

## காய்கறி பொங்கல்

**தேவை:** பச்சரிசி, பாசிப்பருப்பு தலா 1 கப், பட்டாணி, மிகப் பொடியாக நறுக்கிய கேரட், பீன்ஸ் மூன்றும் சேர்ந்த கலவை 1 கப், பெரிய வெங்காயம் 2, தக்காளி 2, இஞ்சி 1 துண்டு, பெருங்காய கரைசல் 1 டீஸ்பூன், நெய் 1 டேபிள் ஸ்பூன், சீரகம் அரை டீஸ்பூன், உப்பு தேவைக்கு. **தாளிக்க:** மிளகு, சீரகம் தலா 2 டீஸ்பூன், பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் தலா 2, முந்திரி 10, கறிவேப்பிலை சிறிதளவு, நெய், எண்ணெய் தலா 2 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு தேவைக்கு. **செய்முறை:** அரிசி, பருப்பு இரண்டையும் ஒன்றாகக் கலந்து மூன்றரை கப் தண்ணீர், நெய், பெருங்காயம், சீரகம் சேர்த்து வேக வையுங்கள். முக்கால் பதம் வெந்ததும் உப்பை சேருங்கள். பதமாக வெந்ததும் இறக்குங்கள். வெங்காயம், தக்காளி, இஞ்சியை பொடியாக நறுக்குங்கள். வாணலியில் 2 டேபிள் ஸ்பூன் எண்ணெய், நெய்யைக் காயவைத்து தாளிக்க கூறப்பட்டுள்ள பொருட்களையும், இஞ்சியையும் தாளித்து பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, காய்களைச் சேர்த்து வேகும்வரை வதக்குங்கள். கடைசியாக தக்காளி சேர்த்து சிறிது கிளறி பொங்கலைக் கொட்டி நன்றாகக் கிளறி இறக்குங்கள். சாம்பார், சட்னியோடு பரிமாறுங்கள். சாப்பிட்ட அத்தனை பேரிடமிருந் தும் 'பிரமாதம்' என்ற பாராட்டு கிடைப்பது நிச்சயம்.



## தக்காளி கோதுமை தோசை

**தேவை:** கோதுமை ரவை 1 கப், தக்காளி 2, பச்சை மிளகாய் 3, இஞ்சி 1 துண்டு, கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை சிறிதளவு, உப்பு, எண்ணெய் தேவைக்கு. **செய்முறை:** ரவையை 4 கப் தண்ணீரில், அரை மணி நேரம் ஊற வையுங்கள். பிறகு, அதிகப்படி நீரை வடித்துவிட்டு, தேவையான தண்ணீர், தக்காளி, மிளகாய், இஞ்சி, உப்பு சேர்த்து சற்று கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழையை பொடியாக நறுக்கி அரைத்த மாவோடு சேர்த்து கலக்கி, மெல்லிய தோசைகளாக ஊற்றுங்கள். சுற்றிலும் எண்ணெய் ஊற்றி, இரு புறமும் திருப்பிப்போட்டு மொறுமொறுப்பாக சுட்டெடுங்கள். கார சட்னி, தேங்காய் சட்னி, சாம்பார் என சகலத்தோடும் பொருந்தும் ஐட்டம் இது.



## மூங்க்தால் பூரி

**தேவை:** மைதா 2 கப், பாசிப் பருப்பு அரை கப், உப்பு தேவைக்கு, நெய் 1 டேபிள் ஸ்பூன், மிளகாய்த்தூள் 2 டீஸ்பூன், கரம் மசாலா அரை டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை 2 டேபிள் ஸ்பூன், எண்ணெய் தேவைக்கு. **செய்முறை:** பருப்பை சற்று அதிக நீர் சேர்த்து மலர (குழையக்கூடாது) வேக வைத்து, பிறகு தண்ணீரை வடித்து தனியே வையுங்கள். பருப்புடன் மாவு, உப்பு, நெய், மிளகாய்த்தூள், கரம்மசாலா, மல்லித்தழை சேர்த்து, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பருப்பு நீரை ஊற்றி பிசையுங்கள். பிசைந்த மாவை சிறு சிறு பூரிகளாக தேய்த்து எண்ணெயில் பொரித்தெடுங்கள். பனீர் மசாலா, உருளை மசாலா, தால், சட்னி வகைகளுடன் சாப்பிட்டால் சுவை அள்ளும்.



## புடலங்காய் அடை

**தேவை:** பச்சரிசி, புழுங்கல் அரிசி தலா அரை கப், துவரம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு தலா முக்கால் கப், பாசிப்பருப்பு, உளுந்து கால் கப், பிஞ்சு புடலங்காய் விதை (நாரோடு) ஒரு கைப்பிடி, மிளகாய் வற்றல் 10, சோம்பு அல்லது பெருங்காயம் 1 டீஸ்பூன், தேங்காய்த் துருவல் அரை கப், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை அரை கைப்பிடி, உப்பு, எண்ணெய் தேவைக்கு. **செய்முறை:** அரிசி வகைகள், க.பருப்பு, து.பருப்பு ஆகியவற்றை ஒன்றாகவும், பாசிப் பருப்பு, உளுந்து இவற்றை ஒன்றாகவும் சேர்த்து ஒரு மணி நேரம் ஊற வையுங்கள். அரிசி கலவையை சோம்பு (அல்லது பெ.காயம்) சேர்த்து அரையுங்கள். சற்று கரகரப்பாக அரைபட்டதும், பாசிப்பருப்பு கலவையை சேர்த்து ஒன்றிரண்டாக அரையுங்கள். கடைசியாக புடலை விதை, மிளகாயைச் சேர்த்து அரைத்தெடுங்கள். இதனுடன் உப்பு, தேங்காய்த் துருவல், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை சேர்த்து கரைத்து வையுங்கள்.



