

## அதிரசம்

தேவையான பொருட்கள்

அரிசி – 400 கிலோ கிராம்

வெல்லம் – 250 கிலோ கிராம்

தண்ணீர் – 3/4 டம்ளர்

நெய் – 1 மேசைக்கரண்டி

எண்ணெய் – தேவையான அளவு

செய்முறை

- பச்சரிசியை 4 மணி நேரம் ஊற வைத்து நீரை நன்கு வடிகட்டி ஒரு துணியில் பரப்பி விடவும். ரொம்ப காயக் கூடாது. பச்சரிசியை மிக்ஸியில் அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- வெல்லத்தை தூளாக்கி தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க விட்டு வடிகட்டிக் கொள்ளவும். பாகை பிசுக்கு பதம் வரும் வரை கொதிக்க விடவும். கையில் எடுத்துத் தொட்டால் பிசுபிசுப்பாக இருக்கும்
- பிசுக்குப்பதம் வந்தவுடன் மாவை சிறிது சிறிதாக தூவி கட்டிகள் இல்லாமல் கிளறவும். மாவு நன்கு வெந்து குமிழ் குமிழாக வரும் போது நெய் ஊற்றி இறக்கவும்.
- ஆறிய பின் காற்றுப் புகாத, ஈரமில்லாத டப்பாவில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளவும்.
- தேவைப்படும் போது அதிசரங்களாகத் தட்டி எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும். இந்த மாவு 10 முதல் 15 நாட்கள் வரை கெடாது.



# அப்பம்

## தேவையான பொருட்கள்:

மைதா மாவு	- 200 கிராம்
அரிசி மாவு	- 1 கரண்டி
வெல்லம்	- 100 கிராம்
ஏலக்காய்	- 2

## செய்முறை:

வெல்லத்தை தூள் செய்து ஒரு கரண்டி நீர் விட்டு கரைத்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். அதில் மைதா, அரிசி மாவு, ஏலக்காய் சேர்த்து நன்றாக கரைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் அடுப்பை சிறியதாக எரிய விடவும். ஒவ்வொரு கரண்டி மாவை விட்டு அப்பம் வெந்ததும் திருப்பி சிவந்ததும் எடுக்கவும். மாவில் வாழைப்பழத்தை சேர்த்து அப்பம் செய்யலாம்.



## அரிசிப் புட்டு

### தேவையான பொருட்கள்:

புழுங்கல் அரிசி	- 200 கிராம்
துவரம் பருப்பு	- 1 மேஜைக்கரண்டி
தேங்காய் துருவல்	- 1/2 கப்
வெல்லம்	- 300 கிராம்
ஏலக்காய்	- 2
முந்திரிப்பருப்பு	- 5
நெய்	- 2 ஸ்பூன்

### செய்முறை:

அரிசியை மாவில்லாமல் ரவையாக அரைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் சிவக்க வறுத்துக் கொள்ளவும். துவரம் பருப்பை ஊற வைக்கவும். 150 மில்லி நீரை எடுத்து அதில் சிறிது உப்பைப் போட்டு கரைத்து ரவையில் ஊற்றி பிசிறி வைத்துக் கொள்ளவும். இட்லித் தட்டில் துணியை போட்டு அதன் மேல் பிசிறி வைத்துள்ள ரவையைப் பரப்பி அதன் மேல் ஊற வைத்த பருப்பை போட்டு வேகவைக்கவும். இடையில் மூடியைத் திறந்து நீர் பற்றாவிட்டால் சிறிது நீரை தெளித்து வேக வைக்கவும். நன்கு வெந்தவுடன் எடுத்து தாம்பாலத்தில் கொட்டி நன்கு உதிர்த்து விடவும். வெல்லத்தைத் தூள் செய்து ஒரு கரண்டி நீர் விட்டு கரைத்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். அதை அடுப்பில் வைத்து ஏலக்காய், தருவிய தேங்காய் சேர்த்து கிளறவும். பாகு கெட்டியாக வரும் போது அதில் ரவையை போட்டு கிளறி இறக்கவும். அரை மணி நேரம் அப்படியே வைக்கவும். சிறிது நேரத்தில் பாகை உள்ளே இழுத்துக் கொண்டு உதிரியாக வந்தவுடன் எடுத்து ருசிக்கவும்.



