுப்பு எலும்புகளை உறுதியாக்கும் உணவுகளைத் தர வேண்டும். இதில் முக்கிய பங்கு வகிப்பது, உளுந்து சார்ந்த உணவுகள்.

உளுந்தங்கள்:

தேவையான பொருட்கள்:

- உளுந்து - 1/4 கிலோ
- வெல்லம் - 200 கிராம்
- அரிசி, நெய் - 50 கிராம்

அரிசியும் உளுந்தும் சேர்த்து 1 மணி நேரம் ஊறவைத்து, சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து கெட்டியாக அரைக்கவும்.

வெல்லத்தைக் கரைத்து, வடிகட்டி, வைத்துக் கொள்ளவும்.

வாணலியில் நெய் விட்டு, அரைத்த மாவைப் போட்டு கிளறவும்.

மாவு வெந்ததும், வெல்லக் கரைசலைச் சேர்த்து சுருள வதக்கி இறக்கவும்.

இப்போது உளுந்தங்கள் தயார்.

இதை அடிக்கடி செய்து தரவும். வாழ்நாள் முழுமைக்கான எலும்பின் உறுதித்தன்மை இதனால் அடித்தளம் போடப்படும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

மோர்க்களி

தோசை மாவு மீந்து விட்டாலோ, புளித்து விட்டாலோ, கவலையே படாமல் இந்த மோர்க்களியாக செய்து, மற்றொரு டிபனாக செய்து விடலாம்.

ஒரு கடாயில் 5 அல்லது 6 ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு ,கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, பெருங்காயம், 2 அல்லது 3 வரமிளகாய், கருவேப்பிலை, போட்டு தாளித்து, இந்த தோசை மாவை அதில் போட்டு நன்றாகக் கிளறவும். அந்த மாவு நிறம் மாறி வெந்த பிறகு, தேவையானால் மேலும் சிறிதளவு எண்ணெய் விட வேண்டியிருக்கலாம், அடுப்பிலிருந்து இறக்கி பரிமாறலாம்.

இந்த தோசை மாவிற்கு உப்பு போடத் தேவையில்லை (நீங்கள் ஏற்கனவே அந்த மாவில் உப்பு போட்டு வைத்திருந்தால்). இல்லாவிட்டால் போடவும். இதே மோர்க்களியை தோசை மாவு இல்லாவிட்டாலும் ஒரு சில நிமிடங்களில் செய்து விடலாம்.

அரிசி மாவு 1 கப் எடுத்துக்கொண்டு, அதில் உப்பு சேர்த்து, நல்ல புளித்த தயிரை அல்லது மோரை விட்டு தோசை மாவை விட சிறிதளவு கெட்டியாக கரைத்துக் கொள்ளவும்.

பின்னர் நான் மேற் சொன்ன முறையிலேயே, இந்த கலந்த மாவை விட்டு மோர்க்களியை சில நிமிடங்களில் தயாரித்து விடலாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

தவலை அடை

தேவையானவை:

- பச்சரிசி - 1 ஆழாக்கு
- துவரம் பருப்பு - 5 டீஸ்பூன்
- கடலை பருப்பு - 5 டீஸ்பூன்
- மிளகு - 2 டீஸ்பூன்
- சீரகம் - 2 டீஸ்பூன்
- இந்த சாமான்களை மாவு மிஷினில் கொடுத்து, ரவையாக அரைத்துக் கொள்ளவும் அல்லது மிக்ஸியில் ரவையாக உடைத்துக் கொள்ளவும்.
- இந்த ரவையை நிறைய அளவில் தயாரித்து வைத்துக்கொண்டால், வேண்டும்போதெல்லாம் கீழே உள்ள முறையில் உடனடியாக டிபன் செய்து கொண்டுவிட முடியும். ஒரு மாதத்திற்கு வேண்டிய அளவு தயார் செய்து வைத்துக் கொள்ளலாம்.
- இப்போது இந்த ரவையுடன், உப்பு - தேவையான அளவு
- தேங்காய் துருவல் - ஒரு மூடி (தேங்காய்), தேவையான அளவு எண்ணை, இவையும்தேவை

செய்முறை:

1. ஒரு பாத்திரத்தில் 1 டம்ளர் தண்ணீர் வைத்து, அது பொங்கும் போது, உப்பையும், தேங்காய் துருவலையும் போட்டு, பிறகு, அரைத்து வைத்த ரவையையும் போட்டு, அடி பிடிக்காமல், நன்கு கிளறவும். ஒரு 2 அல்லது 3 நிமிடங்கள் கிளற வேண்டும். அதை எடுத்து வைத்து விடவும்.
2. பிறகு அதை, எலுமிச்சம் பழ அளவுக்கு உருண்டைகளாக உருட்டி, வடை போல இலையில் தட்டி, நடுவில் துளை செய்து, ஒரு வாணலியிலோ அல்லது தோசைக் கல்லிலோ 3, 4 அடைகளைப் போட்டு, ஒவ்வொரு அடையைச் சுற்றிலும் ஒரு ஸ்பூன் எண்ணை விட்டு, இரு பக்கமும் திருப்பிப் போட்டு மீண்டும் எண்ணை விட்டு, ஒரு மூடியால் மூடி வைக்கவும்.
3. சிறிது நேரத்தில், வெந்த வுடன் எடுக்கவும்.
4. அடுப்பை சிம்மிலேயே வைத்துச் செய்யவும். அப்போதுதான் வேகும்.
5. இப்போது நல்ல கிரிஸ்பி தவலை அடை தயார்.
6. இது வித்தியாசமான கட்லெட் போல இருக்கும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

ப்ரெட் -ரவை,கோதுமை மாவு -ஊத்தப்பம்

தேவையானவை:

- ப்ரெட் - 5 slices
- ரவை - 1/2 கப்
- தயிர் - 1 கப் (முதலில் சிறிதளவு, பிறகு மேற்கொண்டு சேர்க்கலாம்)
- கோதுமை மாவு - 3 டீஸ்பூன்
- கொத்தமல்லி
- வெங்காயம் - 1 பெரியது
- உப்பு - தேவையான அளவு
- எண்ணெய் - தோசை ஊற்ற

செய்முறை:

1. ப்ரெட் sliceகளை ஓரங்களை நீக்கி விடவும்.
2. மிக்சியில் இந்த ப்ரெட் ஸ்லைஸ்கள், ரவை, கோதுமைமாவு ,உப்பு இவற்றுடன் சிறிதளவு தயிர் விட்டு நன்கு அரைத்துக்கொள்ளவும்.
3. இதனுடன் இப்போது மேற்கொண்டு தயிரை சேர்த்துக்கொள்ளவும்.தோசை மாவு பதம் வரும்வரை சேர்க்கவும்.
4. புளித்த தயிராக இருந்தாலும் நன்றாகவே இருக்கும். உங்களுக்கு விருப்பமானதை எடுத்துக் கொள்ளவும்.
5. இதில் பொடியாக அரிந்த வெங்காயம், கொத்தமல்லி, விருப்பமிருந்தால் பொடியாக அரிந்த பச்சைமிளகாய், மேலும் எதாவது கறிகாய்களை போட விருப்பமிருந்தாலும், அவற்றையும் பொடியாக அரிந்து சேர்த்துவிடலாம்.
6. தோசைக்கல்லில் எண்ணெய் விட்டு, இதை தடிமனான ஊத்தப்பமாக செய்து பரிமாறவும்.
7. 10 நிமிடங்களுக்குள் தயாராகக் கூடிய டிபன் இது.
8. நிறைய ப்ரெட் இருந்தால் வீணாகி விடுமே என்றும் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. இந்த வித்தியாசமான ஊத்தப்பத்தை செய்து விடலாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

வத்தல் (வடாம்) உப்புமா

தேவையானவை:

- பழைய வத்தல்(வடாம்) அல்லது உப்பு அதிகமான வத்தல்(வடாம்) – 1 கப்
- வெங்காயம் - 1
- பச்சைமிளகாய் - 2
- உப்பு - ¼ டீஸ்பூன்
- கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, பெருங்காயம் - தாளிக்க
- எண்ணை - 2 டீஸ்பூன்
- ரொம்பவும் பழசான வத்தலை(வடாத்தை) உபயோகித்தால், அது சிலசமயம் சிவந்து போகும். அதே போல வத்தல் அல்லது வடாம் தயாரிக்கும்போது, சிலசமயம் உப்பு அதிகமாகி விட்டால், அதை உபயோகப் படுத்தவே முடியாது.
- இவற்றை வீணாக்காமல், உபயோகிக்கும் முறையை, எனக்கு என் மாமியார் சொல்லிக் கொடுத்த முறை இது.

செய்முறை:

1. அந்த வத்தல் அல்லது வடாத்தை, ஒரு பாத்திரத்தில் மூழ்கும் அளவுக்கு சிறிது அதிகமாக தண்ணீர் வைத்து, அதில் போட்டு ஒரு ½ மணி நேரம் ஊறவிடவும். அல்லது சுடுநீரில் ஒரு பத்து நிமிடங்கள் ஊற வைத்தாலும் போதும்.
2. எல்லாம் நன்றாக ஊறிய பின்னர், ஒரு வடிதட்டில் போட்டு, தண்ணீரை முழுதாக வடித்து விடவும்.
3. இப்போது அதில் இருந்த அதிகப்படியான உப்பு எல்லாம், அந்தத் தண்ணீரில் போய் விடும்.
4. வெங்காயம், பச்சை மிளகாயை நன்றாக அரிந்து கொள்ளவும்.
5. ஒரு கடாயில், எண்ணை விட்டு, தாளிக்க வேண்டியவற்றைத் தாளித்து விடவும்.
6. அதில் பச்சைமிளகாய், வெங்காயத்தைப் போட்டு, இப்போதே சிறிதளவு உப்பையும் போட்டு, நன்றாக வதக்கவும்.
7. இப்போது, அந்த தண்ணீர் வடித்து வைத்த, ஊறிய வத்தலைப் போட்டு, மேலும் ஒரு 2 நிமிடம் கிளறி, இறக்கி விடவும்.
8. மேலே, கொத்தமல்லி, கருவேப்பிலையை பொடியாகக் கட் செய்து தூவி, பரிமாறவும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

9. டிபனுக்கான வத்தல் உப்புமா தயார். இதை சில நிமிடங்களில் தயார் செய்து விடலாம்.
10. பண்டத்தையும் வீணாக்காமல், அவ்வப்போது, வித்தியாசமான, இந்த உப்புமாவை செய்து, வீட்டினரை அசத்துங்கள். இதற்குத் தொட்டுக்கொள்ள, சட்னி, சாம்பார் எது வேண்டுமானாலும் வைத்துக் கொள்ளலாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

சேமியா பகாளாபாத்

தேவையானவை:

- சேமியா - 1 கப்
- பால் - 1 கப்
- புளிக்காத தயிர் - 2 கப்
- உப்பு - 1/2 டீஸ்பூன்
- பச்சைமிளகாய் - 2
- இஞ்சி - ஒரு சிறு துண்டு
- கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, எண்ணெய் - தாளிக்க
- கொத்தமல்லி, கருவேப்பிலை

செய்முறை:

1. சேமியாவை ஒரு கடாயில் நன்றாக வறுத்துக்கொள்ளவும். இதைத் தனியாக எடுத்து வைக்கவும்.
2. இப்போது கடாயில் அந்த சேமியாவை விட 2 பங்கு தண்ணீரை வைத்து கொதிக்க விடவும்.
3. தண்ணீர் நன்றாக கொதிக்க ஆரம்பித்தவுடன், இந்த வறுத்த சேமியாவை அதில் போட்டு, அவ்வப்போது கிளறி விடவும்.
4. பாதி வெந்த பிறகு, தேவையான உப்பை போடவும்.
5. நன்றாக வெந்தபிறகு, ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் போட்டு அதை சிறிது ஆற விடவும்.
6. கொதிக்க இல்லாமல் இருந்தால் போதும்.
7. இப்போது அதில் பால் மற்றும் தயிரை சேர்க்கவும்.
8. இப்போது ஒரு கடாயில், கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, பொடியாக அரிந்த பச்சைமிளகாய், பொடியாக அரிந்த இஞ்சி, கருவேப்பிலை இவைகளை போட்டு தாளித்து, இதில் போட்டு கலக்கவும்.
9. ஒரு பெரிய கரண்டி கொண்டு, நன்றாக கலக்கவும்.
10. மேலே, பொடியாக அரிந்த கொத்தமல்லி தூவவும். விருப்பம் உள்ளவர்கள், முந்திரி, மாதுளம்பழ முத்துக்கள், கிஸ்மிஸ் பழம் இவைகளை சேர்க்கலாம்.
11. இது உடனடியாக தயார் செய்யக்கூடியது. இதை மதிய உணவாகவும் எடுத்துச் செல்லலாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

எள்ளுருண்டை

தேவையான பொருட்கள்:

- கறுப்பு எள்ளு - 1 கப்
- வெல்லம் - 1/2 கப்

செய்முறை:

1. எள்ளைக் கழுவி, கல் அரித்துச் சுத்தம் செய்து கொள்ளவும். கடாயைக் காயவைத்து, அந்த எள்ளை (அது ஈரமாக இருக்கும் போதே) போட்டு, நன்கு பொரியும் வரை வறுக்கவும்.
2. பொடித்த வெல்லத்தை, மிக்சியில் போட்டு, அதோடு வறுத்த எள்ளையும் போட்டு, whipper blade உபயோகித்து, சுற்றி எடுக்கவும்.
3. எள் நைசாக அரை பட்டு விடாமல், ஒன்று இரண்டாக வெல்லத்தோடு சேர்ந்து இடிபட்டதும் எடுத்து உருண்டைகளாகப் பிடித்து விடவும்.
4. இந்த வகை இனிப்பு உருண்டைகளை, குழந்தைகள் பள்ளியில் இருந்து வந்த பிறகு, அவ்வபோது கொடுத்து வரலாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

வெள்ளை எள்ளுருண்டை

தேவையான பொருட்கள்:

- வெள்ளை எள் - 1 கப்
- வெல்லம் - 1/4 கப்

செய்முறை:

1. எள்ளைச் சுத்தம் செய்து, வெறும் கடாயில் கொட்டி, நன்கு பொரியும் வரை வறுத்துக் கொள்ளவும்.
2. வெல்லத்தை சிறிதளவே தண்ணீர் சேர்த்து, அடுப்பில் வைத்து, அது கரைந்ததும், எடுத்து வடிகட்டி விடவும். பிறகு அதை கொதிக்க விட்டு, பாகு பதம் (இதற்கு, ஒரு சிறிய கிண்ணத்தில், கொஞ்சம் தண்ணீரில், அந்தப் பாகை ஒரு சொட்டு விட்டால், அது நன்கு பந்து போல் சேர்ந்து, உருட்ட வரும்.....இதுதான் சரியான பதம். சேர்ந்து வரவில்லை என்றால், இன்னும் அடுப்பில் இருக்க வேண்டும்) வந்த பிறகு, வறுத்த எள்ளைக் கொட்டி, நன்கு கிளறவும்.
3. பின்னர் அடுப்பிலிருந்து இறக்கி வைத்து, சிறிது சூடாக இருக்கும்போதே, உருண்டைகளாக பிடித்து விடுங்கள்.

குறிப்பு:

பாகு வைக்கும்போது கவனமாக இருக்கவும். பாகு பதம் அதிகமாகி விட்டால், உருட்ட வராமல், உதிர்ந்து விடும். பதம் கம்மியாக இருந்தால், உருண்டை நழுத்து விடும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

வேர்க்கடலை உருண்டை

தேவையானவை:

- வறுத்த வேர்க்கடலை - 2 ஆழாக்கு
- வெல்லம் - 3/4 ஆழாக்கு

செய்முறை:

1. பச்சை வேர்க்கடலையை வாங்கி, வறுத்தும் செய்யலாம். கடையிலிருந்து வறுத்த வேர்க்கடலையாகவும் வாங்கிச் செய்யலாம்.
2. அந்த வேர்க்கடலையை, முழுவதும் தோல் நீக்கி விடவும்.
3. Beginners க்கு, தோல் நீக்குவது எப்படி என்று தெரியாவிட்டால், ஒரு முறத்தில், இதைப் போட்டு, இரண்டு கைகளாலும், கொஞ்சம் கொஞ்சமாக எடுத்துத் தேய்த்து, இப்போது, நன்றாகப் புடைத்தால், தோல் எல்லாம் கீழே விழுந்து விடும். கடலை மட்டும் முறத்தில் இருக்கும்.
4. வெல்லத்தை, சிறிது நீர் விட்டு அடுப்பில் வைத்து இளக்கி, வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.
5. இதை மீண்டும் அடுப்பில் ஒரு வாணலியில் வைத்துப் பாகு வைக்கவும்.
6. இதற்கு கெட்டிப் பாகு வர வேண்டும்.
7. அதாவது, வெல்லக் கரைசல், கெட்டியாக ஆகும் போது, அதை, ஒரு சிறிதளவு எடுத்து, ஒரு சின்னக் கிண்ணத்தில், சிறிதளவு தண்ணீரில் விட்டால், அதை உருட்டினால், நன்றாகப் பந்து போல உருள வேண்டும்.
8. இதுதான் சரியான பதம்.
9. இப்போது, அடுப்பை சிம்மில் வைத்து, அதில், தோல் நீக்கிய வேர்க்கடலையைப் போட்டு, நன்றாகக் கலந்து விடவும்.
10. இதற்கு ஒரு நிமிடம் தான் ஆகும். உடனே அடுப்பை அணைத்து விட்டு, இந்த வாணலியைத் தனியாக வைத்து விடவும்.
11. ஒரு 5 நிமிடம் கழித்து, இந்தக் கலவை தூடாக இருக்கும் போதே (கை பொறுக்கும் தூடு), உருண்டை பிடிக்க ஆரம்பித்து விட வேண்டும்.
12. ஒரு பாத்திரத்தில், சிறிது உருக்கிய நெய் வைத்து, அதைத் தொட்டுக் கொண்டோ, அல்லது, சிறிது அரிசி மாவைத் தொட்டுக் கொண்டோ, இந்த உருண்டைகளைப் பிடிக்கலாம் (தூடு தாங்குவதற்கு). ஒவ்வொரு உருண்டைக்கும், இதைச் செய்யலாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

13. எல்லாவற்றையும் சரியான உருண்டையாக உடனே செய்யாமல், கையால், ஏதோ ஒரு shape இல் செய்து, ஒரு தட்டில் வைத்து விட்டு, பிறகு, எல்லாக் கலவையையும், இதே போல முடித்து விட்டு, கடைசியில், perfect உருண்டையாகச் செய்யலாம். ஆனால் துடு இருக்க வேண்டும்.
14. ஒரு வேளை துடு ஆறிவிட்டால், மீண்டும் அடுப்பில் ஒரு முறை இந்தக் கலவையை வைத்து, சிறிது துடு படுத்திக்கொண்டு, உருண்டை பிடிக்க வேண்டும்.



Penmai.com
Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

சுரைக்காய் மசாலா



தேவையானவை:

- சுரைக்காய் - மீடியம் size 1
- பெரிய வெங்காயம் - 2
- தக்காளி - 3
- பச்சைமிளகாய் - 2
- மஞ்சள் தூள் - 1/4 டீஸ்பூன்
- மிளகாய்த்தூள் - 1/2 டீஸ்பூன்
- தனியாத் தூள், கரம் மசாலா(விருப்பமிருந்தால்) - 1/2 டீஸ்பூன்
- வெந்தயம், சீரகம் - 1/4 டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவுக்கு
- எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்
- கருவேப்பிலை, கொத்தமல்லி

செய்முறை:

www.penmai.com



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

1. முதலில் சுரைக்காயை தோல் நீக்கி, கழுவிவிட்டு சின்ன சதுரங்களாக வெட்டிக் கொள்ளவும். விதைகளை நீக்கி விடவும்.
2. வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும். தக்காளியை கொஞ்சம் பெரியதாக நறுக்கிக்கொள்ளவும். பச்சைமிளகாயை பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்
3. இவற்றை நறுக்கியும் உபயோகிக்கலாம். இல்லாவிடில் தக்காளி, வெங்காயம், பச்சைமிளகாயை அரைத்தும் உபயோகிக்கலாம். நான் அரைத்துதான் செய்தேன்)
4. ஒரு கடாயில் எண்ணையை விட்டு, அடுப்பை சின்னதாக வைத்து ,அதில் மிளகாய்த்தூள், தனியாத்தூள், கரம் மசாலா போட்டுவிட்டு, உடனே வெந்தயம், சீரகம் போடவும்.
5. வெங்காயம், தக்காளி பேஸ்ட் என்றால் அதை அப்படியே இதில் போடவும்.
6. அல்லது, முதலில் பச்சைமிளகாய் ,வெங்காயத்தை போட்டு, சிறிதளவு உப்பு போட்டு கொஞ்சம் வதக்கிவிட்டு, அடுத்து தக்காளி, சுரைக்காய் இவைகளைப் போட்டு, நன்கு வதக்கவும். கொஞ்சமாக தண்ணீர் விட்டுக் கொள்ளவும்
7. உப்பை சேர்க்கவும்.
8. சுரைக்காய் நன்கு வெந்த பிறகு, எல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து வந்தபிறகு, நீர்க்க இருந்தால், கோதுமை மாவோ, சோள மாவோ சிறிதளவு தூவினால், கெட்டியாகிவிடும்.
9. இறக்கிய பிறகு, கருவேப்பிலை, கொத்தமல்லி தூவவும்.
10. தோசை ,சப்பாத்தி, பூரிக்கு தொட்டுக்கொள்ள சுவையான ஒரு சைட்டிஷ் இது.



Penmai.com
Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

சேமியா - ரவா இட்லி

தேவையானவை:

- சேமியா - 1 ½ கப்
- பாம்பே ரவை - 3/4 கப்
- கெட்டித்தயிர் - 2 கப்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- சமையல்சோடா - 2 சிட்டிகை

செய்முறை:

1. மேலே சொன்னவற்றை தோசை மாவு பதத்தில் கலந்து 1 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பின்னர், இட்லியாக ஊற்றி எடுத்து பரிமாறவும்.



முளைகட்டிய தானிய அடை

தேவையானவை:

- கொள்ளு, மொச்சை, கருப்பு கொண்டைக்கடலை, பச்சைப்பயறு, காராமணி, (ராகி, கம்பு, சோளம் –விருப்பமிருந்தால்) – தலா ½ கப்
- வெங்காயம் –பெரியது – 2
- வரமிளகாய் – 5
- பெருங்காயம் – சிறிதளவு
- கருவேப்பிலை, கொத்தமல்லி
- உப்பு – தேவையான அளவு

செய்முறை:

1. காலையில் எல்லா தானியங்களையும் நன்றாகக் கழுவி, ஒன்றாக ஒரே பாத்திரத்தில் தண்ணீர் விட்டு ஊறவைக்கவும்.
2. இரவில், தண்ணீரை வடித்துவிட்டு, சிறிதளவு ஈரப்பதத்தோடு மூடியும் வைக்கலாம்.
3. அல்லது, தண்ணீரை வடித்துவிட்டு ஒரு சுத்தமான நனைத்த துணியில் இவற்றைப் போட்டு, இறுக்கக்கட்டி, அதை ஒரு காற்றுபுகாத டப்பாவில் போட்டு வைத்தால், மறுநாள் நன்றாக முளை விட்டுவிடும்.
4. வரமிளகாய், பெருங்காயத்தை தண்ணீரில் ஊற வைத்துக்கொள்ளவும்
5. இந்த முளைவிட்ட தானியங்களை, உப்பு, மிளகாயுடன் சேர்த்து, நல்ல நைசாக அரைத்துக்கொள்ளவும்.
6. இதனுடன், பொடியாக அரிந்த வெங்காயம், கொத்தமல்லி, கருவேப்பிலை, பெருங்காயம் சேர்த்து, கலந்து, அடையாக வார்த்து பரிமாறவும்.
7. மிகச்சிறந்த, முழுக்க ப்ரோடின் சத்து நிறைந்த காலை நேர சிற்றுண்டி இது.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

நாவல்பழ ரெய்தா

தேவையானவை:

- நாவல்பழம் - 5
- புளிக்காத தயிர் - 1 கப்
- உப்பு – தேவையான அளவு
- மிளகுத்தூள் – 1 சிட்டிகை

செய்முறை:

1. நாவல்பழங்களை சுத்தம் செய்து, தோலை நீக்கி ,பின்னர் கொட்டையை நீக்கி, அதன் சதைப் பகுதியை மட்டும் எடுத்து வைத்து, மொத்தமாக நன்றாக பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவும்.
2. தயிரில், உப்பு, மிளகுத்தூள் சேர்த்து, இந்த தயாரித்து வைத்துள்ள நாவல் பழங்களை அதில் போட்டு, நன்றாகக் கலக்கவும்.
3. சுவையான ரெய்தா தயார்.
4. எந்த ஒரு கலந்த சாதத்துக்கும் இது மிகவும் நன்றாக இருக்கும்.இதை வெறுமே அப்படியேவும் சாப்பிடலாம்.
5. பிள்குறிப்பு: நாவல் பழம் டயாபிடீஸ்ஸுக்கு மிகவும் நல்லது.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

ரவா பொங்கல்

தேவையானவை:

- பாம்பே ரவை - 1 கப்
- பயத்தம் பருப்பு - ½ கப்
- மிளகு, சீரகம் - தலா 1 டீஸ்பூன்
- முந்திரி பருப்பு - 10
- நெய் - 1 ½ டேபிள்ஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- கருவேப்பிலை, விருப்பமிருந்தால் ஒரு சிறு துண்டு இஞ்சி

செய்முறை:

1. பயத்தம் பருப்பை நன்றாக குழைய வேக வைத்துக்கொள்ளவும்.
2. முந்திரி பருப்பை நெய்யில் வறுத்துக்கொள்ளவும்.
3. மிளகு சீரகத்தை பொடித்துக்கொள்ளவும்.
4. ரவையை ஒரு வெற்றுக் கடாயில், வாசனை போக வறுத்துக்கொள்ளவும்.
5. இப்போது, வேக வைத்த பயத்தம் பருப்பை எடுத்து, ஒரு கடாயில் அல்லது பாத்திரத்தில் போட்டு, அதில் மேலும் 1 ¼ டம்ளர் தண்ணீர் விடவும்.
6. அது கொதிக்க ஆரம்பித்தவுடன், உப்பு சேர்த்து, வறுத்த முந்திரி பருப்பை நெய்யுடன் சேர்த்து, மிளகு சீரகத்தூளை சேர்த்து, வறுத்து வைத்துள்ள ரவையை சிறிது சிறிதாக அதில் சேர்த்து, கட்டி தட்டாமல் கிளறவும். கிளறும்போது அடுப்பை சிம்மில் வைத்துக் கொள்ளவும்.
7. கெட்டியாக ஆரம்பித்தவுடன், மேலே பொடியாக நறுக்கிய கருவேப்பிலையை போட்டு, அதை அப்படியே மூடி போட்டு மூடி வைத்துவிடவும்.
8. சிறிது நேரம் கழித்து திறந்தால் சுவையான ரவா பொங்கல் தயார்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

ஓட்ஸ் தோசை

தேவையானவை:

- ஓட்ஸ் - 1 கப்
- பாம்பே ரவை - ¼ கப்
- சோளமாவு or கடலைமாவு or மைதாமாவு - 2 டீஸ்பூன்
- புளித்த மோர் (இது பிடிக்காதவர்கள் புளிக்காத மோர்) - தேவையான அளவு
- வெங்காயம் (பெரியது) - 1
- பச்சைமிளகாய் - 3
- சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்
- கடுகு - 1 டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- கருவேப்பிலை - சிறிதளவு

செய்முறை:

1. ஓட்ஸை மிக்சியில் போட்டு நல்ல நைசாக பொடித்துக்கொள்ளவும்.
2. ஒரு கடாயில் 1 ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, சீரகம் போட்டு வெடித்ததும், பொடியாக அரிந்து வைத்துள்ள பச்சைமிளகாயைப் போட்டு, பின்னர் அதிலேயே கருவேப்பிலையை போட்டு, அடுப்பை அணைத்துவிடவும்.
3. வெங்காயத்தை துருவியோ அல்லது பொடியாக அரிந்தோ வைத்துக்கொள்ளவும்.
4. ஒரு பாத்திரத்தில், ஓட்ஸ், ரவை, மாவு, வறுத்தவை, உப்பு, வெங்காயம் எல்லாவற்றையும் போட்டு, மோரை விட்டு நன்கு கலக்கிக் கொள்ளவும். தோசைமாவு பதத்தில் கரைத்துக் கொள்ளவும்.
5. பின்னர் தோசைகளாக சுட்டு எடுத்துப் பரிமாறவும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

தோசை மாவு மீந்து விட்டால், அதை **மோர்க்களியாக** செய்து விடலாம்.
ஒரு கடாயில் 5 அல்லது 6 ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, பருப்புகள், மிளகாய், பெருங்காயம், போட்டு தாளித்து, அதில் இந்த தோசை மாவை அப்படியே விட்டு, நன்றாகக் கிளற வேண்டும்.

