

வாங்க, இன்று என்ன சமையல்

பிண்டி மசலா, இது மஹாரஷ்டிரா மாநிலத்தின் முக்கியமாக அனைவரும் விரும்பிச் சமைத்து சுவைக்கும் உணவு வகை. இது மருத்துவ ரீதியாக ஞாபக சக்தியையும் கூட்டுவதாக கண்டறிந்துள்ளனர். இவ்வாறு சிறப்புமிக்க வெண்டைக்காய் உணவு வகைகளை **வாங்க இன்று என்ன சமையல்** பகுதியில் பார்கலாம்.

பிண்டி மசாலா

தேவையானவை

- வெண்டைக்காய் - கால் கிலோ
- சாட் மசாலா - ஒரு தேக்கரண்டி
- மிளகாய் தூள் - 2 தேக்கரண்டி
- கடலை மாவு - ஒரு மேசைக்கரண்டி
- அரிசி மாவு - ஒரு தேக்கரண்டி
- எண்ணெய் - தேவையான அளவு
- மசாலா செய்வதற்கு:
- வெங்காயம் - ஒன்று
- தக்காளி - 4
- இஞ்சி பூண்டு விழுது - ஒரு தேக்கரண்டி
- புதினா - ஒரு கைப்புடி
- கரம் மசாலா - 2 தேக்கரண்டி
- கசூரி மேத்தி - ஒரு தேக்கரண்டி
- காய்ந்த மிளகாய் - ஒன்று
- முந்திரி - 15
- வெண்ணெய் - ஒரு மேசைக்கரண்டி
- கொத்தமல்லி - அலங்கரிக்க
- உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை

வெண்டைக்காயை கழுவி வில்லையாக நறுக்கி நன்கு பரப்பி காய வைக்க வேண்டும். மாலையில் செய்வதென்றால் காலையிலே வெட்டி காய வைத்து விட வேண்டும். அதனுடன் பொரிப்பதற்கு கூறியவை அனைத்தையும் சேர்த்து கிளறி வைக்க வேண்டும். கடலை மாவு ஏதாவது சிறிதளவு ஈரம் இருந்தாலும் எடுத்து விடும். எண்ணெய் காய வைத்து பொரித்தெடுத்து எண்ணெய் உறுஞ்சும் பேப்பரில் போட்டு வைக்கவும். வெண்டைக்காய் பச்சையாக இருக்கும் போதே எடுத்து விட வேண்டும். ஒரு பாத்திரத்தில் பொடியாக நறுக்கிய தக்காளி, புதினா, கரம் மசாலா, பொடித்த காய்ந்த மிளகாய், கசூரி மேத்தி சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு பிசைந்து வைக்கவும். எண்ணெய் சூடானதும் வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும். வெங்காயம் ஓரளவிற்கு

வாங்க, இன்று என்ன சமையல்

வதங்கியதும் இஞ்சி பூண்டு சேர்த்து வாசம் போகும் வரை வதக்கவும். இஞ்சி பூண்டு விழுது சேர்க்கும் போது நேரிடையாக வாணலியில் சேர்த்து வதக்கவும். இப்பொழுது தக்காளி கலவையை சேர்த்து நன்கு குழையும் வரை வதக்கவும். மசாலாவிற்கு தேவையான உப்பு சேர்த்து வதக்கினால் சீக்கிரமே வதங்கி விடும். அதனுடன் அரைத்து வைத்துள்ள முந்திரி விழுது மற்றும் வெண்ணெய் சேர்த்து இரண்டு நிமிடம் கொதிக்க விடவும். முந்திரி சேர்த்தவுடன் தீயை குறைத்து வைக்கவும். இல்லையென்றால் அடிபிடிக்கும். சிறிதளவு தண்ணீர் கூட தெளித்துக் கொள்ளலாம். பிறகு பொரித்து வைத்துள்ள வெண்டைக்காயை சேர்த்து வதக்கவும். மசாலா வெண்டைக்காயில் நன்கு ஏறியதும் இறக்கவும். இறக்கியதும் கொத்தமல்லி தூவி பரிமாறவும். தூடு சாதம் அல்லது சப்பாத்தியுடன் சாப்பிடலாம். முந்திரி மற்றும் வெண்ணெய் சேர்க்காமலும் செய்யலாம்.