சற்று கனமான அடைகளாக ஊற்றி, எண்ணெய் விட்டு, திருப்பிப் போட்டு எடுங்கள். விரும்பினால் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தை மாவுக்கலவையில் சேர்க்கலாம். சூடாக இருக்கும்போதே மேலே வெண்ணெய் தடவி, கொத்தமல்லி சட்னி, தேங்காய் சட்னி தொட்டு சாப்பிட்டால் சுவை அபாரம்தான்.

### பருப்பு ரவை கொழுக்கட்டை

**தேவை:** அரிசி ரவை 1 கப், துவரம் பருப்பு, உளுந்து தலா அரை கப், மிளகாய் 6, பெருங்காயம் அரை டீஸ்பூன், தேங்காய்த் துருவல் அரை கப், எண்ணெய், நெய் தலா 1 டேபிள் ஸ்பூன், கடுகு, உளுந்து தலா 1 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை சிறிதளவு, உப்பு தேவைக்கு. **செய்முறை:** பருப்பு வகைகளை ஒன்றாகச் சேர்த்து அரை மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைப்புகள். மிளகாய், பெருங்காயம் சேர்த்து சற்று கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். அத்துடன் இரண்டரை கப் தண்ணீர், உப்பு, தேங்காய்த் துருவல், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை சேர்த்து கரைத்து வைப்புகள். வாணலியில் எண்ணெய், நெய்யை ஒன்றாக ஊற்றி காயவைத்து கடுகு, உளுந்து தாளித்து, கரைத்து வைத்துள்ள பருப்புக் கலவையை ஊற்றுங்கள். கலவை தளதளவென்று, சற்று கெட்டியாக கொதிக்கும்போது, ஒரு கையால் அரிசி ரவையை சேர்த்துக்கொண்டே, இன்னொரு கையால் கட்டியில்லாமல் கிளறுங்கள். கலவையில் தண்ணீர் வற்றியதும் பாத்திரத்தை மூடி வைத்து, மிதமான தீயில், பதினைந்து நிமிடம் வேக வைத்து இறக்குங்கள். சற்று ஆறியதும் சிறிது சிறிதாக மாவை எடுத்து கொழுக்கட்டைகளாக பிடித்து இட்லிப் பாணையில் வைத்து பத்து நிமிடம் வேக வைப்புகள். சட்னி, சாம்பார், தக்காளி தொக்கு எல்லாவற்றுடனும் சாப்பிடலாம்.



### தூதுவளை தோசை

**தேவை:** பச்சரிசி, புழுங்கல் அரிசி தலா 1 கப், துவரம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு தலா 1 டேபிள் ஸ்பூன், தூதுவளை (இலைகள் மட்டும்) 1 கப், பச்சை மிளகாய் 6 அல்லது காய்ந்த மிளகாய் 8, உப்பு, எண்ணெய் தேவைக்கு. **செய்முறை:** அரிசி, பருப்பு வகைகளை ஒன்றாக ஒரு மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைப்புகள். பிறகு இதனுடன் சுத்தம் செய்த கீரை, மிளகாய் சேர்த்து நைலாக அரைத்தெடுத்து, உப்பு சேர்த்து கரைத்து மூன்று மணி நேரம் வைத்திருங்கள். புளித்துவிடும். பிறகு சற்று கனமான தோசைகளாக ஊற்றி, சுற்றிலும் எண்ணெய்விட்டு, திருப்பிப் போட்டு வேக வைத்தெடுங்கள். தேங்காய் சட்னி, கார சட்னி, பூண்டு சட்னி...இவற்றோடு சாப்பிட சுவை கூடும்.



### பனீர் பட்டுரா

**தேவை:** மைதா 2 கப், புளிக்காத தயிர் அரை கப், சமையல் சோடா 1 சிட்டிகை, நெய் 1 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு தேவைக்கு, சர்க்கரை 1 டீஸ்பூன். **ஸ்டீப்பிங்குக்கு:** பனீர் 200 கிராம், பொடியாக நறுக்கிய பெரிய வெங்காயம் அரை கப், நறுக்கிய மல்லித்தழை 1 டேபிள் ஸ்பூன், மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள், சீரகத்தூள் தலா அரை டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் தேவைக்கு. **செய்முறை:** மாவுடன் சர்க்கரை, தயிர், உப்பு, சமையல் சோடா, நெய் (தேவையானால் சிறிதளவு தண்ணீர்) சேர்த்து பிசைந்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு மூடி அரை மணி நேரம் வைத்திருங்கள். பனீரை துருவுங்கள். அதனுடன் ஸ்டீப்பிங்குக்கு கூறப்பட்டுள்ள மற்ற பொருட்களை சேர்த்து நன்றாகக் கலக்குங்கள். மாவுக்கலவையை சிறு சிறு உருண்டைகளாக எடுத்து சற்று குழிவாக்கி, அதனுள்ளே சிறிதளவு பனீர் கலவையை வைத்து மூடி, சற்று கனமான பூரிகளாக தேயுங்கள். சூடான எண்ணெயில் பொரித்தெடுங்கள். பருப்புக் கடைசல், ஊறுகாயுடன் சாப்பிட பிரமாதமாக இருக்கும்.

