

விஜய தீவிரவு

சுற்றுப்புக்கள் 178



640
ஸ்ரீலங்க
SL/PR

A Publication of Colombo Wijaya Press

விஜய்

2 னை

குறிப்புக்கள் 178

மொழிபெயர்ப்பாளர்

M. தேவேந்திரன்

(பரி. மரியான் சிங்கள கலவன்
பாடசாலையின் தமிழ்ஆசிரியர்)

COLOMBO WIJAYA PRESS

181, 1st Division Maradana,

Colombo 10.

Tel: 541211

உள்ளடக்கம்

சொறு வகை	சுதா வகைகள்
01. மஞ்சட்சோறு	48. இரால் சலாதை
02. நெய் சோறு	49. கோழியிறைச்சி சலட்
03. புரியாணிச்சோறு	50. வெள்ளநிக்காயப்பன் சமன் சலட்
04. சீனச்சோறு	51. முட்டை போஞ்சி, கரட் சலட்
05. பஸ்ரட் ரைஸ்	52. அன்னாசி சலட்
06. தக்காளி சோறு	53. உருளைக்கிழங்கு சலட்
07. மினுடனான சோறு	சீரிச்ம்பல் வகைகள்
08. புதினா இலைச்சோறு	54. இராலும், பிலிங் கலந்த சீனிச்ம்பல்
மீன்கி வகை	55. வாழைப்படு சீனி சம்பல்
09. கணவா டெவல் செய்தல்	56. கோவா சீனிச்ம்பல்
10. கணவா பால் கறி	சட்னி வகைகள்
11. கணவா கருப்புநிறமான கறி	57. அப்ரெல்லா சட்னி
12. மீன் கறி	58. சச்சிப்பழ சட்னி
13. நெந்திலி புளிக்குழம்பு	59. அன்னாசி சட்னி
14. மீனும் தாக்காளிக்கறி	60. லொவி சட்னி
15. மீன் மோஜீ	61. மறக்கறி சட்னி
16. பொரித்த மினுடனான தக்காளி	அச்சாறு வகைகள்
17. உருளைக்கிழங்கும், மீன் கறியும் இரைச்சி வகை	62. கறிமிளகாய் அச்சாறு
18. யோகட் கலந்த கோழியிறைச்சி	63. பிலிங் அச்சாறு
19. கலான் கலந்த கோழியிறைச்சி	64. தேசிக்காய் அச்சாறு
20. கோழிக்குருமா	65. ருஹானு அச்சாறு
21. கன்றில்ஸைல் சிகன் (சீனஷனைவு)	66. ஊறுகாய் அச்சாறு
22. கோழியிறைச்சி மோஜீ	ஹூஸ் வகைகள்
23. மாட்டிறைச்சி பிஸ்டேக்	67. தேசிக்காய் சோய்
24. மாட்டிறைச்சியிடுன் கத்தரிக்காய் கறி	68. கடுகு சோஸ்
25. மாட்டிறைச்சி சரல்	69. பப்பாசிப்பழ சோஸ்
26. மாட்டிறைச்சி பொரியல்	70. பிரோன்ஸ் இன் ஹூட்காலைக் கோஸ்
27. பன்றியிறைச்சிக்கறி	71. தேங்காய் சோஸ்
28. பன்றியிறைச்சி எஸ்டு	72. அன்னாசி சோஸ்
29. ஆட்டிறைச்சியிடுன் கிழங்கு துண்டு	ஆப் வகைகள்
30. ஆட்டிறைச்சியிடுன் தக்காளி	73. மாட் டிறைச்சி காப்
31. ஈரப்பலக்காயுடன் ஆட்டிறைச்சி துய்பு வகைகள்	74. மீன் காப்
32. பாகற்காய் குழம்பு	75. உருளைக்கிழங்கு காப்
33. மரவள்ளிக்கிக்குழம்பு	76. தக்காளி காப்
34. தக்காளிக்குழம்பு	ஜூவி வகைகள்
35. பொன்னங்காளி குழம்பு	77. தேசிக்காய் ஜூவி
36. காளான் குழம்பு	78. பாலினால் ஜூவி
37. பலாக்காய் குழம்பு	79. பழங்களாலை ஜூவி
38. பால் கிழங்கு குழம்பு	80. முட்டை ஜூவி
39. கங்குக்கீரைக்குழம்பு	81. விளாம்பழ ஜூவி
40. உருளைக்கிழங்கு மசாலா	புணி வகைகள்
41. உருளைக்கிழங்கு எஸ்டு	82. சக்சப்பழ புணி
42. சோயா கறி	83. வாழைப்படு புணி
43. வாழைப்படு புளிக்குழம்பு	84. மாம்பழ ஏறபல புணி
44. வாழைப்படு மோஜீ	85. ஈரப்பலக்காய் புணி
45. கிழங்கும், மீனும் கலந்த பொரியல்	86. பாயசப் புணி
46. கரட் பொரியல்	87. உருளைக்கிழங்கு புணி
47. கறி மிளகாய் நிரப்புதல்	88. கரமல் புணி

முதலாம் பதிப்பு 2002

எழுத்துத்தட்டு ஆக்கமும் முன்பக்க வர்ணப்படமும் கொழும்பு விஜய பதிப்பகம்

பதிப்பாளர் பிரசரிப்பவர், விநியோகிப்பவர்

கொழும்பு விஜய பதிப்பகம்

181 1^{ம்}மருதானை

கொழும்பு 10

தொலைபேசி 541211

- நோசி வகைகள்
 89. கருப்படி தோசி
 90. கிழங்கு தோசி
 91. இச்சப்பழ தோசி
 92. தேங்காய் தோசி
 93. கஜ் தோசி
 94. ஜம்பு தோசி
 கேக் வகைகள்
 95. சிரப் கேக்
 96. பழக் கேக்
 97. கருப்பட்டிக் கேக்
 98. லங் கேக்
 99. அன்னாசி கேக்
 100. புழுட் அன் நட் கேக்
 101. வெனிலா ஸ்போன்ன் கேக்
 102. படர் ஜுசிங்
 பான் வகைகள்
 103. இஞ்சி பானம்
 104. சறுவத் கச்கா பானம்
 105. ஜம்பு பானம்
 106. பெலிப் பானம்
 107. புரிப் பானம்
 108. இஞ்சி பானம்
 109. தோட்டம்பழ் பானம்
 110. பழக்கல்வை பானம்
 111. கோப்பி கிறீம் பானம்
 112. சஸ்டர்ஸ் அண்ட் வெஸ்டன்
 113. கொய்யாப்பழ பானம்
 114. பலுடா
 இனிப்பும்பண் டங்கள்
 115. பால் தோதோல்
 116. கருப்பு தோதோல்
 117. பிபிக்கன்
 118. யோகட்
 119. பாயச் அல்வா
 120. சொக்லட்டமூஸ்
 121. லொப்ஜமுன்
 122. தேங்காய் இனிப்பு
 123. பாபி (இந்திய உணவு)
 124. ஸ்கோல்ஸ்
 பொி வகை
 125. கோப்பி டொபி
 126. தேங்காய்ப்பால் டொபி
 127. என்ன் டொபி
 128. கஜ் டொபி (முந்திரிப்பருப்பு)
 129. டின்பால் டொபி
 பிஸ்கட் வகைகள்
 130. சொக்லெட் பிஸ்கட்
 131. ஜின்ஜீர் நட்ஸ்
 132. ரஷவ பிஸ்கட்
 133. ரடாபியா பிஸ்கட்
 134. இஞ்சி பிஸ்கட்

- ஜேம் வகை
 135. சச்சப்பழ ஜேம்
 136. விளாம்பழ ஜேம்
 137. ஜம்பு ஜேம்
 138. லொவி ஜேம்
 139. தக்கானி ஜேம்
 மெஸ்கட் வகைகள்
 140. புஹால் காய் மஸ்கட்
 141. வாழைப்பழ மஸ்கட்
 142. பப்பாசிப்பழ மஸ்கட்
 மீனியா வகைகள்
 143. அல்வா
 144. கொண்டைப்பணியாரம்
 145. கொகிள்
 146. சிவப்பிசிப்பணியாரம்
 147. பயற்றமணியாரம்
 148. என்னுப்பணியாரம்
 149. ரஷவ அல்வா
 150. துண்டுப்பணியாரம்
 151. உமுந்து வளையல்
 152. அவியல் பணியாரம்
 153. காயந்த சோற்றுப்பணியாரம்
 பிட்லா வகைகள்
 154. பிட்லா Ist முறை
 155. பிட்லா IInd முறை
 ஸ்நக் வகைகள்
 156. அப்பம்
 157. அரிசிமா இடியப்பம்
 158. தோசை
 159. தேங்காய்ப் பிட்டு
 160. ப்ராட்டா ரோட்டி
 161. உமுந்து வடை
 162. லவரியா
 163. தோசை சம்பல்
 164. அவியல் அப்பம்
 165. படிள்
 166. மீன்பான்
 167. சரப்பலாக்காய் கட்டல்ட
 168. டொன்ட்
 169. சமோசா
 170. சைனிஸ் ரோல் i
 171. சைனிஸ் ரோல் ii
 173. லூாட் டொக்
 174. செவரி பண்ஸ்
 175. உருளைக்கிழங்கு அச்சு உணவு
 176. வாழைப்பழ பொரியல்
 மூல வகைகள்
 177. இறைச்சிக்கான மசாலா
 178. மரக்கறிக்குங்கான மசாலா

சோறு வகை

1. மஞ்ச்சோறு

சம்பா அரிசி1 கிலோ.கருவாப்பட்டை துண்டு2, ரம்பை துண்டு 2, பெரிய தேங்காய் 1, சிறிதளவு சின்ன வெங்காயம் 14 காய், நெய் சிறிதளவு. கறிவேப்பிலை இலை 1, உப்பு தேவையானாவு அரைத்த மஞ்சள் சிறிதளவு

தேங்காய் நன்றாக துருவி பால் எடுத்து (ஜந்து தடவை) வைத்துக் கொள்ளவும். அரிசியை நன்கு கழுவி நீர் வடிய வைக்கவும். பாத்திரத்தில் நெய் உற்றி குடாவதற்கு அடிப்பில் வைக்கவும். எண்ணெய் குடாகும் போது வெட்டிக் கொண்ட கறிவேப்பிலை இர்ம்பை சேர்க்கவும். இவை குடாகும் போது மாசித்துண்டு, கறு வா, ஏலம் பொன் நிறத்திற்கு வரும் வரை பொரித்துக் கொள்ளவும். தேங்காய்ப்பாலுக்கு மஞ்சள், உப்பு சேர்த்து அந்த கலவையில் சேர்க்கவும். பால் கொதிக்கும் போது அரிசியையும் சேர்த்துக் கொள்ளவும். அரிசி அவிவதற்கு நீர் போதாது என்றால் சேர்த்துக் கொள்ளவும் சோறை கிளரிவிடவும் உப்பு சேர்த்து சமைத்துக் கொள்ளவும்.