தோசை மாவிலேயே உப்பு இருப்பதால், தனியாக சேர்க்க வேண்டாம்.
நன்றாகச் சேர்ந்தார் போல வந்து, நிறம் மாறும். மாவு வெந்த நிறத்தில் இருக்கும்.
தேவையானால், மேலும் கொஞ்சம் எண்ணெய் சேர்த்து, இறக்கி வைத்துப் பரிமாறவும்.
தட்டில் போட்டு அப்படியே கையால் லேசாக உதிர்த்தால், உதிரும். உப்புமா போல சாப்பிடலாம்.

மிகவும் எளிதான டிபன் இது.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

இட்லி பஜ்ஜி /ப்ரெட் பஜ்ஜி

தேவையானவை:

- இட்லி அல்லது ப்ரெட்
- கடலைமாவு - 1 கப்
- அரிசிமாவு - 1 டீஸ்பூன்
- ஆப்பச்சோடா - 1 சிட்டிகை
- உப்பு - தேவையான அளவு
- மிளகாய்த்தூள் - 1/2 டீஸ்பூன்
- எண்ணெய் - பொரித்தெடுக்க

செய்முறை:

1. இட்லி அல்லது ப்ரெட்டை வேண்டிய வடிவத்தில் சிறியதாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.
2. ஒரு பாத்திரத்தில், கடலைமாவு, அரிசிமாவு, உப்பு, மிளகாய்த்தூள், ஆப்பச்சோடா இவற்றை போட்டு, அதில் காய வைத்த எண்ணெயை ஒரு கரண்டி விட்டு, தோசை மாவு பதத்தில் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
3. அடுப்பில் ஒரு கடாயில் எண்ணெயை ஊற்றி நன்கு காய்ந்த பிறகு, அதில், இட்லித் துண்டுகள் அல்லது ப்ரெட் துண்டுகளை, கலந்து வைத்துள்ள மாவு கரைசலில் முக்கி எடுத்து ஒவ்வொன்றாக போட்டு எடுத்து, பொன்னிறமாக வரும் போது எடுக்கவும்.
4. மீந்த இட்லி /ப்ரெட்டை இப்படி சுவையானதாக மாற்றி உண்ணலாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

இட்லி மசாலா / ப்ரெட் மசாலா

தேவையானவை:

- மீந்த இட்லி அல்லது ப்ரெட்
- தக்காளி - 2 பெரியது
- வெங்காயம் - 2
- பச்சைப் பட்டாணி - 1/4 கப்
- மிளகாய்த்தூள் - 1 டீஸ்பூன்
- தனியாத்தூள் - 1/2 டீஸ்பூன்
- கரம்மசாலா தூள் - 3/4 டீஸ்பூன்
- மஞ்சள்தூள் - 1/2 டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு.
- எண்ணெய் - 3 டீஸ்பூன்
- விருப்பமிருந்தால் வேறு சில காய்கறிகள்

செய்முறை:

1. இட்லி அல்லது ப்ரெட்டை சிறு துண்டங்களாக செய்து கொள்ளவும்.
2. பச்சைப் பட்டாணியை வேக வைத்துக் கொள்ளவும். வேறு காய்கறிகள் போடுவதானால் அவற்றையும் வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
3. தக்காளி, வெங்காயம் - இவற்றை அரைத்தும் உபயோகிக்கலாம். அல்லது பொடியாக அரிந்தும் உபயோகிக்கலாம்.
4. அடுப்பில் ஒரு கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி, முதலில், இட்லி /ப்ரெட் துண்டங்களை வறுத்து எடுக்கவும். இதை தனியே எடுத்து வைக்கவும்.
5. இப்போது அதே எண்ணெயில், மிளகாய்த்தூள், மசாலாத்தூள், தனியாத்தூள், இவற்றைப் போட்டு, பிறகு தக்காளி, வெங்காயம் அரைத்த விழுதோ அல்லது அரிந்ததோ, போட்டு நன்கு வதக்கவும். உப்பை சேர்க்கவும்.
6. பட்டாணி மற்றும் வேக வைத்த கறிகாய்களைச் சேர்த்து வதக்கவும்.
7. சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
8. பின்னர், லேசாகப் பொரித்த இட்லி /ப்ரெட் துண்டங்களை இதில் சேர்த்து, ஒரு 2 நிமிடம் கழித்து கிரேவி பதத்தில் எடுத்துப் பரிமாறவும்.
9. ஒன்றாகச் சேர்ந்து வராமல் இருந்தால், சிறிதளவு ஏதேனும் மாவைத் தூவினால் சேர்ந்து விடும்.
10. சப்பாத்தி, தோசைக்கான வித்தியாசமான மசாலா சைட்டிஷ் இது.



Penmai.com
Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

Dhaal Paratha – தால் (பருப்பு) பரத்தா



தேவையானவை:

- துவரம், கடலை, பயத்தம் பருப்புகளில் எது வேண்டுமானாலும் - ½ கப்
- கோதுமை மாவு - 2 கப்
- பெரிய வெங்காயம் - 2
- புதினா அல்லது கொத்தமல்லி - 1/4 கப்
- பச்சைமிளகாய் - 2
- ஆம்தூர் பவுடர் (காய்ந்த மாங்காய் பவுடர்) - ½ டீஸ்பூன்
- கரம் மசாலா பவுடர் - ½ டீஸ்பூன்
- கொத்தமல்லி பவுடர் - ¼ டீஸ்பூன்
- ஓமம் - 1 டீஸ்பூன்
- மிளகாய்த்தூள் - ¾ டீஸ்பூன்
- மஞ்சள்தூள் - ¾ டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- எண்ணெய் அல்லது நெய் - மேலே தடவ



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

செய்முறை:

1. பொதுவாக, வடஇந்தியாவில், பரத்தா செய்வதற்கு மைதா மாவை உபயோகிப்பதில்லை. எல்லாவற்றுக்கும் ,மிகவும் சத்தான கோதுமை மாவைத்தான் உபயோகப் படுத்துவார்கள். மைதாவில் செய்தால், உடலுக்கும் நல்லதல்ல, அப்படியே ரப்பர் போல இழுக்கவும் செய்யும். ஆனால், கோதுமை மாவில், நல்ல மெத்தென்று வரும்.
2. முதலில், மேலே சொன்ன 3 பருப்புகளில் எதை வேண்டுமானாலும், நன்கு குழைய வேக வைத்துக் கொள்ளவும். ஒருவேளை, வீட்டில் ஏற்கனவே தயார் செய்த பருப்பு மீந்து விட்டாலும், அதைக் கூட உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.
3. இதில் முக்கியமான விஷயம், இந்த மாவைத் தயார் செய்ய, சிறிதளவு கூட தண்ணீர் சேர்க்கக்கூடாது.
4. மாவு தயாரிக்க செய்முறை:
5. வேக வைத்த பருப்பை ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் போட்டுக் கொள்ளவும். இதில் தண்ணீர் அதிகமாக இருந்தால், அதை எடுத்து விடவும்.
6. அதில், கோதுமை மாவை, முதலில் 1 ½ கப் அளவு மட்டுமே போடவும்.
7. இதில், பொடியாக அரிந்த, புதினா அல்லது கொத்தமல்லி, வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், ஆம்தூர் பவுடர் (இது சிறிதளவு புளிப்பு சுவை கொடுக்கும்), மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள்தூள், உப்பு, மசாலாத்தூள், ஓமம், கொத்தமல்லி பவுடர் ஆகிய அனைத்தையும் போட்டுக் கலந்து, நன்றாகப் பிசையவும்.
8. மாவு கைகளில் ஒட்டிக் கொண்டால், மீதம் உள்ள கோதுமை மாவையும் அதில் கலந்து பிசையவும். கைகளில் ஒட்டாமல், அதே சமயம் கெட்டியாக இல்லாமல், லாசாக இருக்கவேண்டும்.மாவின் மீது, விரலால் அழுத்தினால், பள்ளம் விழ வேண்டும். இது தான் பதம்.
9. பரத்தா செய்யும் முறை:
10. மேலே சொன்ன முறையில் தயார் செய்த மாவை, ஒரு சுத்தமான, நழுப்பான துணியால் ஒரு 20 நிமிடம் போல மூடி வைத்து ஊற வைக்கவும் (அப்போதுதான் மாவு காய்ந்து போகாமல் இருக்கும்).
11. பிறகு, அந்த மாவை, சப்பாத்தி மாவிற்கு செய்வது போல உருட்டிக் கொண்டு, மேல் மாவைத் தொட்டுக்கொண்டு, திரட்டிக் கொள்ளவும்.
12. ரொம்ப மெலிதாகவும் இல்லாமல், ரொம்ப தடிமனாகவும் இல்லாமல் திரட்டவும். எல்லா இடங்களையும் ஒன்று போல திரட்டிக் கொள்ளவும்.
13. இப்போது துடான தவாவில் ,மீடியம் flame இல், இந்த திரட்டிய பரத்தாவைப் போட்டு ,சிறிது காய்ந்தவுடன், திருப்பிப் போட்டு, அதன் மீது எண்ணெய்



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

அல்லது உருக்கிய நெய்யை, மிகவும் சிறிதளவு ஒரு டிச்பூனில் எடுத்து,
பரவலாக தடவவும்.

14. அதைத் திருப்பிப் போட்டு, மீண்டும், எண்ணெய் அல்லது நெய் தடவவும்.
15. ஒரு துடுப்பால், இரண்டு பக்கமும், மெதுவே அழுத்தி விடவும்.
16. இரண்டு பக்கமும், வெந்ததற்கு அடையாளமாக, கோல்டன் பிரவுன் புள்ளிகள் வந்தவுடன், இறக்கி வைத்துப் பரிமாறவும்.
17. இதற்குத் தொட்டுக் கொள்ள, சப்பாத்திக்கு தொட்டுக் கொள்வது போலவே செய்து கொள்ளலாம்.
18. வடஇந்தியாவில், இதற்கு, வெறும் வெண்ணை அல்லது தயிர் அல்லது பச்சடி அல்லது ஊறுகாய் போன்றவற்றையும் தொட்டுக் கொள்வர்.
19. சூடான, சுவையான தால் (பருப்பு) பரத்தா தயார்.



சிந்தி கொக்கி



தேவையானவை:

- கோதுமை மாவு - 1 கப்
- பெரிய வெங்காயம் - 2
- கொத்தமல்லி தழை - 1/4 கப்
- நெய் - 1/4 கப்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- பச்சை மிளகாய் - 3

செய்முறை:

1. வெங்காயத்தைப் பொடியாக அரிந்து கொள்ளவும்.
2. பச்சை மிளகாயை, மிக்சியில் அரைத்துக் கொள்ளலாம். (வாயில் அகப்படாமல் இருக்க)
3. நெய்யை உருக்கிக் கொள்ளவும்.
4. இப்போது, கோதுமை மாலை, ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் போட்டு, அதில், அரிந்த வெங்காயம், கொத்தமல்லித் தழை, அரைத்த பச்சை மிளகாய் ,உப்பு, உருக்கிய நெய் இவற்றை சேர்த்து, பிசிறி விட்டு, தண்ணீர் சேர்த்து, கெட்டியாகப் பிசைந்து கொள்ளவும் (சப்பாத்தி மாவாக).



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

5. இதிலிருந்து ஓரளவு பெரிய உருண்டையாக எல்லாவற்றையும் உருட்டிக் கொள்ளவும்.
6. மூன்று மூன்று உருண்டைகளாக, எடுத்து ,தூடான தவாவில் போட்டு, திருப்பி எடுத்து விட்டு (1 நிமிடமே), தனியாக வைத்துக் கொள்ளவும்.
7. இப்போது, ஒவ்வொரு உருண்டையையும் எடுத்து, சப்பாத்தியாக திரட்டிக் கொள்ளவும். இது சரியான உருண்டையாக வராது. மாவு தொட்டுக் கொள்ள வேண்டாம்.
8. நான், இதைத் திரட்டாமல், தவாவை, சிறிய flame இல் வைத்து விட்டு, அதிலேயே இந்த வேக வைத்த உருண்டையைப் போட்டு, கையாலேயே தட்டிப் பெரிதாக்கி விட்டேன்.
9. ஒரு பிளாஸ்டிக் கவரில் வைத்தும், இதைத் தட்டி, தவாவில் போடலாம்.
10. அடுப்பை சிம்மிலேயே வைக்கவும்.
11. எண்ணை விட வேண்டாம். (அதிலேயே நெய் இருக்கிறது).
12. ஒவ்வொரு பக்கமும் 2 நிமிடம் வேக வைக்கவும். கருகாமல், பிரவுன் கலரில் வந்தவுடன் திருப்பி போட்டு, மீண்டும் அதே கலர் வந்த பிறகு எடுத்துப் பரிமாறவும்.
13. இதற்குத் தொட்டுக் கொள்ள, தயிர், ஊறுகாய், எந்த சைடு டிஷ் வேண்டுமானாலும் வைத்துக் கொள்ளலாம்.



பிரசவ லேகியம்

தேவையானவை:

- சுக்கு - 50 கிராம்
- மிளகு - 50 கிராம்
- அதிமதுரம் - 20 கிராம்
- சித்திரத்தை - 20 கிராம்
- லவங்கம் - 20 கிராம்
- கண்டத்திப்பிலி - 50 கிராம்
- வால்மிளகு - 10 கிராம்
- ஒமம் - 25 கிராம்
- சீரகம் - 50 கிராம்
- ஜாதிக்காய் - 3
- வெல்லம் - 150 கிராம்
- நெய் - 100 கிராம்
- நல்லெண்ணெய் - 100 மில்லி
- பெருங்காயம் - சுமார் 20 கிராம்

செய்முறை:

1. மேலே கூறியவற்றில் நல்லெண்ணெய், நெய், வெல்லம், பெருங்காயம் ஆகியவற்றைத் தவிர்த்து, மற்றவற்றை, ஒரு வெற்று வாணலியில் வறுத்து, பெருங்காயத்தை சிறிதளவு எண்ணெயில் பொரித்து, இதனுடன் சேர்த்து, மிக்சியில் நன்கு பொடி செய்துக் கொள்ளவும்.
2. பின்னர் இதை சலித்துவிட்டு, அந்தப் பொடியை ஒரு கப்பில் எடுத்துக் கொண்டு அளவு பார்த்துக் கொள்ளவும்.
3. இந்தக் கப்பின் அளவே வெல்லத்தையும் எடுத்துக் கொள்ளவும்.
4. இப்போது ஒரு கடாயில், சிறிதளவு தண்ணீர் ஊற்றி, வெல்லத்தைப் போட்டு, அது நன்கு கரைந்தவுடன் எடுத்து வடிக்கட்டிக் கொள்ளவும்.
5. பின்னர் இதை திரும்ப கடாயில் கொட்டி, கொதிக்க விடவும்.
6. இந்தப் பாகு கெட்டியாக ஆரம்பித்தவுடன், வறுத்து வைத்துள்ளப் பொடியைப் போட்டுக் கிளறவும்.
7. இதனுடன், நல்லெண்ணெயை ஊற்றிக் கிளறவும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

8. எல்லாம் சேர்ந்து நல்ல கெட்டியாக ஆரம்பிக்கும் போது, நெய்யை முழுவதும் ஊற்றி, மேலும் சிறிது கிளறி, இளகிய பதத்திலேயே இறக்கி வைத்து விடவும்.
9. நேரம் செல்லச் செல்ல இது அப்படியே இறுகி விடும்.
10. இதை ஒரு சுத்தமான டப்பாவில் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு, தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு சிறு உருண்டை அளவு எடுத்து சாப்பிட வேண்டும்.
11. இதனால், பிரசவித்த தாய்மார்கள் சாப்பிடும் உணவு நன்கு ஜீரணமாகி, குழந்தைக்கு எந்தத் தொந்தரவும் ஆகாமல் இருக்கும்.
12. தாய்மாருக்கும் உடல் வலிமையை மீட்டுத் தரும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

தீபாவளி லேகியம்

(இது நான் செய்யும் முறை, மற்றவர்கள் செய்வதிலிருந்து மாறுபடலாம்)

தேவையான பொருட்கள்:

- சுக்கு - 25 கிராம்
- ஓமம் - 25 கிராம்
- சித்திரத்தை - 25 கிராம்
- கண்டதிப்பிலி - 25 கிராம்
- அரிசித்திப்பிலி - 25 கிராம்
- லவங்கப்பட்டை - 2 piece
- கசகசா - 10 கிராம்
- சோம்பு (optional) - 10 கிராம்
- கிராம்பு (லவங்கம்)- 10 கிராம்
- மிளகு - 50 கிராம்
- சீரகம் - 25 கிராம்
- நெய் - 1 கப்
- நல்லெண்ணெய் - 5 டீஸ்பூன்
- தேன் - 1 கரண்டி
- வெல்லம் - இதை செய்முறையில் சொல்கிறேன்

செய்முறை:

1. மேலே கொடுத்துள்ள வற்றில் நெய், எண்ணை, வெல்லம், தேன் நீங்கலாக, மற்றவற்றை எல்லாம், ஒரு வெற்று வாணலியில், ஒவ்வொன்றாகப் போட்டு, நல்ல வாசனை வரும் வரை வறுக்க வேண்டும்.
2. ஆறின பிறகு, அனைத்தையும் மிக்ஸியில், நல்ல நைசாக அரைத்துக்கொள்ளவும்.
3. விருப்பம் உள்ளவர்கள் சலித்துக் கொள்ளலாம். நான் சலிப்பதில்லை.
4. இப்போது இந்த பவுடர், ஒரு கப்பில் எவ்வளவு வருகிறதோ, அதே அளவு பொடித்த வெல்லம், எடுத்துக் கொள்ளவும்.
5. (எனக்கு இந்த அளவு மிகவும் எளிதாக இருக்கிறது)
6. இப்போது, வெல்லத்தை, ஒரு வாணலியில் போட்டு, அது கரைந்த வுடன், அடுப்பை அனைத்து விட்டு, அழுக்குப் போக வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.
7. இந்த வெல்லச் சாரை, மீண்டும் வாணலியில் கொட்டி, 1 நிமிடம் கழித்து, அதில் அரைத்து வைத்துள்ள பெளடரை கொட்டவும், கிளறிக்கொண்டே இருக்க



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

வேண்டும், இப்போது உடனே, நெய், நல்லெண்ணெய் இரண்டையும் விட வேண்டும்.

8. இப்போது, ஓரங்களில் ஒட்டாமல் வரும். தளர இருக்கும் பதத்திலேயே, இறக்கி வைத்து விட வேண்டும்.
9. இறக்கி வைத்தவுடன், அதில் தேனை விடவும்.
10. கொஞ்ச நேரத்தில் தானே இறுகிக் கொண்டு விடும் லேகியம்.
11. நல்ல கெட்டியான பிறகு எடுத்தால், பிறகு பாத்திரத்தை விட்டு எடுக்க முடியாமல் போய் விடும்.
12. ஒரு வேளை, இறுகிப் போய் எடுக்க வராமல் இருந்தால், அதை மீண்டும் அடுப்பில் வைத்து, சிறிது நல்லெண்ணெய் விட்டுக் கிளறினால், மீண்டும் இளகும்.
13. இதில் நான் இஞ்சி சேர்க்க வில்லை. அதற்கு பதில் சுக்கு சேர்ப்பேன்.
14. இங்கே குறிப்பிட்ட பவுடர் இல், அனைத்துமே, உடலுக்கும், வயிற்றுக்கும், மிகவும் நன்மை சேர்ப்பவை.
15. திப்பிலி வகைகள், தசை களுக்கு மிகவும் நல்லவை.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

பாதாம் கேக்

தேவையானவை:

- பாதாம் பருப்பு - 1 கப்
- சர்க்கரை - 2 கப்
- நெய் - 1 கப்
- கேசரி பவுடர் - 1 சிட்டிகை

செய்முறை:

1. பாதாம் பருப்பை சுடுநீரில் 1 அல்லது 2 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும்.
2. ஊறிய பருப்புகளைத் தோல் உரித்து, சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து, மிக்சியில் நைசாக அரைத்துக்கொள்ளவும்.
3. ஒரு அடி கனமான கடாயில், 2 கரண்டி தண்ணீர் சேர்த்து, சர்க்கரையைப் போட்டு பாகு வைக்கவும்.
4. ஒரு சிட்டிகை கேசரி பவுடர் சேர்க்கவும்.
5. 2 கம்பிப் பதம் வர வேண்டும் - அந்தப் பாகு கெட்டியாக வரத் தொடங்கும்போது, சிறிதளவு எடுத்து இரண்டு விரல்களில் வைத்து பிரித்துப் பார்த்தால், 2 கம்பிகள் வரும். இதுதான் கெட்டிப் பாகு.
6. இப்போது அரைத்து வைத்த பாதாம் விழுதை அதில் சேர்க்கவும்.
7. நன்றாகக் கிளறிக்கொண்டே இருக்கும்போது, பாத்திரத்தில் ஒட்டுகிறார் போல வரும்போது, உருக்கிய நெய்யை சேர்க்கவும்.
8. நன்றாகக் கிளறி, பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் வரும்போது, இறக்கி, ஒரு நெய் தடவிய அகலத் தட்டில் அல்லது கேக் ட்ரேயில் கொட்டவும்.
9. அது கெட்டி ஆகத் தொடங்கும்போது, வில்லைகள் போடவும்.
10. சுவையான பாதாம் கேக் தயார்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

பச்சைப் பயறு குருமா

தேவையானவை:

- பச்சைப்பயறு - 1 கப்
- மிளகாய்த்தூள் - 1 டீஸ்பூன்
- மஞ்சள்தூள் - ¼ டீஸ்பூன்
- தனியாத்தூள் - 1 டீஸ்பூன்
- அரைக்க:
- தக்காளி - 1 பெரியது
- வெங்காயம் - 1 பெரியது
- இஞ்சி - 1 சிறிய துண்டு
- பூண்டு - 3 பற்கள்
- பச்சைமிளகாய் - 1 பெரியது
- தேங்காய்த்துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- பட்டை, சோம்பு (அல்லது சீரகம்), கசகசா - சிறிதளவு
- எண்ணெய் - 4 டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

1. பச்சைப் பயரை முதல் நாள் இரவே ஊற வைத்து விடவும்.
2. முளை விட்டப் பயரை கூட உபயோகப்படுத்தலாம்.
3. இதை குக்கரில் வேக வைத்துக்கொள்ளவும்.
4. அரைக்கக் கொடுத்துள்ள வற்றை, அரைத்துக்கொள்ளவும்.
5. வெங்காயம், பூண்டு, தக்காளியை, பொடியாக நறுக்கி, வதக்கியும் உபயோகப்படுத்தலாம். கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி, மிளகாய்த்தூள், தனியாத்தூள் சேர்த்து, உடனே, இந்த அரைத்து வைத்த விழுதைப் போட்டு வதக்கவும். மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்க்கவும்.
6. வேக வைத்துள்ள பச்சைப் பயரை இதில் சேர்த்து, நன்றாகக் கொதிக்க விடவும். ஒருவேளை, நீங்கள் பயரைத் தனியாக வேக வைக்காமல், இதிலேயே வேக வைத்தால், அரைத்த தேங்காய்த்துருவல், உப்பு இரண்டும், இது வெந்த பிறகுதான் சேர்க்க வேண்டும். அரைத்த மற்றவைகளை, முதலிலேயே சேர்க்கலாம். எல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து வரும்போது, கொத்தமல்லி தூவி இறக்கி வைக்கவும். தோசை, சப்பாத்திக்கு ஏற்ற சுவையான, சத்தான, பயறு குருமா தயார்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

மட்டர் பனீர் மசாலா

தேவையானவை:

- பச்சைப் பட்டாணி - 1 கப்
- பனீர் - 100 கிராம்
- பெரிய வெங்காயம் - 2
- தக்காளி (பெரியது) - 2
- முந்திரிப்பருப்பு - 4 அல்லது 5
- இஞ்சிப் பூண்டு விழுது - 1 டீஸ்பூன்
- கரம் மசாலாத்தூள் - ½ டீஸ்பூன்
- மிளகாய்த்தூள் - 1 டீஸ்பூன்
- மஞ்சள்தூள் - ¼ டீஸ்பூன்
- தனியாத்தூள் - ¼ டீஸ்பூன்
- சீரகத்தூள் - ¼ டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- எண்ணெய் - 4 டீஸ்பூன்

செய்முறை:

1. பச்சைப் பட்டாணியை நன்றாக வேக வைத்துக் கொள்ளவும். காய்ந்த பச்சைப் பட்டாணி தான் கிடைத்தால், அதை நன்றாக ஊறவைத்துப் பின் வேக வைக்கவும். முந்திரிப்பருப்பை சிறிது நேரம் சுடுநீரில் ஊறவைத்து, அரைத்துக்கொள்ளவும். தக்காளி, வெங்காயம், இவற்றைப் பொடியாக அரிந்து கொள்ளவும். பனீரை, சிறு துண்டுகளாக கட் செய்து கொள்ளவும்.
2. ஒரு கடாயில், எண்ணெயை விட்டு, அதில் கட் செய்த பனீரைப் போட்டு, சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து, பொரித்து எடுத்து, தனியாக வைக்கவும்.
3. இப்போது கடாயில், அடுப்பை சிம்மில் வைத்துவிட்டு, மசாலா தூள்கள், மிளகாய்த்தூள் இவற்றைப் போட்ட பிறகு, வெங்காயத்தைப் போட்டு வதக்கவும். இப்போது, தக்காளியை சேர்த்து, மேலும் வதக்கவும். உப்பைச் சேர்க்கவும். இஞ்சி பூண்டு விழுதைச் சேர்க்கவும். மஞ்சள்தூளைச் சேர்க்கவும். முந்திரி விழுதைச் சேர்க்கவும். இப்போது வேக வைத்தப் பட்டாணியை தண்ணீருடன் சேர்க்கவும். கொஞ்சம் கொதித்த உடன், பொரித்து வைத்துள்ள பனீரை சேர்க்கவும். எல்லாமாக ஒன்று சேர்ந்து, கிரேவி பதத்தில் வந்த பிறகு, இறக்கி வைத்துப் பரிமாறவும். சப்பாத்திக்கு ஏற்ற சுவையான சைட்டிஷ் தயார். தக்காளி, வெங்காயத்தை, அரைத்தும் சேர்க்கலாம்.



