

30 ரெசிப்பிகள்
வாசகிகளின் அறுசுவை விருந்து!

அவள் விகடன் BETA



www.vikatan.com
18.10.16

அவள்
தமிழ் முழுமொழி மாணக
நம்பிக்கை நம்பி 1 வாங்கி செல்ல விகடன்

30 ரெசிப்பிகள்

அவள்
வாசகிகளின்
அறுசுவை
விருந்து!

அவள் 1-ம் ஆண்டுக் கொண்டாட்டத்தில், நம் வாசகிகளின் கைமணத்தைக் கொண்டாடுவது சிறப்புக்கே சிறப்பு சேர்க்குமே! இந்த இணைப்பிதழின் 30 ரெசிப்பிகளையும் வழங்கியிருப்பவர்கள், அன்புக்கு உரிய அவள் வாசகிகள். அவர்கள் தங்கள் வீட்டுச் சமையல் அறையில் புதுமையாக முயற்சி செய்து பாராட்டுகள் பெற்ற வித்தியாச ரெசிப்பிகளை, நமக்கு இங்கே செய்துகாட்டிப் பரிமாறுகிறார்கள். வேர்க்கடலை மைகுர்பாகு முதல் சோயா பால்கோவா வரை, அசத்தலான சுவையில் மணக்கும், மனதை சுண்டியிழுக்கும் விருந்துக்கு நீங்கள் தயாரா?



சாந்தி கந்தர்
சென்னை

கார்ன் ஸ்டஃப்டு பூரி

தேவையானவை: மைதா - ஒரு கப், சிரோட்டி ரவை - 2 ஹஸ்டூன், இனிப்புச் சோளம் - 2, இஞ்சி - பூண்டு விழுது - சிறிது, மிளகாய்த்தாள் - ஒரு ஹஸ்டூன், எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: மைதா, உப்பு, ரவை ஆகியவற்றைச் சேர்த்து மிருதுவாக பூரி மாவு பதத்தில் பிசையவும். சோளத்தை உதிர்த்து கொரகொரப்பாக அரைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, சூடானதும் இஞ்சி - பூண்டு விழுதைச் சேர்த்து வதக்கவும். அரைத்த சோளத்தையும் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். உப்பு, மிளகாய்த்தாள் சேர்த்து சுருள வதக்கி இறக்கவும்.

பிசைந்து வைத்துள்ள மாவில் சிறுகிண்ணம் போலச் செய்து, சோளக் கலவையை உள்ளே வைத்து சிறு பூரிகளாகத் திரட்டி எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்து சூடாகச் சாப்பிடவும்.

குறிப்பு: தொட்டுக்கொள்ள எதுவும் தேவையில்லை.

கார்ன் ஸ்டஃப்டு பூரி

தேவையானவை: துருவிய காலிஸ்ப்ளாவர் பூ, மட்டும் - ஒரு கப், பால் - ஒரு கப், சர்க்கரை - ஒரு கப், நெய் - கால் கப், பாசிப்பருப்பு - 3 டேபிள்ஸ்டூன், ஏலக்காய்த்தாள் - ஒரு ஹஸ்டூன், முந்திரி - 10.



பிருந்தா இரமணி
பௌக்குரு



செய்முறை: பாசிப்பருப்பை வெறும் வாணலியில் சிவக்க வறுத்து, ஆறியவுடன் மிக்ஸியில் பொடித்து வைக்கவும். அடிகனமான வாணலியில் சிறிது நெய் சேர்த்துச் சூடானதும், முந்திரி சேர்த்து வறுத்து தனியே வைக்கவும். அதே வாணலியில் துருவிய காலிஸ்ப்ளாவர் பூவைச் சேர்த்து, நன்றாக வதங்கியவுடன் பாலைச் சேர்த்து வேகவிடவும். வெந்தவுடன் சர்க்கரை சேர்த்துக் கிளரவும். பொடித்த பாசிப்பருப்பைச் சேர்த்துக் கெட்டியானவுடன் நெய் சேர்த்துக் கிளரவும்.

வாணலியில் ஓட்டாத பதம் வரும்போது அடுப்பை அணைத்து, ஏலக்காய்த்தூள், நெய்யில் வறுத்த முந்திரி சேர்த்துப் பரிமாறவும்.

ராகி பாதாம் பால்

தேவையானவை: ராகி பால் - 2 கப், சர்க்கரை (பொடித்தது) - அரை கப், பாதாம் (ஊறவைத்து அரைத்தது) - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், ஏலக்காய்த்தூள் - அரை மெஸ்பூன், சுக்குப்பொடி - துளி.



**கமதி ரகுநாதன்
கோவை**

செய்முறை: ராகியை இரவு முழுவதும் ஊறவைத்து மறுநாள் காலையில் மிக்ஸியில் அரைத்துப் பால் எடுக்கவும்.

அடுப்பில் அடிகனமான பாத்திரத்தை வைத்து, ராகிப் பால் சேர்த்து, அடி பிடிக்காமல் கரண்டியால் நன்கு கிளறவும். அடுப்பை மிதமான சூட்டில் வைத்து, பால் கொதித்து சற்று கெட்டியாக வரும்போது சர்க்கரை, அரைத்த பாதாம் விழுது, சுக்குப் பொடி, ஏலக்காய்த்தூள் சேர்த்துக் கலந்து இறக்கவும். இளம் சூட்டில் பரிமாறவும்.

காலிஃப்ளாவர் பிஸ்தா சட்ஜி

தேவையானவை: காலிஃப்ளாவர் (சிறியது) - ஒன்று, பெரிய வெங்காயம் - ஒன்று, தக்காளி - ஒன்று, இஞ்சி - சிறிது, பூண்டு - 6 பல், மஞ்சள்தூள் - அரை மெஸ்பூன், மிளகாய்த்தூள் - 2 மெஸ்பூன், தனியாத்தூள் - ஒரு மெஸ்பூன், பிஸ்தா - 10, கரம் மசாலா - ஒரு மெஸ்பூன், கொத்தமல்லித்தழை - சிறிது, எண்ணெய் - 100 கிராம், உப்பு - தேவையான அளவு.



**சுமதி ரகுநாதன்
கோவை**



செய்முறை: காலிஸ்பளவரைச் சுத்தம் செய்து தனித்தனிப் பூக்களாக உதிர்த்து, அரை வேக்காடு பதமாக வேக வைக்கவும். வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு, தக்காளி, பிஸ்தா அனைத்தையும் தண்ணீர் சேர்த்து மிக்னியில் விழுதாக அரைக்கவும். அடிகனமான வாணலியில் எண்ணென்ற விட்டு, சூடானதும் அரைத்த விழுதைச் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். பின்னர் மிதமான தீயில் கைவிடாமல் கிளறவும்.