2. நெய் சோறு

சம்பா அரிசி 500 கிராம், இறைச்சி அவித்த நீர் 6 கோப்பை, நெய் கிராம் 50, அவித்த இறைச்சி 250 கிராம், கறிவேப்பிலை, ரம்பை, சின்ன வெங்காயம் 12, கறுவாதாள் தே.க. 1/4, மிளகாய் தாள் தே.க. 1, ஏலம் துண்டு 4,

தேவையான அரிசியை எடுத்து கழுவி நீர் வடிய வைத்துக்கொண்டு, இறைச் சியை துண்டு களாக வெட்டிக்கொள்ளவும், பாத்திரத்தில் நெய் இட்டு ரம்பை, கறிவேப் பிலை, சின்னவெங்காயம் சேர்த்துக் கொள்ளவும், இது நன்கு பொரித்துக்கொண்டு வரும் போது இறைச்சியும் அவித்த நீரையும்,

அரிசியையும் சேர்க்கவும்

சோற் அவிந்துக் கொண்டு வரும் போது அவித்த இறைச்சியையும், உப்பும் சேர்த்து கலக்கிக் கொள்ளவும்.

3. புரியாளிச்சோறு

அரிசி 2 கி, இறைச்சி கி 1 1/2, பெ. வெ 3 வட்டர் கிராம் 225, கராம்பு தே.க. 1/4, கறுவா தாள், ரம்பை 5 துண்டு, கறிவேப்பிலை பிடி 2, காய்ந்த முந்திரிப் பழம் கிரா 150, கஜ் 30, இறைச்சி அவித்த நீர், உப்பு

இறைச்சி துண்டுகளாக வெட்டி அவித்துக் கொள்ளவும் பாத்திரத்தில் பட்டர் இட்டு குடாகும் போது கறிவேப்பிலை, ரம்பை, வெங்காயம் இடவும். இத்துடன் கறுவா, ஏலம் போன்றவற்றையும் இடுக. அரிசியையும், இ. அ. நீரையும் இட்டு வேக விடவும். நீர் போதாவிட்டால் சுடுந் இடவும் கஜ் பொரித்த பின்னர் சோற்றின்மீது தாவவும்.

4. சீன்சோறு

அரிசி கிலோ 1, இறைச்சி கிராம் 750, முட்டை 4, சலாத் இலை சிறிதளவு. காய்ந்தமு பழம் சிறிது கறுவா 4, பட்டர் சிறிது, கரட் கிராம் 250, உப்பு தே. அ. நீரையும் இட்டு வேக விடவும்.

இறைச் சியை உப்பி டி வெட்டிக்கொள்க. சலாத், கரட் சிறிதாக வெட்டி, முட்டை அவித்து தோல் அகற்றிக் கொள்க. சோறு வேகும் போது கரட், கறுவா சேர்த்துக் கொள்க பட்டினால் இறைச்சியை பொரித்துக் கொள்க. சோற்றையும் சேர்த்து பிரட்டிக்கொள்க. பின் முந்திரியை சேர்த்துக் கொண்டு பாத்திரத்தில் அழகாக முட்டையையும் சலாதயையும் வையுங்கள்.

5. பராட் ரைஸ்

அரிசி கிலோ 1, இறைச்சி கிராம் 750, இ. அ. நீர். சரல் கிரா 100, மாகீன் கிராம் 100, சின்ன வெ. கிராம் 100, கோவா கிராம் 50, லீக்ஸ் கிராம் 50,

கரட் கிராம் 50, தக்காளி 4 காய், முட்டை 4, கறுவா 3, ஏலம் 4, வெள்ளைப்பூ 4, மஞ்சள் சி. மிளகாய் தூள் 1 தே. க. இஞ்சி 1 துண்டு, சலதிரி துண்டு கறிவேப்பிலை, ரம்பை, உப்பு

கோவா, லீக்ஸ் சிறிதாக வெட்டிக் கொண்டு பூண்டு, இஞ்சி அரைத்து க்கொள்க. இறைச்சி தேவையான அளவு அவித்துக் கொள்ளவும். இ. அ. நீரில் ரம்பை கறிவேப்பிலை கறுவா, ஏலம் இட்டு அவித்துக் கொள்க பாத்திரத்தில் மிளகாய் இட்டு பொரியிம் போது அரிசியை சேர்த்து இ. அ. நீரில் சமத்தில் வேகவிடவும், மஞ்சளும் சேர்க்கவும். ஈரலை வெட்டி மிளகு, மிளகாய் சேர்க்கவும், பாத்திரத்தில் அரைத்த இஞ்சி பூண்டை பொரிக்கவும், ஈரலூடன் மரக்கறி, சலதிரி சேர்த்து அவித்துக் கொள்ளவும் தக்காளி சேர்த்து சோந்றுடன் கலக்கிக் கொள்ளவும். பின் அவித்த முட்டை களினால் அழுபடுத்தவும்.

6. தக்காளிச் சோறு

நறுக்கப்பட்ட தக்காளி 5, வெட்டிக்கொண்ட பெரிய வெங்காயம் 5, அரிசி கிலோ 1, சி. வெ. இலை 50 கிராம் அடிக்கப்பட்ட முட்டை 3, மிளகுத்தூள், உப்பு, படர் சிறிது.

சோறு சமைத்துக் கொள்ளவும், பாத்திரத்தில் என் ஜெய் உற்றி சூடாக்கவும். பின் எல்லா பொருட்களையும் போட்டு கலக்கிக் கொள்ளவும், உப்பு இட்டு பரிமாறலாம்.

7. மின்கலந்த சோறு

அரிசி கிராம் 500, மீன் 200 கிராம், வெள்ளைப்பூ 2 காய், மிளகாய்தூள் தே. க. 1. இஞ்சி முண்டு, தக்காளி 2 காய், உப்பு, தே. எ. சிறிதளவு

சோந்றை சமைத்துக் கொள்ளவும். மீன் துண்டுகள் வெட்டிக் கொள்க. என்ஜெய் சூடாக்கிய பின் வெ. பூ. இஞ்சி மிளகாய் இடவும். பின் மீனை சேர்க்கவும்.

பின் சோந்றுடன் கலந்து தக்காளித் துண்டு களையும் கலக் கவும்.

8. புதினா இலை சோறு

புதினா இலை 100 கிராம், அரிசி 1 கிலோ, சி. வெ காய் 15, முட்டை 4, பச்சை மிளகாய் 10. இஞ்சி 1 து. வெ. பூண்டு பி 2, உப்பு.

பாத்திரத்தில் சோந்றை சமைத்துக் கொள்ளவும். முட்டை அவித்துக் கொள்க. பாத்திரத்தில் எண்ஜெய் உற்றி சூடான பின் புதினா இலை ப. ச. அரைத்த வெ. பூ. இஞ்சி சேர்க்கவும். முட்டையையும் சேர்த்துக்கொள்க. பின் சோந்றுடன் கலந்து உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

மின்

9. கணவா டெவல் செய்தல்

கணவா கிரா 500, பெ. வெ. 3 காய், வெள்ளைப்பூ பி 5, கறிமிளகாய் கிராம் 200, பச்சை மிளகாய் 8, தக்காளி அல்லது மிளகாய் சோஸ் சேர. ரம்பை, கறிவேப்பிலை, மிளகாய் துண்டுகள் தே. க. 3, உப்பு, என் ஜெய் சிறிதளவு

கணவாயின் கறுப்பு பகுதியை அகற்றி அங்குலப்பகுதி களாக வெட்டி 30 விநாடிவரை அவிய விடவும். என்ஜெய் இட்டு சூடான பாத்திரத்தில் பெ. வெ. வெ. பூ. கறிவேப்பிலை, ரம்பை இட்டு சமநெருப்பில் சூடாக்கவும். பின் கணவாயை மட்டும் இட்டு வேகவிடவும். கறிமிளகாய் தக்காளி ப. மி. து. மி. சேர்க்கவும். பின் உப்பு, தேசிக்காய் சேர்க்கவும்.

10. கணவா பால் கறி

கணவா 500 கிராம், பால் தே. 2, புளி சிறிதளவு, சி. வெ. 10. மி. து தே. க 1, பெ. கடுகு, சீரகம் தே. க 1/2, வெ. பூ 4 பல்லு. இஞ்சி, மஞ்சள், சேர, வினாகிரி மே. க 2, கொத்தமல்லி தே. க 1, கறிவேப்பிலை, உப்பு .

கணவாய் அகற்றி கருப்பு நிறத்தை கழுவி வட்ட வடிவமான துண்டுகளாக வெட்டிக்கொள்ளவும். உப்பு இட்டு அவிக்கவும். பின் நீரை அகற்றி அதில் கரைத்த புளி, கடுகு சீரகம் இஞ்சி, வெ. பூ. கொத்தமல்லி, மிளகாய் தூள் மஞ்சள் தூள் கறிவேப்பிலை வெ. சொ உப்பு. தே.பால் சேர்த்து சிறிது நேரத்தின் பின் இறக்கவும்.

