

கோழி உருளைக்கிழங்கு குழம்பு

தேவையானவை

- ✓ கோழி - 1 கிலோ
- ✓ உருளைக் கிழங்கு - 2(பெரியது)
- ✓ வெங்காயம் - 2
- ✓ தக்காளி - 1 அல்லது 2
- ✓ பூண்டு - 4 பல்
- ✓ பச்சை மிளகாய் - 4
- ✓ மிளகாய்த்தூள் - 1 மேசைக்கரண்டி
- ✓ கறுவா - 1 துண்டு
- ✓ கரம்பு - 4
- ✓ கடுகு - 1/2 தேக்கரண்டி
- ✓ பெருஞ்சீரகம் - 1 தேக்கரண்டி
- ✓ இறைச்சி சரக்கு தூள் - 1 1/2 தேக்கரண்டி
- ✓ உப்பு - தேவையான அளவு
- ✓ கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு
- ✓ எண்ணெய் - தேவையான அளவு
- ✓ எலுமிச்சம் பழப்புளி - 1/2 (விரும்பினால்)

செய்முறை

- கோழியை தோல் நீக்கி சிறிய துண்டுகளாக வெட்டவும். உருளைக்கிழங்கின் தோலை சீவி பெரிய துண்டுகளாக வெட்டவும். வெங்காயம், பூண்டு, தக்காளியை நறுக்கி வைக்கவும். பச்சை மிளகாயை கீறி வைக்கவும்.
- ஒரு பாத்திரத்தில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு போட்டு அது வெடித்ததும் வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, கறுவா, கரம்பு, பெருஞ்சீரகத்தைப் போட்டு வதக்கவும்.
- வெங்காயம் சிறிது வதங்கியதும் பூண்டைப் போட்டு வதக்கவும். பூண்டு வதங்கியதும் கோழியைச் சேர்த்து வதக்கவும்.
- கோழி சிறிதளவு வதங்கியதும் உப்பு, தக்காளிச் சேர்த்து ஒரு முறை கிளறி மூடி வேக விடவும்.
- 5 நிமிடத்தின் பின்பு மூடியை திறந்து மிளகாய்த்தூளை சேர்த்து ஒரு நிமிடம் வதக்கி, 2 கப் தண்ணீர் விடவும்.
- பின்பு பச்சை மிளகாய், உருளைக்கிழங்கை சேர்த்து மூடி வேகவிடவும்.

- கோழி, உருளைக்கிழங்கு வெந்து, குழம்பு தடிப்பாக வந்ததும் இறைச்சி சரக்குத்தூளை சேர்த்து கிளறி இறக்கி வைக்கவும்.
- பின்பு விரும்பினால் எலுமிச்சம்பழ புளியைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.
- சுவையான கோழி உருளைக் கிழங்கு குழம்பு தயார். இது சோறு, புட்டு, இடியப்பம், பாண், சப்பாத்திக்கு மிகவும் நல்லது.

ஆந்திரா கோழிக்கறி

தேவையானவை

- ✓ வெங்காயம்-2
- ✓ கீறிய பச்சை மிளகாய்-6
- ✓ இஞ்சி பூண்டு விழுது- 2 மேசைக்கரண்டி
- ✓ தக்காளி-2
- ✓ அஜினமாதோ- கால் ஸ்பூன்
- ✓ மிளகாய்த்தூள்- 2 ஸ்பூன்
- ✓ கொத்தமல்லித்தூள்- 2 ஸ்பூன்
- ✓ மஞ்சள் தூள்- அரை ஸ்பூன்
- ✓ தயிர் அரை கப்
- ✓ கோழித்துண்டுகள்- 750 கிராம்
- ✓ தேவையான உப்பு
- ✓ எண்ணெய்- 4 மேசைக்கரண்டி
- ✓ வெண்ணெய்- 1 மேசைக்கரண்டி
- ✓ உடைத்த முந்திரிப்பருப்பு- ஒரு கை
- ✓ மிளகுத்தூள்-ஒன்றரை ஸ்பூன்
- ✓ எலுமிச்சை சாறு- 1 ஸ்பூன்
- ✓ கறிவேப்பிலை சிறிது

செய்முறை

- வெங்காயத்தையும் தக்கா
- ளியையும் பொடியாக அரிந்து கொள்ளவும்.
- வாணலியில் எண்ணெயை ஊற்றி வெங்காயம், தக்காளி, மஞ்சள் தூள், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி பூண்டு விழுது சேர்த்து நன்கு குழைய எண்ணெய் தெளியும் வரை வதக்கவும்.