எண்ணென்ற பிரிந்து வருவதற்கு முன்னரே, அரைவேக்காட்டில் வேகவைத்திருக்கும் காலிஸ்பளவரைச் சேர்த்து, மஞ்சள்தூள், மிளகாய்த்தூள், தனியாத்தூள், கரம் மசாலா, உப்பு சேர்த்து நன்கு கலந்து கிளறிவிடவும். தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து பூ நன்கு வெந்து, மசாலா பூவின் மேல் படிந்து வரும்போது இறக்கி, கொத்தமல்லித்தழை தாவவும். இந்த கிரேவி சப்பாத்தி, பூரி, நாண் வகைகளுக்கு மிகப் பொருத்தமாக இருக்கும்.

ஸ்வீட் கார்ன் மறுக்கு

தேவையானவை: ஸ்வீட் கார்ன் - ஒரு கப், உஞ்சுந்து மாவு - அரை கப், பொரிகடலை (பொட்டுக்கடலை) மாவு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு மஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - அரை மஸ்பூன், நெய் - ஒரு மஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, தேங்காய் எண்ணென்ற - பொரிக்க தேவையான அளவு.



**என்.சாந்தினி
மதுரை**

செய்முறை: ஸ்வீட் கார்னே வேகவைத்து ஆறியவுடன் மிக்ஸியில் மையாக அரைக்கவும். இத்துடன், தேவையான பொருட்களில் கொடுத்துள்ள அனைத்துப் பொருட்களையும் (எண்ணெண்ய நீங்கலாக) சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து, முறுக்கு மாவு பதத்துக்குப் பிசையவும். வாணலியில் தேங்காய் எண்ணெண்யைச் சேர்த்து நன்கு சூடானதும், மாவை முறுக்கு அச்சில் வைத்து முறுக்குகளாகப் பிழிந்து வேகவைத்து எடுக்கவும்.

மசாலா சேமியா பால்ஸ்

தேவையானவை: சேமியா - 2 கப், ரவை - ஒரு கப், பச்சைப்பட்டாணி - ஒரு கப் (வேக வைக்க வும்), பெரிய வெங்காயம், தக்காளி - தலா ஒன்று, காரட் துருவல் - அரை கப், பச்சை மிளகாய் - 5, மஞ்சள்தூள் - அரை டெஸ்பூன், மிளகாய்த்தூள், கரம் மசாலா - தலா ஒரு டெஸ்பூன், உப்பு, தண்ணீர், எண்ணெண்ய - தேவையான அளவு, கொத்தமல்லித்தழை - சிறிது, கடுகு, உருந்து - தாளிக்க.



என்.சாந்தினி
மதுரை



செய்முறை: வெறும் வாணலியில் சேமியா, ரவையைத் தனித்தனியாக வறுத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் 3 டெஸ்பூன் எண்ணெண்ய சேர்த்துச் சூடானதும், கடுகு, உருந்து தாளித்து, 2 கப் தண்ணீர், சிறிது உப்பு சேர்த்துக் கொதித்தவுடன், சேமியாவை சேர்த்துக் கிளறவும். பாதி வெந்ததும், ரவையையும் சேர்த்துக் கிளறி, தண்ணீர் வற்றியவுடன் ஆறவைத்து, சிறு உருண்டைகளாகப் பிடித்து, ஆவியில் வேகவைத்து எடுக்கவும்.

மற்றொரு வாணலியில் எண்ணெண்ய சேர்த்துச் சூடானதும் நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி, பச்சை மிளகாய், கேரட் துருவலை ஒன்றன் பின் ஒன்றாகச் சேர்த்து, சிறிது உப்பு சேர்த்து வதக்கவும். மஞ்சள்தூள், மிளகாய்த்தூள், கரம் மசாலாத்தூள் சேர்த்து வதக்கி, பின் வேகவைத்த பட்டாணியை தண்ணீரோடு சேர்த்து கொதிக்கவிடவும். கிரேவி பதத்துக்கு வரும்போது, சேமியா உருண்டைகளைச் சேர்த்து நன்கு கொதித்தவுடன் கொத்தமல்லித்தழை தூவிப் பரிமாறவும். சாதம், தோசை, சப்பாத்திக்கு ஏற்ற சுவையான கிரேவி இது.

பக்கோடா கருமா

தேவையானவை: கடலை மாவு - 200 கிராம், முழுப்பூண்டு - ஒன்று, தேங்காய் - ஒன்று, தனியாத்தூள், - 2 டெஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - சிறிது, கல்பாசி - சிறிது, பச்சரிசி மாவு - 100 கிராம், பெரிய வெங்காயம் - 3, பச்சை மிளகாய் - 10, மராத்திமொக்கு - 2, எலுமிச்சை - ஒன்று, இஞ்சி விழுது - 2 டெஸ்பூன், எண்ணெண்ய - தேவைக்கேற்ப, சோம்புத்தூள் - 2 டெஸ்பூன், சோம்பு - சிறிது, நெய் - 2 டெஸ்பூன், பட்டை - 2, மஞ்சள்தூள் - சிறிது.



சாந்தி சுந்தர்
சென்னை

செய்முறை: கடலை மாவு, அரிசி மாவு, உப்பு, ஒரு டைஸ்பூன் சோம்புத்தாள், ஒரு டைஸ்பூன் இஞ்சி விழுது சேர்த்து நீர்விட்டுப் பிசிறி, சூடான எண்ணெயில் கிள்ளிப்போட்டு பக்கோடாக்களாகப் பொரிக்கவும்.

ஒரு டைஸ்பூன் சோம்புத்தாள், தேங்காய்த் துருவல், பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து மிக்ஷியில் மசிய அரைக்கவும்.

வாண்ணியில் நெய் சேர்த்துச் சூடானதும் பட்டை, சோம்பு சேர்த்துத் தாளிக்கவும். நீளவாக்கில் மெலிதாக நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்து வதங்கியதும், ஒரு டைஸ்பூன் இஞ்சி விழுது, தட்டிய ஒரு முழுப் பூண்டைச் சேர்த்து வதக்கவும். வதங்கியதும் அரைத்த மசாலா, இரண்டு தமளர் தண்ணீர், தனியாத்தாள், மஞ்சள்தாள், உப்பு சேர்த்துக் கொதிக்கவிடவும்.

கொதித்து வாசனை அடங்கியதும் மராட்டி மொக்கு, கல்பாசி இரண்டையும் பொடித்து குழம்பில் சேர்த்து, எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து இறக்கவும். பொரித்த பக்கோடாவை குழம்பில் சேர்க்கவும். கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லித்தழை சேர்க்கவும். மணமான பக்கோடா குருமாதயார்.