பச்சைப்பயறு வடை

தேவையானவை:

- பச்சைப்பயறு - 1 கப்
- பெரிய வெங்காயம் - 2
- பச்சைமிளகாய் - 2
- அரிசிமாவு - 1 டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- எண்ணெய் - பொரித்தெடுக்க

செய்முறை:

1. பச்சைப்பயிறை முதல் நாள் இரவே ஊற வைத்து விடவும்.
2. மறுநாள், அந்தத் தண்ணீரை வடித்து விட்டு, சிறிதளவே தண்ணீர் தெளித்து, உப்பு, மிளகாய் சேர்த்து, மிக்சியில் அரைத்துக்கொள்ளவும்.
3. வெங்காயத்தை சீவியில் துருவிக்கொள்ளவும்.
4. இந்த வெங்காயத்தை, அரைத்த மாவில் சேர்த்து, அரிசிமாவு சேர்க்கவும்.
5. 2 டீஸ்பூன் காய்ச்சிய எண்ணெய் சேர்த்து (கரகரப்புக்கு), மாவை நன்றாகக் கலக்கவும்.
6. கடாயில் எண்ணெயைக் காயவைத்து, கலந்த மாவை வடைகளாகத் தட்டிப் போட்டு, சுட்டு எடுக்கவும்.
7. மிகவும் சத்தான, சுவையான, வித்தியாசமான வடை தயார்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

வேப்பம்பூ ரசம்



தேவையானவை:

- புளி - பெரிய எலுமிச்சை அளவு
- வரமிளகாய் - 5
- உப்பு - தேவையான அளவு
- பெருங்காயம் - சிறு கட்டி
- வேப்பம்பூ - 1 டேபிள்ஸ்பூன்
- நெய் - 2 டீஸ்பூன்

செய்முறை:

1. இந்த ரசத்திற்கு, பொதுவாக ரசம் வைக்க எடுத்துக் கொள்ளும் புளி அளவை விட சிறிது அதிகமாக எடுத்துக் கொள்ளவும். அப்போதுதான் வேப்பங் கசப்பை ஈடு செய்ய உதவும்.
2. புளியைத் தண்ணீரில் ஊற வைத்து, அதன் சாற்றை ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்துக் கொள்ளவும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

3. இப்போது அதில், உப்பு, சிறிய அளவாகக் கிள்ளிய வரமிளகாய் ,பெருங்காயம் இவற்றைப் போட்டு, அடுப்பில் நன்றாகக் கொதிக்க விடவும்.
4. ஒரு 10 நிமிடம் கழித்து, புளி வாசனை நீங்கிய உடன் (ரசம் நன்றாக பெருங்காயத்துடன் சேர்ந்த வாசனை வரும்), மேலும் 1 – 1 ½ டம்ளர் நீர் சேர்த்து கொதிக்க விட்டு இறக்கி வைக்கவும்.
5. ஒரு கடாயில் நெய் விட்டு, அது உருகியவுடன், சுத்தமான, காய்ந்த வேப்பம்பூவை அதில் போட்டு, நன்றாக வறுக்கவும்.
6. இது நன்றாக கறுப்பாக மாறும் வரை வறுக்க வேண்டும். ஆனால் கருகும் வாசனை வரும் முன் எடுத்து விட வேண்டும். இப்படி வறுப்பதால், வேப்பம்பூவின் கசப்பு இருக்காது. ரசம் நல்ல சுவையாக இருக்கும்.
7. வேப்பம்பூவை வறுக்கும்போது ,சிவப்பாக இருக்கும்போது எடுத்துவிடக் கூடாது. அப்படி எடுத்தால், ரசம் கசப்புச் சுவையுடன் இருக்கும். கசப்புச் சுவை பிடிப்பவர்கள், இந்த நிலையில் வறுத்து எடுக்கலாம்.
8. கசப்பு இல்லாமல் செய்தால், குழந்தைகளும் விரும்பிச் சாப்பிடுவர்.
9. இப்போது வறுத்த வேப்பம்பூவை, உடனே, நெய்யுடனேயே, இறக்கி வைத்துள்ள ரசத்தின் மீது கொட்டவும்.
10. வேப்பம்பூவை வறுக்கும் போது மறக்காமல், chimney அல்லது exhaust fan போட்டுக்கொண்டு செய்யவும். ஏனெனில், புகை மண்டலமாக கிட்சென் மாறிவிட வாய்ப்பு உண்டு.
11. இப்போது சுவையான, எளிதான ,உடல் நலத்திற்கு மிகவும் நல்லதான, வயிற்றின் பூச்சிகளை நீக்கக் கூடிய அருமையான ரசம் தயார்.
12. இந்த வேப்பம்பூ ரசத்தை, வாரம் ஒரு முறை செய்து சாப்பிடவும்.



How to make soft Chappathis and fluffy Puris – உப்பலான சப்பாத்தியும், பூரியும் செய்யும் முறைகள்

இவை நான் செய்யும் முறைகள். மற்றவர்கள் செய்வவற்றிலிருந்து மாறுபடலாம். பல Trials & errors மூலம் நான் கற்றுக்கொண்டவை.

சப்பாத்தி மாவு பிசையும் முறை

- சுத்தமான கோதுமை மாவை மட்டுமே உபயோகப்படுத்தவும். கோதுமையை அரைத்தும் அல்லது, மைதா கலக்காத ஆட்டா மாவையும் உபயோகப்படுத்தலாம்.
- எவ்வளவு மாவு உபயோகிப்பது என்று பல beginners க்கு புரிபடாது
- அவர்களுக்கு ஒரு டிப். வீட்டில் உள்ளவர்கள் பொதுவாக எவ்வளவு சாப்பிடுவார்கள் என்று உங்களுக்குத் தெரிந்து இருக்கும். அதற்கு ஏற்றார் போல, தேவையான சப்பாத்திக்கு ஒரு டீஸ்பூன் வீதம் மாவை எடுத்துக்கொண்டு, அதற்கு மேல் 3 டீஸ்பூன் மாவைப் போட்டுக் கொள்ளவும்.
- உப்பு சேர்க்கவும்.
- சிறிது சிறிதாக தண்ணீரைச் சேர்த்து, பிசைந்து கொள்ளவும்.
- அந்த மாவு உருண்டையில் விரலை வைத்து அழுத்தினால், அப்படியே உள்ளே போக வேண்டும். மாவு கைகளில் ஒட்டிக் கொள்ளவே கூடாது. உருண்டை கெட்டியாக இல்லாமல், லுசாக இருக்க வேண்டும்.
- இந்தளவு வரும் வரையில் அழுத்திப் பிசையவும். எவ்வளவு பிசைகிறோமோ அவ்வளவு மெத்தென்று வரும்.
- இந்த மாவு 2 மணி நேரமாவது ஊற வேண்டும். காலையில் உடனே செய்ய வேண்டி இருந்தால், முதல் நாள் இரவே பிசைந்து ஒரு tupper ware டப்பாவில் tight ஆக மூடி வைத்து பிரிட்ஜில் வைத்து விடவும்.

சப்பாத்தி திரட்டும் முறை

- நீங்கள் அடிக்கடி அல்லது தினமும் சப்பாத்தி செய்வவராக இருந்தால், ஒரு கடப்பா கல், அல்லது மார்பில் கல் அல்லது ஸ்டீல் திரட்டி, இதில் ஏதாவது உபயோகிக்கவும். Wodden திரட்டியை தினமும் தண்ணீரில் கழுவினால், சீக்கிரம் கெட்டுவிடும். கிரானைட் கல் மேடையிலும் செய்யலாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

- சப்பாத்தி சரியான வட்ட வடிவில் வராமல் திண்டாடுபவர்கள் ,நீங்கள் உபயோகிக்கும் குழவியானது, நடுவில் மிகவும் தடிமனாகவும் இருப்பதை உபயோகிக்கவும்.
- திரட்டும் போது, தொட்டுக்கொள்ள உபயோகிக்கும் மாவை முதலில் 2 டீஸ்பூன் அளவே எடுத்து ஒரு தட்டில் போட்டுக்கொள்ளவும். தேவைப்பட்டால், மேலும் எடுத்துக்கொள்ளவும். ஒருமுறை உபயோகித்த இந்த மாவு மீந்து விட்டால், அதைத் தனியான ஒரு டப்பாவில் போட்டு வைத்து, அடுத்த முறைக்கு உபயோகப்படுத்தலாம். அந்த மீந்த மாவை, மொத்தமாக இருக்கும் கோதுமை மாவில் சேர்த்து விட்டால், மொத்த மாவிலும் சீக்கிரம் பூச்சி வந்துவிடும்.
- ஒரு உருண்டையை, மாவில் தொட்டுக்கொண்டு, திரட்டவும். ஒரு சின்ன வட்டம் வந்த பிறகு, எல்லா ஓரங்களை மட்டும் அழுத்தி திரட்டவும். இப்போது தானாகவே வட்டம் பெரிதாகி விடும். நடுவில் சமமாகவும், ஓரங்களில் தடியாகவும் வராமல் இருக்கும்.
- திரட்டி முடித்த வட்டத்தில் இருந்து ஒட்டிக்கொண்டு இருக்கும் மாவைத் தட்டி விடவும். அப்படியே இருந்தால் சப்பாத்தி டேஸ்ட் நன்றாக இருக்காது.
- திரட்டியவற்றை ஒன்றன் மீது ஒன்றாகப் போடாமல் , ஓரங்களாக ஒட்டிப் போடவும்

சப்பாத்தி செய்யும் முறை

- சப்பாத்தி செய்வதற்கென்றே தனியாக ஒரு தவாவை உபயோகிக்கவும். இதிலேயே தோசை சுட்டால், கண்டிப்பாக தோசை சரியாக வராது. இதற்கு பிடி (handle) உள்ள தவா சிறந்தது.
- கல் நன்றாகக் காயும்போதே, ஒரு கிண்ணத்தில் நெய்யை ஊற்றி அதன் மீது வைத்து உருக்கிக் கொள்ளவும்.
- நெய்க்கிண்ணத்தை எடுத்துவிட்டு, அதில் முதலில் திரட்டிய சப்பாத்தியிலிருந்து ஆரம்பித்து போட்டு எடுக்க வேண்டும்.
- சப்பாத்தியைக் கல்லில் போட்டு 2 செகண்ட் வைத்து, ஒரு tweezer (அப்பளம் பொரிக்க உதவும்) கொண்டு அதைத் திருப்பிப் போடவும். அந்தப் பக்கமும் ஒரு 2 செகண்ட் இருக்க விடவும். இதற்குப் பிறகு 4 முறை 1 செகண்ட் வைத்து திருப்பிப் போடவும்.
- இப்போது உங்கள் இடது கையால் ஹான்டிலை பிடித்துத் தூக்கி, tweezer ரால் சப்பாத்தியை எடுத்து (இது எந்தப் பக்கம் கல்லில் இருந்ததோ, அதற்கு எதிர் பக்கத்தை) அடுப்பில் அப்படியே நேரடியாக வைக்கவும். அடுப்பை பெரிதாகவே வைக்கவும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

- அந்தப் பக்கம் நன்றாக உப்பி வரும். இப்போது திருப்பி அடுத்தப் பக்கத்தை அடுப்பில் வைத்தால், அதுவும் உப்பி வரும். மிகச் சில சமயம் பெரிதாக உப்பாமல் வரலாம் திரும்பத்திரும்ப அதையே அடுப்பில் இப்படி வைக்கக் கூடாது. கட்டையாக ஆகி விடும். இதை ஒரு தட்டில் வைத்து, அதன் மீது மிகச் சிறிதளவு நெய்யை ஸ்பூனால், முழுக்க தேய்த்து எடுக்கவும். இதே போல அடுத்தடுத்த சப்பாத்திகளை செய்து, ஒன்றன் மீது ஒன்றாக வைத்து நெய்யைத் தேய்க்கவும். கடைசி சப்பாத்தியின் மீது நெய் தேய்த்து, அதன் மீது முதலில் செய்ததை வைத்து விட்டால் அதன் அடி பாகத்திலும் நெய் ஒட்டிக்கொண்டு விடும். நெய் சேர்க்காமலும் அப்படியே சாப்பிடலாம். இதுதான் phulkaa சப்பாத்தி.
- இப்படி செய்த சப்பாத்தி, சாப்பிடும் போது, லேயர் லேயராக வரும். நாள் முழுவதும் soft ஆக இருக்கும்.

உப்பலான soft ஆன பூரி செய்யும் முறை

- இதற்கும் மேற்கூறிய கோதுமை மாவையே உபயோகப்படுத்தவும். வேறு எதுவும் சேர்க்க வேண்டாம். இந்த மாவைப் பிசைந்து, உடனே பூரி திரட்டி விடலாம். ஊற வேண்டியது இல்லை.
- பூரிகளை திரட்டும்போது, அவை சின்ன வட்டமாகவே இருக்க வேண்டும். சப்பாத்தி போல பெரிதாக செய்ய வேண்டாம். கொஞ்சம் தடிமனாக இருத்தல் அவசியம். இப்போது கொஞ்சம் அகலமான கடாயில் அரை அளவுக்காவது எண்ணெய் வைத்து நன்றாகக் காய விடவும். பூரி செய்ய ஆரம்பித்தவுடன் அடுப்பை கொஞ்சம் சிம்மில் வைக்க வேண்டும்.
- ஒரு திரட்டிய பூரியை எடுத்து காய்ந்த எண்ணெயில் மெதுவாகப் போட்டு, உடனே அதைக் கரண்டியால், அந்த எண்ணெயில் நன்றாக அழுத்தி வைக்கவும். அப்போதே பூரி நன்றாக உப்பி வரும். உடனே, பக்கங்களில் இருந்து, கரண்டியால் எண்ணெயை, பூரியின் மீது வாரி விடவும். இப்போது இன்னும் நன்றாக உப்பி வரும், அந்தச் சின்ன வட்டம் பெரிதாக மாறிவிடும். உடனே திருப்பிப் போட்டு, அந்தப் பக்கமும் எண்ணெயை வாரி விடவும். கரண்டியால் சாய்த்துப் பிடித்து ஓரங்களையும் வேக விடவும்.
- எண்ணெயின் சத்தம் அடங்கியவுடன், கோல்டன் பிரவுன் கலரில் வந்த பிறகு, எடுத்து வைக்கவும். நிறைய பூரிகள் செய்ய வேண்டி இருந்தால், அவ்வப்போது அடுப்பை அணைத்து விட்டு, பூரிகளைத் திரட்டி, மீண்டும் எண்ணெயைக் காயவைத்து செய்து கொள்ளவும். மொத்தமாக ஒரே சமயத்தில் எண்ணெயைக் காயவைத்துச் செய்தால், பூரி ஹார்ட் ஆக வர ஆரம்பிக்கும். இப்படிச் செய்தால் நல்ல உப்பலான, soft ஆன பூரிகள் கிடைக்கும். நாள் முழுவதும் soft ஆகவே இருக்கும்.



Penmai.com
Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

கோபி மசாலா



தேவையானவை:

- காலி ஃபிளவர் - 1 பெரிய கப்
- வெங்காயம் - 1
- தக்காளி - 2
- உப்பு - தேவையான அளவு
- எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்
- மிளகாய்த்தூள் - 1 டீஸ்பூன்
- அரைக்கத் தேவையானவை:
- பூண்டு - 2 பற்கள்
- இஞ்சி - 1 சிறு துண்டு
- கசகசா, மிளகு - 1 டீஸ்பூன்
- சோம்பு, சீரகம் - ½ டீஸ்பூன்
- முந்திரிப்பருப்பு - 5
- பட்டை - 1 சிறிய துண்டு

செய்முறை:

www.penmai.com



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

1. காலிபிளவரை பிரித்து, சுடுநீரில் சிறிது மஞ்சள்தூள், உப்பு போட்டு அதில் சிறிது நேரம் மூழ்க வைத்து, பிறகு எடுத்து உபயோகிக்கவும்.
2. அரைக்க வேண்டிய வற்றை அரைத்துக் கொள்ளவும்.
3. வெங்காயம், தக்காளியை தனியாக அரைத்தும் இதற்கு உபயோகப்படுத்தலாம்.
4. இல்லாவிட்டால், இவை இரண்டையும் பொடியாக நறுக்கிகொள்ளவும்.
5. ஒரு கடாயில், எண்ணெய் விட்டு, பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தைப் போட்டு, ஒரு சிட்டிகை உப்பைப் போட்டு, நன்கு வதக்கவும். பிறகு தக்காளியைப் போட்டு வதக்கவும்.
6. இவற்றை அரைத்துக் கொண்டால், எண்ணெயில் அந்த பேஸ்டை போட்டு, நன்கு வதக்கவும்.
7. பிறகு, அரைத்து வைத்துள்ள பேஸ்டை போட்டு, மேலும் நன்கு வதக்கி, சுத்தம் செய்து வைத்துள்ள காலிபிளவரைச் சேர்த்து, நன்கு வதக்கி, தண்ணீர் சேர்த்து வேக விடவும். உப்பைச் சேர்க்கவும்.
8. எல்லாம் ஒன்றாகச் சேர்ந்து வரும்போது, இறக்கி வைக்கவும். கிரேவி பதத்தில் இருக்கலாம்.
9. ஒன்றாகச் சேராமல் இருந்தால், சிறிதளவு எந்த மாவை வேண்டுமானாலும் (அரிசி மாவு, கோதுமை மாவு, சோளமாவு) சேர்க்கலாம்.
10. சுவையான கோபி மசாலா தயார். சப்பாத்திக்கு ஏற்ற சைட் டிஷ் இது.



Penmai.com
Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

ரவாகேசரி



தேவையானவை:

- உப்புமா ரவை - 1 கப்
- சர்க்கரை - 2 கப்
- முந்திரி - 25 கிராம்
- ஏலக்காய், கிராம்பு - சிறிதளவு (பொடித்தது)
- நெய் - ¼ கப்
- கேசரி பவுடர் - 2 சிட்டிகை
- தண்ணீர் - 1 ½ கப்

செய்முறை:

1. ஒரு வால்பாத்திரத்தில் சுடுதண்ணீர் வைத்துக் கொள்ளவும்.
2. ஒரு கடாயில் 2 ஸ்பூன் நெய் விட்டு, முந்திரிகளை போட்டு சிவக்க வறுத்து, முந்திரியை மட்டும் எடுத்து ஒரு தட்டில் வைத்துக்கொள்ளவும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

3. அந்தக் கடாயில் உள்ள நெய்யுடன் மேலும் ஒரு ஸ்பூன் நெய் சேர்த்து, ரவையைப் போட்டு, சிவக்க வறுக்கவும்.கருகி விடக்கூடாது. இதை வறுக்கும்போதே, கேசரிப்பவுடரையும் போட்டு விடவும்.
4. இப்போது, தயாராக உள்ள சுடுதண்ணீரை எடுத்து, அடுப்பை சிம்மில் வைத்து, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அந்த ரவையின் மீது ஊற்றிக்கொண்டே கிளறவும்.
5. இதிலேயே ரவை வெந்து விடும். தண்ணீர் அதிகம் ஆனாலும் டேஸ்ட் நன்றாக இருக்காது. குறைவாக இருந்தால், வேகாது.
6. சர்க்கரையை சேர்க்கவும். நெய்யை சேர்க்கவும்.ஏலப்பொடியைச் சேர்க்கவும்.வறுத்து வைத்துள்ள முந்திரியைச் சேர்க்கவும்.
7. கைவிடாமல் கிளறி, பக்கங்களில் ஒட்டாமல் வரும்போது, இறக்கி வைத்துப் பரிமாறவும்.
8. சுவையான ரவாகேசரி தயார்.
9. தேவையானால் திராட்சையும் சேர்க்கலாம். சர்க்கரை அதிகம் விருப்பமில்லாதவர்கள், 1:2 க்கு பதில் 1 ரவைக்கு 1 ½ சர்க்கரை போட்டுக் கொள்ளலாம்.



Penmai.com
Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

உளுந்து வடை



தேவையானவை:

- முழு உளுந்து - 1 கப்
- பச்சரிசி - 2 டீஸ்பூன்
- பச்சைமிளகாய் - 2
- உப்பு - தேவைக்கேற்ப
- எண்ணெய் - பொரித்தெடுக்க

செய்முறை:

1. உளுந்தும் அரிசியும் சேர்த்து, கழுவி, ஊற வைக்கவும்.
2. கிரைண்டரில் அரைத்தால், மாவு நன்றாக வரும். அதில் அரைக்கும்போது, பச்சைமிளகாயைப் போட வேண்டாம். அரை படாது. அதைத் தனியாக மிக்சியில் அரைத்து, மாவுடன் கலக்கவும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

3. மிக்சியிலும் மாவை அரைக்கலாம். நல்ல நைசாக அரைத்துக்கொள்ளவும். மாவைத் தண்ணீரில் போட்டால் ,மிதக்க வேண்டும்.தண்ணீர் விடாமல், சிறிதளவு தெளித்து அரைக்கவேண்டும். அரைக்கும்போதே உப்பையும் சேர்க்கவும்.
4. விருப்பமுள்ளவர்கள், முழு மிளகையும் அப்படியே மாவில் போட்டு செய்யலாம்.
5. ஒரு கடாயில் நிறைய எண்ணையைக் காய வைத்து, ஒரு துளி மாவைக் கிள்ளி அதில் போட்டால், மேலே எழும்பி வரும். அதுதான் நன்றாகக் காய்ந்துள்ளதற்கு அடையாளம். அதில் வடைகளை தட்டிப் போட்டு, அடுப்பை சிம்மில் வைத்து பொரித்து எடுக்கவும்.
6. சுவையான உளுந்து வடை தயார்.
7. அரிசியையும் ஊற வைத்து அரைத்தால், வடை நல்ல மொறுமொறுவென வரும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

வெல்லக் கொழுக்கட்டை - மோதகம்

தேவையானவை:

- பச்சரிசி மாவு - 1 கப்
- உப்பு - ¼ டீஸ்பூன்
- எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்
- தண்ணீர் - 1 ¼ கப்
- பால் - சிறிதளவு (தெளிக்க)
- பூரணம் செய்ய:
- தேங்காய்த்துருவல் - 1 கப்
- பொடித்த வெல்லம் - 1 கப்
- அரிசிமாவு - சிறிதளவு
- முந்திரி, பாதாம் (விருப்பமிருந்தால்) – பொடியாக நறுக்கியது
- ஏலப்பொடி

செய்முறை:

1. அரிசியை 1 மணி நேரம் போல ஊற வைத்து, நீரை வடித்து, ஒரு சுத்தமான துணியில் அதைப் பரப்பி உலர்த்தியநிழலில்) பின்பு, நல்ல நைசான மாவாக (dry grind) அரைத்துக்கொள்ளவும்.
2. இதை சலித்துக் கொள்ளவும்.
3. ஒரு அடி கனமான வாணலியில், தண்ணீரை விட்டு, அதில் உப்பு, எண்ணெய் இரண்டையும் சேர்த்து, தண்ணீர் நன்றாகக் கொதிக்கும்போது, அடுப்பை சிம்மில் வைத்து, இந்த அரிசிமாவை அதில் போட்டு, கைவிடாமல் கிளறவும். கட்டிகள் இருக்கக்கூடாது.
4. இதை இறக்கி வைத்து, சிறிது ஆறிய பிறகு, அதன் மீது சிறிதளவு பால் தெளித்துப் பிசையவும். இப்படிச் செய்வதால், கொழுக்கட்டையில் விரிசல் விடாது.
5. இவற்றை சிறிய உருண்டைகளாக எடுத்து, அதன் ஓரங்களை முதலில் நன்றாக அழுத்தி தட்டை ஆக்கிக்கொள்ளவும்.பிறகு நடுவிலும் அழுத்தி விடவும்.
6. இதில் தயாரித்து வைத்துள்ள வெல்லப் பூரணத்தை வைத்து, ஓரங்களை எல்லாம் நடுவில் சேர்த்து, ஒரு கூம்பு போல செய்யவும்.
7. பின்னர் இவற்றை எல்லாம், இட்லிப் பானையில் வேகவைத்து எடுக்கவும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

பூரணம் தயாரிக்க:

1. ஒரு கடாயில், (விருப்பமிருந்தால்) முந்திரி, பாதம் துண்டுகளை நெய்யில் வறுத்துக்கொள்ளவும்.
2. அந்தக் கடாயில் 2 ஸ்பூன் தண்ணீர் விட்டு, அதில் பொடித்த வெல்லத்தைப் போட்டு, அது கரைந்த வுடன் எடுத்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.
3. இந்த வடிகட்டிய வெல்லத்தை, கடாயில் போட்டு, அதில் தேங்காய்த்துருவலைப் போட்டு, ஏலப்பொடியைப் போட்டுக் கிளறவும். தேங்காய்த்துருவலில் துண்டுகளே இருக்கக்கூடாது
4. ன்றாகச் சேர்ந்து வரும்போது, சிறிதளவு அரிசிமாவைத் தூவி இறக்கி விடவும்.
5. இந்தப் பூரணத்தைத்தான், கொழுக்கட்டை செய்ய உபயோகிக்க வேண்டும்.