# இனிப்பு சேவு

## தேவையான பொருட்கள்:

கடலை மாவு	- 200 கிராம்
அரிசி மாவு	- 50 கிராம்
சர்க்கரை	- 1/2 கிலோ
ஏலக்காய்	- 2
நெய்	- 4 ஸ்பூன்

## செய்முறை:

அரிசி, கடலை மாவை நெய் சேர்த்து நீர் விட்டு கெட்டியாக பிசைந்து கொள்ளவும். ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டுக்காய்ந்ததும் அதில் பிசைந்து வைத்துள்ள மாவை காராசேவ் கரண்டியில் தேய்த்து பொரித்து எடுக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் ஒரு கரண்டி நீர் விட்டு சர்க்கரையைப் போட்டு கெட்டி பாகு வைத்துக்கொள்ளவும். அதில் ஏலக்காய் பொடியைத் தூவி, பொரித்து எடுத்த சேவையைப் போட்டு நன்றாக கிளறி ஒரு தாம்பாலத்தில் கொட்டி ஆற வைத்து உண்ணவும்.

## கேரட் அல்வா

### தேவையான பொருட்கள்:

சர்க்கரை	- 2 கப்
கேரட்	- 200 கிராம்
நெய்	- 50 கிராம்
முந்திரி, திராட்சை	- 10 கிராம்
ஏலக்காய்	- 3
பால்	- 1 லிட்டர்

### செய்முறை:

காரட்டை சுத்தம் செய்து துருவி பாலில் போட்டு வேக வைக்கவும். கெட்டியாக வரும் போது சர்க்கரையை சேர்த்துக் கிண்டவும். வாணலியில் நெய்யை விட்டு காய்ந்ததும் முந்திரி, திராட்சை, நறுக்கிய பாதாம் பருப்பு, ஏலக்காய்த்தூள் சேர்த்து வதக்கி கேரட் அல்வாவில் சேர்க்கவும். சூடாக சாப்பிடவும்.



## கோக்கோ கேக்

### தேவையான பொருட்கள்:

மைதாமாவு	- 50 கிராம்
சர்க்கரை	- 250 கிராம்
கோக்கோ	- 1 மேஜைக்கரண்டி
நெய்	- 4 டீஸ்பூன்
பால்	- 1/2 கிண்ணம்
முந்திரி பருப்பு	- 6

### செய்முறை:

ஒரு வாணலியில் 1 ஸ்பூன் நெய் விட்டு மைதாவை வறுத்து ஆவியில் வேக வைத்துக் கொள்ளவும். கோக்கோவை பாலில் நன்கு கரைத்துக் கொள்ளவும். சர்க்கரையை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு 1 கரண்டி நீர் விட்டு கம்பி பாகு வந்தவுடன் மைதாமாவை உதிர்த்து கொஞ்சம், கொஞ்சமாக பாகில் போட்டு கட்டியில்லாமல் கிளறி, கலந்து வைத்துள்ள கோக்கோவை சேர்த்து நெய்யை விட்டு பக்கங்களில் ஒட்டாமல் சுருள வந்தவுடன் துண்டு செய்த முந்திரிப்பருப்பை சேர்த்து கிளறி நெய் தடவிய தாம்பாலத்தில் கொட்டி துண்டுகள் போடவும்.



## கோதுமை அல்வா

### தேவையான பொருட்கள்

சம்பா கோதுமை - 1 கப்

சர்க்கரை - 2 - 2 1/2 கப்

நெய் - 1 - 1 1/2 கப்

முந்திரிபருப்பு - 1 மேசைக்கரண்டி

உலர்ந்த திராட்சை - 1 மேசைக்கரண்டி

சிவப்பு கலர் - சிறிது

குங்குமப்பூ - சிறிது

சுடு நீர் - 4 கப் தண்ணீர் கொதித்துக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும்