11. கணவா கருப்பு நிறமான கறி

கணவா கிராம் 500, சி. வெ 10 காய், காய்ந்த மிளகாய் 4, (பொரித்து அரைத்துக்கொள்க) வெ. பூ 5 பல்லு தே. பால் 1 கோ. கொத்தமல்லி தே. க. 1/2 கடுகு, சீரகம்ப, மிளகாய் 3, இஞ்சி, மஞ்சள் உப்பு. தே. எண்ஜெய்

கணவாய் சத் தம் செய் து வெட்டிக்கொள்ளவும். பாத்திரத்தில் கணவாய் பால், வெட்டிக்கொண்ட வெங்காயம் ப. மிளகாய் சீரகம். கொத்தமல்லி இஞ்சி. கறிவேப்பிலை அரைத்த மிளகாய் வெ. பூண்டு, உப்பு சேர்த்து கலக்கிக் கொள்ளவும். இன்னுமொரு பாத்திரத்தில் என் எண்ய இட்டு பின் கணவாயையும், பால் சோத்து சமைக்கவும்.

12. மின் கறி

பெரிய மீன் 250 கிராம், கறிமிளகாய் 3. வெ. பூ 5 பல்லு, மசாலா தே. க 1, மிளகாய் தூள் 1/2, பெரிய வெ. 1 காய், புளி அல்லது வினாகிரி, கறுவா, மிளகு தூள் தே. க 1.

மீனை துண்டுகளாக வெட்டி பாத்திரத்தில் இடவும். கறுவா வெ. பூ. மிளகு, மசாலா, மஞ்சள், புளிசம், உப்பு, நீர் இட்டு வேக விடவும். பின் வெட்டிய பெ. வெங்காயம் கறிமிளகாய் சேர்க்கவும்.

13. நெந்தலி புளிக்குறும்பு

தெத்தலி 500 கிராம், வெட்டா நூல்லி

கொரகா 100 கிராம் மிளகாய்தூள் தே. க 1, ரம்பை 3 து, கறிவேப்பிலை 1, ப. மிளகாய் 5, கறுவா, இஞ்சி, உப்பு.

நெந்தலியின் தலையை அகற்றி சுத்தம் செய்யவும். பூண்டு, இஞ்சி, உப்பு மிளகு அரைத்து பாத்திரத்தில் இடவும். அதில் ரம்பை, கறி வேப்பிலை, மிளகாய் கறுவா மிளகாய் தூள் சேர்க்கவும். அவித்து, அரைத்த கொரகாவையும் சோக்கவும். பின் நெந்தலியை நீருடன் சேர்த்து நெந்துப்பில் சமைக்கவும்.

14. மினும், தக்காளியும்

மீன் 500 கிராம், சிறிதாக வெட்டிய தக்காளி கிராம் 250 அரைத் த கொத்தமல்லி இலை, கராம்ப 3, ஏலம் 1, பெ. வெங்காயம் 2, சீரகம் தே. க 1. மஞ்சள். தயிர், வெ. பூண்டு 5 பல்லு, கறுவா, எண்ஜெய், கடுகு, மிளகாய் தூள் மே. க 1.

மீனை கழுவி சிறிதாக வெட்டி துணியால் ஈரத்தை அகற்றவும். மஞ்சள் தேசிக்காய் சேர்த்து 20 நிமிடம் ஆழந்த எண்ஜெயில் பொரிக்கவும். பாத்திரத்தில் எண்ஜெயில் இட்டு அரைத்துக் கொண்டு. பூண்டு, கராம்பு, கறுவா, ஏலம், வெங்காயம், தக்காளி துண்டு தயிர், சீரகம், கொத்தமல்லி இலை, மிளகாய், மஞ்சள் பிரட்டிக் கொள்ளவும். பின் பொரித்த மீனையும் தே. அளவு உப்பும் இட்டு சிறிது நோத்தில் அடுப்பிலிருந்து எடுக்கவும்.

15. மின் மோஜை

பெரிய மீன் கிலோ 1, சி. வெ. 250 கிராம், கறிமிளகாய் 150 கிராம், அரைத் த இஞ்சி, கராம்பு தே. க 4, வெ. பூண்டு 4 பல்லு கடுகு 1 தே. க மிளகு 1 தே. க. உப்பு. தே. எண்ஜெய்.

மீனை துண்டுகளாக வெட்டிக்கொள்ளவும். பாத்திரத்தில் எண்ஜெயை சூடாக்கிக்கொள்கவும். மீன், கறிமிளகாயினை ஆழந்த எண்ஜெயில்

பொரிக்கவும். சி. வெ. ப. மிளகாய் அறைவாசிக்கு அவித்துக்கொள்ளவும். சி. வெ. ப. மிளகாய் அரைவாசிக்கு அறைத்துக் கொள்ளவும் பொத்த அலித்த அனைத்தையும் கலந்து சிறிது நேரம் அடுப்பில் வைக்கவும்.

16. பொறித் தினான் தக்காளி
வெட்டப்பட்ட மீன் 1 கிலோ, தக்காளி கிராம் 150, வெங்காய இலை 400 கிராம், சோஸ் தே. த 2. உப்பு, மிளகுதாள், எல்லு எண்ணேய், தே, எண்ணேய்.

மீன் துண்டுகளை கழுவி மிளகுதாள், உப்பு, சோஸ்டன் கலந்து ஆழந்த எண்ணேயில் பொரிக்கவும். பாத்திரத்தில் எண்ணேய் பொஞ்சிறமாக வந்தும் பூண்டு சீனி, வெட்டிக்கொண்ட தக்காளி, வெ. இலை போட்டு பிற்டிக் கொள்ளவும். பொரித்த மீனையும் இட்டு கலந்து, தேசிக்காய் சாறு இட்டு கலக்கிக் கொள்ளவும்.

17. உருளைக்கிழங்கும், மீன்கறியும்
மீன் 150 கிராம், தக்காளி உ காய், பெ. வெ. 2 காய், தே. பால் கோப்பை 1/4. ரம்பை, கறிவேப்பிலை, கிழங்கு 300 கிராம், கறிமிளகாய் 2, மஞ்சள், மிளகுதாள் தே. க 1, துண்டு மிளகாய் மே. க 1. கருவா 2 துண்டு. தேசிக்காய் உப்பு தே. எண்ணேய் ப. மிளகாய் 4.

கிழங்கை தோல் சீவி சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக்கொள்க. மீன் சிறிதாக வெட்டி மிளகு, மஞ்சள் தேசிக்காய் தடவி 5 வினாடி வைக்கவும். கறி மிளகாயை துண்டுகளாக வெட்டிக்கொள்க. இவற்றை வேறாக பொரிக்கவும். பாத்திரத்தில் எண்ணேய் சூடானதும் ரம்பை, கறிவேப்பிலை வெ. துண்டு மிளகாய் இட்டு பொரிக்கவும். அதில் து. மிளகாய் கறுவா உப்பு சேர்க்கவும். பிற்ணட் பிறகு தே. பாலையும் சேர்க்கவும். பால் அவிந்த பிறகு ஏனையை பதார்த்தங்களையும், தக்காளி

துண்டுகளையும், உப்பு புளி போன்றவற்றை சேர்க்கவும்.

கோழி இறைச்சி

18. யோகட் கலந்த கோழி இறைச்சி
கோழி இறைச்சி 500 கிராம், யோகட் 2 கோப்பை, ப. மிளகாய் 2, இஞ்சி, மிளகாய்தாள் 1 1/2, பூண்டு 2, பல்லு வினாகிரி தே. க. 2. உப்பு, மிளகுமிழியைச்சியை வெட்டிக்கொக. மிளகாய் அரைத்து அதில் யோகட் கலந்து இறைச்சியுடன் சேர்க்கவும். மிளகாய் தாள். வினாகிரி, உப்பு சேர்க்கவும். சிறிது நீர் சேர்த்து 1 1/2 மணிவரை வைக்கவும். பின் ஒவ்வில் 20 நிமிடம் வரை பேக் பண்ண வேண்டும். பின் குளிருடியில் வைத்து பரிமாறலாம்.

19. கலான் கலந்த கோழியிறைச்சி
கோழியிறைச்சி 500 கிராம், கலான் 150 கிராம், துண்டுகளாக வெட்டப்பட்ட கரட் 2, வெட்டப்பட்ட பெ. வெ. 2, பால்லி நீர் 1 1/2 கோப்பை, மிளகுதாள் மே. க. 1/2, வினாகிரி 1/4 கோப்பை, உப்பு எண்ணேய்.

இறைச்சியை வெட்டி உப்பு சேர்த்து வைக்கவும். எண்ணேய் இட்டு பொன்னிறமாக பொரித்துக் கொள்ளவும். கரட்டை வெட்டிக் கொள்ளவும். வெ. சிறிதாக வெட்டவும் பாத்திரத்தில் கலான், மிளகு பால்லி, வெங்காயம் மிளகாய், கரட், வினாகிரி, இறைச்சி அவித்த நீர் ஒரு கோப்பை சேர்த்து 7 வினாடி நெருப்பில்லன்வைத்து கோழி இறைச்சி கலவையையும் மிகுதி நீரையும் சேர்த்து சமைக்கவும்.

20. கோழிக்குராள்

கோழி 1 கிலோ, தக்காளி 250 கிராம், கறுவா 4, கராம்பு 4, ப. மிளகாய் 15, பூண்டு 10 பல்லு, வெ, கிராம் 200,

இஞ்சி, கறுவா. ரம்பை, கறிவேப்பிலை, உப்பு கொத்தமல்லி இலை மே. க. 2. கஜை 50 கிராம். மஞ்சள் மிளகாய் தாள் தே. க 1, மஸாலா தாள் தே. க 1/2, தே. எ. 1.