ஸ்ட்ஃப் வெண்டைக்காய்

தேவையானவை

- பிஞ்சு வெண்டைக்காய்கள் – கால் கிலோ
- துருவிய தெங்காய் – ஒரு கப்
- தனியா – 4 ஸ்பூன்
- மிளகாய் வத்தல் – 5
- கடுகு – ஒரு ஸ்பூன்
- மஞ்சபொடி – அரை ஸ்பூன்
- பெருங்காயப்பொடி – ஒரு ஸ்பூன்
- எண்ணை – 4 ஸ்பூன்
- உப்பு – தேவையான அளவு

செய்முறை

- வெண்டைக்காய்களை காம்பு நீக்கி சுத்தம் செய்து நடுவில் கீறி வைக்கவும்.
- கடாயில் எண்ணை ஊற்றி தேங்காய்துறுவல், மிளகாய், தனியா பெருங்காயம் சிவக்க வறுத்து, ஆறியது மிக்சியில் விழுதாக அரைக்கவும்.
- கீறி வைத்திருக்கும் வெண்டைக்காயில் இந்த விழுதை ஸ்ட்ஃப் செய்யவும்.
- கடாயில் எண்ணை ஊற்றி கடுகு மஞ்சபொடி போட்டு மேலாக ஸப் செய்த வெண்டைக்காய் களைப்போட்டு மிருதுவாக கிளறிக்கொடுக்கவும்.

வாங்க, இன்று என்ன சமையல்

வெண்டைக்காய் பொரியல்

தேவையானவை

- வெண்டைக்காய் - 1/2 கிலோ
- வெங்காயம் - பெரியது 1
- சிவப்பு மிளகாய் வத்தல்- 2
- தனிதூள்- 2 ஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- தேங்காய் பூ

தாளிக்க

- எண்ணெய்
- கடுகு
- கறிவேப்பிலை

செய்முறை

- வெங்காயம் ,வெண்டைகாயை பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும் ...
- வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் காய்ந்தமிளகாயை உடைத்து போடவும் .பின் கடுகு போட்டு வெடித்ததும் வெங்காயம் கறிவேப்பில்லை சேர்த்து வதக்கவும்...
- வெண்டைகாயை சேர்த்து கிளறவும் தண்ணீர் சேர்க்க கூடாது..மூடி வைத்து 2 நிமிடம் கழித்து உப்பு மிளகாய்த்தூள் சேர்க்கவும்..
- 10 நிமிடம் சிம்ல இருக்கட்டும்..வாணலியில்ஓட்டாமல் வரும் வரை அப்போ கிளறி விடவும்..வெண்டைக்காய் நிறம் மாறியதும் தேங்காய் பூ சேர்த்து இறக்கவும்

வெண்டைக்காய் பச்சடி

தேவையானவை

- வெண்டைக்காய் - 10
- வெங்காயம் - 1
- பச்சை மிளகாய் - 1
- கடுகு - 1ஸ்பூன்
- கருவேப்பிலை - சிறிது
- புளி - 1நெல்லிக்காய் அளவு
- மல்லி தூள் - 1ஸ்பூன்

வாங்க, இன்று என்ன சமையல்

- மிளகாய் தூள் - 1/2ஸ்பூன்
- மஞ்சள்தூள் -1/2ஸ்பூன்
- கரம்மசாலா - 1ஸ்பூன்
- இஞ்சி,பூண்டு விழுது -1/2ஸ்பூன்
- தேங்காய் விழுது - 1ஸ்பூன்
- உப்பு - சிறிது
- எண்ணெய் - சிறிது
- சீனி - 2ஸ்பூன்

செய்முறை

- வெண்டைக்காயை கழுவி பின் துடைத்து தலை மற்றும் வால் பகுதியை அரிந்துவிடவும்.
- அரிந்த தலைப்பகுதியிலிருந்து நடுப்பகுதி வரை கீரி விடவும்.
- இதை எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.
- புளியை ஊற வைத்து அரைகோப்பை அளவு சாறெடுக்கவும்.
- புளிக் கரைசலில் மல்லி, மஞ்சள், கரம்மசாலா, இஞ்சி, பூண்டு, தேங்காய், மிளகாய் தூள் மற்றும் உப்பு அனைத்தையும் போட்டு வைக்கவும்.
- ஒரு கடாயில் கொஞ்சம் எண்ணெய் ஊற்றி அதில் கடுகு, போட்டு வெடித்ததும் கருவேப்பிலை போடவும்.
- அதில் வெங்காயம், பச்சைமிளகாய் போட்டு வதக்கவும்.
- வதங்கியதும் புளிக் கரைசலை அதில் ஊற்றவும்.
- அதனுள் பொரித்த வெண்டைக்காயை போட்டு மூடி வேக விடவும்.
- கலவை வற்றியதும் இறுதியில் சீனியை போட்டு அடுப்பை சிம்மில் வைக்கவும்.
- எல்லா மசாலாவும் சேர்ந்து பிரண்டு எண்ணெயை வெளியிடும் போது அடுப்பை அணைக்கவும்.
- இதை பிரியாணி மற்றும் நெய் சாதத்துடன் பறிமாறவும்.