- தயிர், உப்பு, தூள்கள், கோழி சேர்த்து மிதமான தீயில் சமைக்கவும். கோழி வெந்ததும் எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து சில நிமிடங்கள் சமைக்கவும். வெண்ணெய், முந்திரிப் பருப்பு, கறிவேப்பிலை, மிளகுத்தூள் சேர்த்து மேலும் சில நிமிடங்கள் சமைக்கவும்.
- பொடியாக அரிந்த கொத்தமல்லியை சேர்த்து ஒரு கிளறு கிளறி இறக்கவும்.

வறுத்த கோழி குழம்பு

தேவையானவை

- ✓ கோழி - அரைக் கிலோ
- ✓ வறுத்து அரைக்க வேண்டிய பொருட்கள்:
- ✓ வர மிளகாய் - 8
- ✓ மல்லி - 4 தேக்கரண்டி
- ✓ சோம்பு - 2 தேக்கரண்டி
- ✓ சீரகம் - ஒரு தேக்கரண்டி
- ✓ இஞ்சி - 3 இன்ச் அளவு
- ✓ பூண்டு - 10 பல்
- ✓ சின்ன வெங்காயம் - 10
- ✓ தேங்காய் - ஒரு கப்
- ✓ தாளிக்க தேவையான பொருட்கள்:
- ✓ பட்டை - 2 துண்டு
- ✓ கிராம்பு - 2
- ✓ பெரிய வெங்காயம் - ஒன்று
- ✓ தக்காளி - 3

செய்முறை

- கோழியை சுத்தம் செய்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பெரிய வெங்காயம் மற்றும் தக்காளியை சிறு சிறுத் துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- சுத்தம் செய்த கோழியுடன் அரை தேக்கரண்டி மிளகாய் தூள், அரை தேக்கரண்டி உப்பு சேர்த்து பிசறி அரை மணி நேரம் ஊற வைக்கவும்.
- வாணலியில் 2 தேக்கரண்டி எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் வர மிளகாய், மல்லி, சோம்பு, சீரகம், இஞ்சி, பூண்டு, சின்ன வெங்காயம் ஆகியவற்றை போட்டு வறுக்கவும்.
- இறுதியில் தேங்காய் சேர்த்து வதக்கி விட்டு எடுத்து அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

- பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி பட்டை, கிராம்பு, நறுக்கின வெங்காயம், தக்காளி போட்டு வதக்கவும்.
- அதில் அரைத்து வைத்திருக்கும் மசாலாவை ஊற்றி ஒரு கொதி வந்ததும் ஊற வைத்த கோழியை சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.
- குழம்பு கொதித்து, கோழி நன்றாக வெந்து, எண்ணெய் பிரிந்ததும் அடுப்பை அணைத்து விடவும். சுவையான வறுத்த கோழி குழம்பு ரெடி.

பேச்சலர்ஸ் சிக்கன் குழம்பு

தேவையானவை

- ✓ சிக்கன் - ஒரு கிலோ
- ✓ வெங்காயம் - 3
- ✓ தக்காளி - 3 பெரியது
- ✓ எண்ணெய் - 50 கிராம்
- ✓ மிளகாய்ப்பொடி - 3 தேக்கரண்டி
- ✓ மல்லிப்பொடி - 4 தேக்கரண்டி
- ✓ மஞ்சள்பொடி - ஒரு தேக்கரண்டி
- ✓ சோம்புத்தூள் - ஒரு மேசைக்கரண்டி
- ✓ சீரகத்தூள் - ஒரு மேசைக்கரண்டி
- ✓ மிளகுத்தூள் - ஒரு மேசைக்கரண்டி
- ✓ இஞ்சிப்பூண்டு விழுது - ஒரு தேக்கரண்டி
- ✓ தேங்காய்ப்பால் - ஒரு கப்
- ✓ தாளிக்க;
- ✓ சோம்பு - அரை தேக்கரண்டி
- ✓ சீரகம் - அரை தேக்கரண்டி
- ✓ வெந்தயம் - அரை தேக்கரண்டி
- ✓ பட்டை - 2
- ✓ கிராம்பு - 2
- ✓ அன்னாசிக்காய் - 2

செய்முறை

- சிக்கனை கழுவி தண்ணீர் வடித்து விட்டு மஞ்சள்பொடி, சோம்புத்தூள், சீரகத்தூள், இஞ்சிப்பூண்டு விழுது போட்டு பிசறி 10 நிமிடம் ஊறவிடவும்.
- வெங்காயம் தக்காளியை பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும்.