Penmai.com
Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

சுய்யன்



தேவையானவை:

- மைதாமாவு - 3/4 கப்
- அரிசிமாவு - 1 டீஸ்பூன்
- மஞ்சள்தூள் - 2 சிட்டிகை
- சமையல் சோடா - 1 சிட்டிகை
- உப்பு - 1 சிட்டிகை
- எண்ணெய் - பொரித்தெடுக்க
- பூரணம் தயாரிக்க:
- தேங்காய்த்துருவல் - 1 கப்
- வெல்லம் பொடித்தது - 1 கப்
- ஏலப்பொடி
- அரிசிமாவு - சிறிதளவு

செய்முறை:

1. வெல்லப்பொடியை, கடாயில் சிறிதளவு(1 ஸ்பூன்) தண்ணீர் சேர்த்து நீர்க்கச் செய்து, வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

2. கடாயில் இதைக்கொட்டி, தேங்காய்த்துருவல், ஏலப்பொடியைச் சேர்த்து, ஒன்றாகச் சேர்ந்து வரும்போது, அரிசிமாவைத் தூவி, கிளறி இறக்கி வைக்கவும்.
3. இதுதான் பூரணம். இவற்றை சிறிய உருண்டைகளாகப் பிடித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
4. இதில் இன்னொரு முறையாக, கடலைப்பருப்பை வேக வைத்து, அதனுடன், தேங்காய்த்துருவல், வெல்லம் சேர்த்து அரைத்து, அதை அடுப்பில் சிறிதளவு கிளறி வைத்துக்கொண்டும், பூரணமாக உபயோகிக்கலாம்.
5. ஒரு பாத்திரத்தில், மைதா, அரிசிமாவு, உப்பு, மஞ்சள்தூள், சமையல்சோடா இவற்றைப் போட்டு, தோசைமாவு பதத்தில் கரைத்துக் கொள்ளவும்.
6. கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும், அதில், பூரண உருண்டைகளை, இந்த மைதா கரைசலில் நன்றாக முக்கி எடுத்து, மெதுவாக எண்ணெயில் போடவும். இதன் மீது மேலும் சிறிது மாவு கரைசலை விடவும்.
7. அடுப்பை சிம்மில் வைத்து, திருப்பி விட்டு, கோல்டன் பிரவுன் நிறம் வந்த பிறகு எடுத்து வைக்கவும். சில சமயம் மாவின், வெல்லத்தின் தன்மையால், வெந்த பிறகும், இது வெள்ளை நிறத்திலேயே கூட இருக்கும். அப்படியும் இருக்கலாம்.
8. ஒரு ஈட்டிற்கு 4 உருண்டைகளைப் போடலாம்.
9. சுவையான இனிப்பான சுய்யன் தயார்.



Penmai.com
Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

Lemon Pickle - 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

www.penmai.com



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

- 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 பாத்திரத்தை ஒரு மூடி போட்டு மூடி, கையை மூடி மேலும், பாத்திரத்தின் 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.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

இது ஒரு கர்நாடகா ஸ்பெஷல் தோசை. இதன் மாவைப் புளிக்க வைக்க வேண்டாம். மாவை அரைத்தவுடன் செய்துவிடலாம். இது வெள்ளை நிறத்தில் தான் இருக்க வேண்டும்.

தேவையானவை:

- பச்சரிசி - 1 கப்
- துருவிய தேங்காய் - ¼ கப்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- எண்ணெய் - சுட்டெடுக்க

செய்முறை:

1. பச்சரிசியை முதல் நாள் இரவே ஊற வைத்து விடவும். அல்லது, 5 மணி நேரமாவது ஊற வேண்டும். பின்பு, அதை அரைக்கும்போது, துருவிய தேங்காயையும் அதனுடன் சேர்த்து, நன்கு மைய்ய அரைத்துக்கொள்ளவும். உப்பு சேர்த்து விடவும். இப்போது அந்த மாவானது நல்ல நீர்க்க இருக்க வேண்டும். இது எப்படி என்றால், அந்த மாவைக் கரண்டியில் எடுத்து திரும்ப விட்டால், கரண்டியில் மாவை ஒட்டாத அளவு நீர்க்க இருத்தல் வேண்டும்.
2. இப்போது, அந்த அரைத்த மாவை, ஒரு கரண்டியில் எடுத்து, தோசைக் கல்லில், அப்படியே ஊற்ற வேண்டும். ஓரத்திலிருந்து நடுவில் ஊற்ற வேண்டும். அங்கங்கே gap இருந்தால், அதில் மேலும் சிறிது மாவை விடவும். இதை, ரெகுலர் தோசை ஊற்றுவது போல நடுவில் ஊற்றி, அதை பெரிதாக ஆக்கக் கூடாது (முடியாது).
3. சுற்றிலும் எண்ணெய் விட்டு, அந்த தோசைக் கல்லை, ஒரு மூடியால் மூடி அடுப்பை சிம்மில் வைக்கவும்.
4. ஒரு நிமிடம் கழித்து, அந்த மூடியைத் திறந்து, (தோசையைத் திருப்பிப் போட வேண்டாம்), அந்த தோசை அளவில் மிகவும் பெரியதாக இருப்பதால், தோசைத் திருப்பியால், அதை பாதியாக மடித்து, பின்பு அதையே முக்கோண வடிவில் மடித்து, எடுத்து, தட்டில் வைத்து விடவும்.
5. நீங்கள் non-stick தவா வில் செய்தால், அந்த தோசையை, ஒரு பெரிய தட்டின் முன் அப்படியே கவிழ்த்தாலும், அது தட்டில் விழுந்து விடும். பின்னர் அதை, முக்கோண வடிவில் மடித்துக் கொள்ளலாம். நல்ல மெல்லியதாக இருக்கும் இந்த தோசை.
6. இதைச் சூடாக சாப்பிட்டால், மிகவும் நன்றாக இருக்கும். எந்த ஒரு சட்னியும் தொட்டுக்கொண்டு சாப்பிடலாம்



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

சாதா இட்லி & தோசை

இது நான் செய்யும் முறை. இந்த மாவையே அரைத்த மறுநாள், இட்லியாகவும், அதற்கு மறுநாள் தோசையாகவும் செய்வேன். தனித்தனியாக அரைப்பதில்லை. இதில் ஜெவ்வரிசி, அவல் சேர்ப்பதால், மிகவும் மெத்து மெத்தென்று, மல்லிகைப் பூப்போல வெண்ணிறத்தில் இட்லி இருக்கும். எனக்கு வெந்தயம் சேர்த்தால், இட்லி கிரே நிறத்திலும், தோசை சிவப்பு நிறத்திலும் வருவதால், சாதா இட்லி, தோசைக்கு நான் வெந்தயம் உபயோகிப்பதில்லை.

தேவையானவை:

- இட்லி புழுங்கல் அரிசி - 1 ஆழாக்கு
- பச்சை அரிசி - 1/2 ஆழாக்கு
- முழு உளுந்து - 1 ஆழாக்கு
- கெட்டி அவல் - 1/4 ஆழாக்கு
- ஜெவ்வரிசி - ஒரு கைப்பிடி
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

1. உளுந்தைத் தனியாகவும், அரிசிகள், அவல், ஜெவ்வரிசி இவைகளை ஒன்றாகவும், முதல் நாள் இரவு ஊறப்போடவும்.
2. மறுநாள், உளுந்தை முதலில் அரைத்து விட்டு, அதை எடுத்து தனியே வைத்துவிட்டு, அதற்குப் பிறகு, அரிசிகளை அரைக்கவும். அப்போதுதான், கல்லில் ஒட்டிக்கொண்டுள்ள உளுந்தும் சேர்ந்து, அரிசியுடன் சேர்ந்து கொள்ளும்.
3. இப்போது அரிசி அரைபட்டவுடன், மீண்டும், அதில் அரைத்து வைத்துள்ள உளுந்தைப் போட்டு, ஒரு 2 நிமிடம் அரைத்தால், எல்லாம் ஒன்றாக நன்கு கலந்து விடும்.
4. இதில் உப்பு போட வேண்டாம்.
5. மறுநாள், நீங்கள் இட்லி செய்யத் தேவையான மாவைத் தனியே ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, அதற்குத் தேவையான உப்பை மட்டும் போட்டுக் கையால் நன்றாகக் கலந்து விடவும்.
6. மீதம் உள்ள மாவை, அப்படியே எடுத்து பிரிட்ஜில் வைத்து விடவும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

7. இதை எப்போது உங்களுக்கு இட்லியோ அல்லது தோசையோ செய்ய வேண்டும் என்றால், அதற்கு ஒரு 8 மணி நேரம் முன்பு, உப்பு சேர்த்து, வெளியில் வைத்துப் புளிக்க வைத்து உபயோகிக்கவும்.
8. இவ்வாறு, முதலிலியே உப்பு சேர்க்காமல், பிரிட்ஜில் வைத்து, தேவையான அளவு மாவுக்கு மட்டுமே உப்பு சேர்த்து உபயோகிப்பதால், எப்போது இந்த மாவை உபயோகித்தாலும், புது - பிரெஷ் மாவாகவே இருக்கும்.
9. ஒரு முறை மாவு அரைத்தால், இந்த முறையைப் பின்பற்றினால், 2 வாரங்களுக்குக் கூட வைத்துக் கொண்டு, வாரத்தில் எல்லா நாளும் இட்லி தோசை என்று செய்யாமல், இரண்டு நாள் மட்டுமே செய்துவிட்டு, மீதமுள்ளதை, மறுவாரம் கூட செய்யலாம். இல்லாவிடில், இந்த மாவை, வேறு வகையான இட்லிகள் செய்வதற்கும், புதிய மாவாகவே எடுத்து உபயோகிக்கலாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

Stuffed Idli

தேவையானவை:

- இட்லி மாவு
- stuffing செய்ய:
- உருளைக்கிழங்கு - 1/4 கிலோ
- பெரிய வெங்காயம் - 2
- தக்காளி - 2
- பச்சைமிளகாய் - 2
- உப்பு - தேவையான அளவு
- அல்லது உங்களுக்கு விருப்பமான கறிகாய்கள்.
- தாளிக்க - எண்ணெய், கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, பெருங்காயம்

செய்முறை

1. உருளைக்கிழங்கு அல்லது வேறு எந்தக் கறிகாய் உபயோகிக்க வேண்டுமோ, அவற்றை வேக வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.
2. உருளைக்கிழங்காக இருந்தால் மட்டும், அதை தோல் உரித்து மசித்துக் கொள்ளவும். மற்றக் கறிகாய்களை அப்படியே உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.
3. கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு மற்றவற்றைத் தாளித்து, பச்சைமிளகாயைப் போட்டு, அதில் அரிந்து வைத்துள்ள வெங்காயத்தைப் போட்டு வதக்கவும். உப்பு சேர்க்கவும்.
4. மேலும் தக்காளியைப் போட்டு வதக்கி, பின்னர், உருளைக்கிழங்கோ அல்லது மற்ற கறிகாய்களோ போட்டு நன்றாக வதக்கி, இவற்றை தனியாக எடுத்து வைக்கவும்.
5. இப்போது stuffing தயார்.
6. இப்போது, இட்லி தட்டில், ஒரு கரண்டி இட்லி மாவை ஊற்றி, அதன் மீது இந்த stuffing 1 or 2 டீஸ்பூன் வைத்து, அதன் மீது, மீண்டும் ஒரு கரண்டி இட்லி மாவை ஊற்றி வைக்கவும். இதே போல எல்லா தட்டிலும் செய்யவும்.
7. இட்லி வெந்த பிறகு எடுத்துப் பரிமாறவும்.
8. சுவையான stuffed இட்லி தயார்.
9. குழந்தைகள், தினமும் இட்லியா என்று அங்கலாய்க்காமல் இருக்க, இது போன்ற கலர்ஃபுல் இட்லி செய்து கொடுத்தால், கறிகாயும் உடலுக்குச் சேர்ந்து விடும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

வெங்காய பக்கோடா

தேவையானவை

- பெரிய வெங்காயம் - 3
- கடலை மாவு - 1/2 ஆழாக்கு
- அரிசி மாவு - 4 டீஸ்பூன்
- மிளகாய்த்தூள் - 1/4 டீஸ்பூன்
- உப்பு - 1/4 டீஸ்பூன்
- எண்ணெய் - பொரித்தெடுக்க

செய்முறை:

1. வெங்காயத்தை, காரட் சீவியைக் கொண்டு, நன்றாகத் துருவிக்கொள்ளவும்.
2. இதை ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் போட்டு, அதில் கடலை மாவு, அரிசி மாவு, உப்பு, மிளகாய்த்தூள், காய்ச்சிய எண்ணெய் ஒரு கரண்டி விட்டு நன்றாகப் பிசிறிக் கொள்ளவும்.
3. தண்ணீர் விட வேண்டாம்.
4. சிறிது நேரத்தில் தானே இளகிக் கொள்ளும்.
5. கடாயில் எண்ணெயைக் காய வைக்கவும்.
6. இப்போது, அந்தப் பிசிறி வைத்துள்ள கலவையை ஒரு துளி போட்டுப் பார்க்கவும். அது அப்படியே உள்ளமுங்கி மேலெழும்பி வந்தால், எண்ணெய் சரியாகக் காய்ந்துள்ளது என்று கொள்ளலாம்.
7. இப்போது, சிறிது சிறிதாக, அந்தக் கலவையிலிருந்து கிள்ளி எண்ணெயில் போட்டு, கோல்டன் பிரவுன் கலரில் வந்தவுடன் சத்தம் அடங்கியவுடன் ஒரு வடிதட்டில் வைத்து, பிறகு பரிமாறவும்.
8. அடுப்பை சிம்மில் வைத்து செய்தால், நன்றாக வேகும்.
9. இதே போல் cabbage பக்கோடாவும் துருவி செய்யலாம்.



Penmai.com
Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

மாவடு (வடுமாங்காய்) ஊறுகாய்



தேவையானவை:

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

செய்முறை:

1. வடுமாங்காய்களை, நன்றாகக் கழுவி, அடியில் ஒட்டைகள் உள்ள கூடையில் போட்டு சாய்த்து வைக்கவும். அப்போதுதான், தண்ணீர் நன்றாக வடியும்.
2. இதை முதல் நாள் இரவே செய்து வைத்து விடவும்.
3. மறுநாள், அந்த வடுமாங்காய்களை, நல்ல ஒரு காய்ந்த துணி கொண்டு, கொஞ்சமும் ஈரப் பசை இல்லாமல் துடைத்து விடவும்.
4. ஒரு பாத்திரத்தில், விளக்கெண்ணையை ஊற்றிக் கொள்ளவும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

5. இதை எடுத்து, துடைத்து வைத்த வடுமாங்காய்களுக்குத் தடவவும்.
6. கடுகை, வெய்யிலில் நன்றாகக் காயவைத்துக் கொள்ளவும்.
7. இப்போது, கடுகை, மிக்சியில் நன்றாக மைய்ய அரைத்துக்கொள்ளவும்.
8. பிறகு அதில் தண்ணீர் விட்டு நன்றாக அரைத்துக்கொள்ளவும்.
9. மிக்சியில் கல் உப்பை, நல்ல பொடியாக அரைத்துக்கொள்ளவும்.
10. இப்போது ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில், கொஞ்சம் மிளகாய்த்தூள், கொஞ்சம் உப்பு (அரைத்தது), கொஞ்சம் கடுகு கரைசல், மொத்த மஞ்சள்தூள், இவற்றை போட்டு, அதன் மீது கொஞ்சம் வடுமாங்காய் (விளக்கெண்ணை தடவியது) இவற்றைப் போடவும்.
11. பிறகு மீண்டும், அந்த வடுமாங்காய் மீது முன்னர் செய்தது போலவே எல்லா பொருட்களையும் போட்டு, அதன் மீது, வடுமாங்காயைப் போடவும்.
12. இதே போல எல்லா மாங்காய்களையும் போட்டு முடித்து விடவும்.
13. இதை நல்ல ஒரு பெரிய மூடியைப் போட்டு மூடி விடவும்.
14. இதை மறுநாளிலிருந்து, மூடியைப் பிடித்துக்கொண்டு, பாத்திரத்தை, மேலும் கீழுமாகக் குலுக்கி விடவும்.
15. தினமும் இதே போல மறக்காமல் குலுக்க வேண்டும். ஒரு வாரம் வரை குலுக்க வேண்டும். புதிதாக செய்பவர்கள், பாத்திரத்தை தூக்கி குலுக்கத் தெரியாவிட்டால், ஒரு கரண்டியால் மேலோடு கீழாகக் கலக்கவும். உப்பு, காரம் எல்லாம் நன்றாக ஒருசேரக் கலக்க வேண்டும்.
16. பின்னர், சில க்ளாஸ் பாட்டில்களை, நன்றாகக் கழுவி, வெய்யிலில் ஈரம் போக காய வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதன் மூடிகளும் நன்றாகக் கைய வேண்டும்.
17. பீங்கான் ஜாடிக்களிலும் போட்டு வைக்கலாம்.
18. இந்த பாட்டில்களில், தயாரான மாவடுக்களை எடுத்துப் போட்டு, பிரிட்ஜில் வைத்து, ஒரு வருடம் வரை உபயோகிக்கவும்.
19. அதிக அளவு தேவைப் படுவோர், உப்பு, காரம் அதற்கேற்ப போட்டுக் கொள்ளவும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

ஜவ்வரிசி வடாம்

தேவையானவை:

- 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 பச்சைமிளகாயை 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. போக 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 & டேச்டிற்காக, நெய் சேர்க்கிறோம்.
12. இது நன்றாக ஆறியவுடன், ஒரு பிளாஸ்டிக் ஷீட்டை சுத்தம் செய்து, அதில் ஓரங்களில் பறக்காமல், கல் வைத்து, ஒரு சிறு கரண்டி அல்லது ஸ்பூனால், சின்ன சின்ன ரவுண்டுகளாக விடவும்.
13. வெய்யிலில் நன்றாகக் காயவேண்டும்.
14. மாலையில், இந்தக் கவரிலிருந்து, அந்த வடாத்தை, பியித்து எடுத்து, வேறு தட்டுகளில் போடவும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

15. இவற்றை, மறுநாளில் இருந்து, நன்றாகக் காயும் வரை வெய்யிலில் வைத்து எடுத்து விடவும்.
16. பின்னர், சுத்தமான, காய்ந்த பெரிய airtight டப்பாக்களில், இந்தக் காய்ந்த வடாத்தை 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 ஜெவ்வரிசியைப் போட்டு, வேக விடலாம்.
19. அடுப்பை பெரிதாக வைத்தால், 10 விசில் வரும் வரையும், சிம்மில் வைத்தால், 7 விசில் வரும் வரையும் வைத்து எடுத்தால், ஜெவ்வரிசி நன்றாக கூழ் பதத்துக்கு வந்து விடும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

பச்சரிசி வடகம்

தேவையானவை:

- பச்சரிசி - 1 கிலோ
- ஜெவ்வரிசி - ¼ கிலோ
- பச்சைமிளகாய் - 10
- உப்பு - 2 ½ டீஸ்பூன்

செய்முறை:

1. பச்சரிசியை ஊற வைக்கவும்.
2. பச்சரிசியை நன்றாக மைய அரைத்துக்கொள்ளவும்.
3. இதை ஒரு நாள் முழுவதும் புளிக்க வைக்க வேண்டும்.
4. ஜெவ்வரிசியை ஊறவிடவும்.
5. பச்சைமிளகாயை அரைத்துக்கொள்ளவும்.
6. மறுநாள், ஒரு பெரிய, அடி கனமான பாத்திரத்தில் 1:2 ½ என்ற கணக்கில் தண்ணீர் விட்டு ,அது கொதிக்கும் போது ,ஜெவ்வரிசியைப் 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, 2 நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை கிளறிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். கெட்டியாக வரும் போது, நிறம் மாறி இருந்தால், வெந்து விட்டதை அறிந்து கொள்ளலாம்.
9. இப்போது இறக்கி வைத்து, ஆறிய பிறகு, ஒரு பெரிய பிளாஸ்டிக் கவரில், உங்களுக்கு விருப்பமான அச்சில், இந்த பச்சரிசி வடகத்தைப் பிழிந்து கொள்ளலாம்.
10. நன்றாகக் காய வைத்து, airtight டப்பாவில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
11. இன்னொரு முறையில், பச்சரிசி மாவை (ஊற வைத்து அரைக்காமல்) அப்படியே, மெதுவாகத் தூவிக் கொண்டே கிளறி, வேகவைத்தும் இந்த கூழைத் தயாரிக்கலாம்.
12. இப்படிச் செய்தால், கடைசியில் ஆறிய பிறகு, ஒரு மூடி எலுமிச்சம்பழச் சாற்றைப் பிழிந்து, பிறகு உபயோகப் படுத்தவும்.



Penmai.com
Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

ஆவக்காய் ஊறுகாய்



தேவையானவை:

- ஆவக்காய் மாங்காய் - 1 dozen
- (இது நல்ல புளிப்பாக இருக்கும்)
- கல் உப்பு - 1 ½ ஆழாக்கு
- மிளகாய்த்தூள் - 2 ஆழாக்கு
- கடுகு - ¼ ஆழாக்கு
- நல்லெண்ணெய் - 2 ஆழாக்கு
- விருப்பமிருந்தால்
- வெந்தயம் - 1 டிஸ்பூன்
- வெள்ளை கொண்டைக்கடலை - 5 டிஸ்பூன்

செய்முறை:

1. ஆவக்காய் மாங்காய்களை, கடையிலேயே, ஒட்டுடன் வெட்டித் தருவார்கள்.
2. இப்படி வெட்டி வாங்கி வந்தால், பிறகு அவை எல்லாவற்றையும் நன்றாகக் கழுவி, முதல் நாள் இரவே, அடியில் ஒட்டை உள்ள கூடையில் போட்டு, சாய்த்து வைத்து விட வேண்டும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

3. இல்லாவிட்டால், நீங்கள் மாங்காய்கள் வாங்கி வந்து, நன்றாகக் கழுவிய பின்னர், ஒட்டுடன் வெட்ட வேண்டும். ஒவ்வொரு துண்டமும் ஒட்டுடன் இருக்க வேண்டும்.
4. கடுகு, நல்லெண்ணெய், உப்பு, இவற்றை வெய்யிலில் நன்றாகக் காய வைத்து எடுக்கவும்.
5. மிளகாய்த்தூள், முடிந்தவரை, நீங்களே, மெஷினில் அரைப்பது நல்லது. இதையும் வெய்யிலில் காயவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.
6. கடுகை நல்ல நைசாக அரைத்துக்கொள்ளவும்.
7. கல் உப்பை நல்ல நைசாக அரைத்துக்கொள்ளவும்.
8. இப்போது ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில், சிறிதளவு உப்பு, கடுகுப் பொடி, மிளகாய்த்தூள், 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.
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, (முடியிலும் கூட ஈரப்பதம் சிறிதளவு கூட இருக்கக்கூடாது) அதில், இந்த ஊறுகாயை போட்டு, அழுந்த மூடி, பிரிட்ஜில் வைத்து, வருடக்கணக்கில் உபயோகிக்கலாம்.
15. இதில் முக்கியமான விஷயம், இந்த ஊறுகாய்க்கு, சொட்டுக் கூட தண்ணீர், எந்த இடத்திலும் சேர்க்கக் கூடாது. ஈரப்பதம் இருக்கக்கூடாது.
16. பொதுவாக எல்லாரும், உப்பு, காரம், எண்ணை, இவற்றை, ஒரே அளவு எடுத்துக் கொள்வார்கள். உப்பு நாளாக நாளாக நன்றாக ஊறும் என்பதால், நான் உப்பு அளவைக் குறைத்துப் போடுவேன். சிறிது நாளில், அளவு சரியாகி, நல்ல டேஸ்டாக இருக்கும்.
17. வெள்ளைத் துணி இல்லாவிட்டால், காற்று புகாமல், அந்தப் பாத்திரத்தை மூடி வைக்க வேண்டும்.