ரிச் கேட்டாஸ்டே

தேவையானவை: முந்திரிப்பருப்பு - 150 கிராம், இனிப்பு இல்லாத கோவா - அரை கப், பால் - அரை கப், வெங்காயம் - 2 (பொடியாக நறுக்கியது), நெய் - தேவையான அளவு, உலர் திராட்சை - 2 டைஸ்பூன், பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் - தலா 1, மல்லி (தனியா) - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், இஞ்சி - சிறு துண்டு, பாதாம் பருப்பு - 8, காய்ந்த மிளகாய் - 8 (இஞ்சி, பாதாம், மிளகாய், தனியா ஆகியவற்றை விழுதாக அரைக்கவும்), பொடியாக நறுக்கிய கொத்தமல்லித்தழை - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு.



ஆதிரை வேணுகோபால் சென்னை

செய்முறை: வாணலியில் கொஞ்சம் நெய் விட்டு காய்ந்ததும் முந்திரியை வறுத்து தனியே வைக்கவும். மேலும் சிறிது நெய் ஊற்றி கோவாவையும் பொன்னிறமாக வறுத்து தனியாக வைக்கவும். அதே வாணலியில் பட்டை, வலங்கம், ஏலக்காய் தாளித்து... பொடியாக நறுக்கிய வைங் காயத்தைச் சேர்த்து பொன்னிற மாக வதக்கவும். அரைத்து வைத்திருக்கும் விழுதை சேர்த்து நன்றாக வாசம் வரும்வரை (அடுப்பை சிம்மில் வைத்து) கிளாறவும். பிறகு உலர் திராட்சை, அரை கப் நீர், தேவையான உப்பு சேர்த்து மூடி போட்டு கொதிக்கவிடவும். குழம்பு நன்கு கொதித்ததும் வறுத்த கோவா, வறுத்த முந்திரி, பால் சேர்த்து, நன்றாக கொதித்ததும் கொத்தமல்லித்தழை தூவி இறக்கவும்.

குஸ்கா, நாண், இடியாப்பத்துக்கு நல்ல காம்பினேஷன் இது.

ஸ்வீட் பால்ஸ்

தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், உஞ்சதம் பருப்பு - அரை கப் (நீரில் ஒரு மணி நேரம் ஊறவிடவும்), பிஸ்கட் - 12 (மிக்ஸியில் பொடிக்கவும்), தேங்காய்ப் பால் - ஒரு கப், சர்க்கரை - முக்கால் கப், ஏலக் காய்த்தாள் - கால் டைஸ்பூன், பால் - ஒரு லிட்டர், உப்பு - ஒரு சிட்டிகை, எண்ணெய் - பொரிக்கத் தேவையான அளவு, நெய்யில் வறுத்துப் பொடித்த முந்திரி - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.



சந்தியா கார்த்திகேயன் சென்னை

செய்முறை: நீரில் ஊறிய அரிசி மற்றும் பருப்புடன் சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து வடை மாவு புதக்கில் நெஞ்சாக அரைத்தெடுக்கு, அதனுடன் பொடித்த பிஸ்கட் தூளையும் சேர்த்துக் கலந்து வைக்கவும்.

பாலைக் காய்ச்சி, கால் பங்காக வற்றியதும் சர்க்கரை சேர்த்து, மேலும் 10 நிமிடங்கள் நன்கு கொதிக்கவிட்டு இறக்கவும். தேங்காய்ப்பால், ஏலக்காய்த்தூள், நெய்யில் வறுத்துப் பொடித்த முந்திரி சேர்த்துக் கலந்து வைக்கவும்.

அடிகனமான வாணலியில் எண்ணெய் விட்டுச் சூடானதும் அரைத்து, கலந்து வைத்துள்ள மாவைச் சிறிது சிறிதாகக் கிள்ளி எண்ணெயில் போட்டு (மிகவும் சிவந்துவிடாமல்) வெந்தவுடன் எடுக்கவும்.

பரிமாறுவதற்கு 10 நிமிடங்களுக்கு முன் இந்த 'பால்'களை, தயாரித்து வைத்திருக்கும் பால் கலவையில் சேர்த்துக் கலந்து பரிமாறவும்.

வேர்க்கடலை இனிப்புச் சீடை

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - ஒரு கப், பொடித்த சர்க்கரை - ஒரு கப், தேங்காய் - அரை மூடி (துருவியது), வறுத்த வெள்ளை எள் - ஒரு மூஸ்பூன், வேர்க்கடலை - ஒரு கப், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், ஏலக்காய்த்தூள் - அரை மூஸ்பூன், எண்ணெய் - அரை லிட்டர்.



எஸ்.நல்லி
சுந்தரராஜ்
சென்னை



செய்முறை: வேர்க்கடலையை வறுத்து, மேல் தோல் நீக்கி, நன்றாகப் பொடிக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் கோதுமை மாவு, பொடித்த வேர்க்கடலை, பொடித்த சர்க்கரை, வறுத்த எள், தேங்காய்த் துருவல், ஏலக்காய்த்தூள் அனைத்தையும் சேர்த்து, ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் நெய் சேர்த்து, அளவாகத் தண்ணீர் விட்டு கெட்டியாகப் பிசையவும்.

கையில் நெய் தடவிக்கொண்டு, மாவைச் சிறுசிறு உருண்டைகளாகச் செய்யவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, சூடானதும் உருண்டைகளை சேர்த்து, மிதமான தீயில் பொரித்து எடுக்கவும்.

மேக்ரோனி கிரோவி

தேவையானவை: பெரிய வெங்காயம் - ஒன்று, தக்காளி - 2, மிளகாய்த்தூள், மல்லித்தூள் (தனியாத்தூள்) - தலா ஒரு மூஸ்பூன், கேசரி பவுடர் - ஒரு சிட்டிகை, வெண்ணெய் - ஒரு மூஸ்பூன், இஞ்சி - பூண்டு விழுது - அரை மூஸ்பூன், பட்டை, வைங்கம், ஏலக்காய் - தலா ஒன்று, தேங்காய்ப்பால் - ஒரு கப், மேக்ரோனி - அரை கப், பனீர் (துருவியது) - 2 மூஸ்பூன், சோயா சாஸ், தக்காளி சாஸ் - தலா ஒரு மூஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, கொத்தமல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - சிறிது, எண்ணெய் - ஒரு மூஸ்பூன்.