இறைச்சியை வெட்டிக்கொள்ளவும். என் ணெய உள்ள பாத் திரத்தில் இறைச்சி, ஏனைய எல்லாப்ப தூர்த்தங்களையும் இட்டு சமைக்கவும். கஜைவை அறைத்து கலக்கிக் கொள்ளவும் நெருப்பில் சூடான பிறகு சிறிதாக வெட்டிக் கொண்ட கொத்தமல்லி துண்டுகளை மேலாக தூவவும்.

**21. கண்றி ஸ்டெல்ஸ் சிகன்
(சௌ உணவு)**

கோழி 200 கிராம், காலான் 50 கிராம், இஞ்சி, பூண்டு 5 பல்லு, பழத்த மிளகாய் 4, சோஸ் சிறிதாவு, சீனி தே. க 1/2 கோன் பலவர் சிறிதாவு, எண்ணேய், ஸ்டோக் 1 கோப்பை, அழைனோமோடோ, உப்பு

கோழித்துண்களை மிளகுத்தாள், உப்பு, சோஸ் சேர்த்து சிறிது நேரத்தின் பின் ஆழந்த எண்ணேயில் பொரிக்கவும். எண்ணேய்யுள் இன்னொருமொரு பாத்திரத்தில் பூண்டு மிளகாய், இஞ்சி பொரிக்கவும் இதில் இறைச்சியையும் சேர்த்து ஸ்டோக் கோப்பையையும் சேர்த்து அவித்துக் கொள்ளவும். பின்பு கொன் பிலவர், எனைய வற்றையும் சேர்த்து இறக்கிக் கொள்ளவும்.

22. கோழியிறைச்சி மோஜ்

கோழி 250 கிராம், ப. மிளகாய் கிராம் 2, உப்பு, மிளகு தாள் தே. க 2 பூண்டு 5 பல்லு, சிறிதாக வெட்டிய கொத்தமல்லி இலை, ரம்பை துண்டு 4. கறிவேப்பிலை நீர் கோப்பை 2, தே. எ. சிறிதாவு.

இறைச்சி யை அரைத் துக் கொள்ளவும். கத்திரிக்காயை நீளமாக வெட்டி உப்பு, மஞ்சள் தடவி பொரிக்கவும் வெங்காயம் துண்டுகளாக வெட்டவும். கொத்திக்கும் எண்ணேயில் பெ. வெ. பூண்டு

பொரிக்கவும். வெங்காயம், ப. மிளகாய் பாதி கு பொரிக்கவும். கடுகு, வினாகிரி அறைத்துக் கொள்ளவும் சிறிதாக வெட்டிக் கொண்ட இஞ்சி, பூண்டு, மசாலா, கடுகு இறைச்சியுடன் சேர்க்கவும். பொரித்த வெ. ம. மிளகாய் சேர்த்து சிறிது நேரம் வேக விடவும். உப்பு சேர்த்து கலக்கிக் கொள்ளவும்.

மாட்டிறைச்சி

23. மாட்டிறைச்சி மிஸ்டேக்

மாட்டிறைச்சி 2 கிலோ, பெ. வெ. 250 கிராம், கிழங்கு 250 கிராம், கராம்பு, வினாகிரி மே. க. 3, தேசிக்காய், கருவா 2, நீர் 1 கோப்பை, கறிவேப்பிலை 1, உப்பு, மிளகுதாள் மே. க. 1, பட்டர் சிறிதாவு.

இறைச்சி வெட்டவும். கிழங்கு தோல் அகற்றி வெட்டிக் கொள்ளவும். பெ. வெங்காயம் வெட்டிக் கொள்ளவும். பெ. வெ. பட்டர், இறைச்சி, கிழங்கு தவிர ஏனைய வற்றை பாத்திரத்தில் இட்டு நீர் வற்றும் வரை அவிக்கவும். பின் பெ. வெங்காயம் வெட்டிக் கொள்ளவும். பெ. வெ. பட்டர், இறைச்சி, கிழங்கு தவிர ஏனைய வற்றை பாத்திரத்தில் இட்டு நீர் வற்றும் வரை அவிக்கவும். பின் பெ. வெங்காயம் வெட்டிக் கொள்ளவும். பெ. வெ. பட்டர், இறைச்சி, கிழங்கு தவிர ஏனைய இறைச்சி, மிகுதி வெங்காயம், கிழங்கு பொரிக்குதுக் கொள்ளவும். அவித்த பாத்திரத்தில் இவற்றை சேர்த்து கலக்கிக் கொள்ளவும்.

24. மாட்டிறைச்சியுடன் கத்திரிக்காய் குரி

மாட்டு இறைச்சி 150 கிராம், கத்திரிக்காய் 250 கிராம், வெட்டிய பெ. வெங்காயம் 2, உப்பு, மிளகு தாள் தே. க 2 பூண்டு 5 பல்லு, சிறிதாக வெட்டிய கொத்தமல்லி இலை, ரம்பை துண்டு 4. கறிவேப்பிலை நீர் கோப்பை 2, தே. எ. சிறிதாவு.

இறைச்சி யை அரைத் துக் கொள்ளவும். கத்திரிக்காயை நீளமாக வெட்டி உப்பு, மஞ்சள் தடவி பொரிக்கவும் வெங்காயம் துண்டுகளாக வெட்டவும். கொத்திக்கும் எண்ணேயில் பெ. வெ. பூண்டு

ரம்பை, கறிவேப்பிலை பொரிய விடவும். பொரியும் போது அரைத்த இறைச்சி மினகுதாள் நீ, உட்பு இட்டு வேக விடவும் பின் பொரித்த கத்திரிக காயையும் சேர்த்து கலக்கவும் கொத்தமல்லி இலையை தூவி விடவும்.

25. மாட்டிறைச்சி ஈரல்

கடுகு தே. க. 1/2, ஈரல் 500 கிராம், தேசிக்காய் சா, வினாகிரி மே. க. 1, பெ. வெ. 2 பூண்டு 2 பல்லு பச்சை, இஞ்சி 2 துண்டு, ரம்பை 2 துண்டு, கறிவேப்பிலை 1, மினகாய்தாள் மே. க. 1, வெட்டிய ப. மினகாய் 3, தே. அ. தே. பால். மசாலா, உட்பு.

ஈரலை சிறிதாக வெட்டவும். பெ. வெங்காயம் வெட்டிக் கொள்ளவும். பாத்திரத்தில் பால், கடுகு, தவிர மற்ற எல்லாவற்றையும் இட்டு அடுப்பில் வைக்கவும். நீர் வற்றவும் பால், கடுகு கலந்து மசாலா சேர்த்து சமைக்கவும்.

26. மாட்டிறைச்சி பொரியல்

வெட்டப்பட்ட மா. இறைச்சி 500 கிராம், உட்பு மினகுதாள் தே. க. 1 1/2, வினாகிரி சி. அ. பெ. வெ. 3 காய் வெட்டிய, தேசிக்காய் சிறிதாளு.

இறைச்சியில், உட்பு, வினாகிரி, மினகு சேர்த்து பிரட்டிக் கொள்ளவும். இறைச்சிச் தூண்டுகளை பொரித்துக் கொள்ளவும். வெங்காயத்தையும் சேர்த்து பின் தேசிக்காய் ரசம் சேர்க்கவும்.

பள்ளியிறைச்சி

27. பள்ளியிறைச்சிக்கரி

ப. இறைச்சி 500 கிராம், வ. மசாலா, உட்பு, வினாகிரியில் அழுக்கி அரைத்துக் கொண்ட கடுகு. பெ. வெ. 2, ப. மினகாய் 4, புளிசம், கறிவேப்பிலை 1 பிடி. ஏலம் 3, கராம்பு 3, மினகாய்தாள் தே. க. 1, மினகுதாள் தே. க. 1 1/2, உட்பு.

வெட்டிய இறைச்சியை பாத்திரத்தில்,

இடவும். கடுகு, மினகு, புளி, மசாலா, மஞ்சள்தாள் மினகாய்தாள். உட்பு கலந்து 20 விநாடி வரை வைக்கவும். வேறு பாத்திரத்தில் என்னெண்டு சூடானதும் ரம்பை, கறிவேப்பிலை, பெ. வெ. பூண்டு பிரட்டிக் கொள்ளவும், பின் இறைச்சியில் இதை கலக்கிக் கொள்ளவும்.

28. பள்ளியிறைச்சி ஸ்டீ

ப. இறைச்சி 1 கிலோ, பெ. வெ 3 கிழங்கு 250 கிராம், கடுகு தே. க. 1, மினகுதாள் மே. க. 1, கராம்பு தாள், சீனி தே. க. 1, உட்பு.

இறைச்சியில் உட்பு, மினகு சேர்த்து இள நெருப்பில் சமைக்கவும். நீர் வற்றும் போது கிழங்கு. ஏனைய வற்றையும் சேர்த்து சிறிது நேரத்திற்கு பின் இறக்கவும்.

ஆட்டிறைச்சி வகை

29. ஆட்டிறைச்சியில் கிழங்கு துண்டுகள்
இறைச்சி 500 கிராம், கிழங்கு 250 கிராம், வினாகிரி மினகுதாள் மே. க. 1, உட்பு, பெ. வெ. 250 கிராம், கறிவேப்பிலை, மஞ்சள், தே. ஏ.

இறைச்சியில் உட்பு, மி. து தடவி வைத்துக் கொள்ளவும். வினாகிரியும் சேர்க்கவும். ஆழந்த எண்ணெண்டு பொரித்துக் கொள்ளவும். பாத்திரத்திற்கு வெ. கிழங்கு மற்ற எல்லாவற்றையும் சேர்த்து பொரிக்கவும். பின் தேசிக்காய் ரசம் சேர்த்து பரிமாறவும்.

30. ஆட்டிறைச்சி தக்காளி

இறைச்சி 250 கிராம், தக்காளி 250 கிராம், பூண்டு 2 பல்லு, உட்பு, மினகுதாள் தே. க. 1, பெ. வெ 1 காய் பட்டர் சி. அ. ரம்பை 2 து, கறிவேப்பிலை 1.

மினகு, உட்பு சேர்த்து இறைச்சியை வைத்துக் கொள்ளவும். பட்டர் இட்ட பாத்திரத்தில் இறைச்சியை பொரிக்கவும். வெட்டிய தக்காளி வெ. து. ரம்பை.