### செய்முறை

கோதுமையை கழுவி, 4 மணி நிறம் ஊற வைக்கவும். ஊற வைத்த கோதுமையை முதலில் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு அரைத்துக் கொள்ளவும். பின்பு நிறைய தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு அரைத்துக் கொள்ளவும். மஸ்லின் துணியை பயன்படுத்தி பாலை மட்டும் வடிகட்டிக் கொள்ளவும். பால் சுத்தமாக வடிந்ததும், மீதமுள்ள மாவை தண்ணீர் சேர்த்து மீண்டும் அரைத்து பால் எடுத்துக் கொள்ளவும். முந்திரிபருப்பு, உலர்ந்த திராட்சை ஆகியவற்றை நெய் சேர்த்து பொன்னிறமாக வறுத்துக் கொள்ளவும். ஒரு அடி கனமான பாத்திரத்தில் 2 கப் தண்ணீர் , சர்க்கரை சேர்த்து கொதிக்க விடவும். சர்க்கரை நன்கு கரைந்ததும், 1 மேசைக்கரண்டி பால் அல்லது எலுமிச்சம்பழசாரு சேர்த்தால் சர்க்கரையில் உள்ள அழுக்கை நீக்கி விடும். லேசான பாகு பதம் வந்ததும், கோதுமைப்பால் சேர்த்து கை விடாமல் கிளறிக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும். குங்குமப்பூவை சிறிது பாலில் கரைத்து, அல்வாவில் சேர்க்கவும். அல்வா பாத்திரத்தின் ஓரங்களில் தண்ணீர் விடும்போது 1 கப் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு கிளறவும். தண்ணீர் நன்கு குறைந்ததும் ஒரு கரண்டி நெய் சேர்த்து கிளறவும். இதே போல் மீதமுள்ள தண்ணீர், நெய் அனைத்தையும் மாற்றி மாற்றி சேர்த்து கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும். கடைசியாக மீதமுள்ள நெய் அனைத்தையும் சேர்த்து அல்வா பாத்திரத்தின் ஓரத்தில் ஒட்டாமல் வரும் வரை நன்கு கிளறவும். ஏலக்காய்தூள் சேர்த்து கிளறி, நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி ஆற விடவும். ஆறிய பின்பு விருப்பமான வடிவில் வெட்டிக் கொள்ளவும்.

## சலங்கை பணியாரம்

### தேவையான பொருட்கள்:

கடலைப்பருப்பு	-	200 கிராம்
அரிசி மாவு	-	200 கிராம்
மைதா மாவு	-	50 கிராம்
வெல்லம்	-	200 கிராம்
ஏலக்காய்	-	2
முந்திரிப் பருப்பு	-	5
தேங்காய்	-	அரை மூடி
நெய்	-	2 ஸ்பூன்

### செய்முறை:

கடலைப்பருப்பை வேக வைத்து நீரை வடித்து விட்டு அதனுடன் துருவிய தேங்காய், தூள் செய்த வெல்லம், ஏலக்காய்த்தூள் எல்லாவற்றையும் சேர்த்து வாணலியை அடுப்பில் வைத்து அதில் இவற்றைப் போட்டு கிளறி இறக்கி வைக்கவும். இதை நீர் விடாமல் கெட்டியாக அரைத்து அதனுடன் முந்திரிப்பருப்பை சிறு துண்டுகளாக்கி வறுத்து போடவும். அரிசி மாவையும், மைதா மாவையும் சிறிது உப்பும், மஞ்சத்தூளும் போட்டு பஜ்ஜி மாவு போல் கரைத்துக் கொள்ளவும். அரைத்து வைத்துள்ள கடலைப்பருப்பை சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி ஒவ்வொரு உருண்டையையும் கரைத்து வைத்துள்ள அரிசி மாவில் முக்கி எண்ணெயில் போட்டு பொரித்து எடுக்கவும்.