**காசி.கி.நிர்மலா
பிரேம் ஆனந்த
மயிலாடுதுறை**

செய்முறை: 2 கப் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து அதில் மேக்ரோனி சேர்த்து வேகவிடவும். வெந்ததும் மேக்ரோனியை வடிகட்டி எடுத்து அதில் கொஞ்சம் குளிர்ந்த நீரை ஊற்றவும். பெரிய வெங்காயத்தை விழுதாக அரைக்கவும். தக்காளியையும் நெலாக அரைக்கவும். துருவிய பனீரை எண்ணெயில் வதக்கி தனியாக வைக்கவும்.

வாணலியில் வெண்ணெய் சேர்த்து உருகியதும் பட்டை, வெங்கம், ஏலக்காய் சேர்த்துத் தாளித்து, இஞ்சி - பூண்டு விழுது சேர்த்து வதக்கவும். வெங்காய விழுது சேர்த்து வதக்கி, பின் தக்காளி விழுது சேர்த்து வதக்கவும். மிளகாய்த்தாள், மல்லித்தாள், கேசரி பவுடர், உப்பு, வேகவைத்த மேக்ரோனி சேர்த்து, ஒரு டமளர் தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு கொதித்ததும் தேங்காய்ப்பால் சேர்த்து ஒரு கொதி விடவும். இறுதியாக வறுத்த பனீர் தூருவல், சாஸ் வகைகள், பொடியாக நறுக்கிய கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லித்தழை தாவி இறக்கவும். இட்லி, தோசை, பூரி, சப்பாத்தி, ஆப்பம் என எல்லாவற்றுக்கும் ஏற்ற சுவையான கிரேவி இது.

மேக்ரோனிரைஸ்

தேவையானவை: மேக்ரோனி - ஒரு கப், பாசுமதி அரிசி - ஓன்றரை கப், முருங்கைக்க கீரை - ஒரு கைப்பிடி அளவு, பொடியாக நறுக்கிய சிவப்பு, மஞ்சள் குடமிளகாய் - ஒரு கப், பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் - ஒன்று, பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தாள், கேரட், கோஸ் - தலா கால் கப், தக்காளி சாஸ், சோயா சாஸ், சில்லி சாஸ் - தலா ஒரு மூஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 4, இஞ்சி - பூண்டு விழுது - கால் மூஸ்பூன், கேசரி பவுடர் - ஒரு சிட்டிகை, உப்பு - தேவைக் கேற்ப, எண்ணெய் - வதக்குவதற்கு, நெய் - ஒரு மூஸ்பூன்.



**காசி.கி.நிர்மலா
பிரேம் ஆனந்த
மயிலாடுதுறை**

செய்முறை: மேக்ரோனியை கொதிக்கும் நீரில் சேர்த்து நன்கு வேகவைத்து தண்ணீரை வடிகட்டி, குளிர்ந்த நீர் சேர்க்கவும். பாசுமதி அரிசியை அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து, உப்பு சேர்த்து உதிர்உதிராக வேகவைக்கவும். முருங்கைக்கீரையை ஆய்ந்துகொள்ளவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, சூடானதும் வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கி பின்னர் இஞ்சி - பூண்டு விழுது, கேரட், கோஸை ஒன்றன் பின் ஒன்றாகச் சேர்த்து வதக்கவும். இதனுடன் பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயத்தாள், உப்பு சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். பின் குடமிளகாய், முருங்கைக்கீரை சேர்த்து, மேலும் கொஞ்சம் எண்ணெய் சேர்த்து அடி பிடிக்காமல் வதக்கவும். இதில் கொஞ்சம் கேசரி பவுடர், சாஸ் வகைகள் சேர்த்து ஒரு புரட்டு புரட்டிவிடவும். இறுதியாக மேக்ரோனி, சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து நன்கு புரட்டி, பாசுமதி சாதத்தைச் சேர்த்து, மிதமான தீயில் ஜந்து நிமிடங்கள் அடி பிடிக்காமல் வைக்கவும். நெய்விட்டு இறக்கிவிடவும்.

சன்னா மூங்கால் மறுக்கு

தேவையானவை: சன்னா (கொண்டைக்கடலை) - ஒரு கப், பாசிப்பருப்பு - ஒரு கப், அரிசி மாவு - ஒரு கப், காய்ந்த மிளகாய் - 3, எள் - ஒரு மௌசூன், பெருங்காயத்தாள் - அரை மௌசூன், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு ஏற்பாடு.



**இந்திராணி
பொன்னுசாமி
சென்னை**

செய்முறை: சன்னாவை இரவு முழுக்க ஊறவைத்து, மறுநாள் காலை மிளகாயுடன் சேர்த்து விழுதாக அரைக்கவும். பாசிப்பருப்பை குழைய வேகவைத்து நன்கு மசிக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் சன்னா மாவு, மசித்த பாசிப்பருப்பு, அரிசி மாவு, எள், பெருங்காய்த்தாள், உப்பு சேர்த்து நன்கு கலந்து முறுக்கு மாவு பத்துக்குப் பிசையவும். வாணலியில் எண்ணெண்டு சேர்த்துக் காய்ந்ததும், முறுக்கு அச்சில் மாவைச் சேர்த்துப் முறுக்குகளாகப் பிழிந்து, மிதமான தீயில் சிவக்க சுட்டு எடுக்கவும்.

இஞ்சர் கட்டை

தேவையானவை: பச்சைப்பயறு - அரை கிலோ, வேகவைத்து, தோல் நீக்கி, மசித்த உருளைக்கிழங்கு - ஒரு கப், அரிசி மாவு - அரை கப், பச்சை மிளகாய் விழுது - ஒரு டைஸ்பூன், இஞ்சி விழுது - 2 டைஸ்பூன், வெள்ளை எள் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெண்டு - தேவைக்கேற்ப.



இந்திராணி
பொன்னுசாமி
சென்னை

செய்முறை: பச்சைப்பயறை ஊறவைத்து மிக்ஷியில் மையாக அரைக்கவும் (ஊறவைக்காமல், மெழினில் கொடுத்தும் அரைத்து வாங்கலாம்). ஒரு பாத்திரத்தில், எண்ணெண்டு தவிர மற்ற பொருட்கள் அனைத்தையும் கலந்து தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து முறுக்கு மாவு பத்துக்குப் பிசையவும்.

இரு சுத்தமான துணியை நனைத்துப் பிழிந்து, பின்னர் விரித்துப் போட்டு, கலந்துவைத்த மாவை அதில் தட்டைகளாகத் தட்டவும். வாணலியில் எண்ணெண்டு ஊற்றி, காய்ந்ததும் தட்டைகளை சேர்த்து, மிதமான தீயில் சிவக்கவிட்டு எடுக்கவும். இதன் மொறுமொறுப்பும் சுவையும் நீண்ட நாட்களுக்கு குறையாது.