- பாத்திரத்தில் எண்ணெய் விட்டு தாளிக்க வேண்டியவற்றை தாளித்து வெங்காயம், தக்காளி நன்கு வதக்கவும். வதங்கியவுடன் பிசறிய சிக்கனை சேர்த்து கிளறவும்.
- சிக்கனில் வரும் தண்ணீர் வற்றியவுடன் மிளகாய்பொடி, மல்லிப்பொடி, உப்பு போட்டு 4 கிளாஸ் தண்ணீர் விட்டு கொதிக்கவிடவும்.
- 10 நிமிடத்தில் மசாலா கொதித்து வெந்தவுடன் தேங்காய்ப்பால் விட்டு கொதித்தவுடன் இறக்கவும்.

❖ குறிப்பு:

- பட்டை, கிராம்பு, அன்னாசிக்காய் இல்லையென்றால் குழம்பில் பொடிகள் சேர்க்கும்போது கரம்மசாலா பொடி ஒரு தேக்கரண்டி சேர்க்கலாம்.

சிக்கன் காய்கறி சால்னா

தேவையானவை

- ✓ எலும்பு சிக்கன் பீஸ் - கால் கிலோ
- ✓ விரும்பிய காய்கறிகள் - கால் கிலோ
- ✓ (கேரட், அவரை, உருளை, காலிப்ளவர்)
- ✓ இஞ்சி பூண்டு பேஸ்ட் - 2 டீஸ்பூன்
- ✓ கரம்மசாலா - கால் ஸ்பூன்
- ✓ சில்லிபவுடர் - 1-2 டீஸ்பூன்
- ✓ மஞ்சள் பொடி - அரை ஸ்பூன்
- ✓ தேங்காய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்
- ✓ முந்திரிப்பருப்பு - 4
- ✓ தக்காளி - 2
- ✓ வெங்காயம் - 2
- ✓ பச்சைமிளகாய் - 2
- ✓ மல்லி, புதினா - சிறிது
- ✓ எண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
- ✓ உப்பு - தேவைக்கு

செய்முறை

- சிக்கனை சுத்தம் செய்து கழுவி எடுத்துக்கொள்ளவும். வெங்காயம், தக்காளி, மல்லி, புதினா, காய்கறிகள் கட்ட செய்து கொள்ளவும், தேங்காய் முந்திரிப்பருப்பு அரைத்துக்கொள்ளவும்.

- பாத்திரத்தில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும், வெங்காயம் வதக்கி, இஞ்சிபூண்டு வதக்கி, கரம்மசாலா, தக்காளி, மல்லி, புதினா, மிளகாய், உப்பு போட்டு மசிந்தவுடன் சிக்கன் சேர்க்கவும். நன்கு கொதிவந்ததும் சிம்மில் வைத்து 10 நிமிடம் வேக வைக்கவும்.
- பின்பு காய்கறிகளை சேர்க்கவும். காய் வெந்தவுடன் தேங்காய் அரைத்தது சேர்த்து கொதி வந்து சிம்மில் வைத்து எண்ணெய் தெளிந்து இறக்கவும்.
- சுவையான சிக்கன் காய்கறி சால்னா ரெடி. இதனை சப்பாத்தி, ப்ளைன் ரைஸ் உடன் பரிமாறலாம்.

❖ குறிப்பு:

- சால்னாவில் உள்ள காய்கறிகள் சாப்பிட நன்றாக இருக்கும். காய் சாப்பிடாத குழந்தைகள் ,பெரியவர்கள் கூட இந்த காய்கறியை விரும்பி சாப்பிடுவார்கள். சிக்கன் கறிமசாலா சேர்ப்பவர்கள் சில்லி பவுடர் குறைத்து சேர்க்கலாம்.