Penmai.com
Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

மாங்காய் தொக்கு



தேவையானவை:

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

செய்முறை:

1. மாங்காயை, தோல் சீவிவிட்டு, ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் மொத்த மாங்காயையும் சீவிக் கொள்ளவும்.

www.penmai.com



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

2. வெந்தயத்தை கருக வறுத்துப் பொடித்துக் கொள்ளவும்.
3. ஒரு அடி கனமான வாணலியில், எண்ணையை விட்டு, கடுகு, பெருங்காயம் தாளிக்கவும்.
4. அதில் சீவிய மாங்காயைப் போட்டு, அதன் மீது, உப்பு, மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள்தூள், 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. எண்ணையிலேயே வேக விடுவேன். அப்போதுதான் சீக்கிரம் கெட்டுப் போகாமல் இருக்கும்.
8. வெந்த பிறகு, ஆற விட்டு, airtight பாட்டிலில் வைத்து, பிரிட்ஜில் வைத்து உபயோகிக்கவும்.
9. ஒன்று அல்லது இரண்டு மாதங்கள் வரை கண்டிப்பாக நன்றாக இருக்கும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

நார்த்தங்காய் ஊறுகாய்

தேவையானவை:

- நார்த்தங்காய் - 1 dozen
- 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, நன்றாக 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.
12. சிலர், பச்சை நார்த்தங்காய் ஊறுகாயை விரும்புவர்.
13. அவர்கள், உப்பு அளவைப் பாதியாகக் குறைத்து, மஞ்சள் தூள் 2 ஸ்பூன், பச்சைமிளகாய் ஒரு 10 போல சேர்த்து, ஒரு பாட்டிலில் போட்டு வைத்துக் கொண்டு உபயோகிக்கலாம். பச்சைமிளகாயை குறுக்காக வெட்டியும் போடலாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

Beetroot - Cucumber Juice

தேவையானவை:

- பீட்ரூட் - துருவியது - 1 கப்
- வெள்ளரி - துருவியது - 1 கப்
- சர்க்கரை - தேவைக்கேற்ப
- எலுமிச்சை சாறு - 2 டீஸ்பூன்
- உப்பு - ஒரு சிட்டிகை

செய்முறை:

1. பீட்ரூட்டை தோல் சீவி, நன்றாகத் துருவிக்கொள்ளவும்.
2. வெள்ளரியையும் அதே போல தோல் சீவித் துருவிக்கொள்ளவும். இதற்கு முன்னர், சிறிதளவு கட் செய்து, கசப்பு இல்லாமல் இருக்கிறதா என்று செக் செய்து கொள்ளவும்.
3. மிக்சியில், இது இரண்டையும் போட்டு, சர்க்கரை, உப்பு சேர்த்து, நன்றாக அரைத்துக்கொள்ளவும்.
4. வெளியில் எடுத்து, அதில் எலுமிச்சை சாறு கலந்து, ஐஸ் கட்டிகளைப் போட்டு, ஜூசாக தரவும்.
5. 5 வயதுக்கு உட்பட்டக் குழந்தைகளுக்கு மட்டும், இதை வடிகட்டித் தரவும். மற்றவர்கள் அப்படியே வடிகட்டாமலே குடிக்கலாம்.
6. உடலுக்குக் குளிர்ச்சியும், ரத்த விருத்தியும், இரண்டையும் தரும் சிறந்த குளிர் பானம் இது.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

முளை தானிய சாலட்

தேவையானவை:

- முளை விட்ட பயறு, கம்பு, கொண்டைக்கடலை (வெள்ளை) - 1 கப்
- தக்காளி - 1
- வெங்காயம் - 1
- உப்பு - தேவையான அளவு
- எலுமிச்சைச் சாறு - 3 டீஸ்பூன்

செய்முறை:

1. Beginners க்கு, தானியங்களை முளை விடுவது எப்படி என்று தெரியாவிட்டால், அவர்களுக்கு உதவும் பொருட்டு இதைச் சொல்கிறேன்.
2. எந்த தானியத்தை முளை விட வேண்டும் என்றாலோ, அதை, முதல் நாள் இரவே ஊற வைத்து விட வேண்டும்.
3. பின்னர், மறுநாள், அதில் உள்ள நீரை நன்றாக வடிகட்டி விட்டு, அப்படியே மூடி வைத்து விட்டால், அடுத்த நாள், மிக நன்றாக முளை விட்டு இருக்கும்.
4. நாளாக நாளாக முளை நீண்டு கொண்டே போகும்.
5. இந்த முளை விட்ட தானியங்களை ஒரு கப்பில் எடுத்துக் கொண்டு, அதில் பொடியாக நறுக்கிய /துருவிய தக்காளி, வெங்காயம் இரண்டையும் அதனுடன் கலந்து விடவும்.
6. உப்பைச் சேர்க்கவும்.
7. இவற்றின் மீது, எலுமிச்சைச் சாற்றை விட்டுக் கலந்து பரிமாறவும்.
8. இதை அப்படியேவும் சாப்பிடலாம் ,சாப்பாட்டிற்குத் தொட்டுக் கொண்டும் சாப்பிடலாம்.
9. குளுமை தரக்கூடியது இது.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

மாதுளை - கார்ன் ரெய்தா

தேவையானவை:

- உதிர்த்த மாதுளை முத்துக்கள் - 1/2 கப்
- சோளம் (இதை உதிர்த்துக் கொள்ளவும்) - 1/2 கப்
- புளிக்காத தயிர் - 1 கப்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- கொத்தமல்லி - சிறிதளவு

செய்முறை:

1. சோளத்தை, உதிர்த்து, வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
2. தயிரைக் கடைந்து கொண்டு ஒரு கப்பில் எடுத்துக் கொள்ளவும்.
3. இந்தத் தயிரில், மாதுளை முத்துக்கள், வேக வைத்தச் சோளம் இரண்டையும் கலக்கவும்.
4. உப்பைச் சேர்க்கவும்.
5. கொத்தமல்லியை பொடியாக கட் செய்து போடவும்.
6. விருப்பமுள்ளவர்கள், காலா நமக் (கருப்பு உப்பு பவுடர் - இது ஜிகர்தண்டா போன்றவற்றுக்கு உபயோகப் படுத்துவது) சிறிதளவு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.
7. குளுமையைத் தரக்கூடிய, ரெய்தா தயார்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

லெமன் - பார்லி ஜூஸ்

தேவையானவை:

- லெமன் - 2
- பார்லி - ½ கப்
- சர்க்கரை - 1/2 கப் அல்லது தேவையான அளவு
- உப்பு - ஒரு சிட்டிகை

செய்முறை:

1. பார்லியை நிறையத் தண்ணீர் விட்டு வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
2. அந்தத் தண்ணீரை வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும்.
3. 2 லெமன் களைப் பிழிந்து சாற்றை எடுத்துக் கொள்ளவும்.
4. இதை பார்லித் தண்ணீரில் கலந்து, சர்க்கரை, மற்றும் உப்பு இரண்டையும் சேர்த்து, நன்றாகக் கலந்து பிரிட்ஜில் வைத்து விடவும்.
5. குளிர்ந்தவுடன் பரிமாறவும் அல்லது, ஐஸ் போட்டுப் பரிமாறவும்.
6. பார்லி யானது, வெய்யிலினால் ஏற்படக் கூடிய நீர்க் கடுப்பைக் குறைத்து, சிறுநீர் எளிதாகப் பிரிய உதவும். அதனால், இந்த ஜூஸ், வெய்யிலுக்கு மிகவும் ஏற்றது



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

குடமிளகாய் - பயறு சாலட்

தேவையானவை:

- முளைக் கட்டிய பயறு - 1 கப்
- சிவப்புக் குடமிளகாய் - 1
- பச்சைக் குடமிளகாய் - 1
- மஞ்சள் குடமிளகாய் - 1
- உப்பு - தேவையான அளவு
- எலுமிச்சைச் சாறு - 3 டீஸ்பூன்
- மிளகுத்தூள் - சிறிதளவு

செய்முறை:

1. எல்லாக் குடமிளகாய்களையும் மெல்லியதாக, நீள வாக்கில் அரிந்துக் கொள்ளவும்.
2. ஒரு பவுலில், இதைப் போட்டு, முளைக் கட்டிய பயறையும் போடவும்.
3. உப்பு, எலுமிச்சைச் சாறு இரண்டையும் சேர்க்கவும்.
4. மிளகுத்தூளைத் தூவவும்.
5. எல்லாவற்றையும் நன்றாகக் கலக்கவும்.
6. இப்போது நல்ல சத்தான, சுவையான, வெயிலுக்கேற்ற சாலட் தயார்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

Mint rice

தேவையானவை:

- சாதம் - ½ ஆழாக்கு
- புதினா - ½ கட்டு
- கொத்தமல்லி - ¼ கட்டு
- பெரிய வெங்காயம் - 1
- துருவிய தேங்காய் - 3 டீஸ்பூன்
- Frozen பச்சைப் பட்டாணி - 3 டீஸ்பூன்
- வரமிளகாய் - 3
- இஞ்சி - 1 சிறு துண்டு
- பூண்டு - 2 or 3 பற்கள்
- உப்பு - தேவைக்கேற்ப
- எண்ணை - 4 டீஸ்பூன்
- தாளிக்க - கடுகு, கடலை, உளுத்தம்பருப்புகள், பெருகாயம்.

செய்முறை:

1. சாதத்தை, உறைப்பாக வடித்துக் கொண்டு, ஒரு பெரிய பவுலில் பரப்பி ஆற விடவும். கொத்தமல்லி, புதினாவை அலசி எடுக்கவும்.
2. கொத்தமல்லி, புதினா, தேங்காய்த்துருவல், இஞ்சி, மிளகாய், உப்பு, இவை எல்லாவற்றையும், பச்சையாக மிக்சியில் அரைத்துக் கொள்ளவும்.
3. விருப்பமுள்ளவர்கள், பூண்டை இதோடு அரைக்கலாம், இல்லாவிட்டால் நசுக்கி, வதக்கும்போது சேர்க்கலாம்.
4. Frozen பட்டாணியை, எடுத்து சிறிதளவு சுடு நீரில் ஒரு 2 நிமிடம் போல கொதிக்க விடவும். அது மெத்தென்று ஆகிவிடும்.(அவன் இருக்கும் நாட்டில் இதுதான் கிடைக்கும். நாம் காய்ந்த பட்டாணியை வேக வைத்தும் கூட உபயோகிக்கலாம்) இப்போது ஒரு கடாயில், எண்ணையை விட்டு(அவன் Olive oil உபயோகிப்பானாம்....நாம் நல்லெண்ணெய் உபயோகிக்கலாம்),கடுகு, பருப்புகள், பெருங்காயம் தாளித்து, அதில் பொடியாக அரிந்த வெங்காயத்தைப் போட்டு சிறிது வதக்கி, மேலும், அரைத்து வைத்துள்ள பேஸ்ட்டைப் போட்டு, பச்சை வாசனை போகும் வரை வதக்கவும். இப்போது, அந்த frozen பட்டாணியைப் போட்டு மேலும் வதக்கவும். இப்போது, சாதத்தை அதனுடன் கலந்து, ஒரு இரண்டு நிமிடம் நன்றாகக் கிளறி எடுத்து விடவும். சுவையான மின்ட் ரைஸ் தயார்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

சன்னா - கீரை மசாலா

தேவையானவை:

- சன்னா - 1 கப்
- விருப்பமான கீரை - 1 கட்டு
- தக்காளி (பெரியது) - 2
- பூண்டு - 4 பல்
- மிளகாய்த்தூள் - 2 டீஸ்பூன்
- மஞ்சள்தூள் - ¼ டீஸ்பூன்
- தனியாத்தூள் - 1 டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- எண்ணை - 4 டீஸ்பூன்
- தாளிக்க:
- சீரகம், பட்டை.

செய்முறை:

1. சன்னாவை, ஊற வைத்து ,குக்கரை சிம்மில் வைத்து நன்றாக வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.சிறிதளவே தண்ணீர் சேர்த்து வேக வைக்கவும்.
2. விருப்பமான கீரையை, நன்றாக அலசி, பொடிப்பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
3. தக்காளியை, ஓரளவு பெரிதாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
4. ஒரு கடாயில், எண்ணை விட்டு, சீரகம், பட்டை இரண்டையும் போட்டுத் தாளித்து, அடுப்பை சிம்மில் வைத்து ,அதிலேயே, மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள்தூள், தனியாத்தூள் ஆகியவற்றைச் சேர்க்கவும்.பூண்டை நன்றாக நசுக்கிச் சேர்க்கவும்.
5. தக்காளியைச் சேர்க்கவும். உப்பைச் சேர்க்கவும். நன்றாக வதக்கவும்.
6. இப்போது, பொடியாக அரிந்த கீரையைச் சேர்த்து, சிம்மில் வைத்து, நன்றாக வதக்கவும்.
7. இவை வதங்கிய பிறகு, வேக வைத்த சன்னாவை, நீருடன் சேர்த்துக் கிளறவும்.
8. சேர்ந்தார்ப்போல் வரவேண்டும் என்றால், அதன் மீது, சிறிதளவு ,சோளமாவு அல்லது, கோதுமை மாவு தூவி, ஒரு நிமிடம் கழித்து, இறக்கிப் பரிமாறவும்.
9. சப்பாத்திக்கு சிறந்த சைட்டிஷ் இது.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

அப்பளக் குழம்பு

தேவையானவை:

- புளி - எலுமிச்சை அளவு
- சாம்பார் பொடி - 1 1/4 டீஸ்பூன்
- உப்பு - 3/4 டீஸ்பூன்
- கடுகு, வெந்தயம், உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, பெருங்காயம் - இவை தாளிக்க
- நல்லெண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்
- வர மிளகாய் - 1
- நழுத்த அப்பளம் - பெரிதாக இருந்தால் 2, சின்னதாக இருந்தால் 4

செய்முறை:

1. இந்தக் குழம்பு செய்வதற்கு, தான் எதுவும் தேவை இல்லை. அதற்கு பதில்தான், அப்பளம் போடுகிறோம்.
2. புளியை, முதல் நாள் இரவே தண்ணீரில் ஊற வைத்து விடவும். இல்லை, அப்போதுதான் ஊற வைக்க வேண்டும் என்றால், சுடு நீரில் ஒரு 10 நிமிடம் ஊற வைத்தால் போதும்.
3. ஒரு வாணலியில், நல்லெண்ணெயை விட்டு, அதில் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, பெருங்காயம் (கட்டி), இதெல்லாம் போட்டு, வெடிக்க ஆரம்பித்த வுடன், வர மிளகாயைப் போட்டு, அடுப்பைச் சிம்மில் வைத்து, அதில் சாம்பார் பொடியைப் போடவும்.
4. உடனே சிறிதளவு தண்ணீரை விடவும்.
5. இப்போது, அடுப்பைப் பெரிதாக வைத்துக் கொள்ளலாம்.
6. அதில், கரைத்து, வடிகட்டிய, புளித்தண்ணீரை விடவும். உப்பு சேர்க்கவும்.
7. இதில் மேலும் ஒரு 1 1/2 டம்ளர் தண்ணீரைச் சேர்க்கவும்.
8. அப்பளம் கிறிஸ்ப்பாக இல்லாமல், ஒரு 2 மணி நேரம் வெளியில் வைத்தால் நழுத்து விடும்.
9. நன்றாகக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் போது, அப்பளங்களை எடுத்து, சிறிய துண்டுகளாக, அதாவது triangle or square, இந்த shape களில் ஓரளவு பெரிய துண்டுகளாக (பொடியாக செய்ய வேண்டாம்) செய்து, அந்தக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் குழம்பில் போடவும்.
10. இதை கிட்டத்தட்ட இறக்கும் சமயத்தில் போட்டால் கூட பரவாயில்லை.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

11. குழம்பு கெட்டியாக ஆனவுடன், இறக்கவும்.
12. இது வித்தியாசமான, தானுடன் கூடிய குழம்பு. அப்பளம் நழுத்துப் போனால், கவலைப் படாமல், இந்தக் குழம்பை செய்து விடலாம்.
13. உப்பைக் கொஞ்சம் குறைவாகவே போடவும். அப்பளத்தில் உள்ள உப்பை இந்தக் குழம்பு இழுத்துக் கொள்ளும்.



Penmai.com
Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

பாசிப்பருப்புக் குழம்பு (பொரித்தக் குழம்பு)



தேவையானவை:

- புளி - ஒரு சிறிய நெல்லிக்காய் அளவு
- பாசிப்பருப்பு - 1 கப்
- சாம்பார்பொடி - ½ டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- பச்சைமிளகாய் - 3
- தாளிக்க - கடுகு, பெருங்காயம், வெந்தயம் தான்கள்
- தேங்காய்துருவல் - 2 டீஸ்பூன் (விருப்பமிருந்தால்)

செய்முறை:

1. பாசிப்பருப்பை, நன்றாக வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
2. ஒரு கடாயில், எண்ணை ஊற்றி, கடுகு, வெந்தயம், பெருங்காயம் போட்டுத் தாளித்துக் கொள்ளவும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

3. இதன் மீது, சாம்பார் பொடி போட்டு, வெங்காயம், தக்காளி சேர்ப்பதாக இருந்தால், அதைச் சேர்த்து வதக்கி, மற்ற தான்களையும் சேர்த்து வதக்கவும்.
4. பச்சைமிளகாயை, முழுதாக ,குறுக்காகக் கீறி இதில் சேர்க்கவும்.
5. புளியைக் கரைத்து அதில் ஊற்றவும். மேலும் ஒரு 1 ½ டம்ளர் தண்ணீர் சேர்க்கவும். உப்பு சேர்க்கவும்.
6. நன்றாகக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும்போது, வேக வைத்த பாசிப்பருப்பைச் சேர்க்கவும்.
7. விருப்பமுள்ளவர்கள், தேங்காய்துருவல், பச்சைமிளகாய் சேர்த்து பச்சையாக அரைத்து, சேர்க்கலாம்.
8. இப்படிச் செய்வதாக இருந்தால், பச்சைமிளகாயைக் கீறி போட வேண்டாம்.
9. சிலர், இந்த பொரித்த குழம்புக்கு, புளி சேர்க்க மாட்டார்கள். நான் புளி சேர்த்து, தக்காளி, சேர்க்காமல், தேங்காய் அரைத்து விடாமல் செய்வேன்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

திடீர் மோர் குழம்பு

தேவையானவை:

- புளித்த மோர் - 2 கப்
- கடலை மாவு - 3 டீஸ்பூன்
- பச்சைமிளகாய் - 3
- உப்பு - தேவையான அளவு
- தான்கள்

செய்முறை:

1. மோரில், கடலைமாவைப் போட்டு, நன்றாகக் கட்டி இல்லாமல் கலந்து கொள்ளவும்.
2. அதில், உப்பு, பெருங்காயம் ஆகியவற்றைச் சேர்க்கவும்.
3. தான்கள் சேர்ப்பதாக இருந்தால், அதைத் தனியாக வேக வைத்துச் சேர்க்கவும். ரொம்ப அவசரமாக இருந்தால், தான்கள் சேர்க்காமலும் செய்யலாம்.
4. இந்தக் கலவையை அடுப்பில் வைத்து, கலந்து, நுரைத்துப் பொங்கி வரும்போது இறக்கி விடவும்.
5. ஒரு வாணலியில், எண்ணை விட்டு, கடுகு, பொடியாக நறுக்கிய பச்சைமிளகாய் ஆகியவற்றை தாளித்துக் கொட்டவும்.
6. இப்போது உடனடி (திடீர்) மோர்குழம்பு தயார்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

மோர் குழம்பு

இதைப் பல விதங்களில் செய்யலாம்
முதல் வகை

தேவையானவை:

- புளித்த மோர் - 2 கப்
- துவரம்பருப்பு - 3 டீஸ்பூன்
- கடலைப்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன்
- பச்சைமிளகாய் - 3
- சீரகம் - 1 ½ டீஸ்பூன்
- தேங்காய் துருவல் - 3 டீஸ்பூன்
- உப்பு - 1 டீஸ்பூன்
- மஞ்சள்தூள் - 1 சிட்டிகை
- தானுக்கு ஏற்ற கறிகாய்
- கடுகு, பெருங்காயம், - தாளிக்க

செய்முறை:

1. எந்தக் காயைத் தானாகப் போடப் போகிறீர்களோ, அதைத் தனியாக வேக வைத்துக் கொள்ளவும். வெண்டைக்காயை, எண்ணெயில் வதக்கியும் உபயோகிக்கலாம். இது கருப்பாக மாறிவிடலாம்.
2. பருப்புகளை ஊறவைத்துக் கொள்ளவும்.
3. மிக்சியில், சீரகம், பச்சைமிளகாய், தேங்காய்த்துருவல், ஊறவைத்த பருப்புகள், இவற்றை நன்கு மைய அரைத்துக்கொள்ளவும்.
4. மோரில், உப்பு, பெருங்காயம், மஞ்சள்தூள், அரைத்து வைத்துள்ள பேஸ்ட், வேக வைத்தத் தான்கள், இவை எல்லாவற்றையும் போட்டு, நன்றாகக் கலக்கவும்.
5. இதை இப்போது அடுப்பில் வைத்து, கொதிக்க ஆரம்பிக்கும்போது மீண்டும் நன்றாகக் கலக்கி, மேலும் நுரைத்துப் பொங்கி வரும்போது, இறக்கி வைத்து, கொத்தமல்லி தூவவும்.
6. கடுகு தாளித்துக் கொட்டவும்.
7. பருப்பு உருண்டைகளை ஆவியில் வேக வைத்தும், இதற்குத் தானாகப் போடலாம்.
8. இந்த முறையில்தான் நான் மோர்குழம்பு செய்வது.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

இரண்டாவது வகை

தேவையானவை:

- புளித்த மோர் - 2 கப்
- அரிசி மாவு - ½ டீஸ்பூன்
- தனியா - ½ டீஸ்பூன்
- உளுத்தம்பருப்பு - ½ டீஸ்பூன்
- வெந்தயம் - ¼ டீஸ்பூன்
- வரமிளகாய் - 1
- பச்சைமிளகாய் - 2
- தேங்காய்த்துருவல் - 2 டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை
- கடுகு, பெருங்காயம் - தாளிக்க
- தான்களுக்குக் கறிகாய்

செய்முறை:

1. தான்களை வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
2. தனியா, உளுத்தம்பருப்பு, வரமிளகாய், வெந்தயம், ஆகியவற்றை, வாசனை போக வறுக்கவும்.
3. இதோடு, பச்சைமிளகாய், தேங்காய்த்துருவல் இவற்றையும் சேர்த்து, மிக்சியில் நன்கு அரைத்துக்கொள்ளவும்.
4. மோரில், மஞ்சள்தூள், பெருங்காயம், உப்பு, அரைத்து வைத்துள்ள பேஸ்ட், வேக வைத்த தான்கள், இவற்றைச் சேர்க்கவும்.
5. அடுப்பில் வைத்து, நன்கு நுரைத்துப் பொங்கி வரும்போது, இறக்கி, கொத்தமல்லி தூவி, கடுகு தாளித்துக் கொட்டவும்.
6. இதெல்லாம் என் அம்மா எனக்குச் சொல்லிக் கொடுத்த மற்ற வகைகள். ஆனால் என் வீட்டினருக்கு, முதல் வகைதான் பிடித்தம்.

மூன்றாவது வகை மோர் குழம்பு

தேவையானவை:

- புளித்த மோர் - 2 கப்
- சீரகம் - ½ டீஸ்பூன்
- தேங்காய்த்துருவல் - 3 டீஸ்பூன்
- வரமிளகாய் - 2



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

- மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

1. தேங்காய்த்துருவல், வரமிளகாய், சீரகம், இவற்றைப் பச்சையாக, மிக்சியில் அரைத்துக்கொள்ளவும்.
2. மோரில், உப்பு, மஞ்சள்தூள், பெருங்காயம், வேக வைத்த தான்கள் சேர்த்து, இந்த அரைத்து வைத்த பேஸ்ட்டையும் சேர்த்துக் கலக்கவும்.
3. அடுப்பில் வைத்து, நன்றாகக் கலந்து, நுரைத்துப் பொங்கி வரும்போது, இறக்கி விடவும்.
4. கடுகு தாளித்து, கொத்தமல்லி தூவவும்.



மிளகு குழம்பு



தேவையானவை:

- புளி - எலுமிச்சை அளவு
- மிளகு - 1 1/4 டீஸ்பூன்
- வரமிளகாய் - 2 டீஸ்பூன்
- உளுத்தம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்
- துவரம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்
- பெருங்காயம், உப்பு - தேவையான அளவு
- வெல்லம் (தேவையானால்) - சிறிதளவு
- பூண்டு - 4 பல்
- நல்லெண்ணை - 3 டீஸ்பூன்
- கடுகு - தாளிக்க
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

1. ஒரு வாணலியில், மிளகு, வரமிளகாய், இரண்டு பருப்புகள், ஆகிவற்றை, பச்சை வாசனை போக வறுத்துக் கொண்டு, மிக்சியில், நன்றாக அரைத்துக்கொள்ளவும். நீர் விட்டும் அரைத்துக்கொள்ளவும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

2. பூண்டை இதனுடன் சேர்த்தும் அரைத்து கொள்ளலாம், இல்லாவிட்டால், அப்படியே நசுக்கி, குழம்பில் போட்டும் கொதிக்க விடலாம், விருப்பமில்லாதவர்கள் பூண்டு சேர்க்காமலும் செய்யலாம்.
3. அதே வாணலியில், கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து, பின்னர், புளியைக் கரைத்து ஊற்றி, உப்பு, சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும்.
4. இப்போது, அரைத்து வைத்துள்ள வற்றை, அந்த புளித்தண்ணீரில் சேர்த்து, நன்கு கொதிக்க விடவும்.
5. நன்றாக சேர்ந்து வரும்போது, விருப்பமுள்ளவர்கள், சிறிதளவு வெல்லம் சேர்த்துக் கொள்ளவும். மேலும் சிறிது கொதித்த வுடன், இறக்கி வைத்து, கருவேப்பிலையை கட் செய்து போடவும்.
6. ரொம்பக் காரமாக இருக்கும் என்று தோன்றினால், வெல்லம் சேர்க்கவும்.
7. இது மருத்துவ குணம் கொண்ட குழம்பு. மாதம் ஒரு முறையாவது, இதைச் செய்து உண்பதால், நமது வயிறு சுத்தமடையும். விஷங்களை முறிக்கும் தன்மையுடையது மிளகு என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

அரைத்துவிட்ட சாம்பார் - ஹோட்டல் சாம்பார்

தேவையானவை:

- புளி - எலுமிச்சை அளவு
- சாம்பார்பொடி - 1 டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- பெருங்காயம் - சிறிதளவு
- துவரம்பருப்பு - 1/2 கப்
- எண்ணை - 3 டீஸ்பூன்
- கடுகு, வெந்தயம் - தாளிக்க
- சின்ன வெங்காயம் - 100 கிராம்
- முருங்கைக்காய் - 2 (விருப்பமிருந்தால்)
- கத்தரிக்காய், வெண்டைக்காய் - தான்கள்

அரைத்துக்கொள்ள:

- தனியா - 2 டீஸ்பூன்
- உளுத்தம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்
- கடலைப்பருப்பு - 3 டீஸ்பூன்
- வரமிளகாய் - 3
- தேங்காய்த்துருவல் - 3 அல்லது 4 டீஸ்பூன்

செய்முறை:

1. முதலில் ஒரு வாணலியில், எண்ணை விடாமல், அரைக்கக்கொடுத்துள்ளவற்றை, தேங்காயைத் தவிர, எல்லாவற்றையும் வாசனை வரும்வரை வறுத்து, பின்னர் தேங்காயுடன், அரைத்துக்கொள்ளவும். இதற்கு, முதலில் அப்படியே dry யாக அரைத்துக் கொண்டு, பின்னர் தண்ணீர் விட்டு அரைத்துக்கொள்ளவும். அப்போதுதான், நன்கு அரைபடும்.
2. பின்னர் அதே வாணலியில், எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, வெந்தயம் தாளித்து, உரித்த சின்ன வெங்காயத்தைப் போட்டு சிறிது நேரம் வதக்கவும்.
3. இப்போது சாம்பார்பொடியைப் போட்டு, அதன்மேல், தான்களைப் போட்டு சிறிது வதக்கி, புளித்தண்ணீரை விடவும், உப்பை சேர்க்கவும்.
4. நான் இதோடு, முருங்கைக்காயைப் போடுவதில்லை. அது வேகாது. அதனால், அதைத் தனியாக வேக வைத்து, இதனுடன் சேர்த்து விடுவேன்.
5. துவரம்பருப்பைத் தனியாகக் குழைய வேக வைத்து, இதனுடன் சேர்க்கவும்.
6. காய்கள் வெந்தவுடன், இப்போது அரைத்து வைத்துள்ளதைப் போட்டு, மேலும் 2 நிமிடம் கொதிக்க விட்டு இறக்கி வைத்து, கொத்தமல்லி தூவவும்.