சோயா பால்கோவா

தேவையானவை: சோயா சங்ஸ் - ஒரு கப், பால் - 5 கப், சர்க்கரை - முக்கால் கப், தேங்காய்த் துருவல் - அரை கப், குங்குமப்பூ - 2 சிட்டிகை, ஏலக்காய்த்தாள் - அரை டைஸ்பூன், நெய் - 2 டைஸ்பூன், நெய்யில் வறுத்த முந்திரி, திராட்சை, பாதாம் - தேவையான அளவு.



பூர்ணமா
கிருஷ்ணன்
சேலம்

செய்முறை: சோயா சங்லை கொதிக்கும் நீரில் சேர்த்து ஜந்து நிமிடம் ஊறவைத்துப் பிழிந்துகொள்ளவும். பாத்திரத்தில் பால் ஊற்றி, அடுப்பில் வைத்துக் கொதித்ததும் பிழிந்து வைத்துள்ள சோயா சங்லை சேர்க்கவும். சர்க்கரை, தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்துக் கிளறவும். அனைத்தும் ஒன்று சேர்த்து திக்காக வந்ததும், சிறிதளவு பாலில் குங்குமப்பூவை கலக்கி அதில் சேர்த்து ஏலக்காய்த்தாள், நெய் சேர்த்துக் கிளறவும். ஓட்டாமல் வந்ததும் வேறு பாத்திரத்துக்கு மாற்றி, நெய்யில் வறுத்த முந்திரி, திராட்சை, பாதாம் வைத்து அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.

பொட்டுக்கடலை இட்லி

தேவையானவை: இட்லி மாவு - 4 கப், பொட்டுக்கடலை மாவு - ஒரு கப், கடலைப்பருப்பு, உளுத்தம்பருப்பு - தலா 2 மீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 6, நெய் - 50 கிராம், தேங்காய்த் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், முந்திரி - 10, மிளகு - ஒரு மீஸ்பூன், பெருங்காயத்தாள் - சிறிதளவு, கறிவேப்பிலை - சிறிது.



தேவிகா ராணி
சென்னை



செய்முறை: இட்லி மாவில் பொட்டுக்கடலை மாவைச் சேர்த்துக் கலக்கவும். சிறிதளவு நெய்யில் கடலைப்பருப்பு, உளுத்தம்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாயைச் சிவக்க வறுத்து, மிக்ளியில் அரைத்து மாவில் சேர்க்கவும். சிறிது நெய்யில் கறிவேப்பிலை, முந்திரி, தேங்காய்த் துருவலை வதக்கி மாவில் சேர்க்கவும். பொடித்த மிளகு, பெருங்காயத்தாள், மீதமுள்ள நெய்யை மாவில் சேர்க்கவும். இட்லிகளாக ஊற்றி வேகவைக்கவும். சைட் டிஷ் தேவைப்படாத இட்லி இது!

ஆப்பிள் ஸ்வீட் சப்பாக்கி

தேவையானவை: ஆப்பிள் - 1 (வேகவைத்து நன்கு மசித்துக்கொள்ளவும்), கோதுமை மாவு - 1 கப், சர்க்கரை - 1 டேபிள்ஸ்பூன், நெய் - 3 மீஸ்பூன், எண்ணெண்ய், நெய் கலவை - தேவையான அளவு, நெய்யில் வறுத்து மிகவும் சன்னமாகப் பொடித்த பாதாம், முந்திரி - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - 1 சிட்டிகை.



**உமா
கிருஷ்ணகுமார்
திருத்தணி**

செய்முறை: கோதுமை மாவுடன், மசித்த ஆப்பிள் விழுது, சர்க்கரை, நெய், பொடித்த பாதாம், முந்திரி, உப்பு ஆகியவற்றை நன்கு கலந்து, தேவையான நீர் விட்டுப் பிசையவும். பிறகு சப்பாத்திகளாகத் தேய்க்கவும். சப்பாத்திகளை தோசைக்கல்லில் போட்டு எண்ணெய், நெய் கலவையைச் சுற்றிலும் ஊற்றி, வேகவிட்டு எடுக்கவும். மிகவும் சாஸ்ப்ட்டான இந்தச் சப்பாத்தியை குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவர்.

மருங்கைக்கீரை வெஜ் கூட்டு

தேவையானவை: முருங்கைக்கீரை - 1 கப் (ஆய்ந்தது), பாசிப்பருப்பு, துவரம்பருப்பு - தலா கால் கப் (மஞ்சள்தாள் சேர்த்து வேகவைத்துக் கொள்ளவும்), நறுக்கிய கேரட், பீன்ஸ், உருளைக்கிழங்கு - எல்லாம் சேர்த்து ஓரு கப், பச்சைப் பட்டாணி - சிறிதளவு (வேகவைத்துக்கொள்ளவும்), தேங்காய்த் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள்தாள் - கால் டெஸ்பூன், குழம்பு மிளகாய்த்தாள் - 1 டெஸ்பூன், கடுகு, உளுந்து - தலா அரை டெஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 4, நெய் - 2 டெஸ்பூன், எண்ணெய் - 1 டெஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.



**எல்.ஆனந்தலட்சுமி,
சென்னை**



செய்முறை: வாணலியில் எண்ணெய்விட்டு காய்ந்ததும், பட்டாணி, காய்கறிகள், கீரை சேர்த்துக் கிளரி, அதோடு, அரை கப் நீர், குழம்பு மிளகாய்தாள், உப்பு சேர்த்து மேலும் கிளரி வேக விடவும். வெந்ததும் வேகவைத்த பருப்பு, தேங்காய்த் துருவல், உப்பு சேர்க்கவும். பிறகு நெய்யைச் சூடாக்கி, கடுகு, உளுந்து காய்ந்த மிளகாய் தாளித்து, பருப்புக்கலவையுடன் சேர்த்து, கொதிக்க விட்டு

இறக்கவும்.

குறிப்பு: இதை மண்சட்டியிலும் செய்யலாம். நாண், சப்பாத்திக்கு செம சைட் டிள். சூடான சாதத்தில் பிசைந்தும் சாப்பிடலாம். இதற்கு சேப்பங்கிழங்கு வறுவல் செமத்தியான ஜோடி.

வேர்க்கடலை கிரேவி

தேவையானவை: பச்சை வேர்க்கடலை - 1 கப், பிஞ்ச கத்திரிக்காய் - 200 கிராம் (நீள்ளீஸமாக நறுக்கவும்), முருங்கைக்காய் - 2 (1 இன்ச் அளவுக்கு நறுக்கவும்), சின்ன வெங்காயம் - 20 (பாதியாக கட் செய்யவும்), நாட்டுத் தக்காளி - 4 (மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று சுற்றுவும்), பூண்டு - 10 பல், மஞ்சள் தூள் - அரை டைஸ்பூன், குழம்பு மிளகாய்த்தூள் - 2 டைஸ்பூன், உப்பு, எண்ணேய், குழம்பு வடகம், கறிவேப்பிலை - தேவையான அளவு.