கிராமத்து கோழி குழம்பு

தேவையானவை

- ✓ கோழி (எலும்புடன்) - 3/4 கிலோ
- ✓ வெங்காயம், பொடியாக நறுக்கியது - 1
- ✓ தக்காளி, பொடியாக நறுக்கியது - 1
- ✓ கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி
- ✓ கடுகு, சீரகம், உளுந்து, கடலை பருப்பு - தாளிக்க
- ✓ மிளகாய் வற்றல் - 10
- ✓ தனியா - 1 மேஜைக்கரண்டி
- ✓ மிளகு - 2 தேக்கரண்டி (விரும்பினால்)
- ✓ பட்டை, லவங்கம்
- ✓ கசகசா - 1 தேக்கரண்டி
- ✓ ஏலக்காய் - 1 (விரும்பினால்)
- ✓ தேங்காய், பொடியாக நறுக்கியது - 1/4 கப்
- ✓ மஞ்சள் தூள் - 1/4 தேக்கரண்டி
- ✓ உப்பு
- ✓ பூண்டு - 5 பல்
- ✓ சோம்பு - 1/2 தேக்கரண்டி (விரும்பினால்)

செய்முறை

- கடாயில் ஒரு தேக்கரண்டி எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் மிளகாய் வற்றல், தனியா, மிளகு எல்லாம் தனி தனியாக வறுத்து வைக்கவும்.
- இதில் பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய், சோம்பு, கசகசா, தேங்காய் சேர்த்து நைசாக அரைக்கவும்.
- பாத்திரத்தில் 1 குழிக்கரண்டி எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் தாளிக்கவும்.
- இதில் வெங்காயம், பூண்டு போட்டு வதக்கவும்.
- நன்றாக வதங்கியதும் தக்காளி சேர்த்து குழைய வதங்கியதும், கோழி துண்டுகள், மஞ்சள் தூள் சேர்த்து பிரட்டவும்.
- தண்ணீர் இல்லாமல் மூடி வேக விடவும். (கோழி விடும் நீரில் வெந்தால் குழம்பு ருசியாக இருக்கும்)
- இதில் அரைத்த விழுது, தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து எண்ணெய் திரண்டு வரும்வரை கொதிக்க விடவும்.
- கடைசியில் எண்ணெயில் வறுத்த கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி சேர்த்து 2 நிமிடம் விட்டு எடுக்கவும்.

❖ குறிப்பு

- சின்ன வெங்காயம் (10) பயன்படுத்தினால் இன்னும் வாசமா ருசியா இருக்கும்.

கேரளா நாடன் கோழிக்கறி

தேவையானவை

- ✓ கோழி - அரை கிலோ
- ✓ தேங்காய் எண்ணெய் - அரை கப்
- ✓ சோம்பு - அரை தேக்கரண்டி
- ✓ வெங்காயம் - 2
- ✓ தக்காளி - ஒன்று
- ✓ இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 2 ஸ்பூன்
- ✓ கறிவேப்பிலை - 2 இணுக்கு
- ✓ கரம் மசாலாத் தூள் - அரை தேக்கரண்டி
- ✓ மிளகாய் தூள் - ஒரு தேக்கரண்டி
- ✓ மஞ்சள் தூள் - அரை தேக்கரண்டி

- ✓ மிளகு தூள் - அரை தேக்கரண்டி
- ✓ உப்பு - ஒரு ஸ்பூன்
- ✓ தாளிக்க:
- ✓ தேங்காய் எண்ணெய் - ஒரு தேக்கரண்டி
- ✓ வெந்தயம் - கால் தேக்கரண்டி
- ✓ சின்ன வெங்காயம் - 4

செய்முறை

- முதலில் தேங்காய் எண்ணெயை காயவைத்து அதில் சோம்பு போட்டு பொரிந்ததும் வெங்காயம், கறிவேப்பிலை தேவையென்றால் பச்சைமிளகாய் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும்.
- சாதாரண குழம்புக்கு செய்வது போல் அல்லாமல் நன்கு கிளற கிளற வெந்து ப்ரவுனாக குழைந்து வர வேண்டும்.
- பிறகு இஞ்சி, பூண்டு சேர்த்து கிளறி தீயை குறைத்து 3 நிமிடம் மூடி வைத்து வேறு வேலையை கவனிக்கவும்.
- இப்பொழுது பச்சை வாடை அடங்கியதும் தக்காளி, மிளகாய், மஞ்சள், கரம் மசாலாத்தூள், உப்பு சேர்த்து நன்கு கிளறவும்.
- தக்காளி வெந்து மசிந்து மசாலா போல வந்ததும் சிக்கன் துண்டுகள் சேர்த்து கிளறி மூடி போட்டு விடவும்.
- 5 நிமிடம் தீயை கூட்டி வைத்து ஒரு கிளறு கிளறி பின் தீயை குறைத்து விட்டு 40 நிமிடங்கள் அப்படியே விடவும். 10 நிமிடத்திற்கொருமுறை கிளறி விடவும்.
- வெந்த குழம்பில் தேவைக்கு சிறிது தண்ணீர் தெளிக்கலாம். கடைசியாக தீயை அணைத்து விட்டு தேங்காய் எண்ணெயை காயவைத்து வெந்தயம், சின்ன வெங்காயம் சேர்த்து மொறுக விட்டு தாளித்து குழம்பில் கொட்டவும்.