கறிவேப்பிலை. பூண்டு சேர்த்து கலக்கிக் கொள்ளவும். சிறிது நேரத்தில் சமைக்கவும்.

31. சுப்பலாக்காயாள் ஆட்டிறைச்சி

ச.ப. 1 காய், இறைச்சி 500 கிராம், பெ. வெ. 2 காய், ப. மினகாய் 3, வ. மசாலா மே. க. 3, தே. பால் 4 கே, கட்டிப்பால் 1 கோ, உட்பு.

பலாக்காவை வெட்டிக்கொள்ளவும். இறைச்சியையும் வெட்டிக் கொள்ளவும். பலாக்காவையும், இறைச்சியையும் பாத்திரத்தில் இட்டு பால் ஊற்றி. ஏனைய பதார்த்தங்களையும் இட்டு சமைத்துக் கொள்ளவும். பால் வற்றிக் கொண்டு வரும் போது க. பாலையும், உப்பும் சேர்த்து சமைக்கவும்.

ரூறும்பு வகைகள்

32. பாக்ர்காய் ரூறும்பு

பாகற்காய் 250 கிராம், தக்காளி 3 காய், சி. வெ. 15 க. பால் 1 கோ. த. பால் 2 கோ. ப. மினகாய் 5, மினகாய்தாள் தே. க. 1, வ. மசாலா, மாசி தாள் மே. க. 1 எண்ணெண்டு, உட்பு.

பாகற் காயை மெல் லியநீதுண்டுகளாக வெட்டி, த. பால், உப்பு சேர்த்து சூடாக்கவும். ஈரத்தன்மை போகும்வரை சூடாக்கவும். எண்ணெண்டு இட்ட பாத்திரத்தில் க. பாலைத்தவிர ஏனைய பதார்த்தங்களை இட்டு பிரட்டிக் கொள்ளவும். பின் பாகற்காயையும். க. பாலையும் சேர்த்து கொதித்த பின் இறக்கவும்.

33. மரவள்ளிக்ரூறும்பு

மரவள்ளி 500 கிராம், தே. பால் 2 கோ, ப. மினகாய் 6, சி. வெ. 7 மினகாய்தாள் தே. க. 7 கடுகு தே. க. 1/4, உட்பு, ரம்பை 5, கறிவேப்பிலை 1.

உட்பு சேர்த்து கிழங்கை அவித்துக் கொள்ளவும். எண்ணெண்டு உற்றிய

பாத்திரத்தில் வெட்டிய சி. வெ. ரம்பை, கறிவேப்பிலை, ப.மி. கடுகு. மி. தாள் போட்டு பிரட்டிக் கொள்ளவும். பின்னர் இதில் க. பாலையும் சேர்க்கவும். கொதிக்கும் போது மரவள்ளிக்கிழங்கையும் சேர்த்து சமைக்கவும்.

34. தக்காளி ரூறும்பு

தக்காளி 3 காய், பூண்டு 2 பல்லு, சி. வெ. 15 மாசிதாள் மே. க. 1, மினகுதாள் மே. க. 1, ப. மி. 2, கறிவேப்பிலை 1, நீர், உட்பு.

தாக்காளியிடுன் வெட்டிய சி. வெ. பூண்டு, மாசி, மினகு, ப. மி. மசாலா, கறிவேப்பிலை, நீர் 6 கோப்பை இட்டு அவித்துக் கொள்ளவும். 2 கோப்பை நீர் எங்கும் போது உட்பு சேர்த்து இறக்கிக்கொள்ளவும்.

35. பொள்ளாங்காளி ரூறும்பு

கீரை 1 கட்டு, சி. வெ. 10 வெந்தயம், க. பால் 1/2, மாசி மே. க. 1, ப. மினகாய் 2, கறிவேப்பிலை 1. உட்பு, மசாலா.

வெட்டிய கீரையிடுன், வெ. ப. மி. கறிவேப்பிலை சேர்த்து அடுப்பில் வைக்கவும் கொதிக்கும் போது வெந்தயம், மாசி, உட்பு, மசாலா, க. பால் சேர்த்து வெந்ததும் இறக்கவும்.

36. காளான் ரூறும்பு

கலான் 25, தக்காளி 2 காய், ப. மி 4, கறிவேப்பிலை 1, தே. பால் 2 கோ. மாசிதாள் மே. க. 1, மஞ்சள், மசாலா தே. க. 1/2, மினகாய்தாள் தே. க. 1, வெந்தயம், உட்பு, எண்ணெண்டு, சி. வெ. 7

பாத்திரத்தில் வெ. தக்காளி, கறிவேப்பிலை, மஞ்சள், மி. தாள். மசாலா, மாசி சேர்த்து கலக்கவும். காளானை வெட்டி உட்பு சேர்த்து வைக்கவும். பின் காளானை பாத்திரத்தில் சேர்த்து தே. பால் சேர்த்து சமைக்கவும்.

37. பலாக்காய் குறும்பு

பலாக்காய் களை 25, மாகினி, சி. வெ. 7, ரம்பை 3 து. க. வேப்பிலை 1, கடுகு தே. க 1/2, க. பால் 2 கோ, உப்பு, தூ. மி. மே. க 1/2.

பலாக்காயை அவிக்கவும். பின் மி. துண்டுகளையும் சேர்க்கவும். மாகினி கூன் பாத்திரத்தில், வெ. ரம்பை, சேந்து பிரட்டிக் கொள்ளவும். அதில் பலாக்காயை சேர்த்து பொரிய விடவும். பின் உப்பு, க. பால் சேர்த்து நீர் வற்றும் போது இறக்கவும்.

38. பால் கிழங்கு குறும்பு

கிழங்கு 500 கிராம், தே. பால் 1 கோ. சி. வெ. 7, ப. மிளகாய் 6, வெந்தயம் தே. க 1/2, மஞ்சள் 1/4, ரம்பை, கறிவேப்பிலை, உப்பு, தே. பு. நீர் 2 1/2 கோப்பை.

கிழங்கு, வெந்தயம், ரம்பை, கறிவேப்பிலை ப. மிளகாய், மஞ்சள், நீர் இட்டு அவிக்கவும். பின் க. பாலையும் சேர்த்து இறக்க முன் தே. பு வையும் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

39. கங்குக்கைக்குறும்பு

கைரை 1 கட்டு, தே. பால் 1/2, தக்காளி 1, பூண்டு 3 ப. சி. வெ. 50 கிராம், மசாலா தெ. க. 1, ப. மி 3, மஞ்சள், உப்பு, எண்ணைய், மாசி.

எண்ணைய் சூடாகும் பாத்திரத்தில் வெ. பூண்டு, தக்காளி 1, மாசி, மசாலா, மஞ்சள், ப. மிளகாய் பிறப்பிக்கொள்ளவும். பின் கைரையை வெட்டிக்கல ந்துக்கொள்ளவும். பாலையும் சேர்க்கவும். உப்பு சேர்த்து சிறிது நேரத்தில் இறக்கவும்.

40. உருளைக்கிழங்கு மசாலா

கிழங்கு 500 கிராம், தே. பால் 2, ப. மி 4, அரைத்த கடுகு தே. க 1. சி. வெ. 15, பூண்டு 3 ப. மி. தூள் தே. க 1, மசாலா, அரைத்த அரிசியும், தேங்காயும்

மெ. க. 1, மஞ்சள், தே. ஏ. ரம்பை 3, கறிவேப்பிலை, மாசி மே. க 1, கறுவா 2.

கிழங்கை வெட்டவும். சூடான பாத்திரத்தில் எண்ணைய் இட்டு வெ. கறிவேப்பிலை, ப. மி. வெந்தயம். கடுகு, ரம்பை பூண்டு, மஞ்சள் சேர்த்து பிரட்டிக் கொண்டு பின் அவித்துக்கொள்ளவும். நீர் வற்றியும் பால், அரைத்த அ. தே சேர்த்து கொதிக்கவும் ஏனையவற்றையும் சேர்த்து சமைக்கவும்.

41. உருளைக்கிழங்கு ஸ்டீ

பெ. வெ. மிளகுதாள் மே. க 1, கிழங்கு 6, எண்ணைய் உப்பு.

நான்காய் கிழங்கை வெட்டவும். வெ. பொரிக்கவும். பாத்திரத்தில் போட்டு சுபூரி சேர்த்து மிளகு, உப்பு சேர்த்து இளஞ்சுட்டில் சமைக்கவும்.

42. சோயாகுறி

சோயா 50 கிராம், தே. பால் 2 கோ, இஞ்சி, கறுவா பூண்டு 5 ப. மஞ்சள், மசாலா தே. க. 1, மி தூள் 1 1/2, ரம்பை, கறிவேப்பிலை, பெ. வெ. 1, உப்பு, தே. புளி.

எண்ணையுள்ள பாத்திரத்தில் வெ. பூண்டு, ரம்பை கறிவேப்பிலை. பொன்றியும் வருமானவும் பொரிக்கவும். சோயாவை மசாலா சேர்த்து பால் சேர்த்து கொதிக்கும் போது இறக்கிக்கொள்ளவும்.

43. வாழைப்பு புளிக்குறும்பு

வா. பு. 1, க. பால் 2, வெட்டிய பெ. வெங்காயம், வெ. காய் 2, ப. மி 3, பூண்டு 4 ப. மசாலா தே. க. 1, மஞ்சள் தே. க 1/2, மி. தூள் தே. க. 2, புளி தே. க 4, ரம்பை 2, கறிவேப்பிலை, எண்ணைய், உப்பு.

இள நிறும் வரும் வரை சுத்தம் செய்த வாழைப்புவை மெல்லியதாக வெட்டவும், மஞ்சள், உப்பு சேர்த்து சிறிது

நேரம் வைக்கவும் நீர் அகற்றி பாத்திரத்தில் இடவும். எண்ணையுள்ள பாத்திரத்தில் இஞ்சி பூண்டு, ரம்பை, கறிவேப்பிலை வெங்காயம் போடவும் பொரிந்த பின் வா. பூலையும் மிகுதியான எல்லாவற்றையும் சேர்த்து சமைத்து எடுக்கவும்.