பருப்பு உருண்டைக் குழம்பு

தேவையானவை:

- உருண்டை செய்ய:
- துவரம்பருப்பு - 1 கப்
- அரிசிமாவு - 4 டீஸ்பூன்
- நல்லெண்ணெய் - 1/4 கப் (சுமார் 8 ஸ்பூன்)
- கொத்தமல்லி - சிறிதளவு
- வரமிளகாய் - 4
- உப்பு - தேவையான அளவு
- குழம்பு செய்ய:
- புளி - எலுமிச்சை அளவு
- சாம்பார் பொடி - 1 1/4 டீஸ்பூன்
- உப்பு - 1 டீஸ்பூன்
- தாளிக்க - கடுகு, வெந்தயம், பெருங்காயம்
- கொத்தமல்லி - சிறிதளவு

செய்முறை:

1. முதல் நாளோ அல்லது 2 மணி நேரமோ, துவரம்பருப்பு, மிளகாய் ஆகியவற்றை ஊறவைத்து, உப்பு கலந்து, தண்ணீரை வடித்து மிக்சியில் அரைத்துக்கொள்ளவும்.
2. அடுப்பில் ,ஒரு பெரிய அகலமான பாத்திரத்தில் ,தாளித்துவிட்டு, புளித்தண்ணீர், சாம்பார்பொடி, உப்பு கலந்து, குழம்பைக் கொதிக்க விடவும்.....
3. இப்போது அரைத்த பருப்பு விழுதை, ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்துக் கொண்டு ,அதில் அரிசிமாவு, நல்லெண்ணெய், கொத்தமல்லி, இவற்றைக் கலந்து, உருண்டைகளாகப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.
4. கடைசியில் பாத்திரத்தில் ஒட்டிக் கொண்டு இருக்கும் மாவை வழித்து, உருண்டை செய்யாமல், அதில் மட்டும் சிறிதளவு தண்ணீர் ஊற்றி திக் solution ஆக வைத்துக் கொள்ளவும்....
5. இப்போது, குழம்பு நன்றாகக் கொதிக்கும் போது, அடுப்பை சிம்மில் வைத்து, இரண்டு இரண்டு உருண்டைகளாகப் போடவும்....
6. முதல் இரண்டு உருண்டை, வெந்த பிறகு, மேலே மிதக்கும்....அப்போது, அது வெந்து விட்டது என்று தெரிந்து கொள்ளலாம்....இப்போது அடுத்த இரண்டு



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

உருண்டை.....இதே போல எல்லா உருண்டைகளையும் போட்டு, எல்லாம் மிதந்து வரும் போது, இப்போது, அந்த கரைத்து வைத்துள்ள, திக் solution ஐ அந்தக் குழம்பில் விட்டு விடலாம்.....குழம்பு இப்போது நல்ல திக்காக ஆகி விடும்.....இல்லாவிட்டால், ஒருவேளை, குழம்பு தண்ணீராக இருக்க வாய்ப்பு உள்ளது.....

7. ஒரு 2 நிமிடத்தில் குழம்பை இறக்கி வைத்து, கொத்தமல்லி தூவவும்.....
8. இந்த வகை பருப்பு உருண்டை, உடையாமல் இருக்கும். இது உடையாமல் இருக்கவே, நான் கடலைப்பருப்பு சேர்ப்பதில்லை.....
9. அதே போல சிலர், இந்த உருண்டைகளை, இட்லிப் பானையில் வேக வைத்துப் போடுவர்.....இது சாப்பிடக் கடினமாக இருக்கலாம்.....
10. அரிசிமாவு போடுவதால், உருண்டை உடையாது...இதில் இவ்வளவு நல்லெண்ணெய் விடுவது, அந்த அரிசிமாவினால், டேஸ்ட் மாறாமல், நல்ல சுவையாக இருக்கத்தான்.....
11. இதெல்லாம், நான் பல experiment செய்த பிறகு கண்டுபிடித்த முறை இது.....



வெந்தய மாங்காய் ஊறுகாய்



தேவையானவை:

- கிளி மூக்கு மாங்காய் (பெங்களுரா மாங்காய்)
- (நல்ல காயாக) - 2 காய்கள்
- மிளகாய்த்தூள் - 4 டீஸ்பூன்
- உப்பு - 4 ½ டீஸ்பூன்
- மஞ்சள் தூள் - 1 டீஸ்பூன்
- வெந்தயத் தூள் - ½ டீஸ்பூன்
- கடுகு ,பெருங்காயத் தூள் - தாளிக்க
- நல்லெண்ணெய் - 10 டீஸ்பூன்

செய்முறை:

1. முதலில் வெந்தயத்தை ,ஒரு வெற்று வாணலியில், கருக வறுத்து(வாசனை வரும்), மிக்சியில் நைசான பொடியாக செய்து கொள்ளவும்.இதை நிறைய செய்து வைத்துக் கொள்ளலாம்.தேவையான போது உபயோகித்துக் கொள்ளலாம். கெட்டுப்போகாது.
2. மாங்காய்களை, நன்றாகக் கழுவி, பின்னர் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும். தோலுடன் பிடிக்காதவர்கள், தோலை நீக்கிக் கொள்ளவும் (தோல் சீவியால் சீவி விடலாம்).



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

3. இதை ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் போட்டு, அதன் மீது, மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள்தூள், உப்பு, வெந்தயத்தூள், இவற்றைப் போடவும்.
4. அடுப்பில் ஒரு கடாயில், நல்லெண்ணையை விட்டு, காய்ந்த பிறகு, அதில் நிறைய கடுகு, பெருங்காயம் போட்டு வெடித்தவுடன், அப்படியே, இந்த மாங்காயின் மேல் ஊற்றவும்.
5. இப்போது, ஒரு கரண்டியைக் கொண்டு, நன்றாக மேலோடு கீழாகக் கலக்கவும்.
6. அதை இப்போது பார்த்தால், எண்ணை இல்லாதது போல்தான் தோன்றும். ஆனால், சிறிது நேரத்திலேயே, எண்ணை இருப்பது தெரிய வரும்.
7. இதை ஒரு நாள் தான் வெளியில் வைக்க முடியும். அதனால், ஊறுகாய் போட்டு, ஒரு சில மணி நேரத்தில், ஃபிரிட்ஜில் வைத்து, உபயோகிக்கவும்.
8. இந்த ஊறுகாய், 1 வாரத்துக்கு மேல் நன்றாக இருக்காது. அதனால், அவ்வப்போது தான் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.
9. அளவோடுதான் உபயோகப் படும் என்றால், ஒரே ஒரு மாங்காயை மட்டும் ஊறுகாய் போடவும்.
10. நான் என் மகனுக்குச் செய்யும்போது, தோலை நீக்கியும், மற்றவருக்கு, தோலுடனும், இந்த ஊறுகாயைச் செய்வேன்.



ராஜ்மா மசாலா

தேவையானவை:

- ராஜ்மா (இது கருப்பாகவும் இருக்கும், பிரவுன் ஆகவும் இருக்கும், எது வேண்டுமானாலும் use பண்ணலாம்) - 1/2 கப்
- வெங்காயம் - 1
- தக்காளி - 1
- இஞ்சி - சிறு துண்டு
- பூண்டு - 2 பல்
- மிளகாய்த்தூள் - 1 டீஸ்பூன்
- தனியாத்தூள் - 1/2 டீஸ்பூன்
- கரம் மசாலா தூள் - 1/2 டீஸ்பூன்
- மஞ்சள் தூள் - 1/4 டீஸ்பூன்
- உப்பு - 1/2 டீஸ்பூன்
- தாளிக்கத் தேவையானவை:
- சீரகம், லவங்கப்பட்டை, எண்ணை (4 டீஸ்பூன்)

செய்முறை:

1. முதலில், ராஜ்மா வை முதல் நாளே ஊற வைத்து, மறுநாள், குக்கரில், சிம்மில் வைத்து, 7 சவுண்ட் வரை வைத்து வேக விடவும். இது வேக நேரம் எடுத்துக் கொள்ளும்.
2. தக்காளி, வெங்காயம், பூண்டு, இஞ்சி, இவற்றை நன்கு அரைத்துக்கொள்ளவும்.
3. கடாயில், எண்ணை ஊற்றி, அதில், சீரகம், பட்டை, இவற்றைப் போட்டு, பிறகு அடுப்பை சிம்மில் வைத்து, மிளகாய் தூள், தனியா தூள், கரம் மசாலா இவற்றைப் போடவும்.
4. இப்போது, அரைத்த விழுதைப் போட்டு, நன்கு கிளறவும்.
5. இப்போது உப்பு போட்டு, வேக வைத்த ராஜ்மாவைப் போட்டு, நன்கு கிளறவும்.
6. எல்லாமாகச் சேர்ந்து, நல்ல ஒரு கிரேவி பதத்தில் வந்தவுடன், கொத்தமல்லி தூவி இறக்கவும்.
7. இது பஞ்சாபி சைடு டிஷ். சப்பாத்திக்கு மிகப் பொருத்தம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

அக்கி ரொட்டி

தேவையானவை:

- அரிசிமாவு - 1/4 கிலோ
- பெரிய வெங்காயம் - 1
- பச்சை மிளகாய் -5
- இஞ்சி - சிறிய துண்டு
- சீரகம் - 1 ஸ்பூன்
- தேங்காய் துருவல் - 1/2 மூடி
- சிறிதளவு உப்பு மற்றும் எண்ணெய்

செய்முறை:

1. இஞ்சியை நன்றாக அரைத்து, வெங்காயத்தைப் பொடியாக அரிந்து, அரிசி மாவில் போடவும். பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக அரிந்துப் போடவும். சிறிது கொத்தமல்லியும் போடவும். இவற்றுடன், சீரகம், தேங்காய் துருவல், உப்பு எல்லாவற்றையும் போட்டு, சப்பாத்தி மாவைப் போல் பிசையவும். வாணலியில் 2 ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, பிசைந்த மாவு எடுத்து, கையால் மெல்லிய ரொட்டியாகத் தட்டி, வாணலியில் போடவும்.
2. ரொட்டி நடுவில் ஒரு துளைப் செய்து விட்டு, பின்பு, வாணலியை ஒரு தட்டால் மூடி, sim mode இல் அடுப்பை வைக்கவும்.
3. ஒரு இரண்டு நிமிடம் கழித்து மூடியை திறந்து, ரொட்டியை எடுத்து விடலாம்.
4. இப்போது சுவையான அக்கி ரொட்டித் தயார்.
5. இதற்குத் தொட்டுக் கொள்ள, சப்பாத்தி மாதிரியே செய்து கொள்ளலாம்.
6. இது கர்நாடகாவில் செய்யப்படும் ஒரு பலகாரம்.



ஆந்திரா புளிக்குழம்பு

தேவையானவை:

- தானுக்குத் தேவையான வெண்டைக்காய் அல்லது கத்தரிக்காய்
- புளி - எலுமிச்சை அளவு
- வரமிளகாய் - 2
- பெரிய வெங்காயம் - 1
- தக்காளி - 1
- உப்பு - தேவையான அளவு (3/4 ஸ்பூன்)
- மிளகாய்த்தூள் - 1 டீஸ்பூன்
- கடுகு, பெருங்காயம் ,உளுத்தம்பருப்பு, கடலைபருப்பு - தாளிக்க
- நல்லெண்ணெய் - 4 டீஸ்பூன்

செய்முறை:

1. புளியைக் கரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
2. அடுப்பில் வாணலியில், நல்லெண்ணெய் ஊற்றி, அதில் கடுகு முதலியவற்றைத் தாளித்து, வர மிளகாயைப் போட்டு, அடுப்பை சிம்மில் வைத்து, மிளகாய்த்தூளைப் போடவும்.
3. உடனே, வெங்காயத்தைப் போட்டு, ஒரு சிட்டிகை உப்பைப் போட்டு, நன்கு ஒரு glassy texture வரும் வரை வதக்கி, இப்போது, வெண்டைக்காய்/ கத்தரிக்காய் போட்டு, வதக்கி, தக்காளியைப் போட்டு வதக்கவும்.
4. தக்காளி நன்கு அழுங்கினார்போல வந்தவுடன், புளித்தண்ணீரை விடவும்.
5. மேலும் 1 1/2 டம்ளர் தண்ணீர் விடவும்.
6. உப்பைப் போடவும்.
7. நன்றாகக் கொதிக்க விடவும்.
8. கெட்டியாக ஆனவுடன், (நீர்க்க இல்லாமல்), இறக்கி வைத்து, கருவேப்பிலையை கட் செய்து போடவும்.
9. இதற்கு சாம்பார் பொடி தேவை இல்லை.
10. எண்ணை கொஞ்சம் மேலே மிதக்கும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

கடலை கறி

தேவையானவை:

- மூக்குக் கடலை (கறுப்புக் கொண்டைக்கடலை) - 1/2 கப்
- வர மிளகாய் - 2
- மஞ்சள் தூள் - 1/4 டீஸ்பூன்
- பச்சை மிளகாய் - 2
- புளி - நெல்லிக்காய் அளவு
- அல்லது தக்காளி - 1
- உப்பு - தேவையான அளவு (சுமார் 1/2 ஸ்பூன்)

வறுத்து அரைக்க:

- சின்ன வெங்காயம் - 4
- தனியா - 1/2 ஸ்பூன்
- சீரகம் - 1 ஸ்பூன்
- தேங்காய்துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- இஞ்சி - 1 சிறு துண்டு
- விருப்பமிருந்தால் பூண்டு - 2 பல்
- கடுகு, எண்ணை, பெருங்காயம் - தாளிக்க

செய்முறை:

1. கொண்டைக்கடலையை, முதல் நாள் இரவே ஊற வைத்து, மறுநாள், குக்கரில் வேகவைத்துக் கொள்ளவும்.
2. அடுப்பை சிம்மில் வைத்தால், நன்றாக வேகும்.
3. அரைக்க வேண்டியவற்றை, பச்சை வாசனை போக வெற்று வாணலியில், வறுத்து, அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
4. இப்போது, வாணலியில், எண்ணை விட்டு, கடுகு வெடித்து, அதிலேயே, பெருங்கயாத்தைப் போட்டு, பச்சை மிளகாயை, குறுக்காகக் கீறி, போடவும்.
5. புளி உபயோகித்துச் செய்வதானால், இப்போது புளித்தண்ணீரை அதில் விட்டுக் கொதிக்க விட வேண்டும்.
6. ஒரு 5 நிமிடம் கொதித்த பிறகு, அதில் வேக வைத்த, கொண்டைக்கடலையைப் போடவும்.
7. நன்றாகக் கொதிக்க விடவும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

8. உப்பைப் போடவும். ஒரு வேளை, கொண்டைக்கடலையை வேக வைக்கும் போது, உப்புப் போட்டால், இப்போது குறைத்தோ அல்லது போடாமலோ இருக்கவும்.
9. ஒருவேளை, தக்காளி உபயோகித்துச் செய்வதானால், அரைக்கும் பொருட்களோடு, தக்காளியையும் (வறுக்காமல்) சேர்த்து அரைத்துக்கொள்ளவும்.
10. நான் நேற்று புளி சேர்க்காமல், தக்காளி சேர்த்து செய்தேன், நன்றாகவே இருந்தது.
11. இப்போது இந்த அரைத்த விழுதினைப் போட்டு, மேலும் ஒரு 2 நிமிடம் கொதிக்க விட்டு, நல்ல ஒரு கிரேவி பதத்தில், எடுத்து, கட செய்து கொத்தமல்லியைத் தூவவும்.
12. இது கேரளா ஸ்பெஷல்.
13. அவர்கள், ஆப்பம், புட்டு, இது இரண்டிற்கும், இதை சைட் டிஷ்வாக use பண்ணுவார்கள்.
14. நான், இதை சப்பாத்திக்கும் சைட் டிஷ்வாக செய்தேன். நன்றாக இருந்தது.
15. கொண்டைக்கடலை வேக வைத்தத் தண்ணீரை வடிக்காமல், அதை அப்படியே இதில் உபயோகப்படுத்தி விடலாம்.
16. கொண்டைக்கடலை ஊற வைப்பதற்கு முன்னரே, 2 முறை நன்றாக அலசி விட்டு, ஊற வைக்கவும். அந்த ஊற வைத்தத் தண்ணீரையே, வேக வைக்கவும் உபயோகிக்கவும்.
17. இது எதற்கென்றால், அந்த ஊற வைத்த, வேக வைத்தத் தண்ணீரில் அதன் சத்து முழுவதும் இறங்கி இருக்கும்.
18. தக்காளி உபயோகித்தால், மேலும் சிறிது தண்ணீர், தேவையென்றால் சேர்த்துக் கொள்ளவும் (புளித்தண்ணீருக்குப் பதில்), கிரேவியாக வர.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

பாலக் பன்னீர்

2 பேருக்குத் தேவையான அளவு

தேவையானவை:

- பசலைக்கீரை - 1/2 கட்டு
- தக்காளி - பெரியதாக இருந்தால் 1/2, சின்னதாக இருந்தால் 1
- வெங்காயம் - 1
- கரம் மசாலாத்தூள் - 1/2 டீஸ்பூன்
- பச்சை மிளகாய் - 1
- மிளகாய்த்தூள் - 1/4 டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- பன்னீர் - 50 கிராம்
- எண்ணை - 3 டீஸ்பூன்

செய்முறை:

1. பசலைக்கீரையை, நன்றாக அலசி, துண்டுகளை நீக்கி, சிறிது தண்ணீர் விட்டு, குக்கரில் ஒரே ஒரு விசில் வரும் வரை வைத்து, வெளியே எடுத்து, ஆற விடவும். தக்காளி, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், மூன்றையும் சேர்த்து, மிக்சியில் அரைத்துக்கொள்ளவும்.
2. பின்னர், இந்த வேகவைத்து ஆறிய, பசலைக்கீரையைத் தனியாக மிக்சியில் நல்ல மைய அரைத்துக்கொள்ளவும்.
3. இப்போது ஒரு கடாயில், எண்ணை விட்டு அதில், சிறு துண்டுகளாக்கி வைத்துள்ள பன்னீர் துண்டுகளைப் போட்டு, சிறிதளவு (ஒரு சிட்டிகை) உப்பைப் போட்டு, லேசான கோல்டன் பிரவுன் கலர் வரும் வரை, பொரிக்கவும்.
4. இதை எடுத்து, ஒரு தட்டில் வைத்துக் கொள்ளவும்.
5. இப்போது, அதே எண்ணையில், முதலில், கரம் மசாலாத்தூள், மிளகாய்த்தூள் இரண்டையும் போட்டு, உடனே, இந்த தக்காளி பேஸ்ட்டைப் போடவும்.
6. உப்பை சேர்க்கவும்.
7. அதைச் சிறிது வதக்கி விட்டு, பின்னர், பசலைக்கீரை பேஸ்ட்டைப் போடவும்.
8. இப்போது ஒரு 2 நிமிடம் நன்றாக வதக்கி விட்டு, அதில், பொரித்து வைத்த, பன்னீர் துண்டுகளைப் போட்டு, மேலும் 2 நிமிடம் வதக்கி, நல்ல ஒரு கிரேவி பதத்தில் எடுத்து வைத்துப் பரிமாறவும்.
9. தக்காளி அதிகம் போட்டால், புளிப்பு அதிகமாகி விடும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

பிசிபௌபாத்

தேவையானவை:

- பச்சரிசி - 1 ஆழாக்கு
- துவரம்பருப்பு - 1/2 ஆழாக்கு
- உருளைக்கிழங்கு - 4
- பீன்ஸ் - 10
- சின்ன வெங்காயம் - 15
- செளசௌ - 1/2 காய்
- குடமிளகாய் - 1
- பச்சைப் பட்டாணி - 50 கிராம்
- காரட் - 2
- மேலும், விருப்பமுள்ள சில கறிகாய்கள்
- மஞ்சள் தூள் - 1/4 டீஸ்பூன்
- சாம்பார் பொடி - 1/2 டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு (சுமார் 1 1/2 டீஸ்பூன்)
- புளி - எலுமிச்சம்பழ அளவு
- பெருங்காயம்
- எண்ணை - 3 டீஸ்பூன்

அரைக்க:

- கடலைப்பருப்பு - 3 டீஸ்பூன்
- வெந்தயம் - 1/4 டீஸ்பூன்
- தனியா - 2 டீஸ்பூன்
- லவங்கப்பட்டை - 1 துண்டு
- கிராம்பு - 2
- வர மிளகாய் - 6
- தேங்காய்துருவல் - 3 டீஸ்பூன்

செய்முறை:

1. சாதம், பருப்பு இரண்டையும் நல்ல குழைவாக வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
2. சாதத்தோடு, உருளைக்கிழங்கையும் வேக வைத்துத் தோல் உரித்து, சின்ன square களாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

3. ஒரு வெற்றுக் கடாயில், அரைக்கக் கொடுத்துள்ள வற்றை, தேங்காய் துருவலைத் தவிர, பச்சை வாசனை போகும் வரை வறுத்து, மிக்சியில் அரைத்துக்கொள்ளவும்.
4. ஒரு கடாயில், எண்ணை விட்டு, கடுகு வெடித்து, சின்ன வெங்காயத்தைப் போட்டு, சிட்டிகை உப்புப் போட்டு, (அப்போதுதான், நன்றாக வதங்கும், வாசனையுடன், glassy texture வரும்), வதக்கி, மற்ற கறிகாய்களைப் போட்டு, ஒரு பிரட்டு பிரட்டி, இப்போது, வடிகட்டிய புளித்தண்ணீரை அதில் விடவும்.
5. மேலும் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் விடவும்.
6. அதில், உப்பு, சாம்பார் பொடி, மஞ்சள்தூள், பெருங்காயம், நறுக்கி வைத்த உருளைக்கிழங்கையும் போட்டு, கொதிக்க விடவும்.
7. கறிகாய்கள் வெந்த வுடன், அரைத்து வைத்துள்ள பேஸ்ட்டை அதில் கலக்கவும்.
8. தேங்காய் கலந்த பண்டங்களை அதிக நேரம் கொதிக்க விடக்கூடாது. அதனால், ஒரு 2 நிமிடத்தில் அடுப்பை அணைத்து விடவும்.
9. இப்போது, இதில், சாதம், பருப்பு இரண்டையும் சேர்த்து, நன்றாகக் கலக்கவும்.
10. அங்கங்கே கட்டிகள் இல்லாமல், கலக்கவும்.
11. கத்தரியால் கட் செய்த, புதினா, கொத்தமல்லியை, மேலே தூவவும்.
12. சுவையான, சூடான, பிசிபெளபாத் (கன்னடத்தில், சூடான, பருப்பு கலந்த சாதம் என்று பொருள்) தயார்.



சோமாசி

தேவையானவை:

- மைதா - 1 கப்
- வெண்ணை - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- எண்ணை - பொரித்தெடுக்க
- உப்பு - தேவையான அளவு
- பூரணம் செய்ய தேவையானவை:
- பாம்பே ரவா - 1 கப்
- தேங்காய் துருவல் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்
- முந்திரி - 10
- பாதாம் - 10
- பிஸ்தா - 10
- சர்க்கரை - 1 1/2 கப்
- ஏலக்காய் தூள் - சிறிதளவு

பூரணம் செய்முறை:

1. ரவையை, பச்சை வாசனை போக வறுக்கவும்.
2. தேங்காய் துருவலை பச்சை வாசனை போக வறுக்கவும். சிவக்கக் கூடாது.
3. முந்திரி, பாதாம், பிஸ்தா, ஆகியவற்றை, மிக்ஸியில் ஒன்று இரண்டாக உடைத்துக் கொள்ளவும்.
4. சர்க்கரையைப் பொடித்துக் கொள்ளவும்.
5. இப்போது இவை எல்லாவற்றையும் ,வறுத்த ரவையுடன், சேர்த்து, நன்றாகக் கலந்து, ஏலதூளையும் கலக்கவும்.
6. தனியாக வைக்கவும்.

மேல் மாவு செய்முறை:

1. மைதா மாவை, வெண்ணை, காய்ச்சிய எண்ணை, உப்பு கலந்து, சப்பாத்தி மாவு பதத்திற்குப் பிசைந்து கொள்ளவும்.
2. சிறு சிறு உருண்டைகளாக எடுத்து, சிறிய அளவில், மெல்லிய சப்பாத்திகளாக செய்து கொண்டு, அதில் இந்தப் பூரணக் கலவையை, நடுவில் ,சிறிதளவு வைத்து, இரண்டு ஓரங்களையும் மூடவும். சிறிதளவு தண்ணீர் தொட்டுக் கொண்டு, ஓரங்களை நன்றாக ஒட்டவும்.
3. இப்போது சோமாஸ் cutter கொண்டு, ஓரங்களை அழகுப் படுத்தவும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

4. இப்போது நன்கு காய்ந்த எண்ணெயில், ஒவ்வொன்றாகப் போட்டு, நல்ல கோல்டன் பிரவுன் கலர் வந்த பிறகே எடுக்கவும். அப்போதுதான் நன்றாக வேகும். அடுப்பை சிம்மிலேயே வைத்துச் செய்யவும்.
5. சுவையான சோமாசி தயார்



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

பட்டர் முறுக்கு அல்லது முள்ளு முறுக்கு

தேவையானவை:

- அரிசி - 1 1/2 ஆழாக்கு
- பயத்தம்பருப்பு - 1/2 ஆழாக்கு
- கடலைப் பருப்பு - 1/4 ஆழாக்கு
- உப்பு - தேவையான அளவு
- எண்ணை - பொரித்தெடுக்க
- வெண்ணை - 2 டேபிள்ஸ்பூன்

செய்முறை:

1. பருப்புகள் இரண்டையும் லேசாக வறுத்து விட்டுப் பின்னர் மாவாக்கிக் கொள்ளவும்.
2. அரிசி, பருப்பு இவை எல்லாவற்றையும் சேர்த்தே அரைத்துக் கொள்ளலாம்.
3. இல்லை, தனி தனி மாவாக எடுத்தும், ஒன்றாகச் சேர்த்துப் பிசையலாம்.
4. மாவு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து, அதன் மீது, வெண்ணெய், காய்ச்சிய (சூடான) எண்ணை, உப்பு, இவைகளைச் சேர்த்து, பிசிறி வைத்துக் கொள்ளவும்.
5. முதலிலேயே, மொத்த மாவையும் பிசிய வேண்டாம்.
6. அடுப்பில் எண்ணையை நன்கு காய வைத்து, பாதி அளவு, இல்லை, கால் அளவு மாவு, இதை மட்டும் பிசைந்து, இந்த முறுக்கு செய்வதற்கான அச்சில், மாவைப் போட்டு, எண்ணையில் பொரித்து எடுக்கவும்.
7. இரண்டு பக்கமும் திருப்பிப் போட்டு, சட சடப்பு அடங்கினவுடன், ஒரு வடிதட்டில் எடுத்து வைத்து, பிறகு, ஒரு டப்பாவில், tissue paper போட்டு, அதன் மீது, இந்த முறுக்குகளை அடுக்கவும்.
8. ஒரு செட் செய்தவுடன், அடுத்த செட் மாவைப் பிசைந்து, மேலும் செய்யவும்.
9. அவ்வபோது மாவைப் பிசைந்து செய்தால் தான், சிவக்காமல் இருக்கும்.
10. வெண்ணை, காய்ச்சிய எண்ணை சேர்ப்பதால், நல்ல கர கரப்பும், வாயில் போட்டால் கரையவும் செய்யும்.
11. அதே சமயம், வெண்ணை ரொம்ப அதிகமாகப் போட்டால், நழுப்பாக ஆக வாய்ப்பு உள்ளது.