## டைமண்ட் பிஸ்கட்

தேவையான பொருட்கள்

மைதா - 2 கப்

சர்க்கரை - 1 கப்

சமையல் சோடா - ஒரு சிட்டிகை

உப்பு - 1/4 தேக்கரண்டி

நெய் - 1 1/2 மேசைக்கரண்டி

தண்ணீர் - 1/4 கப் - 1/2 கப்



## செய்முறை

- முதலில் சர்க்கரையை பொடித்துக் கொள்ளவும். தண்ணீரை லேசாக சூடு செய்து கொள்ளவும். சூடு செய்த தண்ணீரில் சர்க்கரையை சேர்த்து நன்கு கரைத்துக் கொள்ளவும்.
- நெய்யை லேசாக சூடாக்கி அதில் சமையல் சோடா சேர்த்து கையால் நுரை பொங்க தேய்த்துக் கொள்ளவும்.
- மைதா மற்றும் நெய், சமையல் சோடா கலவையை சேர்த்து நன்கு பிசறிக் கொள்ளவும். இதனுடன் சிறிது சிறிதாக தண்ணீர் சேர்த்து மிருதுவாக பிசைந்து கொள்ளவும்.
- பிசைந்த மாவை 6 உருண்டைகளாக பிரித்து உருட்டிக் கொள்ளவும். முதலில் ஒரு உருண்டையை எடுத்து சப்பாத்தி கட்டையை பயன்படுத்தி தட்டையாக தேய்த்துக் கொள்ளவும்.
- பூரி அளவிற்கு தடிமனாக இருக்க வேண்டும். இதனை கத்தியை பயன்படுத்தி டைமண்ட் வடிவில் வெட்டிக் கொள்ளவும்.
- வெட்டியா பிஸ்கட் துண்டுகளை எடுத்து தனியே ஒரு சுத்தமான பேப்பரில் வைக்கவும். இதே போல் மீதமுள்ள உருண்டைகளையும் தேய்த்து டைமண்ட் வடிவில் வெட்டிக் கொள்ளவும்.
- கடாயில் பொரிப்பதற்கு தேவையான அளவு எண்ணெய் ஊற்றி சூடாக்கவும். அடுப்பை மிதமான சூட்டிற்கும் சற்று அதிகமாக வைத்து பிஸ்கட் துண்டுகளை எண்ணெயில் போட்டு இரு புறமும் பொன்னிறமாக பொரித்தெடுக்கவும்.

## தேங்காய் அல்வா

### தேவையான பொருட்கள்:

வெல்லம்	- 1 ஆழாக்கு
தேங்காய்	- 1
பச்சரிசி	- 50 கிராம்
முந்திரிப்பருப்பு	- 6
நெய்	- 1 டீஸ்பூன்

### செய்முறை:

பச்சரிசியை ஊற வைத்து தேங்காய் துருவலுடன் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு உருளியை அடுப்பில் வைத்து வெல்லத்தைத் தூள் செய்து அதில் போட்டு அதனுடன் அரைத்த விழுது, பொடி செய்த ஏலக்காய் போட்டு நன்றாக ஒட்டாமல் சுருள வந்தவுடன் நெயில் முந்திரி பருப்பை வறுத்து போட்டு கிளறி இறக்கி விடவும்.



## பாசிப்பருப்பு மாவு லட்டு

தேவையான பொருட்கள்

பாசிப்பருப்பு - 1 கப்

சர்க்கரை - 1 கப்

நெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை

- பாசிப்பருப்பை பொன்னிறமாக வறுத்துக் கொள்ளவும்.
- பின்பு பாசிப்பருப்பு, சர்க்கரை இரண்டையும் தனி தனியாக நைசாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பின்பு இரண்டையும் ஒன்றாகக் கலந்து நெய்யை தூடாக்கி ஊற்றி லட்டுகளாகப் பிடிக்கவும்.



## பாதாம் அல்வா

தேவையான பொருட்கள்-

பாதாம் - 1/2 கப்

சர்க்கரை - 1/2 - 3/4 கப்

பால் - 1/2 கப்

நெய் - 1/4 - 1/2 கப்

குங்குமப்பூ - சிறிதளவு (ஒரு மேசைக்கரண்டி பாலில் ஊற வைக்கவும் )