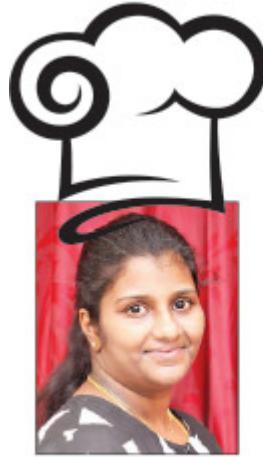


ஆதிரை
வேணுகோபால்
சென்னை

செய்முறை: அடிகனமான வாணலியில் எண்ணேய் விட்டுக் காய்ந்ததும், குழம்பு வடகம், கறிவேப்பிலை போட்டுத் தாளிக்கவும். பிறகு வெங்காயம், பூண்டு சேர்த்து வதக்கவும். இதில் கத்திரிக்காய், முருங்கைக்காய், பச்சை வேர்க்கடலை, தக்காளி என ஒன்றாகச் சேர்த்து, நன்கு வதக்கவும். உப்பு, மஞ்சள்தூள், குழம்பு மிளகாய்த்தூள் சேர்த்து அரை கப் நீர் விட்டு, மூடி போட்டு வேகவிடவும். வெந்ததும் நன்கு கிளரி பரிமாறலாம். சூடான சாதத்தில் சிறிது நெய் விட்டு இந்த கிரேவியை பிசைந்து சாப்பிட, சுவை அள்ளும். வெங்காய சாம்பாருக்கும் இது சூப்பர் ஜோடி!

வால்நட்டீப்பட்ஜ்

தேவையானவை: வொயிட் சாக்லேட் - 500 கிராம், கண்டன்ஸ்டு மில்க் - 1 டின், வால்நட்ட (பொடித்தது) - 50 கிராம், வெனிலா எசன்ஸ் - 3 சொட்டுகள், உப்பு - 1 சிட்டிகை



பெலிசிட்டா
பாஷ்யம்
சென்னை



செய்முறை: அடிகனமான பாத்திரத்தில் துருவிய வொயிட் சாக்லேட், கண்டன்ஸ்டு மில்க் சேர்த்து மிதமான தீயில் சூடுபடுத்தவும். எல்லாம் சேர்ந்து வரும்போது இறக்கி வெனிலா எசன்ஸ், உப்பு, பொடித்த வால்நட்ட சேர்த்து கிளரி, பர்ஸிபி டிரேயில் போட்டு ஃப்ரிட்ஜில் வைக்கவும். 3 மணி நேரம் கழித்து எடுத்து துண்டுகள் போட்டு பரிமாறவும்

கொள்ள பிரியாணி

தேவையானவை: சீரகசம்பா அரிசி - 1 கப், கொள்ஞ - கால் கப், இஞ்சி - பூண்டு விழுது - 1 மூஸ்டுன், தயிர் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம் (நறுக்கியது) - 1, தக்காளி (நறுக்கியது) - 2, புதினா இலை - அரை கப், கொத்தமல்லி இலை (நறுக்கியது) - அரை கப், பட்டை - ஒரு துண்டு, கிராம்பு - 2, ஏலக்காய் - 1, பிரிஞ்சி இலை - 1, மிளகாய்த்தாள் - அரை மூஸ்டுன், மிளகுத்தாள் - அரை மூஸ்டுன், எண்ணெண்ய (அ) நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப.



புஷ்பலதா
சென்னை

செய்முறை: முதலில் அரிசியைக் கழுவி நீரை வடித்து வைக்கவும். கொள்ஞானவை ஒரு கப் தண்ணீர் சேர்த்து, குக்கரில் 7 விசில் வரை விட்டு வேகவைத்து எடுக்கவும், கொள்ஞப் பருப்பை வடிகட்டி தனியாக எடுத்துக்கொள்ளவும். குக்கரில் எண்ணெண்ய (அ) நெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய், பிரிஞ்சி இலை சேர்த்துப் பொரிக்கவும். அத்துடன் நறுக்கிய வெங்காயம், புதினா இலை சேர்த்து வதக்கவும் பின்னர் இஞ்சி - பூண்டு விழுது சேர்த்து வதக்கவும். பிறகு தக்காளி, தயிர், மிளகாய்த்தாள் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். அடுத்து வேகவைத்த கொள்ஞ சேர்த்து வதக்கி, 2 கப் தண்ணீர் விட்டு, மிளகுத்தாள், உப்பு சேர்த்து கலந்து கொதித்தவுடன், அரிசியைச் சேர்த்து கலந்து, கொதி வரும்போது நறுக்கிய கொத்தமல்லி சேர்த்து, குக்கரை மூடி 3

விசில் வரை வேக விட்டு இறக்கி, சூடாகப் பரிமாறவும். சளி, காய்ச்சல் தொல்லை தீர்க்கும் அருமையான பிரியாணி இது!

ஓட்ஸ் முடக்கத்தான் பான் கேக்

தேவையானவை: ஓட்ஸ் - 1 கப், முடக்கத்தான் இலை விழுது - அரை கப், வாழைப்பழம் - 1, எள்ளு (வறுத்தது) - 2 டேபிள்ஸ்பூன், தயிர் - கால் கப், பால் - கால் கப், எண்ணெய் - 4 டேபிள்ஸ்பூன், வெல்லம் - 1/3 கப், சர்க்கரை - 1/3 கப், வெனிலா எசன்ஸ் - அரை ஹஸ்பூன், உப்பு - ஒரு சிட்டிகை.

அலங்கரிக்க: தேங்காய்த் துருவல், நூட்டிஃப்ரூட்டி.



**புஷ்பலதா
சௌகந்தன**



செய்முறை: ஓட்டஸை மிக்ஸியில் போட்டு தூள் ஆக்கிக் கொள்ளவும். பாலில் வெல்லத்தைக் கரைத்து வடிகட்டிக்கொள்ளவும். இதில் சர்க்கரை, தயிர், உப்பு ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் எண்ணெய் சேர்த்து நன்றாக அடித்துக் கலக்கவும். இத்துடன் முடக்கத்தான் இலை விழுது, மசித்த வாழைப்பழ விழுது, வெனிலா எசன்ஸ் சேர்த்துக் கலக்கவும். இறுதியாக ஓட்ஸ் தூள், வறுத்த எள்ளு சேர்த்து மீண்டும் கலக்கவும்.