லவங்க லத்திகா

தேவையானவை:

- மைதா - 2 கப்
- லவங்கம் - 25
- நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
- உப்பு - 1/4 ஸ்பூன்
- எண்ணை - பொரிக்க தேவையானது (நெய்யும் உபயோகிக்கலாம்)
- சர்க்கரைப் பாகு வைக்க தேவையானவை:
- சர்க்கரை - 1 கப்
- தண்ணீர் - 1/2 கப்
- எலுமிச்சைச் சாறு - 1/4 டீஸ்பூன்

பூரணம் செய்ய தேவையானவை:

- சர்க்கரை போடாத கோவா - 250 கிராம்
- உலர்ந்த தேங்காய் பொடி (optional) - 1 கப் (இது கடைகளில் கிடைக்கும்)
- ஏலக்காய் பொடி - சிறிதளவு
- பொடித்த சர்க்கரை - 3/4 கப்
- நறுக்கிய முந்திரி பருப்பு - 2 ஸ்பூன்
- நறுக்கிய பிஸ்தா பருப்பு - 2 ஸ்பூன்
- கிஸ்மிஸ் - 2 ஸ்பூன்

செய்முறை:

1. ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் நெய்யைத் தடவி, அதில் மைதா, உப்பு, இதைப் போட்டு, தண்ணீர் தெளித்து, சப்பாத்தி மாவைப் போல பிசைந்து வைக்கவும். இது ஒரு 1/2 மணி நேரம் ஊற வேண்டும்.
2. இப்போது வேறு ஒரு பாத்திரத்தில், கோவாவை நன்கு உதிர்த்து, அதில், பூரணம் செய்யக் குறிப்பிட்டுள்ளவற்றை சேர்த்து, நன்கு கலந்து கொள்ளவும்.
3. இப்போது, மைதா மாவுக் கலவையை சிறிய உருண்டைகளாக எடுத்து, மெல்லிய, வட்ட வடிவில் பூரி போல செய்து கொள்ளவும்.
4. இதில் ஒவ்வொரு பூரியின் நடுவேயும், கலந்து வைத்துள்ள பூரணம் சிறிது வைத்து, முதலில் இரண்டு ஓரங்களையும், ஒன்றன் மீது ஒன்றாக, நடுவை நோக்கி மூடவும். இதே போல மற்ற பாகங்களையும் மூடவும். இது இப்போது லேயர் லேயர் ஆக மூடி இருக்கும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

5. இதன் நடுவில் இப்போது ஒரு லவங்கத்தைக் குத்தி வைக்கவும்.(படத்தில் காண்பித்துள்ள படி)இவை இப்போது ஒரு square வடிவில் இருக்கும்.
6. இதே போல எல்லா உருண்டைகளையும் தயாரித்துக் கொள்ளவும்.
7. இவை காய்ந்து போய் விடாமல் இருக்க, இதன் மீது, ஒரு ஈரத் துணியை மூடி வைக்கலாம்.
8. இப்போது, அடுப்பில், வாணலியைப் போட்டு, எண்ணை அல்லது நெய் விட்டு, நன்கு தூடான பிறகு, செய்து வைத்துள்ள லவங்க லத்திகா களை போட்டு, தீயைக் குறைத்து வைத்து, இரண்டு பக்கமும் திருப்பி, மொர மொரப்பாக எடுக்கவும்.
9. எண்ணையைக் காய வைக்கும் போதே, மற்றொரு அடுப்பில் சர்க்கரைப் பாகை வைத்து விடவும்.
10. வேறு ஒரு பாத்திரத்தில், இப்போது சர்க்கரைப் பாகு வைத்து, ஒரு கம்பிப் பதம் வந்ததும் இறக்கி வைக்கவும். இறக்கி வைத்தப் பின்னர், அதில் எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து கலக்கவும். இதனால், பாகு கெட்டியாகாமல் இருக்கும்.
11. இப்போது ஒவ்வொரு லதிகாக்களை, சர்க்கரைப் பாகில் முக்கி, சிறிது நேரம் இருக்க வைத்து, ஒரு பெரிய தட்டில் எடுத்து வைக்கவும்.
12. சுவையான, இனிப்பான லவங்க லத்திகா தயார்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

7 cup cake (barfi)

தேவையானவை:

- கடலை மாவு - 1 கப்
- துருவிய தேங்காய் - 1 கப்
- பால் - 1 கப்
- நெய் - 1 கப்
- சர்க்கரை - 3 கப்

செய்முறை:

1. துருவிய தேங்காயை மிக்ஸியில் நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
2. ஒரு பெரிய தட்டில், நெய்யை நன்றாகத் தடவி வைக்கவும்.
3. ஒரு வாணலியில், சிறிது நெய் விட்டு, கடலை மாவு, பச்சை வாசனை போகும் வரை மட்டுமே வறுக்கவும்.
4. அடுப்பை சிம்மில் வைத்துக் கொள்ளவும்.
5. இப்போது, இதனுடன், தேங்காய், பால், நெய், சர்க்கரை ஆகிவற்றை சேர்க்கவும்.
6. நன்றாகக் கிளறவும்.
7. இப்போது எல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து, சுருண்டு வரும். அப்போது இறக்கி, ஏற்கனவே, நெய் தடவி வைத்துள்ள தட்டில், இந்த கலவையைக் கொட்டி, நன்றாகப் பரப்பி விடவும்.
8. மேல் பரப்பு, பொறி பொறியாக இல்லாமல், நல்ல சமமாக இருத்தல் வேண்டும். இதற்கு, தடாக இருக்கும் போதே, ஓர் தட்டையான கரண்டியால் சமன் படுத்தவும்.
9. ஒரு 3 நிமிடம் கழித்து, வேண்டிய வடிவத்தில் வில்லைகள் போட்டுக் கொள்ளலாம்.
10. இது மிகவும் எளிதான ஸ்வீட்.
11. இதில் மொத்தம் 7 கப் பண்டங்கள் உபயோகிப்பதால், இதற்கு 7 கப் கேக் (பர்பி) என்று பெயர்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

மைதா துக்கடா

தேவையானவை:

- மைதா - 1 ஆழாக்கு
- மிளகாய்த்தூள் - 1/4 டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவைக்கேற்ப (1/4 டீஸ்பூனுக்கு சிறிது மேல்)
- வெண்ணை - 1 டேபிள்ஸ்பூன்
- காய்ச்சிய எண்ணை - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
- எண்ணை - பொரிக்கத் தேவையான அளவு

செய்முறை:

1. மைதாவுடன், மேலே குறிப்பிட்டுள்ள வற்றைச் சேர்த்து, சப்பாத்தி மாவு பதத்திற்குப் பிசைந்து கொள்ளவும்.
2. இப்போது இதை இரண்டு, மூன்று பெரிய உருண்டைகளாக செய்து கொள்ளவும்.
3. ஒவ்வொரு உருண்டையாக, பெரிய அளவு சப்பாத்தியாக இட்டுக் கொள்ளவும்.
4. இப்போது அதில், ஒரு சிறு மூடியை வைத்து, வில்லை வில்லையாக செய்து கொள்ளவும். இல்லாவிடில், diamond shape இல் வில்லைகள் போட்டுக் கொள்ளவும்.
5. இப்போது அடுப்பில் எண்ணையைக் காய வைத்து, நன்குக் காய்ந்தவுடன் ,போட்டு வைத்து இருக்கும் வில்லைகள் அனைத்தையும்(முதல் செட்), மெதுவாக எண்ணையில் போட்டுப் பொரித்து எடுக்கவும்.
6. இதே போல ஒவ்வொரு உருண்டையையும் பெரிய சப்பாத்திகளாக செய்து வில்லைகள் போட்டு, பொரித்து எடுக்கவும்.
7. இப்போது சப்பாத்தியின் ஓரங்கள் மீந்து இருக்கும். அவற்றை எல்லாம், மீண்டும் ஒன்றாகச் சேர்த்து, உருட்டி, மீண்டும் அதே போல வில்லைகள் செய்து பொரித்து எடுக்கவும்.
8. இது மிக எளிதான snack item.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

மைதா ஸ்வீட் துக்கடா (பேடா)

தேவையானவை:

- மைதா - 1 ஆழாக்கு
- உப்பு - ஒரு சிட்டிகை
- எண்ணை - பொரிக்கத் தேவையான அளவு
- சர்க்கரை - 1 1/2 ஆழாக்கு

செய்முறை:

1. மேலே சொன்ன முறையிலேயே இதையும் செய்ய வேண்டும். இதற்கு வெண்ணை, காய்ச்சிய எண்ணை ஆகியவை வேண்டாம்.
2. அதே போல், சப்பாத்தியாக திரட்டி, வில்லைகள் போட்டு எடுத்துப் பொரித்துக் கொள்ளவும்.
3. இப்போது ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில், சர்க்கரைப் பாகு ஒரு கம்பிப் பதம் வரும் வரை வைத்துக் கொள்ளவும்.
4. அதில், பொரித்து வைத்துள்ள, துக்கடாக்களை முக்கி எடுத்து, வைக்கவும்.
5. இப்போது ஸ்வீட் மைதா பேடா (துக்கடா) தயார்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

மைதூர்பாகு

இது நான் செய்யும் மைதூர்பாகின் செய்முறை

தேவையானவை:

- கடலைமாவு - 1 கப்
- சர்க்கரை - 2 1/2 கப்
- நெய் - 1 கப்
- தண்ணீர் - 1/2 கப்

செய்முறை:

1. முதலில், வெற்று வாணலியில், கடலை மாவை பச்சை வாசனை போக வறுக்க வேண்டும். அதனைத் தனியாக வைத்து விடவும்.
2. நெய்யை உருக்கிக் கொள்ளவும்.
3. ஒரு தட்டில், சிறிது நெய்யைத் தடவி வைக்கவும்.
4. இப்போது வாணலியில், தண்ணீர் விட்டு, சர்க்கரையைப் போட்டு, கிளறவும். அது நன்றாகக் கொதிக்கும் போது, ஓரங்களில் நுரைத்து வந்தால், அவை அழுக்கு (சர்க்கரையில் உள்ள) அதனை கரண்டியால் எடுத்து விடவும்.
5. இப்போது, சர்க்கரை பாகு கொஞ்சம் sticky யாக வரும்போதே, கடலை மாவு மற்றும் சர்க்கரையைச் சேர்க்கவும். இவை இரண்டையும் மாற்றி மாற்றியும் சேர்க்கலாம் (கடலை மாவை சிறிது சிறிதாக தூவி).
6. இதனைக் கிளறிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்.
7. இப்போது ஒரு கட்டத்தில், வாணலியில் ஒட்டாமல், சுருண்டு, நுரைத்து வரும். ஒரு 1 நிமிடம் விட்டு, பிறகு இறக்கித் நெய் தடவியத் தட்டில் கொட்டவும்.
8. மேற்புறம் சமமாக இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளவும்.
9. 2 நிமிடம் கழித்து, வில்லைகள் போடவும்.
10. இப்படிச் செய்வதால், அதாவது, பாகு வைக்க, தண்ணீர் கொஞ்சம் அதிகம் வைத்து, மேலும், கம்பிப் பதம் வருமுன்னரே, மாவும், நெய்யும் விட்டு சிறிது நேரம் கிளறுவதால், இந்த மைதூர்பாகு, கல்லு போல இல்லாமல், பொர பொர என்று இல்லாமல், மெத்து மெத்து என்று இருக்கும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

நிப்பட்

தேவையானவை:

- அரிசி மாவு - 2 கப்
- வறுத்த, தோலெடுத்த வேர்கடலை - 1/4 கப்
- பொட்டுக்கடலை - 1/4 கப்
- மிளகாய்த்தூள் - 1/4 டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவைக்கேற்ப
- வெண்ணை - 1 டேபிள்ஸ்பூன்
- எண்ணை - பொரித்தெடுக்க

செய்முறை:

1. வேர்கடலை, மற்றும் பொட்டுக்கடலை இரண்டையும், மிக்ஸியில் ஒன்று இரண்டாக உடைத்துக் கொள்ளவும்.
2. இதை, அரிசிமாவு, உப்பு, மிளகாய்த்தூள், வெண்ணை, காய்ச்சிய (சூடான) எண்ணை, இவற்றுடன் சேர்த்துப் பிசையவும்.
3. சிறு சிறு உருண்டைகளாக எடுத்து, ஒரு பிளாஸ்டிக் கவரின் மீது, எண்ணை தடவி, அதன் மீது, தட்டைகளாக தட்டி, எண்ணையில் பொரித்து எடுக்கவும்.
4. இது மிக எளிதான snack.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

திரட்டுப்பால்

தேவையானவை:

- நல்ல திக்கான பால் - 1 லிட்டர்
- சர்க்கரை அல்லது வெல்லம் - 200 கிராம்
- ஏலத்தூள் - சிறிதளவு

செய்முறை:

1. ஒரு அடி கனமான பாத்திரத்தில், பாலை விட்டு, கிளறிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும்.
2. இதற்கு full cream milk உபயோகிப்பது நலம்.
3. கை விடாமல் கிளற வேண்டும். ஒரு ஸ்டூல் போட்டு உட்கார்ந்து கொண்டு கிளறுவது நலம்.
4. பால் நன்றாகச் சுண்டி, பாதி அளவுக்கு வந்த பிறகு, இப்போது சர்க்கரை அல்லது வெல்லம் சேர்க்கவும்.
5. ஏலத்தூளையும் சேர்க்கவும்.
6. இப்போது கொஞ்சம் இளகி, மேலும் சுண்டும். கை விடாமல் கிளறிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும்.
7. சிறிது நேரத்தில் திரண்டு வரும். சிறிது கெட்டியாக ஆரம்பிக்கும். அப்போது இறக்கி வைத்து விடலாம்.
8. கொஞ்சம் இளகின பதத்திலேயே இறக்கி விடவும். கொஞ்ச நேரத்தில், தானே கெட்டிப் பட்டு விடும்.
9. ரொம்ப கெட்டியாக ஆன பிறகு எடுத்தால், பிறகு, ஒன்று உதிர்ந்து விடும், இல்லை, பாத்திரத்தில் இருந்து எடுக்கவே வராது.
10. சர்க்கரையில் செய்தால் வெள்ளை நிறத்திலும் (சிறிதளவு மஞ்சள்), வெல்லத்தில் செய்தால், பிரவுன் நிறத்திலும் இருக்கும்.



Capsicum in Peanut Gravy



தேவையானவை:

- குடைமிளகாய் - 2 (பெரியது)
- பச்சைமிளகாய் - 2
- வேர்கடலை - 4 டீஸ்பூன்
- பெரிய வெங்காயம் - 1
- தக்காளி (பெரியது) - 1
- கரம்மசாலா தூள் - ½ டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- எண்ணை - 4 டீஸ்பூன்

செய்முறை:

1. குடைமிளகாயை மெல்லியதாக அரிந்து வைத்துக் கொள்ளவும். அதை மட்டும் சிறிது நீர் விட்டு வேக வைத்துக் கொள்ளவும்
2. வேர்கடலையை, ஒரு வெற்று வாணலியில் வறுத்து, அதை மட்டும் மிக்சியில் முதலில் அரைத்துக்கொள்ளவும்.
3. பின்னர், அதன் மீது, பச்சைமிளகாய், வெங்காயம், தக்காளி இவற்றைச் சேர்த்து அரைத்துக்கொள்ளவும்.
4. ஒரு வாணலியில், எண்ணையை விட்டு, அடுப்பை சிம்மில் வைத்து, அதில் கரம்மசாலா தூளைப் போட்டு, உடனே, இந்த அரைத்து வைத்துள்ள



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

பேஸ்ட்டைப் போட்டு, தேவையானால், மேலும் சிறிது எண்ணை விட்டு, பச்சை வாசனை போகும் வரை வதக்கிக் கொள்ளவும்.

5. இப்போது, வேக வைத்த குடமிளகாயை அந்தத் தண்ணீருடனேயே, வாணலியில் சேர்த்து, உப்பையும் சேர்க்கவும். தேவையானால் மேலும் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
6. மேலும் ஒரு 2 நிமிடம் வதக்கி, எல்லாம் ஒன்று போல சேர்ந்த பிறகு, இறக்கி வைத்துப் பரிமாறவும்.
7. இது சப்பாத்திக்கு ஏற்ற சிறந்த சைடு டிஷ். நான் தோசைக்கும் கூட இதை சைடு டிஷ்வாக செய்வேன்.



Brinjal Chutney - கத்தரிக்காய் சட்னி

தேவையானவை:

- கத்தரிக்காய் (மீடியம் சைஸ்) - 1
- வரமிளகாய் - 2
- தேங்காய் துருவல் - 3 டீஸ்பூன்
- உப்பு - 1/2 டீஸ்பூன்
- தாளிக்க - எண்ணை, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு

செய்முறை:

1. கத்தரிக்காயை, வேக வைத்து தோல் உரித்துக் கொள்ளவும்.
2. ஒரு வாணலியில், சிறிது எண்ணை விட்டு, வரமிளகாயை, முதலில் வறுத்து, பிறகு தேங்காயை வறுத்துக் கொள்ளவும்.
3. இப்போது மிக்சியில், தோல் உரித்த கத்தரிக்காய், வறுத்த, மிளகாய், தேங்காய், உப்பு, இவற்றைப் போட்டு, நன்கு மைய அரைத்துக்கொள்ளவும்.
4. கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்துக் கொட்டவும்.
5. இப்போது சுவையான கத்தரிக்காய் சட்னி தயார்.
6. மேலே உள்ள போட்டோவில், நான் செய்துள்ளது இந்த முறையில் தான்.

இதே சட்னியை மற்றொரு முறையிலும் செய்யலாம்.

தேவையானவை:

- கத்தரிக்காய் - 1
- பெரிய வெங்காயம் - 1
- தக்காளி - 1
- வர மிளகாய் - 3 அல்லது 4
- உப்பு, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு

செய்முறை:

1. கத்தரிக்காய், வெங்காயம், தக்காளி, இவற்றை, சிறியதாக அரிந்து, வாணலியில், எண்ணை விட்டு வதக்கி, வெந்தவுடன், கடைசியில் மிளகாயையும் போட்டு வதக்கி, மிக்சியில் இவற்றை உப்புடன் சேர்த்து அரைத்தும் சட்னி செய்யலாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

மட்டர் பனீர் மசாலா



தேவையானவை:

- பச்சைப் பட்டாணி - 1 கப்
- பனீர் - 100 கிராம்
- பெரிய வெங்காயம் - 2
- தக்காளி (பெரியது) - 2
- முந்திரிப்பருப்பு - 4 அல்லது 5
- இஞ்சிப் பூண்டு விழுது - 1 டீஸ்பூன்
- கரம் மசாலாத்தூள் - 1/2 டீஸ்பூன்
- மிளகாய்த்தூள் - 1 டீஸ்பூன்
- மஞ்சள்தூள் - 1/4 டீஸ்பூன்
- தனியாத்தூள் - 1/4 டீஸ்பூன்
- சீரகத்தூள் - 1/4 டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- எண்ணெய் - 4 டீஸ்பூன்

செய்முறை:

1. பச்சைப் பட்டாணியை நன்றாக வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
2. காய்ந்த பச்சைப் பட்டாணி தான் கிடைத்தால், அதை நன்றாக ஊறவைத்துப் பின் வேக வைக்கவும்.

www.penmai.com



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

3. முந்திரிப்பருப்பை சிறிது நேரம் சுடுநீரில் ஊறவைத்து, அரைத்துக்கொள்ளவும்.
4. தக்காளி, வெங்காயம், இவற்றைப் பொடியாக அரிந்து கொள்ளவும்.
5. பனீரை, சிறு துண்டுகளாக கட் செய்து கொள்ளவும்.
6. ஒரு கடாயில், எண்ணையை விட்டு, அதில் கட் செய்த பனீரைப் போட்டு, சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து, பொரித்து எடுத்து, தனியாக வைக்கவும்.
7. இப்போது கடாயில், அடுப்பை சிம்மில் வைத்துவிட்டு, மசாலா தூள்கள், மிளகாய்த்தூள் இவற்றைப் போட்ட பிறகு ,வெங்காயத்தைப் போட்டு வதக்கவும்.
8. இப்போது, தக்காளியை சேர்த்து, மேலும் வதக்கவும். உப்பைச் சேர்க்கவும்.
9. இஞ்சி பூண்டு விழுதைச் சேர்க்கவும்.
10. மஞ்சள்தூளைச் சேர்க்கவும்.முந்திரி விழுதைச் சேர்க்கவும்.
11. இப்போது வேக வைத்தப் பட்டாணியை தண்ணீருடன் சேர்க்கவும்.
12. கொஞ்சம் கொதித்த உடன், பொரித்து வைத்துள்ள பனீரை சேர்க்கவும்.
13. எல்லாமாக ஒன்று சேர்ந்து, கிரேவி பதத்தில் வந்த பிறகு, இறக்கி வைத்துப் பரிமாறவும்.
14. சப்பாத்திக்கு ஏற்ற சுவையான சைட்டிஷ் தயார்.
15. தக்காளி, வெங்காயத்தை, அரைத்தும் சேர்க்கலாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

பருப்பு உசிலி

தேவையானவை:

- கடலைப்பருப்பு - 1 கப்
- துவரம்பருப்பு - ½ கப்
- வரமிளகாய் - 4
- உப்பு - ¾ டீஸ்பூன்
- எண்ணை - 6 டீஸ்பூன்
- கடுகு - தாளிக்க

செய்முறை:

1. இரண்டு பருப்புகளையும், உடன் மிளகாயையும் ஊற வைக்கும்.
2. தண்ணீரை நன்றாக வடித்து விட்டு, உப்பும் சேர்த்து, மிக்சியில் அரைத்துக்கொள்ளவும்.
3. ஒரு வாணலியில் எண்ணை விட்டு, கடுகு தாளித்துக் கொள்ளவும்.
4. அதில் இந்த அரைத்து வைத்துள்ள பேஸ்ட்டைப் போட்டு, நன்றாகக் கிளறிக்கொண்டே இருக்கவும்.
5. அந்த பேஸ்ட் உள்ள எண்ணையை இழுத்துக் கொள்ளும். தேவை என்றால், மேலும் சிறிது எண்ணையை விடவும்.
6. லைட் மஞ்சள் கலரில் இருந்த பேஸ்ட், டார்க் மஞ்சள் கலருக்கு மாற வேண்டும். அதுவரை அடுப்பில் வைத்துக் கிளற வேண்டும்.
7. இப்போது பேஸ்ட்டாக இருந்தது, உதிர் உதிராக மாறும்.
8. இதை சிறிது நேரம் ஆற விடவும்.
9. ஆறின பிறகு, கையால், மேலும் நன்றாக உதிர்த்து விடவும். அது இப்போது பவுடர் மாதிரி ஆகும்.
10. இதை எடுத்து, சமைத்து வைத்துள்ள கறிகாயுடன், கலந்து, பரிமாறவும். எண்ணை ரொம்பவும் அதிகமாகப் போகக் கூடாது. அப்போது, பவுடராக வராது. அதனால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத்தான், பேஸ்ட்டைக் கிளறும்போது, எண்ணையை விட வேண்டும்.
11. எண்ணை குறைவாக இருந்தால், பேஸ்ட் ஒட்டிக்கொண்டு இருக்கும்.
12. கடலைப்பருப்பை அதிகமாகப் போடுவதால், நல்ல பவுடராக, இந்த பருப்புசிலி வரும்.
13. பீன்ஸ், கொத்தவரங்காய், அவரைக்காய், காரட், முட்டைகோஸ், பீட்ரூட் போன்றவற்றுக்கு, இந்தப் பருப்புசிலியை சேர்க்கலாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

14. இது நான் செய்யும் முறை. சிலர், இந்தப் பேஸ்ட்டை, ஆவியில் வேக வைத்து, பிறகு மிக்சியில் போட்டு பவுடராகச் செய்து, கலப்பார்கள்.
15. கறிகாய் கொஞ்சமாகச் செய்து இருந்தால், திடீரென்று, அதிகமாகத் தேவைப்பட்டால், அப்போது இந்த பருப்புசிலியைச் சேர்த்து விட்டால், கறிகாயின் அளவு அதிகமாகி விடும்.



தம் ஆலு

தேவையானவை:

- உருளைக்கிழங்கு - ½ கிலோ
- பெரிய வெங்காயம் - 2
- தக்காளி (பெரியது) - 2
- இஞ்சி பூண்டு விழுது - 1 டீஸ்பூன்
- மஞ்சள்தூள் - ¼ டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- கெட்டித்தயிர் - 3 அல்லது 4 டீஸ்பூன்
- எண்ணை - 10 டீஸ்பூன்
- (விருப்பமிருந்தால்) ஆம்தூர் பவுடர் - 1 டீஸ்பூன்

வறுத்துப் பொடிக்க:

- வர மிளகாய் - 4
- மிளகு, தனியா, சீரகம் - ஒவ்வொன்றும் 2 டீஸ்பூன்
- பட்டை, ஏலக்காய் - 1

செய்முறை:

1. பொடிக்க வேண்டியவற்றை, வெற்று வாணலியில், பச்சை வாசனை போக வறுத்துப் பொடிக்கவும்.
2. உருளைக்கிழங்கை, வேக வைத்து, தோல் உரித்துக் கொள்ளவும்.
3. அதை, ஓரளவு சின்ன square களாகக் கட் செய்து கொள்ளவும்.
4. இவைகளை, ஒரு கடாயில், எண்ணையை விட்டுப் பொரித்து எடுத்துத் தனியாக வைக்கவும்.
5. அந்த எண்ணையிலிருந்து, பாதியை எடுத்து விட்டு, அந்தக் கடாயிலேயே, பொடியாக நறுக்கிய, வெங்காயத்தை, நன்கு வதக்கவும். உப்பு சேர்க்கவும்.
6. அதில், இஞ்சிப்பூண்டு விழுதை போட்டு, மேலும் வதக்கவும்.
7. மஞ்சள்தூள் சேர்த்து, பொடியாக நறுக்கிய தக்காளியை சேர்த்து, நன்றாக வதக்கவும்.
8. பொடித்து வைத்துள்ளவற்றை இப்போது சேர்க்கவும்.
9. பொரித்து வைத்துள்ள, உருளைக்கிழங்கை, அதில் சேர்த்து, எல்லாவற்றையும் நன்றாகக் கலந்து விடவும்.
10. இப்போது, தயிரைச் சேர்க்கவும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

11. தம் ஆலு தயார். இது சப்பாத்திக்கான, சுவையான, சிறந்த சைட்டிஷ்.
12. இது கிரேவி போல இருக்காது. மேலே உள்ள போட்டோவில், நான் செய்துள்ளது போல இருக்கும்.
13. கிரேவி போல வேண்டுமானால், தக்காளி வெங்காயத்தை, அரைத்து விட்டு, வதக்கவும்.
14. தக்காளி விருப்பமில்லாதவர்கள், ஆம்தூர் பவுடர் உபயோகிக்கலாம். இது வேண்டிய புளிப்புச் சுவையைக் கொடுக்கும்



Strong & Tasty Coffee & Tea

சுவையான, ஸ்ட்ராங்கான, பில்ட்டர் காப்பி போடுவதும் ஒரு தனிக் கலைதான். இதற்குத் தேவையான காப்பி பவுடர் பற்றிய விவரங்களைப் பார்ப்போம். காப்பிக் கொட்டையில் பல வகைகள் உண்டு.