### செய்முறை

பாதாம் பருப்புகளை இரவு முழுவதும் ஊற வைத்து, பின் தோலை உரித்துக் கொள்ளவும் . இல்லையெனில் சுடு நீரில் சில நிமிடங்கள் பாதாம் பருப்புகளைப் போட்டு கொதிக்க வைத்து தோல் உரித்துக் கொள்ளவும். தோல் உரித்து வைத்துள்ள பாதாம் பருப்பை 1/4 கப் பால் சேர்த்து நன்கு அரைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு அடி கனமான பாத்திரத்தில் 1/4 கப் தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க விடவும். தண்ணீர் கொதித்தவுடன் அடுப்பை அணைத்து விட்டு சர்க்கரை சேர்த்து நன்கு கரையுமாறு கலந்து கொள்ளவும். சர்க்கரை கரைந்த பின்பு, இதனுடன் அரைத்து வைத்துள்ள பாதாம் விழுது, மீதமுள்ள பால், குங்குமப்பூ சேர்த்து, அடுப்பை மிதமான தூட்டில் வைத்து கிளறவும். அல்வா கெட்டியாக ஆரம்பித்தவுடன்( 2 தேக்கரண்டி நெய் தனியே வைக்கவும்) நெய்யை சேர்த்து குறைந்த தீயில் நன்கு கிளறவும். அல்வா பாத்திரத்தின் ஓரத்தில் ஒட்டாமல் வரும் வரை நன்கு கிளறவும். இறுதியாக அடுப்பை அணைத்து விட்டு எடுத்து வைத்துள்ள 2 தேக்கரண்டி நெய் சேர்த்து சிறிது நேரம் கிளறவும். இப்படி செய்வதால் அல்வா மிகவும் மிருதுவாக இருக்கும். பாதாம் அல்வா தயார். சூடு ஆறிய பின்பு பரிமாறவும். வில்லைகளாக வேண்டுமெனில் நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி ஆற விடவும். ஆறிய பின்பு விருப்பமான வடிவில் வெட்டிக் கொள்ளவும்.

## பாதுஷா

**தேவையான பொருட்கள்:**

சர்க்கரை - 1/4 கிலோ

வெண்ணெய் - 100 கிராம்

மைதா மாவு - 200 கிராம்

பேக்கிங் சோடா - 1 சிட்டிகை

உப்பு - 1 சிட்டிகை

எண்ணெய் - 1/2 லிட்டர்

**செய்முறை:**

1. ஒரு அடி கனமான பாத்திரத்தில் சர்க்கரைப் போட்டு அதே அளவு தண்ணீர் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து கம்பி பாகு வரும் வரை காய்ச்சவும்.
2. மைதா மாவுடன் நெய், உப்பு, பேக்கிங் சோடா சேர்த்து, அதில் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து மிறுதுவாக வரும் வரை நன்றாக பிசைந்து கொள்ளவும்.
3. பிசைந்த மாவில் ஒரு சிறு உருண்டை எடுத்து அதை விரிசல் இல்லாமல் உருட்டி, இரண்டு பக்கமும் லேசாக தட்டிக் கொள்ளவும். பிறகு அதன் நடுவில் பெரு விரலால் ஒரு தடவை அழுத்தவும்.
4. வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் தட்டி வைத்துள்ள உருண்டையை போட்டு பொன்னிறமாக பொரித்து எடுத்து சர்க்கரைப் பாகில் போட்டு 5 நிமிடம் ஊறவைத்து எடுக்கவும்.
5. இதே போன்று எல்லா உருண்டைகளையும் பொரித்து எடுக்கவும்



## பால் பாயாசம்

தேவையான பொருட்கள்

அரிசி - 1 கப்

திக்கான பால் - 10 கப்

சர்க்கரை - 1 கப்

ஏலக்காய்த்தூள் - சிறிது

முந்திரிப்பருப்பு - 1 மேசைக்கரண்டி

நெய்

செய்முறை

அரிசியை தண்ணீர் ஊற்றி கழுவி வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு அடிகனமான பாத்திரத்தில் பாலுடன் 2-3 கப் தண்ணீர் சேர்த்து பாலை காய்ச்சவும். இதிலிருந்து பாதி பாலை மற்றுமொரு பாத்திரத்தில் எடுத்துக் கொள்ளவும். இதனுடன் கழுவி வைத்துள்ள அரிசியை சேர்த்து 5-10 நிமிடங்கள் வரை வேக வைத்துக் கொள்ளவும். அவ்வப்பொழுது கிளறிக் கொள்ள வேண்டும், இல்லையெனில் பால் அடிப்பிடித்து விடும். வெந்து கொண்டிருக்கும் அரிசியுடன் சிறிது சிறிதாக எடுத்து வைத்துள்ள பாலைச் சேர்த்து கிளறிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். சாதம் நன்றாக வெந்தவுடன், லேசாக மசிதவுடன், சர்க்கரை சேர்த்து நன்கு கரைய விடவும். சர்க்கரை கரைந்ததும், அடுப்பில் இருந்து எடுத்து வறுத்த முந்திரிப்பருப்பு, ஏலக்காய்த்தூள் சேர்க்கவும்.