44. வாழைப்பு மோஜீ

வ. பு 1, காய்ந்த பிலிங்காய் 100 கிராம், கத்தரிக்காய் 250 கிராம், நெத்தலி 100 கிராம், சி. வெ. 250 கிராம், வினாகிரி 1/2 போ, மஞ்சள், கடுகு தே. க 1, கறிவேப்பிலை, உப்பு, தே. புளி எண்ணைய்.

வ.பு வூடன் தே. புளிக்கலந்து கழுவி நீர் அகற்றி ஆற்றந் த எண்ணையில் பொறிக்கவும். வெட்டிய கத்தரி வெ. து, நெத்தலி, வேறாக பொரிக்கவும். கடுகு, கறிவேப்பிலை, வினாகிரி அரைத்துக் கொள்ளவும். சூடான பாத்திரத்தில் பொரித்தவற்றையும், அரைத்தவற்றையும் சேர்த்து சிறிது நேரத்தில் இறக்கவும்.

45. கிழங்கு முட்டை கலந்து பொரியல் அ. முட்டை 5, கிழங்கு 400 கிராம், மிளகாய் துண்டு தே. க 2, பெ. வெ. 100 கிராம், மி. தூள் தே. க 1/2, மஞ்சள், கறுவா 2, எண்ணையை, உப்பு.

அவித்த கிழங்கை வெட்டவும், முட்டையை அவிக்கவும். எண்ணையுள்ள பாத்திரத்தில் ரம்பை, கறிவேப்பிலை, வெ. கறுவா, கிழங்கு இட்டு பிரட்டிக் கொள்ளவும். கிழங்கு அவியும் போது முட்டை, மசாலா, மஞ்சள் து. மிளகாய், மிளகு போட்டு கலந்து சிறிது நேரத்தின் பின் இறக்கவும்.

46. பொரித்த காட்

காட் 500 கிராம், பெ. வெ. 2, இஞ்சி, தோட்டபழ ரசம் மிளகுதாள், உப்பு, எண்ணைய்.

பெ. வெ. வெட்டிய கலந்துகொள்ளவும்.

பொரித்துக்கொள்ளவும். காட்டை நீளமாக வெட்டிக் கொண்டு எண்ணையில் அவிய விடவும். காட் அவிந்து கொண்டு வரும் போது இஞ்சி, மி. தூள் உப்பு. வெங்காயம் ஹோட் கலந்துக் கொள்ளவும் பின் தோ. ரசம் சேர்த்து இறக்கவும்.

47. கறிமிளகாய் நிரப்புல்

சமன் 1 டின், உப்பு, மிளகுதாள் தே. க. 1, கறிமிளகாய் 200 கிராம், அவித்து நறுக்கிய கிழங்கு 3, பூண்டு 2 பல்லு, முட்டை 3, மிளகாய்தாள் தே. க. 1, மசாலா தே. க 1, கறிவேப்பிலை, தே. எ. பான்தாள்.

கறிமிளகாயை இரண்டாக பிரியாத வண் ணம் வெட்டி பாதிக் கு. அவித்துக்கொள்ளவும். எ. ஊற்றிய பாத்திரத்தில் வெ. கறிவேப்பிலை, பூண்டு பொன்றியாக வரும் வரை பிறப்பிக் கொள்ளவும். பின் மிளகாய்தாள், மசாலா மிளகுதாள் நறுக்கிய சமன் வெ. கிழங்கு போட்டு சமைக்கவும். கறிமிளகாயினுள் இவற்றை புகுத்தி அடித்த முட்டையில். தடவி பிஸ்கட் தூளில் தடவி ஆழ்ந்த எண்ணையில் பொரிக்கவும்.

ஸ்லாது வகைகள்

48. இரால் ஸ்லாது

இரால் 50, சலாத் இலை 2, வெட்டிய பெ. வெ. 150 கிராம் தக்காளி 250 கிராம், வினாகிரி, மிளகுதாள் தே. க. 1, உப்பு.

இரால் அவித் து தோவு அகற்றிக் கொள்ளவும். பெ. வெ. தக்காளி வெட்டிய வெங்காயம் வெட்டி கொள்ளவும். இரால் பாத்திரத்தில் போடவும். வெட்டிய வெங்காயம் தக்காளி, வெட்டிய சலாது இலை, வினாகிரி, உப்பு, மிளகுதாள் கலந்து உட்கொள்ளவும்.

49. கோழியிறைச்சி ஸ்லாது

இறைச்சி 350 கிராம், வெள்ளிக்காய் 1, தக்காளி 1. ப. மிளகாய் 5, பெ. வெ.

250 கிராம், சலாத் 5, மிளகு தூள் மே. க 1/2, உப்பு, வினாகிரி

வெங்காயம், தக்காளி சலாதை வெட்டிக்கொள்ளவும். இறைச் சியை வெட்டி அவித்துக் கொள்ளவும். பின் வேறொரு பாத்திரத்தில் பெ. வெ. தக்காளி, சலாதை இட்டுக் கொள்ளவும். வெள்ளிக்காய் வெட்டிக்கொண்டு அதில் போடவும். உப்பு, மிளகு, ப. மிளகாய் சேர்த்து கலந்துக் கொள்ளவும்.

50. வெள்ளிக்காய்டன் சமன் ஸலாது
சி. வெ. 1, சமன் 1, அ. கடுகு தே. க 2, டின்பால் தே. க. 2, மிளகுதூள் தே. க 2, பாஸ்லி 1, உப்பு

அரைத்த கடுகு, வினாகிரி, மிளகுதூள், டின்பால் உப்பு சேர்த்து கலக்கிக்கொள்ளவும். வெட்டியவெள்ளிக்காயை அதுவுடன் கலக்கவும். சமனையும் நறுக்கி கலக்கவும். மேலாக பாஸ்லியை தூவவும். குளிருட்டியில் வைத்து பரிமாறலாம்.

51. முட்டை, போஞ்சி, கரட் ஸலாது
கரட் 200 கிராம், போஞ்சி 50 கிராம், முட்டை 5, மாசி மே. க 2, சி. வெ. 50 கிராம், மிளகுதூள் தே. க 1, கறிவேப்பிலை, தேசிக்காய், எண்ணைய போஞ்சி, கரட், ப. மி. சிறிதாக வெட்டிக்கொள்ளவும். முட்டைஇட்டு அடித்துக் கொள்ளவும். ஏனைய பதார்த்தங்களை கலக்கவும். எண்ணைய ஊற்றிய பாத்திரம் தூளதும் கலவையை இட்டு 5 நிமிடம் வரை கலக்கிய படி தூடாக்கவும். பின் தக்காளி, சலாத் இலையால் அழுபட்டதுவும்.

52. அன்னாசி ஸலாது
அன்னாசி 1, சலாத் இலை 50 கிராம், வினாகிரி மே. க 2, காய்ந்த மிளகாய் தே. க 2, மிளகுதூள் தே. க 1, உப்பு, தேசிக்காய் புளி.

அன்னாசி, சலாத் இலை வெட்டி

சிறுபாத்திரத்திற்கு போடவும். இதில் மிளகாய், தேசிக்காய் மிளகுதூள், வினாகிரி கடுகு, சீனி, உப்பு சேர்த்து கலந்து பரிமாறலாம்.

53. உருளைக்கிழங்கு ஸலாது
பெ. வெ. 200 கிராம், மிளகுதூள் மே. க 1, கிழங்கு 5, உப்பு, வினாகிரி

அவித்த கிழங்கை நான்காய் பிளக்கவும். பெ. வெ. வெட்டிக்கொள்ளவும். பெ. வெ. மிளகுதூள் உப்பு, வினாகிரி கிழங்குடன் சேர்த்து கலக்கிக்கொள்ளவும்.

சீனி ஸம்பல் வகைகள்

54. இறால், பிலிங்கலந்த சீனி ஸம்பல்
இள பிலிங் 500 காய், இறால் 200 கிராம், க. பால் 2, சீனி தே. க 2, மிளகாய்தூள், சி. வெ. 15, ரம்பை, கறிவேப்பிலை, கறுவா, கராம்பு 2, உப்பு, எண்ணைய வெட்டிய பிலிங்கை உப்பிட்டு 2

மணி நேரம் வைத்து, பின் நீர் அகற்றி வைக்கவும். எண்ணைய ஊற்றிய பாத்திரத் தில் ரம்பை, சி. வெ. கறிவேப்பிலை பொரித்த பின் இறாலையும் சேர்த்து வேகவிடுவும். பின் பிலிங், உப்பு, மிளகுதூள் கராம்பு, கறுவா, கட்டிப்பாலை இட்டு இறக்க முன் சீனியையும் சேர்க்கவும்.

55. வாழைப்பு சீனிஸ்பல்
வா. பூ. 1, பெ. வெ 1, கொரகா 1, கறுவா 2, ரம்பை 2, கறி வேப்பிலை 1, மஞ்சள், உப்பு, மசாலா தே. க 1/2, சீனி, கடுகு, எண்ணைய.

வாழைப்புவுடன் சீனி, எண்ணைய இல்லாமல் எல்லா பதார்த்தங்களையும் சேர்க்கவும். தூடாகும் பாத்திரத்தில் கடுகை பொரிக்கு. பின் வா. பூவையும் சேர்த்து கலமக்கவும். இறுதியாக சீனியை சேர்த்து இறக்கவும்.

56. கோவா சீனிஸ்பல்

கோவா 250 கிராம், மி. து தே. க 1, மாசிதூள் மே. க. 2, ரம்பை, கறி வேப்பிலை, கறுவா 2, சி. வெ. 5, எண்ணைய, உப்பு, சீனி சிறிதளவு

வெட்டிய கோவாவிற்கு மி. து உப்பு சேர்க்கவும். இதை அரைத்து நீர் வற்றும்வரை நெருப்பில் வைக்கவும் பின் எண்ணைய வெட்டிய சி. வெ. ரம்பை, உப்பு, சீனி சேர்க்கவும்.