தோசைக்கல்லை சூடாக்கி, கலந்து வைத்துள்ள மாவைச் சற்று கனமான சிறிய தோசைகளாக ஊற்றி, சுற்றிலும் எண்ணெய் ஊற்றி மூடி வைக்கவும். ஒருபுறம் வெந்ததும் மறுபுறம் திருப்பிப் போட்டு வேகவைத்து எடுக்கவும். இதற்கு மேல் தேங்காய் துருவல் நூட்டிஃப்ரூடி கலவை தூவி பரிமாறவும்.

மணத்தக்காளி கார்ன் க்ரீன்பீஸ் ஹாட் கூப்

தேவையானவை: மணத்தக்காளிக்கீரை - அரை கட்டு (பொடியாக நறுக்கவும்), அமெரிக்கன் ஸ்வீட் கார்ன் - அரை கப், பச்சைப் பட்டாணி - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் (இரண்டைட்டியும் வேக வைத்து எடுத்துக்கொள்ளவும்), சின்ன வெங்காயம் - 10, பூண்டு - 4, தேங்காய்ப்பால் - ஒரு கப், மிளகுத்தாள் - சிறிதளவு, உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.



மலர்க்கொடி
யீதரன்
சென்னை

செய்முறை: அடிகனமான வாணவியில் எண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும் பூண்டு, நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கி, பச்சைப் பட்டாணி, கீரையைச் சேர்த்து மேலும் 2 நிமிடம் வதக்கி, 2 கப் நீர், உப்பு சேர்த்து மூடி வைக்கவும். கீரை வெந்ததும் அதில் மிளகுத்தாள், தேங்காய்ப்பால், ஸ்வீட்கார்ன் சேர்த்துக் கலந்து பரிமாறவும். வாய்ப்புண், வயிற்றுப்புண் உள்ளவர்கள் இதைச் சாப்பிட்டால் நல்ல மாற்றம் தெரியும்.

ஜவ்வரிசி பால் பணியாரம்

தேவையானவை: ஜவ்வரிசி - 1 கப், தேங்காய்ப்பால் - 1 கப், தேங்காய்த் துருவல் - அரை கப், சர்க்கரை - கால் கப், ஏலக்காய்த்தாள் - கால் ஷஸ்பூன், பாதாம், முந்திரி (பொடித்தது) - 2 டெபிள்ஸ்பூன்.



ஆர்.கீர்த்தனா
மயிலாட்சூரை



செய்முறை: ஜவ்வரிசியை கழுவி 4 மணி நேரம் ஊறவிடவும். பிறகு அதை ஒன்றிரண்டாக அரைக்கவும். தேங்காய்த் துருவலுடன் சர்க்கரை, ஏலக்காய்த்தாள், பொடித்த முந்திரி பாதாம் சேர்த்துக் கலக்கவும். அரைத்த ஜவ்வரிசி மாவை சிறு சிறு வடைகளாக தட்டி அதன் நடுவே தேங்காய்த் துருவலை வைத்து மூடி உருண்டைட செய்யவும். இந்த உருண்டைகளை ஆவியில் வேகவிட்டு எடுத்து சர்க்கரை கலந்த தேங்காய்ப்பாலில் ஊறவிட்டு எடுத்து பரிமாறவும்.

லஸாக்னோ

தேவையானவை: லஸாக்னோ வீட் - 12 (ரெடிமேடாக கடைகளில் கிடைக்கும்), காய்கறிக் கலவை - 1

கப் (ஜாக்கினி, மொட்டுக் காளான், பெரிய கத்திரிக்காய், பாலக்கீரை), உப்பு - தேவையான அளவு, பூண்டு - 10 பல், வெண்ணெய் - 50 கிராம், தக்காளி - 1கிலோ (விழுதாக அரைக்கவும்) மொசரல்லா சீஸ் - 200 கிராம்.

வொயிட் சாஸ் செய்ய: பால் - அறைலிட்டர், மைதா -100 கிராம், வெண்ணெய் - 100 கிராம், மிளகுத்தாள் - 1 மைசூன், மிக்ஸ்டுஹர்ப்பல் பொடி - 1 மைசூன்.



பெலிசிட்டா
பாஷ்யம்
சென்னை

வொயிட் சாஸ் செய்முறை: அடிகனமான பாத்திரத்தில் வெண்ணெய் உருக்கி அதனுடன் மைதா மாவு சேர்த்துக் கிளறவும். இத்துடன் பால் சேர்த்து கட்டியில்லாமல் கிளறவும். மீதம் இருக்கும் அனைத்தையும் இதில் சேர்த்துக் கிளறினால் வொயிட் சாஸ் ரெடி.

லஸாக்னே செய்முறை: கடாயில் வெண்ணெயை உருக்கி நசுக்கிய பூண்டு சேர்த்து வதக்கவும். அதனுடன் காய்கறி - மஷிஞும் கலவை சேர்த்துக் கிளறி வேகவிடவும். இத்துடன் தக்காளி விழுது, உப்பு சேர்த்து நன்கு வற்றும்வரை வேகவிடவும். ஒரு கண்ணாடி தட்டில் வெண்ணெய் தடவி சிறிதளவு காய்கறிக் கலவை போடவும். அதன்மேல் லஸாக்னே வீட் போடவும். அதன்மேல் காய்கறி கலவை, வொயிட் சாஸ், துருவிய சீஸ் போடவும். ஒன்றன்மேல் ஒன்றாக இதே போல அடுக்கவும். கடைசியில் வொயிட் சாஸ் ஊற்றி சீஸ் துருவல் சேர்க்கவும். அலுமினியம் ஃபாயிலால் மூடி முன்பே சூடாக்கப்பட்ட அவனில் 220 டிகிரி சூட்டில் 45 நிமிடம் சூடாக்கி பிறகு அவனை அனைத்து வெளியே எடுத்து பரிமாறவும்.

சோயா பருப்பு வடை

தேவையானவை: சோயா சங்க்ஸ் (சிறியது) - அரை கப், கடலைப்பருப்பு - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 4 அல்லது 5, கறிவேப்பிலை, புதினா - ஒரு கைப்பிடி, சோம்புத்தாள் - கால் ஸ்பூன், இஞ்சி - பூண்டு விழுது - அரை மைசூன், வெங்காயம் - 2, கொத்தமல்லித்தழை - சிறிதளவு, எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு.