## பாஸந்தி

தேவையான பொருட்கள்

பால் - 8 கப்

சர்க்கரை - 2 1/2 கப்

குங்கமப்பூ - சிறிதளவு

ஏலக்காய் தூள் - சிறிதளவு

செய்முறை

அடிக்கனமான அகன்ற பாத்திரத்தை எடுத்ததுக் கொள்ளவும். பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து, அதில் பாலை விட்டு மிதமான சூட்டில் பாலை காய்ச்சவும். பாலின் மேல் படியும் ஏடுகளை ஒரு சிறு கரண்டியால் எடுத்து தனியே வைக்கவும். பால் ஊற்றிய அளவில் இருந்து பாதியாகும் வரை காய்ச்சி பால் ஏடுகளை சேகரித்துக் கொள்ளவும். பாலுடன் சர்க்கரை சேர்த்து சிறிது கெட்டியாகும் வரை கிளறவும். இதனுடன் சேகரித்து வைத்துள்ள பால் ஏடுகளை சேர்த்து, ஏலக்காய்த்தூள், குங்கமப்பூ சேர்த்து இறக்கவும். இப்போது சுவையான பாஸந்தி தயார்





## பூசணி அல்வா

தேவையான பொருட்கள்:

வெள்ளைப்பூசணி	- 200 கிராம்
சர்க்கரை	- 1 ஆழாக்கு
பால்	- 1 கிண்ணம்
நெய்	- 1 மேஜைக்கரண்டி
ஏலக்காய்	- 2

செய்முறை:

பூசணிக்காயை பொடியாக சீவி நன்றாக நீர் இல்லாமல் பிழிந்து கொள்ளவும். ஒரு அடி கனமான பாத்திரத்தில் நெய்யை விட்டு பூசணி துருவலை போட்டு வதக்கி விட்டு அதில் பாலையும், 1/4 டம்ளர் நீரையும் விட்டு கொதிக்க விடவும். சர்க்கரை, ஏலக்காய்த்தூள், ஒரு சிட்டிகை கேசரிப்பவுடர், குங்குமப்பூ சேர்த்து நன்றாக கிளறி முந்திரிப்பருப்பை நெய்யில் வறுத்துப் போட்டு பக்கங்களில் ஒட்டாமல் வரும் வரை கிளறி இறக்கி வைக்கவும். சுவையான பூசணி அல்வா தயார்.



# பொட்டுகடலை மாவு லட்டு

## தேவையான பொருட்கள்

பொட்டுகடலை -1 கப்  
சர்க்கரை -1 கப்  
நெய் - தேவையான அளவு

## செய்முறை

பொட்டுகடலை, சர்க்கரை இரண்டையும் தனி தனியாக நைசாக அரைத்துக் கொள்ளவும். பின்பு இரண்டையும் ஒன்றாகக் கலந்து நெய்யை சூடாக்கி ஊற்றி லட்டுகளாகப் பிடிக்கவும்.

# போளி

## தேவையானபொருட்கள்:

கடலைப்பருப்பு - 250 கிராம்

மைதா மாவு - 250 கிராம்

வெல்லம் - 250 கிராம்

மஞ்சத்தூள் - 1 சிட்டிகை

முந்திரிப்பருப்பு - 5

தேங்காய் - 1/2 மூடி

நெய் - 2 ஸ்பூன்

## செய்முறை:

மைதா மாவை சிறிது நீர், மஞ்சத்தூள், 2 ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு சப்பாத்திமாவு போல் பிசைந்து கொள்ளவும். கடலைப் பருப்பை வேகவைத்து அதனுடன் வெல்லத்தூள், தேங்காய்துருவல், ஏலக்காய், இவற்றை வாணலியில் போட்டுக் கிளறி எடுத்துக் கெட்டியாக அரைத்துக் கொள்ளவும். முந்திரிப்பருப்பை துண்டு செய்து நெய்யில் வறுத்து அதில் சேர்க்கவும். பிசைந்தமாவை சிறு உருண்டை எடுத்து உருட்டி ஒரு இலையில் எண்ணெய் தடவி அதில் வைத்து மெல்லியதாக வட்டமாக தட்டிக் கொள்ளவும். அரைத்த விழுதில் சிறிது எடுத்து உருட்டி தட்டிய மாவின் மீது வைத்து உருண்டையை மாவால் மூடி மறுபடியும் மாவை சமமாக தட்டி தோசைக்கல்லை காயவைத்து அதில் தட்டிய போளியை போட்டு சிறிது நெய்யை விட்டு திருப்பிப் போட்டு எடுக்கவும்.