சேர்த்து 1 மணி நேரம் வரை வைக்கவும். மற்ற பாதார்த்தங்கள் பாத்தில் தூடாகும் போது அன்னாசியையும் சேர்க்கவும். பின் உப்பு சேர்க்கவும்.

60. லொவி சட்னி

லொவி 1 கிலோ, கடுகு இ மே. க 1, சீனி 750 கிராம், வினாகிரி 1/2 போ., பூண்டு 2 ப. கராம்பு 3, கறுவா, ப. இஞ்சி, மிளகாய் தூள் மே. க. 2, உப்பு.

நீரில் மெதுவாவதற்கு லொவியை வைக்கவும். பின் வித்து அகற்றவும். ஏனைய பதார்த்தங்களை வினாகிரியுடன் அரைத்து, சீனியுடன் பாத்திரத்தில் இடவும் தூடானதும் லொவியையுடன், உப்பு சேர்க்கவும்.

61. யர்க்கு சட்னி

போஞ்சி 100 கிராம், கரட் 100 கிராம், சி. வெ. 100 கிராம், பப்பாசிப்பழம் 1/2, பழம் 100 கிராம், இஞ்சி 25 கிராம் கடுகு மே. க. 1, முருங்கை 1, வினாகிரி 1 கோ. உப்பு, ப. மிளகாய் 5.

ப. மிளகாய் சி. வெ. பப்பாசிப்பழம், கரட் சிறிதாக வெட்டிக்கொள்ளவும். போஞ்சி அங்குல துண்டுகளாக வெட்டுவும் இவற்றை வினாகிரியுடன் அவிக்கவும். மிளகு, இஞ்சி முருங்கை தோல், கடுகு வினாகிரியில் அரைத்துக் கொள்ளவும். இவை எல்லாவற்றையும் சேர்த்து மு. ப. சேர்த்து மீண்டும் தூடாக்கவும்.

உச்சாறு வகைகள்

62. கறிமிளகாய் அச்சாறு

கறி. மி. 25, சி. வெட்டிய பப்பாசி மே. க. 3, ப. மிளகாய் 5, வினாகிரி 1/2 போ., சி. வெ. 250 கிராம். பூண்டு 10 பல், அரைத்த மஞ்சள். அ. கொத்தமல்லி, மிளகு மே. க. 1, சீரகம் மே. க. 1, ப. இஞ்சி 5, வெட்டிய கரட் 1, கடுகு மே. க. 1, உப்பு

உப்பு நீரில் கறிமிளகாயை

அவித்துக் கொள்ளவும். மற்றைய பாத்திரத்தில் ஏனைய பாதாத்தங்களை அவிக்கவும். கறி. ம. இரண்டாக பிளக்கவும். மன் சட்டியில் இட்டு வெட்டிய பூண்டு, இஞ்சி, கடுகு, மசாலா, வினாகிரி கலந்த உப்பு நீரை க. மி. மேலாக ஹற்றி வைக்கவும்.

63. பிலிங் அச்சாறு

பிலிங் 100 காய், வினாகிரி 1 போ. பெ. வெ 250 கிராம், சி. வெ 250 கிராம், ப. மி. 50, உப்பு, கடுகு மே. க 2, மாசிதூள் மே. க. 5, வ. மிளகாய் 20 தின் தூள் மஞ்சள், சீரகம், கொத்தமல்லி தே. க 1, மிளகு மே. க. 2, தே எண்ணெய்.

பெ. வெ. 4 வெட்டிக் கொள்ளவும். சி. வெ. சத்தம் செய்து கழுவிக்கொள்ளவும். ப. மி.

பிளந்துக்கொள்ளவும். எண்ணெய் தூபான பாத்திரத்தில் பெ. வெ. சி. வெ. பொரித்துக் கொள்ளவும். பின் ப. மிளகாயை பொரிக்கவும். பின் பிலிங்கையும் பொரிக்கவும். கடுகு, பிரட்டிக்கொண்ட மி. துண்டுகள் வெ. காயம் வினாகிரி இட்டு அரைக்கவும். பொரித்தவற்றை மஞ்சள் மசாலா கலந்து கொள்ளவும். .

64. தேசிக்காய் அச்சாறு

தேசிக்காய் 50, உப்பு தூள் 1 கோ. மிளகுதூள், கொச்சி மிளகாய்

25 காய்களை 4 ஆக வெட்டி உப்பு மிளகு சேர்த்து பாத்திரத்தில் 1 வாரமாக புகையில் வைக்கவும். மற்றைய காயில் சாறு பிரிந்து அக்கலவைக்குள் சேர்க்கவும் கொச்சிகளை அரைத்து சேர்க்கவும்.

65. ரூஹ்னு அச்சாறு

க. நெந்தலி 500 கிராம், பிளந்த ப. மிளகாய் 200 கிராம், சி. வெ 1 கிளோ, வினாகிரி 1/2 போ., மிளகு மே. க 4, கடுகு 200 கிராம், மஞ்சள், சீனி, உப்பு.

தலைஅகற்றிய நெந்தலியை கு:

எண்ணெயில் பொரிக்கவும். கடுகு, மிளகு வினாகிரியில் அரைத்துக்கொள்ளவும். எ. பாத்திரத்தில் வெங்காயம், ப. மிளகாய் கலந்து பாதிக்கு பொரிக்கவும். பாத்திரத்தில் அ. கடுகு, மிளகு சீனி, மஞ்சள், வினாகிரி, உப்பு, அ. சி. வெ, ப. மிளகாய் பெ. நெந்தலி சேர்த்து கலந்துக் கொள்ளவும்.

66. உப்பு தேசிக்காய் அச்சாறு

தேசிக்காய் 25, சீனி 150 கிராம், வினாகிரி 1/2 போத்தல், மி.தூள் 50 கிராம், உப்பு.

பிரியாதபடி காயை பிளந்துக் கொள்ளவும். மண்பானையில், உப்பு, கொதிக்கும் போது வெ. காயை போடவும். பின் நீர் வற்றியதும் சீனி சேர்த்து இறுக்கவும்.

சோஸ் வகைகள்

67. தேசிக்காய் சோஸ்

காய் 2 இன் தோல் 5, காயின்புளி, சீனி 250 கிராம், பிரண்டி (மது) மே. க 2, நீர் 2 கோ, கொசினில் 5 தூளிகள்.

தேசிக்காய் தோலை மெதுவாக வெட்டிக்கொள்ளவும். பாத்திரத்தில் நீர், காய் தோல், சீனி இட்டு 5 நிமிடமாக தூபாக்கி தே. புளி. கொசினில் சேர்த்து, பாணியாக வரும்பவரை கரண்டியால் கலக்கவும். பின் பிரண்டியை சேர்த்து அறியபின் போத்தலில் போடவும்.

68. கடுகு சோஸ்

கடுகுதூள் தே. க 3, மாவு 50 கிராம், பட்டர் 50 கிராம், வினாகிரி மே. க 1, கடுநீர்

பாத்திரத்தில் பட்டர் தூபானதும் மாவு இட்டு கலக்கவும். மாவு வற்றிய பின் வினாகிரி, கடுகு தூள் சேர்க்கவும். அறியபின் உண்ணலாம்.

69. பய்பாசி சோஸ்

பய்பாசி 250 கிராம், நீர் மே. க 3, சீனி மே. க 2, வினாகிரி 1/4 போ. உப்பு.

அனவாக பழுத்த பய்பாசியை வெட்டி வித்து அகற்றிக் கொள்ளவும். 250 கிராம் அளந்துக் கொள்ளவும். பய்பாசியை பாத்திரத்தில் இட்டு வினாகிரி, நீர் சீன்து கலவையாக வருமானவும் (கட்டியாக) அவித்து சீனி, உப்பு சேர்த்து நறுக்கிக்கொள்ளவும்.

70. பிரான்ஸ் இன் மூடா காலிக் சோஸ்

பெ. இறோல் 500 கிராம், இறைச்சி நீர் 1/4 லீடர், முட்டை 1, கோண்பிளவர் மே. க. 4, வெ. இலை, சோயா சோஸ் மே. க. 2, ஒய்ஸ்பர் சோஸ் மே. க 1, தக்காளி சோஸ் மே. க 4, வெ. பூண்டு 100 கிராம், அஜினோமோடோ, சீனி, தேஅ, உப்பு

கழுவி நீர் ந் ற இறாலில் அஜினோமோடோ, உப்பு, முட்டை கொன் பிளவர். சேர்த்து கலக்கவும். எ. பாத்திரம் தூபானதும் வெ. பூண்டு, உப்பு, இறைச்சி, அஜினோமோடோ, சீனி, சோஸ், இட்டு அவித்தபின் இறோல், கொன்பவர், போடவும், அடுப்பில் இறுக்க முன் வெ. இலை சேர்க்கவும்.

71. தேங்காய் சோஸ்

துருவிய தேங்காய் மே. க 7, முட்டை வெள்ளைக்கரு 4, சீனி 250 கிராம், வைன் மே. க 1, படர் 125 கிராம், வெளிலா

நூறு வருமானவும் மு வெ. கருவை அடித்துக்கொள்ளவும். அதில் படர், சீனி, தேங்காய், வைன், வெளிலா போட்டு கலந்து இளஞ்சூடில் சமைக்கவும்.

72. அன்னாசி சோஸ்

நீர் 2 கோ, சீனி மே. க 3, அன்னாசி தோசி மே. க 5, தே. புளி, பிரண்டி (மது) மே. க 1

சீனியுடன் நீர் சேர்த்து தூபாக்கி வெட்டி வைத்து பாத்திரத்தில் வெ. இடவும். வெ. பொரியும் போது கிழங்கு பால் 1/2 கோப்பை,

அன்னாசி தோசி, தே. புளி சேர்த்து 5 வினாடி அடுப்பில் வைத்து பிரண்டியை சேர்க்கவும். பின் இறுக்கவும்.

