

வாங்க, இன்று என்ன சமையல்

தோசைகளில் பலவிதம் உண்டு. அதிலும் சிக்கன் தோசைனா... கேட்கவா வேணும்..? இப்பவே எச்சில் ஊற ஆரம்பிக்குமே.. தோசை வார்க்கும் போதே இவ்வளவு அழகா இருந்தா.. சாப்பிட எப்படி இருக்கும்? டேஸ்ட்டும் சூப்பரோ சூப்பர்! செஞ்சுத்தான் பாருங்களேன்.....! இன்றைய **வாங்க!, இன்று என்ன சமையல்** பகுதியில்.....

சிக்கன் தோசை

தேவையான பொருட்கள்:

- கோழிக்கறி - 200 கிராம்
- மைதா மாவு - 250 கிராம்
- தயிர் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
- அரிசி மாவு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
- பச்சை மிளகாய் - 5
- இஞ்சி, பூண்டி விழுது - 2 டீ ஸ்பூன்
- காரட் துருவல் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை

- ❖ கோழிக்கறியை எலும்பில்லாமல் தேர்வு செய்து துவையல் பக்குவத்தில் மிக்சியில் போட்டு அரைத்து எடுக்க வேண்டும்.
- ❖ அதனுடன் மைதா, அரிசி மாவு, தயிர், இஞ்சி பூண்டு விழுது, நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், காரட் துருவல், உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து தண்ணீர் விட்டு தோசை மாவு பதத்தில் கரைத்து சிறிது நேரம் மூடி வைக்க வேண்டும்.
- ❖ பின்பு தோசைக் கல்லை அடுப்பில் ஏற்றி எண்ணெய் விட்டு மாவை ஊற்ற வேண்டும்.
- ❖ மேல் பக்கத்திலும் சிறிது எண்ணெய் விட்டு, நன்றாக வெந்தபின்பு மறுபக்கம் திருப்பி போடவும்.
- ❖ இரண்டு பக்கமும் தோசை நன்றாக வெந்ததும் தோசைக் கல்லில் இருந்து எடுத்து விடவும்.

வெந்தயக்கீரை மீன் குழம்பு

வெந்தயக்கீரையின் கசப்புத்தன்மை குழந்தைகளுக்கு பிடிக்காது. ஆனால் அவைகள் நமது உடல் சூட்டை தனித்து நமக்கு குளிர்ச்சி அளிப்பவை. ஆகையால் இந்த கீரையை மீன் குழம்புடன் சேர்த்து சமைக்கும் போது, மீன் குழம்பின் சுவை அதிகரிப்பதோடு, உப்பு, புளி, காரம் சரியான பக்குவத்தில் சேர்த்தால் கீரையின் கசப்புத்தன்மையே தெரியாமல் குழந்தைகள் கூட சாப்பிட்டு விடுவார்கள்!

தேவையான பொருட்கள்:

- வஞ்சிரமீன் - 1/2 கிலோ
- வெங்காயம் 200 கிராம்
- தக்காளி - 350 கிராம்
- தக்காளி பேஸ்ட் - 50 கிராம்
- பச்சை மிளகாய் - 2
- மிளகாய் தூள் 2 டீ ஸ்பூன்
- தனியாத்தூள் 2 டீ ஸ்பூன்
- மஞ்சள் தூள், சீரகத்தூள் தலா - 1/2 டீ ஸ்பூன்
- உப்பு - ருசிக்கு தேவையான அளவு
- வெந்தயம் - 1 டீ ஸ்பூன்
- வெந்தயக்கீரை சிறிய கட்டு - 1
- புளி ஒன்னறை சிறிய லெமன் சைஸ்

தாளிக்க:

- ✓ நல்லெண்ணை - 3 டேபிள் ஸ்பூன்
- ✓ கடுகு, சீரகம், சோம்பு, மிளகு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
- ✓ பூண்டு - 6 பெரிய பல்
- ✓ கருவேப்பிலை - ஒரு கைப்பிடி
- ✓ தேங்காய் பவுடர் (அ) தேங்காய் பத்தை - 4 ஸ்பூன் (அ) 4 பத்தை
- ✓ கொத்துமல்லி தழை - அரை கைப்பிடி

செய்முறை:

- ❖ மீனை கழுவி சுத்தம் செய்து துண்டுகளாக போடவும்.
- ❖ வெந்தயத்தை அரை மணி நேரம் ஊறவைக்கவும்.
- ❖ வெந்தய கீரையை மண்ணில்லாமல் ஆய்ந்து கழுவி தண்ணீரை வடிக்கவும்.
- ❖ தக்காளியை மையாக அரைத்து வைக்கவும்.
- ❖ தாளிக்க கொடுத்துள்ளவைகளை எண்ணை ஊற்றி காய்ந்ததும் கடுகு, சீரகம், சோம்பு, மிளகு சேர்த்து தாளித்து, பூண்டை தட்டி போட்டு வதக்கி, கருவேப்பிலை சேர்த்து, 2 நிமிடம் வதக்கவும்.
- ❖ வெங்காயத்தை பொடியாக அரிந்து போட்டு வதக்கவும்.
- ❖ வெங்காயம் வதங்கியதும் எல்லா மசாலா தூள் வகைகள், ஊறிய வெந்தயம், வெந்தயக்கீரை, தக்காளி பேஸ்ட் போட்டு நன்கு 2 நிமிடம் வதக்கவும்.
- ❖ அரைத்த தக்காளியை சேர்த்து அரை டம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி 5 நிமிடம் கொதிக்க விடவும்.
- ❖ பிறகு புளியை ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டி சேர்க்கவும்.
- ❖ 5 நிமிடம் கொதிக்கவிடவும்.
- ❖ கடைசியாக மீனையும் தேங்காயையும் சேர்த்து 5 நிமிடம் கொதிக்க விடவும்.
- ❖ கொத்துமல்லி தழை தூவி இறக்கவும்.
- ❖ சுவையான மணமான மருத்துவ குணம் நிறைந்த மேத்தி மீன் குழம்பு ரெடி.

குறிப்பு: வெந்தயமும், நல்லெண்ணையும் சேருவதால் வயிற்றுக்கு எந்த உபாதையும் அளிக்காது. உடல் சூட்டை தணிக்கும் குழம்பு, ப்ளெயின் ரைஸ், ரொட்டி, தோசை, ஆப்பம், குஸ்கா, அனைத்துக்கும் பொருந்தும்

பாகற்காய் தக்காளிப் புளிக்கறி

உடலுக்கு சத்தான பாகற்காய், சிறுவர் முதல் பெரியவர் வரை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக்கொள்வது அவசியம். நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு மிகவும் நல்லது. ஒருவேளை, அதன் கசப்பு சுவை குழந்தைகளுக்கு பிடிக்காமல் இருக்கலாம். ஆனால், அதன் மகத்துவத்தை உணர வைத்து குழந்தைகளை சாப்பிட வைப்பது பெற்றோரின் கடமை.

தேவையான பொருட்கள்:

- பாகற்காய் - 250 கிராம்
- தக்காளிப்பழம் - 250 கிராம்

வாங்க, இன்று என்ன சமையல்

- வெங்காயம் - 5
- பூண்டு - 10
- வெந்தயம் - 2
- மிளகாய் வத்தல் - 5
- கறிவேப்பிலை - சிறிது
- புளி - 25 கிராம்
- நல்லெண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- கடுகு, சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்
- உப்பு - 1 டீஸ்பூன்
- மிளகாய்த் தூள் - 2 டீஸ்பூன்
- நீர் - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை:

முதலில் பாகற்காயை கழுவி வட்ட வட்டமாக வெட்டவும். தக்காளியையும் கழுவி வெட்டவும். வெங்காயம் பூண்டு, மிளகாய் எல்லாவற்றை பொடியாக நறுக்கி வைக்கவும். புளியை நீரில் கரைத்து அளவாக எடுத்து வைக்கவும். அதன் பின் வாணலியை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் கடுகு, சீரகம், கறிவேப்பிலை மிளகாய் போட்டு நன்கு வதக்கவும். வதங்கி பொன் நிறமாக வரும் போது பூண்டை சிறிது தட்டி அதனுடன் சேர்த்து வெந்தயத்தையும் போட்டு நன்கு கிளறிக் கொண்டே மிளகாய்த் தூள், உப்புதூள், கரைத்த புளி இவற்றையும் சேர்த்து கறியை நன்கு கிளறி மூடி 5 நிமிடம் வேக விடவும். பின்னர் வற்றியதும் நறுக்கிய தாக்காளியையும் சேர்த்து வேக விடவும். பின்னர் ஆறவிட்டு பறிமாறலாம். சாதம், சாப்பாத்தி, தோசை இவற்றுடன் சாப்பிட சுவையாக இருக்கும்.

அரிசி பாயசம்

எந்த விஷேசமானாலும் அங்கு பாயசம் இல்லைனா அது விஷேசம் மாதிரியே தெரியாது. விருந்துல எப்போதுமே பாயாசத்துக்கு தனி இடம் உண்டு. எத்தனையோ விதத்துல பாயாசம் செஞ்சாலும் அரிசி பாயாசத்துக்கு அடிமையாகதவங்க இருக்க முடியுமா? ம்ம்.. போதும்... போதும்... இப்பவே சாப்பிடணும் போல இருக்குது....