# முந்திரிப்பருப்புகேக்

## தேவையானபொருட்கள்:

முந்திரிப்பருப்பு - 50 கிராம்  
தேங்காய் - 1 மூடி  
சர்க்கரை - 2 ஆழாக்கு

## செய்முறை:

முந்திரிப்பருப்பை ஊறவைத்து தேங்காயுடன் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு அடிகனமான பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து அதில் அரைத்த விழுதையும், சர்க்கரையும் சேர்த்து கைவிடாமல் கிளறி நெய்யை விட்டு பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் வரும்பொழுது நெய் தடவிய தாம்பாலத்தில் கொட்டவும். இலையால் தட்டி துண்டுகள் போடவும்.

# மைதூர் பாக்

சுவையான மைதூர் பாக் செய்வதற்கான எளிய சமையல் குறிப்பு.

## தேவையான பொருட்கள்

- o கடலை மாவு – 1 கப்
- o நெய் – 1-1 /4 கப்
- o எண்ணெய் (sunflower oil) – 3 /4 கப்
- o சர்க்கரை – 2 கப்
- o தண்ணீர் – 1 /2 கப்

## செய்முறை

1. மாவை கட்டி இல்லாமல் நன்கு சலித்துக் கொள்ளவும்.
2. கடைசியாக மைதூர் பாகை கொட்டும் தட்டில் நெய் அல்லது எண்ணெய் தடவி வைத்துக் கொள்ளவும்.
3. ஒரு பாத்திரத்தில் எண்ணெய் மற்றும் நெய் ஆகியவற்றை நன்கு துடு செய்து கொள்ளவும்(எண்ணெய் மைதூர் பாக் மிருதுவாக இருப்பதற்கு உதவும்).
4. ஒரு சிறிய பாத்திரத்தில் சிறிது தண்ணீரை ஊற்றி அடுப்பின் பக்கத்திலேயே வைக்கவும்.
5. ஒரு அடி கனமான பாத்திரத்தில் சர்க்கரை மற்றும் தண்ணீர் ஆகியவற்றை கலந்து துடு செய்யவும்.சர்க்கரை நன்கு கரைந்ததும் வடிகட்டியைப் பயன்படுத்தி தூசி இல்லாமல் நன்கு வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.

6. வடிக்கட்டிய சர்க்கரைப் பாகை மீண்டும் அடுப்பில் வைத்து சூடு செய்யவும். அடுப்பை குறைந்த தீயில் வைக்கவும். பாகுப் பதம் வரும் வரை கிளறிக் கொண்டேயிருக்கவும்.
7. பாகுப்பதம் சரி பார்க்க கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் சர்க்கரைப் பாகிலிருந்து சிறிது எடுத்து சிறு பாத்திரத்தில் இருக்கும் தண்ணீரில் போட்டால் பாகனது சிறு உருண்டை வடிவில் பாத்திரத்தின் அடியில் தண்ணீருக்குள் தங்கி விடும். இதுவே சரியான பதம்.
8. இந்த பாகு பதம் வருவதற்கு குறைந்தது 10 நிமிடங்கள் ஆகும்.
9. இப்பொழுது கடலை மாவை சிறிது சிறிதாக பாகில் சேர்த்து கட்டி விழாமல் கிளறிக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும்.
10. கடலை மாவு முழுவதும் பாகில் கலந்தவுடன், சுட வைத்துள்ள நெய் - எண்ணெய் கலவையை சிறிது சிறிதாக ஊற்றி கிளறிக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும்.
11. நெய்- எண்ணெய் கலவையை முழுவதுமாக நன்கு கலக்கும் வரை கிளறிக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும்.
12. மாவு பதம் கெட்டியானதும், நெய் பாத்திரத்தின் ஓரங்களில் வடிந்து வரும்போது அடுப்பில் இருந்து பாத்திரத்தை எடுத்து தயாராக வைத்துள்ள நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி சமமாக பரப்பவும்.
13. 3-4 நிமிடங்கள் கழித்து உங்களுக்கு வேண்டிய வடிவத்தில் வெட்டிக் கொள்ளவும். சூடு ஆறிய பின்பு மைசூர் பாகை எடுத்து வேண்டிய பாத்திரத்தில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளவும்.