❖ குறிப்பு

- இது பாட்டி காலத்திலிருந்து செய்து வரும் கோழி குழம்பு. விருந்து என்றால் இந்த குழம்பின் மணம் தான் மணக்கும். அடுப்பில் வைத்து செய்வார்கள் சொல்லவே வேண்டாம் அதன் சுவை. மிகமிக சுவையான குழம்பு ரெடி. ஆனால் இதனை கொஞ்சம் அதிகளவு தேங்காய் எண்ணெயில் தான் செய்வார்கள். பொதுவாக விருந்தினர்களுக்காக சமைப்பது. கீ ரைஸ், சப்பாத்தி, பரோட்டா, ஆப்பம், இடியப்பத்திற்கு வெகு அருமையாக இருக்கும்.

கோழி வறுத்தரைத்த குழம்பு

தேவையானவை

- ✓ வறுக்க:
- ✓ தேங்காய் எண்ணெய் - ஒரு தேக்கரண்டி
- ✓ சின்ன வெங்காயம் - 2
- ✓ சோம்பு - அரை தேக்கரண்டி
- ✓ தேங்காய் துருவல் - ஒரு கப்
- ✓ மஞ்சள் தூள் - 1/2 தேக்கரண்டி
- ✓ மல்லித் தூள் - 3/4 தேக்கரண்டி
- ✓ மிளகாய்த் தூள் - ஒரு தேக்கரண்டி
- ✓ குழம்பிற்கு:
- ✓ வெங்காயம் - 2
- ✓ பச்சை மிளகாய் - 2
- ✓ இஞ்சி & பூண்டு விழுது - 2 தேக்கரண்டி
- ✓ தக்காளி - ஒன்று
- ✓ கறிவேப்பிலை - 10 இலை
- ✓ கரம் மசாலா தூள் - ஒரு தேக்கரண்டி
- ✓ கோழிக்கறி - 1/2 கிலோ
- ✓ எண்ணெய் - 3 தேக்கரண்டி

செய்முறை

- வெங்காயம், தக்காளியை பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். கோழிக்கறியை சுத்தம் செய்து கழுவி தண்ணீரை வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்.
- ஒரு பாத்திரத்தில் தேங்காய் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் அதில் சின்ன வெங்காயம், சோம்பு போட்டு பொரிந்ததும் தேங்காய் துருவலை சேர்த்து பொன்னிறமாகும் வரை வதக்கவும்.
- அதன் பின்னர் பொடி வகைகள் அனைத்தையும் சேர்த்து மிதமான தீயில் வைத்து மேலும் 5 நிமிடம் வதக்கவும்.
- வதக்கியவற்றை எடுத்து ஆற வைத்து தண்ணீர் சேர்த்து அரைத்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்
- மற்றொரு பாத்திரத்தில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் போட்டு வதக்கவும். வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் வதங்கியதும் இஞ்சி பூண்டு விழுது சேர்த்து பச்சை வாசனை போகும் வரை வதக்கவும்.

- அதன் பிறகு தக்காளி, கறிவேப்பிலை சேர்த்து நன்கு வதக்கி விடவும்.
- அதனுடன் சுத்தம் செய்து வைத்திருக்கும் கோழியை போட்டு தேவையான அளவு உப்பு, அரைத்து வைத்திருக்கும் தேங்காய் விழுது சேர்த்து கிளறி விடவும். ஒரு கொதி வந்ததும் தீயை மிதமாக வைத்து 35 நிமிடம் சிக்கனை வேக விடவும்.
- சுவையான கோழி வறுத்தரைத்த குழம்பு தயார். இது கீ ரைஸ், ப்ளான் ரைஸ், பரோட்டா, சப்பாத்தி, இடியாப்பம், புட்டு என எல்லாவற்றிற்கும் பொருந்தும்.

Oman10