இதே முறையில் கத்தரிக்காயிலும் செய்யலாம். கத்தரிக்காயை நீள் வாக்கில் வைத்து நீள் வட்டமாக வெட்டினும் வெட்டியதன் நடுவே கத்தியால் கீரி விடலாம்.

வெண்டைக்காய் பொரித்த குழம்பு

தேவையானவை

- வெண்டைக்காய் - 250 கிராம்
- வெங்காயம் - 1
- பூண்டு - 4 பல்
- பச்சை மிளகாய் - 3
- புளி - ஒரு எலுமிச்சை அளவு
- மிளகாய்த்தூள் - 1 மேசைக்கரண்டி
- கடுகு - 1/2 தேக்கரண்டி
- பெருஞ்சீரகம் - 1 தேக்கரண்டி
- வெந்தயம் - 1 தேக்கரண்டி

வாங்க, இன்று என்ன சமையல்

- பால் - 1/2 கப்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- எண்ணெய் - தேவையான அளவு
- கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு

செய்முறை

- வெண்டைக்காயை கழுவி ஒரு அங்குல நீளத்தில் வெட்டவும்.
- வெங்காயத்தை நறுக்கி வைக்கவும். மிளகாயை கீறி வைக்கவும்.
- ஒரு வாணலியை வைத்து எண்ணெய் விட்டு வெண்டைக்காயை பொரித்து எடுக்கவும்.
- வேறு ஒரு பாத்திரத்தில் சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டு கடுகு போட்டு அது வெடித்ததும் வெங்காயம், பூண்டு, மிளகாய், பெருஞ்சீரகம், வெந்தயம், கறிவேப்பிலை போட்டு வதக்கவும்.
- வெங்காயம் வதங்கியதும் புளியைக் கரைத்து விடவும், அத்துடன் சிறிதளவு தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து கொதிக்கவிடவும்.
- கொதிவரும் போது மிளகாய்த்தூளை சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.
- மிளகாய்த்தூள் வாசனை போனதும் பாலைச் சேர்க்கவும்.
- குழம்பு தடிப்பாக வந்ததும் பொரித்த வெண்டைக்காயை போட்டு கிளறி 2 நிமிடம் விட்டு இறக்கவும்.
- இது சாதம், புட்டு, சப்பாத்தி, இட்லி, தோசைக்கு மிகவும் நல்லது.

பாலக்காடு மோர் குழம்பு

தேவையானவை

- வெண்டைக்காய் - 100 கிராம்
- மோர் - கால் விட்டர்
- தேங்காய் - ஒரு மூடி
- மிளகாய் வற்றல் - 9
- கறிவேப்பிலை - ஒரு கொத்து
- இஞ்சி - அரை அங்குலத் துண்டு
- சீரகம் - ஒரு தேக்கரண்டி
- வெந்தயம் - ஒன்றரை தேக்கரண்டி
- கடலைப் பருப்பு - ஒரு மேசைக்கரண்டி
- பச்சரிசி - அரை மேசைக்கரண்டி
- தனியா - ஒரு மேசைக்கரண்டி
- மஞ்சள் தூள் - அரை தேக்கரண்டி
- பெருங்காயத் தூள் - கால் தேக்கரண்டி
- உப்பு - ஒரு தேக்கரண்டி
- கடுகு - அரை தேக்கரண்டி
- எண்ணெய் - 3 தேக்கரண்டி