**குறிப்பு:**

**அடுப்பை குறைந்த தீயிலேயே வைத்து பயன்படுத்தவும்.**

## ரவா பர்பி

### தேவையான பொருட்கள்:

- ரவை - 150 கிராம்
- நெய் - 150 கிராம்
- ஏலக்காய் - 3
- சீனி - 450 கிராம்
- பால் - 850 மி.லி
- முந்திரி பருப்பு - 4
- திராட்சை - 3

### செய்முறை:

முதலில் ஒரு பாத்திரத்தில் ரவாவை போட்டு வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்பு ரவாவை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, சிறிது நெய் ஊற்றி, பிறகு சீனியைப் போட்டு பாலை ஊற்றவும். அதன் பிறகு ஒரு பாத்திரத்தில் நெய் ஊற்றி அதில் ஏலக்காய், முந்திரிபருப்பு, திராட்சை போட்டு பொறித்து அதில் போடவும். கொஞ்சம் அதிகமாக நெய் ஊற்றினால் சுவையாக இருக்கும்.

இதை ஒரு பிளேட்டில் போட்டு கேக் மாதிரி வெட்டியும் சாப்பிடலாம்.

# வாழைப்பழ பணியாரம்

## தேவையான பொருட்கள்

- வாழைப்பழம் - 2 பெரியது (4 சிறியது)
- அரிசி மாவு - 1/2 கப்
- மைதா - 1/2 கப்
- சர்க்கரை - 1/2 கப் (விருப்பத்திற்கேற்ப)
- ஏலக்காய் - 2
- சமையல் சோடா - 1/4 தேக்கரண்டி (விருப்பத்திற்கேற்ப)
- எண்ணெய் - பொரிப்பதற்கு

## செய்முறை

- வாழைப்பழத்தை நன்றாக பிசைந்து கொள்ளவும்.
- ஏலக்காயை நெய்யில் லேசாக வறுத்து பொடி செய்து கொள்ளவும்.
- அனைத்து பொருட்களையும் ஒன்றாக சேர்த்து லூசாக (சப்பாத்தி மாவு பதத்தை விட லூசாக) பிசைந்து கொள்ளவும்.
- கடாயில் பொரிப்பதற்கு தேவையான அளவு எண்ணெய் ஊற்றி சூடானதும், சிறிய கரண்டியை எடுத்து ஒவ்வொரு கரண்டி மாவாக கடாயில் ஊற்றவும்.
- மிதமான சூட்டில் இரண்டு பக்கமும் திருப்பி போட்டு வேகவிட்டு, பொன்னிறமானதும் எடுக்கவும்.



# வேர்க்கடலை உருண்டை

## தேவையான பொருட்கள்

- o வறுத்த வேர்க்கடலை - 2 கப்
- o வெல்லம் - 1/2 கப்
- o ஏலக்காய் தூள் - 1/2 தேக்கரண்டி
- o அரிசி மாவு - சிறிது

## செய்முறை

1. வேர்க்கடலையை தோல் நீக்கிக் கொள்ளவும்.
2. வெல்லத்தைப் பொடித்து அரை டம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்து கரைய விட்டு, கரைந்ததும் வடிகட்டி, மீண்டும் அடுப்பில் வைத்து கொதிக்க விட்டு பாகு பதம் வந்ததும் இறக்கவும்
3. பாகை சிறிது எடுத்து தண்ணீரில் விட வேண்டும் . பின் அதை எடுத்து பாத்திரத்திலோ அல்லது தரையிலோ போட்டால் சத்தம் வர வேண்டும்.
4. கடலையைப் பாகில் கொட்டி ஏலக்காய் தூள் சேர்த்துக் கிளறி உருண்டைகளாகப் பிடிக்கவும்.
5. சூடு தாங்க முடியாதவர்கள், அரிசி மாவு தொட்டுக் கொண்டு உருட்டலாம்.

## குறிப்பு

சூடாக உருண்டை பிடிக்க முடியவில்லையெனில் சிறிய தட்டில் நெய் தடவி கலவையை அதில் கொட்டி சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளலாம்.