தேவையான பொருட்கள்:

- சீரக சம்பா அரிசி - 200 கிராம்
- பால் - 2 லிட்டர்
- அரைத்த முந்திரிப் பருப்பு விழுது - 100 கிராம்
- குங்குமப்பூ - 5 அல்லது 6 இழை
- வெண்ணெய் - 5 டேபிள்ஸ்பூன்
- கிராம்பு - 2
- தேங்காய் துருவல் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்
- சர்க்கரை - 150 கிராம்

செய்முறை:

அடி கனமான பாத்திரத்தில் பாலை, குங்குமப்பூ சேர்த்துக் காய்ச்சவும். ஒரு லிட்டர் பாலைத் தனியே எடுத்து வைக்கவும். இன்னொரு அடுப்பில் 2 டேபிள்ஸ்பூன் வெண்ணெயில் அரிசியை வறுக்கவும். அது பிஸ்கட் கலரில் மாறிப் பொரிய ஆரம்பிக்கும் போது எடுத்து, கொதித்துக் கொண்டிருக்கிற பாலில் போட்டுக் கிண்டவும். அரிசி உடைந்து வேக ஆரம்பிக்கும். அப்போது முந்திரி விழுது சேர்க்கவும். தனியே எடுத்து வைத்துள்ள ஒரு லிட்டர் பாலை, கால் லிட்டர், கால் லிட்டராக - 5 நிமிட இடைவெளி விட்டுச் சேர்த்துக் கெட்டியாகக் கிளறவும். சர்க்கரை, கிராம்பு சேர்க்கவும். கலவை பஞ்சாமிர்தப் பதத்துக்கு வரும் வரை கிளறி, அடுப்பை அணைக்கவும். 2 டேபிள் ஸ்பூன் வெண்ணெயை அதில் சேர்க்கவும். மீதி 1 டேபிள்ஸ்பூன் வெண்ணெயில் தேங்காய் துருவலை பொன்னிறத்துக்கு வறுத்துச் சேர்க்கவும். லேசான மஞ்சளும் பழுப்பும் கலந்த கலரில் இருக்கும். இந்தப் பாயசத்தை குளிர வைத்துப் பரிமாறவும்.

சிக்கன் காலி:ப்ளவர் மசாலாக்கறி!

இந்த கறி சமைக்கும் போதே அதின் வாசமும் மணமும் நம்மை சாப்பிட இழுத்துக் கொண்டு வந்துவிடும். இது சப்பாத்தி, பரோட்டா, இடியாப்பம், பூரி கூட சாப்பிட மிகுந்த சுவையாகயிருக்கும் சாதத்துல போட்டும் சாப்பிடலாம். இதில் காலி:ப்ளவர் சேர்த்திருப்பதால் வித்தியாசமான சுவையாக இருக்கும்.. செய்து சாப்பிட்டுவிட்டு சொல்லுங்கள்.. ஆஹா பிரமாதம்னு!

தேவையான பொருட்கள்:

- சிக்கன் - 1/2 கிலோ
- காலிஃப்ளவர் - 1 கப்
- இஞ்சியுண்டு பேஸ்ட் - 2 ஸ்பூன்
- பட்டை லவங்கம் - சிறிதளவு
- வெங்காயம் - 2
- தக்காளி - 2
- பச்சைமிளகாய் - 3 அல்லது 4
- மிளகாய்தூள் - 2 ஸ்பூன்
- எண்ணெய் - தேவையான அளவு
- உப்பு - தேவையான அளவு

மசாலாவிற்குத் தேவையானவை:

- ✓ கடலைப்பருப்பு - 3 ஸ்பூன்
- ✓ சிகப்பு மிளகாய் - 6
- ✓ மிளகு - 2 ஸ்பூன்
- ✓ பட்டை - சிறிதளவு
- ✓ சீரகம், சோம்பு - 2 ஸ்பூன்
- ✓ தேங்காய் துருவியது - 1 கப்

செய்முறை:

- ❖ சிக்கனை நன்றாகக் கழுவி சுத்தம் செய்து திட்டமான பீஸாக்கிக் கொள்ளவும்.
- ❖ உப்பும், மிளகாய்த் தூளும் இட்டு சிக்கனை 10 நிமிடம் பிரட்டி வைக்கவும்.
- ❖ தக்காளி, வெங்காயம், பச்சைமிளகாய் நீளவாக்கில் அரிந்துக் கொள்ளவும்.
- ❖ மசாலாக்களுக்குத் தேவையானவைகளை சட்டியில் 1 ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு சூடானதும், அதில் இவைகளைப் போட்டு வறுக்கவும்.
- ❖ கடைசியாக தேங்காய்ப்புவையும் போட்டு வறுத்து சற்று ஆறவிட்டு அதை மிக்ஸியில் போட்டு சற்று கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- ❖ சட்டியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு அது சூடானதும், பட்டை, லவங்கம் போட்டு அதில் நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி, பச்சைமிளகாய் அனைத்தையும் போட்டு பின்பு, காலிஃபிளவரை சேர்த்து லேசாகக் கிளறிவிடவும்.
- ❖ அது வதங்கியதும் பின்பு அதோடு இஞ்சி, பூண்டு சேர்த்து வதக்கவும். அதுவும் சற்று மசங்கியதும், அரைத்த மசாலாவையும் சேர்க்கவும்.

வாங்க, இன்று என்ன சமையல்

- ❖ அது எல்லாம் சேர்வதுபோல் கிளறிவிட்டு மிதமான தீயில் வைத்து வைத்து மூடவும். மசாலா வாசம் போய் நல்ல வாசம் வந்ததும் திறந்து நறுக்கிய கொத்தமல்லியை போட்டு இறக்கவும்.

OmanTCS