வாங்க, இன்று என்ன சமையல்

செய்முறை

வெண்டைக்காயை சிறு சிறுத் துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். தேங்காயை சிறு சிறுத் துண்டுகளாக கீறிக் கொள்ளவும். இஞ்சை தோல் சீவிக் கொள்ளவும். ஒரு பாத்திரத்தில் மோரை ஊற்றி அதில் உப்பு, மஞ்சள் தூள் மற்றும் பெருங்காயத் தூள் போட்டு கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் 2 தேக்கரண்டி எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் கடுகு தாளிக்கவும். கடுகு வெடித்ததும் நறுக்கின வெண்டைக்காயை போட்டு 3 நிமிடம் வதக்கி எடுத்துக் கொள்ளவும். வெண்டைக்காயை எண்ணெயில் வதக்குவதால் சீக்கரத்தில் வெந்து விடும். அதே வாணலியில் மேலும் ஒரு தேக்கரண்டி எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் மிளகாய் வற்றல் போட்டு ஒரு நிமிடம் வறுக்கவும். அதன் பின்னர் அதில் தனியா, கடலைப் பருப்பு, வெந்தயம், சீரகம், பச்சரிசி போட்டு 5 நிமிடம் வறுத்துக் கொள்ளவும். வறுத்த பிறகு ஒரு தட்டில் கொட்டி ஆற விடவும். ஆறியதும் வறுத்தவற்றை எடுத்து மிக்ஸியில் போட்டு அதனுடன் தேங்காய், இஞ்சி சேர்த்து தண்ணீர் ஊற்றி விழுதாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் மஞ்சள் தூள் மற்றும் உப்பு போட்டு கரைத்து வைத்திருக்கும் மோரில் அரைத்த விழுதை போடவும். மோருடன் அரைத்த விழுது ஒன்றாக சேரும் படி நன்கு கரண்டியால் கரைத்து அடுப்பில் வைத்து கொதிக்க விடவும். ஒரு கொதி வந்ததும் வதக்கிய வெண்டைக்காய் மற்றும் கறிவேப்பிலை போட்டு ஒரு முறை பொங்கி வந்ததும் அடுப்பில் இருந்து இறக்கி விடவும். சுவையான பலாக்காடு மோர் குழம்பு தயார்.

வெண்டை கத்தரி புளிக்கறி

தேவையானவை

- வெண்டைக்காய் - 100 கிராம்
- கத்தரிக்காய் - 100 கிராம்
- புளி - ஒரு நெல்லிக்காய் அளவு
- வெந்தயம் - சிறிதளவு
- தக்காளி - 2
- வெங்காயம் - 1
- தனியா தூள் - 2 கரண்டி
- மஞ்சள் தூள் - 1/4 ஸ்பூன்
- மிளகாய் தூள் - 1/2 ஸ்பூன்
- பச்சை மிளகாய் - 3
- கறிவேப்பிலை - தாளிக்க
- கடுகு - 1/2 ஸ்பூன்
- சீரகம் - 1/2 ஸ்பூன்
- எண்ணெய் - 2 மேசை கரண்டி
- உப்பு - தேவைக்கு தகுந்தாற் போல்

வாங்க, இன்று என்ன சமையல்

செய்முறை

- புளியை சுடுநீரில் ஊற வைக்கவும். வெண்டைக்காயை 1/2 இஞ்ச் நீளத்திற்கு வெட்டி வெறும் சட்டியில் பசை போக வதக்கவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து கடுகு, சீரகம், வெந்தயம், தாளிக்கவும்.
- பின் கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும்.
- வெங்காயம் பொன்னிறமாக மாறியதும் தக்காளி மற்றும் எல்லா தூள்களையும் ஒன்றன் பின் ஒன்றாக சேர்த்து கிளறவும்.
- பிறகு புளி கரைசலை சேர்த்து எண்ணெய் பிரியும் வரை கொதிக்க விடவும்.
- பின்னர் கத்திரிக்காய், வெண்டைக்காய், உப்பு சேர்த்து மிதமான தீயில் வைக்கவும்.
- நீர் வற்றும் வரை வைத்து சுண்டிய பின் இறக்கவும்.

எல்லா வகை குழம்பு, சாதத்துடன் அருமையான ஜோடியாக இருக்கும். சுண்ட வைத்த புளிகுழம்பு போல் இருப்பதால் கஞ்சியுடன் சேர்த்து சாப்பிட அருமையாக இருக்கும். தேவைபட்டால் சின்ன வெங்காயம் , வெள்ளை பூடும் சேர்க்கலாம். கத்திரிக்காய் சேக்காமலும் செய்யலாம். மண் சட்டியில் செய்தால் இன்னும் சுவையாக இருக்கும். அதே சமயம் தண்ணீர் விரைவில் வற்றும்.