சாந்தி
ஒகுர்



செய்முறை: கடலைப்பருப்பு, சோயா சங்க்ஸை தனித் தனியாக ஊறவைக்கவும். முதலில் கடலைப் பருப்பை கொர கொரப்பாக அரைத்து தனியே வைக்கவும். பிறகு ஊற வைத்த சோயாக்களை பிழிந்து எடுத்து அதனையும் ஒரு சுற்றுச் சுற்றி அரைத்த பருப்புடன் சேர்க்கவும். பிறகு, பொடியாக நறுக்கிய கொத்தமல்லி, புதினா, மிளகாய், கறிவேப்பிலை, வெங்காயம் மற்றும் இஞ்சி - பூண்டு விழுது, சோம்புத்துாள், உப்பு சேர்த்து, பருப்புக் கலவையில் நன்றாகப் பிசையவும். சிறுசிறு வடைகளாகத் தட்டி எண்ணெயில் பொரித்து எடுத்தால், சோயா பருப்பு வடை ரெடி. இதில் புரோட்டீன் மற்றும் கால்சியம் நிறைந்துள்ளதால், மெனோபாஸ் பருவத்திலுள்ள பெண்கள் வாரம் இரு முறை தாராளமாக எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

பனிவரகு கேசரி

தேவையானவை: பனிவரகு - அரை கப், சர்க்கரை - முக்கால் கப், நெய் - 3 டேபிள்ஸ்டூன், முந்திரி, கிஸ்மிஸ் (உலர்திராட்சை) - 10, தண்ணீர் - 2 கப், ஏலக்காய்த்துாள் - சிறிது, கேசரி பவுடர் - சிறிது.



கல்யாணி
சென்னை

செய்முறை: வாணலியில் கொஞ்சம் நெய்யைச் சூடாக்கி, முந்திரி, கிஸ்மிஸ் வறுத்துக் கொள்ளவும். அதே நெய்யில் பனிவரகை வறுத்து, ஆறியவுடன் மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்துக்கொள்ளவும். வாணலியில் தண்ணீரைக் கொதிக்கவைத்து, அரைத்து வைத்துள்ள பனிவரகை போட்டு வேகவைக்கவும். நன்றாக வெந்தவுடன் சர்க்கரை சேர்த்துக் கிளறவும். இடை இடையே நெய் சேர்த்துக்கொள்ளவும். கேசரி பவுடர், ஏலக்காய்த்துாள் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும். கடைசியாக முந்திரி, கிஸ்மிஸ் சேர்த்து இறக்கவும்.

சாமை வெஜ் வல்லாரை ஊக்கப்பம்

தேவையானவை: சாமை தோசை மாவு -1 கப், வல்லாரை - 20 இலை, கொத்தமல்லித்தழை - சிறிது, கேரட் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்டூன், குடமிளகாய் (நறுக்கியது) - 2 டேபிள்ஸ்டூன், வெங்காயம்

(நறுக்கியது) - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மிளகாய்த்தாள் - 1 மெஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. சாமை தோசை மாவுக்கு: சாமை ஒரு பங்கு என்றால், உளுந்து கால் பங்கு என்ற விகிதத்தில் ஊறவைத்து உப்பு சேர்த்து அரைத்துக்கொள்ளவும்.



ரூபா
திருப்புர்



செய்முறை: வல்லாரை, கொத்தமல்லியைப் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும். சாமை தோசை மாவுடன் (எண்ணெய் நீங்கலாக) எல்லாவற்றையும் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து, சிறுசிறு ஊத்தப்பங்களாக தோசைக்கல்லில் ஊற்றவும். நல்லெண்ணெய் ஊற்றி இருபக்கமும் நன்றாக வேக வைத்து எடுக்கவும். சட்னியுடன் பரிமாறவும்.

பேபிகார்ன் மஞ்சுரியன்

தேவையானவை: பேபிகார்ன் - 1 பாக்கெட், இஞ்சி-பூண்டு விழுது - 2 மெஸ்பூன், வெங்காயம், தக்காளி - தலா 1, கடலை மாவு, சோள மாவு - தலா கால் கப், மிளகாய்த்தாள் - 1 மெஸ்பூன், சோயா சாஸ், தக்காளி சாஸ் - தலா 2 மெஸ்பூன், சோள மாவு (கரைத்து ஊற்ற) - 1 மெஸ்பூன், வெங்காயத் தாள் - அலங்கரிக்க, உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.



ராணி ராஜா
சென்னை

செய்முறை: பேபிகார்னை நீளவாக்கில் துண்டுகளாக்கவும். ஒரு பவுலில் கடலை மாவு, சோள மாவு, மிளகாய்த்தாள், உப்பு, இஞ்சி-பூண்டு விழுது, சிறிதளவு நீர் சேர்த்து பஜ்ஜி மாவு பதத்துக்கு கரைத்து பேபிகார்னை முக்கியெடுத்து எண்ணெயில் பொரித் தெடுக்கவும். மற்றொரு கடாயில் எண்ணெய் விட்டு சூடானதும் இஞ்சி - பூண்டு விழுதை சேர்த்து வதக்கவும். இத்துடன் நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி சேர்த்து வதக்கவும். பிறகு தேவையான அளவு உப்பு, சோயா சாஸ், தக்காளி சாஸ் சேர்த்து கொதிக்கவிடவும். இத்துடன் பொரித்த பேபி கார்னை சேர்த்து கலந்து ஒரு மெஸ்பூன் சோள மாவை தண்ணீரில் கரைத்து கலவையுடன் ஊற்றி கிளரி இறக்கவும். மேலே வெங்காயத்தாள் தாவி பரிமாறவும்.

வேர்க்கடலை மைசுர்பாகு

தேவையானவை: வேர்க்கடலை - 200 கிராம், நெய் - 200 கிராம், சர்க்கரை - 300 கிராம், தேங்காய்த் துருவல் - சிறிதளவு.



கி.கிருபா
சேலம்



செய்முறை: ஒரு மணி நேரம் உள்ளவைத்து தோல் நீக்கிய வேர்க்கடலையை மிக்ஸியில் மையாக அரைக்கவும். அடிகனமான பாத்திரத்தில் சர்க்கரையும் தண்ணீரும் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து, கம்பி பாகு பதம் வந்தவுடன், அதில் அரைத்த வேர்க்கடலை விழுதைச் சேர்த்துக் கிளரவும். சிறிது சிறிதாக நெய் சேர்த்தபடி கைவிடாமல் கலவையைச் சுருளக் கிளரவும். தேங்காய்த் துருவல் கலந்து, கலவையை நெய் தடவிய தட்டில் சேர்த்து, வில்லைகள் போட்டுப் பரிமாறவும்.

படங்கள்: எம்.உசேன், ராமேஷ் கந்தசாமி

[View Comments](#) [Post Comment](#)

விகடன் இதழ்கள் மற்றும் இ-புக்கங்களை உங்கள் மொபைலில் படிக்க புதிய Vikatan APP

<http://www.vikatan.com/avalvikatan/2016-oct-18/recipes/124083-30-variety-recipes-by-aval-vikatan-readers.art>