பீபெரி காப்பிக் கொட்டை - இதுதான் வாசனை மற்றும் சிறந்த டேஸ்டைக் கொடுக்கும் தரம். ஆனால் இதை மட்டும் உபயோகித்தால், தண்ணீர் டிகாக்ஷன் தான் கிடைக்கும்.

A கொட்டை - இது பீபெரிக்கு அடுத்த தரம். இது காபி டிகாக்ஷனுக்கு வேண்டிய அடர்த்தியைக் கொடுக்கும்.

சிக்கரி பவுடர் சிறிதளவு சேர்த்தால் நல்ல திக்கான காபி கிடைக்கும். அதிகம் சேர்க்கக் கூடாது. உடலுக்குக் கெடுதல்

ஆகவே, நீங்கள் கடையில் காப்பிப் பொடி வாங்கும்போது, கீழ்க்கண்ட ratio வில் வாங்கலாம்.

பீபெரி - 50 %

A கொட்டை - 40 %

சிக்கரி - 10 %

காபித்தூள் நல்ல நைஸாக அரைக்கப் பட்டு இருக்க வேண்டும். இது ரொம்ப முக்கியம்.

இப்போது பில்ட்டர் டிகாக்ஷன் போடும் முறையைப் பார்க்கலாம்.

- முதலில், பில்ட்டர் மேல் பாகத்தை, ஓட்டைகள் உள்ள பக்கத்தை, அடுப்பில் காட்டி, ஒரு சுத்தமான துணியால், அதைத் துடைத்துவிடவும்.
- இப்போது, அந்த ஓட்டைகளில் ஏதாவது துகள் அடைத்துக் கொண்டிருந்தால், அவை நீக்கப் பட்டிருக்கும் டிகாக்ஷன் வேகமாக இறங்கும்.
- இப்போது, பில்டரை, தயார் செய்து பொருத்தி, அதில் தேவையான காபித்தூளைப் போடவும். மேலே பில்ட்டர் குடையை வைக்கவும்.
- அடுப்பில் சுடுநீரைக் கொதிக்க வைத்து, பில்டரில் பாதி அளவு விடவும்.
- அது உடனே, பொடியால் இழுத்துக் கொள்ளப் படும்.
- பிறகு, மீண்டும், சுடுதண்ணீர் (ஏற்கனவே கொதிக்க வைத்தது) விடவும்.
- அரை மணி நேரத்தில், சுவையான டிகாக்ஷன் தயாராகி விடும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

- மொத்தத் திகாசுஷனும் இறங்கிய பிறகு, உங்கள் கட்டை விரலைக் கொண்டு, பில்ட்டர் குடையின் மேல் பாகத்தை நன்றாக அழுத்தவும்.
- அது அப்படியே, பொடியை அழுத்திக்கொண்டு, உள்ளே புதையும்
- இப்போது, மேலும் சுடுநீர் தயார் செய்து, பில்டரின் பாதி அளவு விடவும். இது மிகவும் மெதுவாக, இறங்கும். ஆனால், இது படு திக்காக இறங்கும்.
- இப்போது இரண்டு திகாசுஷன் களும் சேர்ந்து, மிகவும் திக்கான, சுவையான, திகாசுஷன் தயார்
- ஒருவேளை, உங்களுக்கு, காலையில் அதிகம் சமயமில்லாமல் இருந்தால், முதல் நாள் இரவே, திகாசுஷன் தயாரித்து விடலாம்.
- இதற்கு பில்டரைத் தயார் செய்து, பொடி போட்டு, குடையை வைத்து, முதலில் சிறிது சுடுநீர் விட்டு, பிறகு, அப்படியே மேலும் நீர் விடாமல், அந்தக் குடையை நன்றாக அழுத்தி விட்டு, முழு பில்டரிலும் தண்ணீர் விடவும்.
- இப்படிச் செய்வதால், பொடி கம்மியாகச் செலவாகும். முதல் வகைக்குப் போடுவதை விட, கம்மியாகப் போடலாம். எடுத்த உடனே, நல்ல திக்கான திகாசுஷன் கிடைத்து விடும்

இப்போது சுவையான காப்பி போடும் முறையைப் பார்க்கலாம்.

- எப்போதும், திகாசுஷனை சூடு படுத்தக் கூடாது.
- ஆகவே, பாலை அடுப்பில் சிம்மில் வைத்து, அது பொங்கும் தருவாயில் ஒரு கரண்டியைக் கொண்டு கலக்கவும். சிறிது நேரம் இப்படிச் செய்தால், நல்ல திக்கான பால் கிடைக்கும். (டைம் இல்லாதவர்கள், அப்படியே பால் காய்ச்சவும்).
- பால் கொதிக்கும் நேரத்தில், தேவையான திகாசுஷனை, எத்தனை நபர்களுக்கு வேண்டுமோ, அவ்வளவு டம்ளர்களில் விட்டு, அதில் தேவையானோர்க்கு வேண்டிய அளவு சர்க்கரையைப் போட்டு, நன்றாக ஆத்திக் கொள்ளவும்.
- அதற்குள் பால் பொங்கி விடும். பின்னர் இதை எடுத்து, தேவையான அளவு, ஒவ்வொரு டம்ளரிலும் விட்டு, நல்ல சூடான, சுவையான, ஸ்ட்ராங்கான, பில்ட்டர் காபியை சுவைக்கவும்.
- இப்போது சுவையான ஸ்ட்ராங்கான டீ போடுவது எப்படி என்று பார்ப்போம்.
- டீஸ்ட் டீ தான் இதற்குச் சிறந்தது. granules ஆக இருந்தாலும், நன்றாக இருக்கும்.
- ஆனால், leaf டீ, அந்தளவு திக்காக வராது. சுவையும் இது போல இருக்காது.
- நான், டீ திகாசுஷன் தனியாகப் போடுவதில்லை. ஒருவருக்கு டீ போடுவதாக இருந்தால், ஒரு வால்பாத்திரத்தில், ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் சேர்க்காத பால் எடுத்துக் கொண்டு, அதில் 1 ¼ டீஸ்பூன் டீத்தூள் (இது டீஸ்ட் டீக்கு).(granules ஆக இருந்தால் 1 ½ டீஸ்பூன்) போடவும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

- ஏலப்பொடி, இஞ்சி யை விருப்பமுள்ளவர்கள் போட்டுக் கொள்ளலாம்.
- இப்போது அடுப்பை சிம்மில் வைத்து விடவும்.
- டீ பொங்கி வரும்போது, வால்பாத்திரத்தின் பிடியைப் பிடித்துக்கொண்டு, அந்தப் பாத்திரத்தை அடுப்பின் வெளியில் எடுத்து, ஒரு சுழட்டு சுழட்டி, அடுப்பில் வைத்து, மீண்டும் பொங்கும்போது, மீண்டும் அதே போல செய்து, பிறகு இறக்கி வடிகட்டவும்.
- தேவையான அளவு சர்க்கரை சேர்த்து, நல்ல தூடான, சுவையான, ஸ்ட்ராங்கான, மணமான டீயை சுவைக்கவும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

ரவா லாடு

தேவையானவை:

- துஜி ரவா - 2 கப்
- சர்க்கரை - 2 கப்
- துருவிய தேங்காய் (optional) - 1/4 கப்
- முந்திரி பருப்பு (சிறிதாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்) - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
- நெய் - 1/4 கப்
- ஏலக்காய் பொடி - சிறிதளவு

செய்முறை:

1. வெற்று வாணலியில் ரவையை லேசாக பச்சை வாசனை போகும் வரை வறுக்கவும். இது கலர் மாறி விடக் கூடாது.
2. தேங்காய் போடுவதாக இருந்தால், அதையும், பச்சை வாசனை போகும் வரை மட்டும் வறுத்துக் கொள்ளவும்.
3. மிக்ஸியில் சர்க்கரையைப் பொடித்துக்கொள்ளவும்.
4. இதனுடன், வறுத்த ரவையையும் போட்டு ஒன்றாகப் பொடித்துக் கொள்ளவும்.
5. இப்போது, வறுத்த தேங்காய்யையும் போட்டு, மிக்ஸியில் ஒன்றாகக் கலந்து கொள்ளவும்.
6. இப்போது, எல்லாம் சேர்ந்து ஒரு கலவை ஆகி விடும்.
7. இதை எடுத்து, ஒரு பெரிய, அகலமான பாத்திரத்தில் போட்டுக் கொள்ளவும்.
8. நெய்யில் வறுத்த முந்திரிப்பருப்பை, ஏலக்காய் பொடியையும், இதில் கலக்கவும்.
9. நெய்யை உருக்கிக் கொட்டி, ஒரு கரண்டியால் இதனுடன், நன்கு கலந்து கொள்ளவும்.
10. இப்போது கலவை கை பொறுக்கும் தூட்டுக்கு வந்த பிறகு, உருட்டி (கைகளினால்), ரவா லாடுகளை, பிடித்து வைக்கவும்.
11. இப்போது சுவையான ரவா லாடு தயார்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

குணுக்கு

தேவையானவை:

- கடலை பருப்பு - 3/4 கப்
- துவரம்பருப்பு - 1/2 கப்
- உளுத்தம்பருப்பு - 1/2 கப்
- பயத்தம்பருப்பு - 1/2 கப்
- பச்சரிசி - 1/4 கப்
- வர மிளகாய் - 5
- பெரிய வெங்காயம் - 2(விருப்பமிருந்தால்)
- தேங்காய்துருவல் - 5 டீஸ்பூன்
- பெருங்காயம்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- எண்ணை - பொரிக்கத் தேவையான அளவு
- கொத்தமல்லி, கருவேப்பிலை - கட் செய்தது

செய்முறை:

1. இதில், அரிசி, பருப்பு ஆகிவற்றை, 2 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். அதிலேயே, பெருங்காயம், வர மிளகாய், இரண்டையும் சேர்த்து ஊற வைக்கவும்.
2. பின்னர், மிக்சியில், நல்ல நைசாக இல்லாமல், கொஞ்சம் ஒன்று இரண்டாக இருக்கும் பதத்தில், அரைத்துக்கொள்ளவும்.
3. அரைக்கும் போது, வெங்காயம், வர மிளகாய் ,தேங்காய்துருவல் இவற்றை, முதலில் போட்டு, அதன் மீது பருப்பு, அரிசி கலவையைப் போட்டு, உப்பு சேர்த்து, அரைக்கவும். அப்போதுதான், வெங்காயம், மிளகாய், நன்றாக அரைபடும்.
4. அரைத்தக் கலவையில், கட் செய்த கொத்தமல்லி, கருவேப்பிலை, சிறிது காய்ச்சிய எண்ணை (2 ஸ்பூன்) இவற்றை விடவும்
5. வெங்காயத்தை அரைக்காமலும், அப்படியே துருவியும் போடலாம்..
6. இப்போது அடுப்பில், ஒரு வாணலியில், எண்ணையைக் காய வைத்து, லேசாகப் புகை வந்தவுடன், இந்த அரைத்தக் கலவையை, கையால் கிள்ளிக் கிள்ளி, போடவும்.
7. அடுப்பை சிம்மில் வைக்கவும்.
8. ஒரு ஈட்டிற்கு, 10 குணுக்கு போல போட்டு எடுக்கலாம்.
9. திருப்பி விடவும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

10. நல்ல கோல்டன் பிரவுன் கலர் வந்த பிறகு, எண்ணெயின் சட சடப்பு அடங்கியவுடன் எடுத்து வடிதட்டில் வைக்கவும்.
11. எண்ணை வடிந்த பிறகு, எடுத்து தூடாகப் பரிமாறவும்.
12. இதற்குத் தொட்டுக் கொள்ள, தேங்காய் சட்னி, தக்காளி சாஸ் ,போன்றவை, நன்றாக இருக்கும்.
13. இதில் பச்சரிசி, அதிகக் கடலைபருப்பு, காய்ச்சிய எண்ணை, ஆகியவை சேர்ப்பது, நல்ல கர கரப்பாக இருப்பதற்கு.
14. இது ஒரு சுவையான, ஹெல்தியான மாலை நேர ஸ்நாக். அனைத்துப் பருப்புகளும் இருப்பது, உடலுக்கு நல்லது.

Soft idli

Ingredients required:

- Idli rice (boiled rice) - 1 cup
- Raw rice - 1/4 cup
- Black gram (urid dal) - 1/2 cup
- Beaten rice - 2 table spoons
- Sago - 1 tablespoon
- Salt - to taste

Preparation:

1. Soak Urid dal separately and all the other items (mixed) separately, overnight.
2. Next day, first grind the Urid dal, to a very soft consistency. Collect it in a container. Now, grind the other mixed rice items, again to a very soft consistency.
3. Now, mix the Urid dal paste with the ground rice paste, run the grinder atleast for 5 minutes, so that everything gets mixed very well. Add salt and grind.
4. Only when the urid dal is ground separately, you will get it into a very nice paste and a larger content. If it is ground along with the rice (all together), the content will be less, and the softness will be missing.
5. To add to the softness of the idli, we are adding the beaten rice and sago.
6. Now, allow this to ferment atleast for 8 hours. Then, you can prepare idlis, which will be very very soft. Before pouring the idli paste, into the idli plates, apply some gingelly oil or any other sunflower oil over the plates, so that, after the idli is cooked, it will be very easy to take them out of the plate, without breaking.
7. And another tip is, after the cooking is over, before removing the idli from the plate, allow it to cool just for 1 minute. Now after 1 minute, if you remove the idlis, you will get a perfect round soft idli.

Milagu saadham

Ingredients necessary:

- Rice - 1 cup
- Pepper - 1 table spoon
- Peanuts - 2 table spoons
- Ghee - 2 table spoons
- Mustard seeds - 1/2 tea spoon
- Urad dal - 1 tea spoon
- Gingelly oil - 2 tea spoons
- curry leaves
- Salt - to taste

Method:

1. Cook the rice, with little less water than usual, so that it will not be sticky. Then spread it on a plate and cool it. Pour some gingelly oil over it
2. Now take one kadaai. pour 1/2 spoon of ghee. Add the pepper and allow it to pop. Now keep it aside. After cooling, make it a coarse powder.
3. Now pour the balance ghee in the kadaai. Add, mustard, urad dal, peanuts and at last curry leaves.
4. Now add these contents to the rice which is spread. Add the salt, and the coarse pepper powder. Mix well.
5. Now the Milagu saadham is ready.

POTATO CHIPS

Necessary things:

- Potato - 1/2 kg.
- Oil (to cook) - 1/2 kg.
- Salt - About 1 spoon or to taste.
- Red chilly powder - 1 spoon

Method

1. Take some 1/2 kg. of potato. Clean it well. Now make round slices of them, put them immediately in water, otherwise, it would turn black.
2. After all the slices are done, dip them well in some hot water. By doing like this, the starchy and sticky items will be removed from the potato. Then remove it from hot water and drain. There should be no water sticking to it.
3. Take one small cup. In this, mix the salt and red chilli powder (optional), in 3 teaspoons of oil. Keep this aside.
4. Take a kadaai. Now, boil about 1/2 kg of oil. When it is very hot (for this you can test with only one piece of potato. The fumes will start coming from the oil. and when you put one piece, it will give a sound, and will come up).
5. Now, put one handfull of sliced potato. Saute it. Now, take 1/2 spoon of the mixture of salt + oil+ chilly powder and spread it over the cooking slices of potato.
6. Saute it well. Till you find the sound of the cooking subsides (சுட சுட சத்தம் நிற்கும் வரை), you need to keep it in the oil. Then, remove it and keep it a plate which has holes in it, to drain all the sticking oil. After this, you can shift this in a steel container which can first be covered with a tissue paper, to maintain the crispyness. After that, you can put the cooked varuval on the tissue paper.
7. In the similar way, you can cook the balance slices of potato.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

ஓட்ஸ் சாண்ட்விச்

தேவையானவை:

- ஓட்ஸ் - 1/2 கப்
- புதினா, கொத்தமல்லி - தலா ஒரு கப்
- பச்சை மிளகாய் - 2
- தக்காளி - 2
- வேக வைத்து மசித்த உருளைக் கிழங்கு - 2
- பெரிய வெங்காயம் - 3
- வேக வைத்த பச்சை பட்டாணி - 1/4 கப்
- கேரட் - 1 (பொடிப்பொடியாகத் துருவவும்)
- மிளகாய்த் தூள் - 1/2 டீஸ்பூன்
- கரம் மசாலா தூள் - 1/2 டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

1. ஓட்சை 10 நிமிடம் சுடுநீரில் ஊற வைத்து வடித்துக் கொள்ளவும்.
2. கடாயில் எண்ணை விட்டு, பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், தக்காளி, கேரட், சேர்த்து வதக்கவும். கேரட் வெந்ததும், மசித்த உருளைக் கிழங்கு ,வேக வைத்த பச்சைப் பட்டாணி, கலந்து, கரம் மசாலா தூள், மிளகாய்த் தூள், ஊற வைத்து வடித்த ஓட்ஸ், உப்பு, இதையும் கலந்து, நன்றாக வதக்கவும்.
3. கொத்தமல்லி, புதினா கலந்து இறக்கவும்.
4. டோஸ்ட் செய்த பிரட் நடுவே, இந்தக் கலவையை வைத்து, சுவையான சாண்ட்விச் ஆக பரிமாறலாம்.
5. தொட்டுக் கொள்ள தக்காளி சாஸ் நன்றாக இருக்கும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

ஓட்ஸ் பக்கோடா

தேவையானவை:

- ஓட்ஸ் - 1/2 கப்
- பொட்டுக்கடலை மாவு, பச்சரிசி மாவு - தலா 1/4 கப்
- வெங்காயம் - 1 கப்
- கொத்தமல்லி - 1 கப்
- பச்சை மிளகாய் - 3
- இஞ்சி - சிறு துண்டு
- உப்பு, எண்ணை - தேவையான அளவு
- கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு
- பூண்டு - 4 பல்
- வெண்ணை - ஒரு டீஸ்பூன்

செய்முறை:

1. இஞ்சி, கொத்தமல்லி, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், இவற்றைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
2. ஓட்சை 1/2 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும்.
3. இதனுடன், பொட்டுக்கடலை மாவு, அரிசி மாவு, வெங்காயம், கொத்தமல்லி, உப்பு, கறிவேப்பிலை, நசுக்கிய பூண்டு, இஞ்சி, வெண்ணை சேர்த்துப் பிசிறி, பக்கோடாவாக பொரித்து எடுக்கவும்.
4. இதில் வெண்ணை இல்லாவிடில் காய்ந்த எண்ணையை விடலாம். இது, பக்கோடா கரகரப்பாக இருக்க சேர்ப்பது.
5. மாலை நேர டிப்பன் க்கு உகந்தது இது.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

ஓட்ஸ் இனிப்பு குழிப் பணியாரம்

தேவையானவை:

- ஓட்ஸ் - 2 கப்
- வெல்லம் - 1 கப்
- சுக்கு - ஒரு சிறிய துண்டு
- ஏலக்காய் - 2
- சமையல் சோடா - ஒரு சிட்டிகை

செய்முறை:

1. ஓட்சை மிக்ஸியில் போட்டு நல்ல நைசாக அரைத்துக் கொள்ளவும். சுக்கு, ஏலக்காயைத் தட்டிக் கொள்ளவும். வெல்லத்தில் சிறிதளவு நீர் விட்டுக் கரைத்து, வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.
2. இதில் ஓட்ஸ் மாவு, சுக்கு, ஏலக்காய் ,சமையல் சோடா சேர்த்து, தோசை மாவு பதத்தில் கரைத்து, பணியாரங்களாக சுட்டு எடுக்கவும்.
3. இது குழந்தைகளுக்கு மிகவும் பிடித்த சத்தான உணவு.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

ஓட்ஸ் கார குழிப் பணியாரம்

தேவையானவை:

- ஓட்ஸ் - 1 கப்
- உளுத்தம் பருப்பு - 1/2 கப்
- வெங்காயம் - 2
- பச்சை மிளகாய் - 3
- கடுகு, உப்பு, எண்ணை, கறிவேப்பிலை - தேவையான அளவு

செய்முறை:

1. உளுந்தை 1/2 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். இதனுடன் ஓட்ஸ் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்து, 3 அல்லது 4 மணி நேரம் புளிக்க வைக்கவும்.(உடனடியாக செய்ய வேண்டுமென்றால், தயிர் சேர்த்துக் கொள்ளவும்).
2. வெங்காயம், பச்சை மிளகாயை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
3. கடாயில் எண்ணை விட்டு, கடுகு, வெங்காயம் ,பச்சை மிளகாய் போட்டு வதக்கி ,இதை, ஓட்ஸ் கலவையில் கறிவேப்பிலை, உப்பு சேர்த்து கலந்து கொள்ளவும்.
4. இந்த மாவை, குழிப் பணியார்ச் சட்டியில் ஊற்றி, பணியாரங்களாக செய்து கொள்ளவும்.
5. முதலில், அந்தச் சட்டியில் ஒவ்வொரு குழியிலும் ஒரு ஸ்பூன் அளவு எண்ணை விட்டு, அதன் மீது இந்த மாவை விட்டு, அடுப்பை சிம்மில் வைத்து வேக விடவும். பின்னர் அதை திருப்பி விட்டு, மீண்டும் அதன் மீது எண்ணை சிறிதளவு விடவும். நல்ல கோல்டன் ப்ரௌன் கலரில் வந்த பிறகு எடுக்கவும். சிம்மில் வைக்காவிட்டால், மாவு உள்ளே வேகாது.
6. இப்போது நல்ல க்ரிஸ்பி ஓட்ஸ் காரப் பணியாரம் தயார்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

ஓட்ஸ் புளி உப்புமா

தேவையானவை:

- ஓட்ஸ் - 1 கப்
- புளி - 1 எலுமிச்சம்பழ அளவு
- காய்ந்த மிளகாய் - 10
- வேர்கடலை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- கடலை பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன்
- பெருங்காயத்தூள், கடுகு ,கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு
- நல்லெண்ணை - 1/4 கப்
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

1. புளியைத் தண்ணீரில் கரைத்து, 1 1/2 கப் அளவில் புளித்தண்ணீர் எடுத்துக் கொள்ளவும்.
2. ஓட்ஸை, மிக்ஸியில், ரொம்ப நைஸாக இல்லாமல், உப்புமா ரவையாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
3. புளித்தண்ணீரில், ஓட்ஸ் மாவு ,பெருங்காயத்தூள், உப்பு கலந்து தோசை மாவு பதத்தில் கரைத்துக் கொள்ளவும்.
4. கடாயில், எண்ணை விட்டு ,கடுகு, கடலைப்பருப்பு, வேர்கடலை ,கறிவேப்பிலை, மிளகாய், இவற்றைப் போட்டுத் தாளிக்கவும்.
5. பிறகு, கரைத்து வைத்த ஓட்ஸ் கலவையை, இந்தக் கடாயில் கொட்டி, அடிபிடிக்காமல் கிளறவும். தேவை என்றால், மேலும் சிறிது எண்ணை சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
6. நன்றாக வெந்து உப்புமா பதத்திற்கு வந்ததும், இறக்கி விடவும்.
7. விருப்பமிருந்தால், வெங்காயம், கேரட், பட்டாணி, போன்ற சீக்கிரம் வேகும் கறிகாய்களை சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பச்சை பட்டாணி (காய்ந்தது இருந்தால், அதை தனியாக வேக வைத்துப் போடவும்).
8. இதற்கு, வெந்தயம் 1/2 டீஸ்பூன் அளவு வறுத்துப் பொடி செய்து, ஓட்ஸ் கலவையுடன் சேர்த்தும் செய்யலாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

ஓட்ஸ் கார சப்பாத்தி

தேவயானவை:

- ஓட்ஸ் - 1 கப்
- கோதுமை மாவு - 1/2 கப்
- மிளகாய்த்தூள் - 1/2 டீஸ்பூன்
- பச்சை மிளகாய் - 2 (பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்)
- உருளைக் கிழங்கு (வேக வைத்து மசிக்கவும்) - 2
- பொடியாக கத்தரித்த கொத்துமல்லி - சிறிதளவு
- பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் - 1/4 கப்
- நெய், உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

1. ஓட்சை மிக்ஸியில் போட்டு மாவாக்கிக் கொள்ளவும். இதனுடன் மற்ற எல்லாப் பொருட்களையும் சேர்த்துப் பிசைந்து சப்பாத்திகளாகத் தேய்த்து, நெய் தடவி சுட்டு எடுக்கவும்.
2. அப்படியே ருசியாக இருக்கும் இது.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

JV_66's @ Jayanthi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

ஓட்ஸ் அடை

தேவயானவை:

- அரிசி - 1/2 கப்
- கடலை பருப்பு, துவரம் பருப்பு, பயத்தம் பருப்பு சேர்த்து - 1/2 கப்
- கருவேப்பிலை - சிறிதளவு
- முருங்கைக்கீரை (விருப்பமிருத்தால்) - ஒரு கைப்பிடி
- தேங்காய் - சிறிதளவு - சிறு சிறு பற்களாக கட் செய்து கொள்ளவும்.
- பெருங்காயத்தூள், மஞ்சள் தூள் - ஒரு சிட்டிகை
- ஓட்ஸ் - 1/2 கப்
- காய்ந்த மிளகாய் - 4
- வெங்காயம் - 4
- உப்பு, எண்ணை - தேவையான அளவு

செய்முறை:

1. அரிசி ,பருப்பு வகைகளை களைந்து, 2 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். ஓட்சை 1/2 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும்.
2. வெங்காயத்தைப் பொடிபொடியாக நறுக்கவும்.
3. ஊறிய அரிசி, பருப்புடன், காய்ந்த மிளகாய் ,கறிவேப்பிலை, சேர்த்து, ரொம்ப நைசாக இல்லாமல் அரைக்கவும்.
4. இதனுடன்,உப்பு,மஞ்சள் தூள், பெருங்காயத்தூள் ,ஊறிய ஓட்ஸ் ,முருங்கை கீரை ,வெங்காயம், தேங்காய் பற்கள், எல்லாவற்றையும் சேர்த்துக் கலக்கவும்.
5. தோசை கல்லில், அடையாக சுட்டு எடுத்தால், சுவையான சத்தான ஓட்ஸ் அடை தயார்.