ரூப் வகைகள்

73. மாட்டிரைச்சி சூப்

இறை 500 கிராம், மிளகு 10, வெட்டிய சி. வெ 10, தக்காளி 2, கிழங்கு 2, உப்பு, தேசிக்காய்புளி, நீர் 8 கோ. மாவு தே. க 2, சல்திரி, எண்ணெய்.

இறைச்சியை வெட்டவும், கிழங்குவெட்டவும். தக்காளியை நான்காக வெட்டிக் கொள்ளவும். பொரித்த சி. வெங்காயத்திற்கு மிளகு சேர்க்கவும். அதில் சல்திரி, தக்காளி, கிழங்கு சேர்க்கவும். நீர் 8 கோப்பையும். மாவு கலந்து இறைச்சியை அவித்துக் கொள்ளவும். பின் உப்பு புளி சேர்த்து இறுக்கவும்.

74. யின் சூப்

சிறிய மீன் 250 கிராம், தே. பால் 1 கோ. , சல்திரி 4, மஞ்சள், மாவு தே. க 2, தே. புளி, மிளகுதூள் மே. க 2, உப்பு

கழுவி மீனை சல்திரி, நீர் சேர்த்து அவிக்கவும் பின் தே. பால், உப்பு, மிளகு, மஞ்சள், சேர்த்து சமையும் வரை கிழவுவும். பின் தே. புளி சேர்த்து இறுக்கவும்.

75. உருளைக்கிழங்கு சூப்

கிழங்கு 250 கிராம், சி. வெ. 3, சல்திரி 4, நீர் 6 கோப்பை மிளகுதூள். தே. பால் 1/2 கோ., சாதிக்காய்தூள் பட்டர் தே. க. 2, உப்பு

கிழங்கை வெட்டவும். நீரும், சல்திரியும் பாத்திரத்தில் கிழங்குடன் சேர்க்கவும். பின் கிழங்கை நறுக்கவும். மிளகு, உப்பு சேர்க்கவும். பட்டர் தூபான பாத்திரத்தில் வெ. இடவும். வெ. பொரியும் போது கிழங்கு பால் 1/2 கோப்பை,

சாதிக்கா சேர்த்து கொதிக்கும் போது எடுக்கவும்.

76. தக்காளி சூப்

தக்காளி 500 கிராம், கிழங்கு 150 கிராம், பருப்பு 100 கிராம், கரட் 5, கராம்பு 4, நீர் 6 கோப்பை, கொத்தமல்லி தே. க 1, மிளகு 6, சி. வெ. 2, இஞ்சி, சீரகம் தே. க 1/2, உப்பு

பருப்பு கழுவவும். கரட்டை வெட்டவும். கிழங்கு வெட்டவும். தக்காளியை வெட்டி 1 கோப்பை நீரில் அவிக்கவும். பின் நனுக்கிய ரசத்தை அடுப்பில் வைக்கவும். அதில் பருப்பு, கிழங்கு, இஞ்சி, சீரகம், கொத்தமல்லி, கரட், மிளகு போட்டு மாவு இட்டு எஞ்சிய நீரை போட்டு அவிக்கவும்.

ஜெலி வகைகள்

77. தேசிக்காய் ஜெலி

தேசிக்காய் 4, ஜெலாதின் 25 கிராம், சீனி 500 கிராம், நீர் 1 கோ., வெனிலா, கலரின் சீனியை 1/2 கோ. தண்ணீருடன் சூடாக்கவும். அடுத்த பாத்திரத்தில் சுடு நீர் 1/2 கோ. ஜெலாதின் கரைக்கவும்.

இதை சீனிநீருடன் கலந்து இறுகிய பின் இறுக்கவும். தே. புளி, வெனிலா, கலரின் கலந்து ஆற்றிய பின் குளிருட்டியில் வைக்கவும்.

78. பால் ஜெலி

ஷின்பால் 1, சீனி, தே. அ. பாஸ்லி 30 கிராம், நீர் தே. அ.

ஷின்பால், பாஸ்லி நீருடன் கலந்து 2 போதல் இருக்கும் அளவு எடுக்கவும். கலவைக்கு ஏற்ப சீனி சேர்க்கவும். சூடாக்கவும். ஆற்றிய பின் போத்தல்களில் போட்டு குளிருட்டியில் வைக்கவும். இதை பசுப்பால், தே. பாலிலும் தயாரிக்கலாம்.

79. மழங்கள் ஜெலி

தோட்டம்பழம் 1, ப. அன்னாசி 1, ப.

பப்பாசிப்பழம், க. முந்தி ரிப்பருப்பு 125 கிராம், சீனி 250 கிராம், பாஸ்லி 30 கிராம்

பாஸ்லியை வெட்டி 1/2 மணி நேரம் வரை நீரில் வைக்கவும். தோட்டம்பழம், பப்பாசிப்பழம் மு. பருப்பு அன்னாசி வேறாக நனுக்கிக்கொள்ளவும். சீனி, பாஸ்லி நீர் சேர்த்து சூடாக்கவும். இது கட்டியான பின் பழக் கலவையை இதுவுடன் சேர்க்கவும். குளிருட்டியில் வைக்கவும்.

80. முட்டை ஜெலி

சீனி 200 கிராம், தேசிக்காய் 2 தோல், தேசிக்காய் ரசம், ஜெலாதின் தே. க. 4, முட்டை 2, நீர்

தேசிக்காய் தோலை சிறிதாக வெட்டவும். சீனியை கரைத்துக் கொள்ளவும். சுடுநீரில் ஜெலாதினை கரைக்கவும். சீனிக்கலவை, தே. ரசம் சூடாக்கவும். இறுக்கியடுதை ஜெலாதினை கலந்துக் கொள்ளவும். அடித்த முட்டை இதில் சேர்த்து, வெனிலா சேர்த்து குளிருட்டியில் வைக்கவும்.

81. விளாம்பு ஜெலி

விளாம்பழம் 1 கோ. பாணி 1 கோ, நீர் மே. க 6, பால் 1 கோ. ஜெலாதின் மே. க. 3

ஜெலாதினை சுடுநீரில் கலக்கவும். விளாம்பழத்தை பாலுடன் கலந்து குளிருட்டியில் வைக்கவும். பின் பாணியையும். ஜெலாதினையும் கலந்து 1/2 மணி வரை வைக்கவும். மேலாக கஜை தூவிக்கொள்ளவும்.

புஷ்டி வகைகள்

82. சுச்சப்பு புஷ்டி

சுபழம் 500 கிராம், மாவு 125 கிராம், பட்டர் 250 கிராம், சீனி 250 கிராம், பால் 1/2 போ. பேகிங் தே. க. 1, பான் 1/4, முட்டை 4, உப்பு, வெனிலா

சுச்சப்பழத்தை வெட்டி நனுக்கவும். முட்டையை அடித்துக் கொள்ளவும். முட்டையில் பட்டர், பழம், மாவு, சீனி பால், பேகிங்பவுடர், வெ. பான், உப்பு, வெனிலா சேர்த்து அடித்துக் கொள்ளவும். பாத்திரத்தில் எ. தடவி பழக் கலவையை சேர்த்து பேக் பண்ணவும்.

83. வாழைப்பழப்புஷ்டி

பழம் 10, முட்டை 3, வெனிலா, பால் 1/4 போ., ஜெம் மே. க 5, சீனி 125 கிராம், பட்டர்

முட்டை, சீனி, வெனிலா, பால் சேர்த்து அடித்துக் கொள்ளவும். பட்டர்தடவிய பாத்திரத்தில் ஜெம் பழி பழத்தை நிற்கும்படி வைக்கவும். முட்டைக்க லவையை மேலாக உற்றி நீர் ஆவியில் அவிக்கவும். அல்லது பேக் செய்யவும்.

84. மாம்பு ரைஸ் புஷ்டி

மாம்பழம் துண்டு 2 கோ. கஸ்ட்ட 2 கோ. வைன் 1 கிளாஸ் தே. தோல் மே. க 3, பன்ச் கேக் 1, மாவு 125 கிராம், சீனி 125 கிராம், முட்டை 5, கொன் பளவர் தே. க. 2

பே. பவுடர் கலந்து மாவை அரித்துக் கொள்ளவும். பன்ச் கேக்குக்கு முட்டை வெள்ளைக்கருவில் சீனி கொஞ்ச, கொஞ்சமாக நூரை வருமாவும் அடித்து பேகிங் பவுடர் கலந்து அரித்த மாவு தே. தோல் சேர்த்து கலக்கவும். பட்டர் தடவிய தட்டில் இட்டு 20 நிமிடம் பேக் பண்ணவும். இப்படி பன்ச் கேக்கை செய்யலாம் சுற்றியும் வைனால் நனைத் துக் கொள்ளவும். மாம்பழ ரசத்தில் கஸ்ட்ட, சீனி சேர்த்து சூடாக்கி பின் கேக்கின் நடுவில் நிரப்பிக்கொள்ளவும்.

85. ராப்பலாக்காய் புஷ்டி

ச. காய் 1, சீனி மே. க. 1, பால் 1/2 கோப்பை, முட்டை மஞ்சந் கரு 2,

சாதிக்காய் சிறிதளவு, பிரண்டி (மது) தே. க. 1, படர், உப்பு, மா தே. க 1

ராப்பலாக் காவை வெட்டி, அவிக்கவும். உப்பு சேர்த்து நனுக்கிக் கொள்ளவும். அதில் மா, அடித்த முட்டை மஞ்சந்கரு, சீனி, பால் மது, சாதிக்காய் சேர்த்து கலக்கவும். பட்டர் தடவிய தட்டில் போட்டு பேக் பண்ணவும்.

86. சவ் புஷ்டி

சவ் 100 கிராம், பால் 1 1/2 கோ. நீர் 2 கோ. அடித்துக் கொண்ட முட்டை வெ. கரு 2, சீனி, வெனிலா

அவித்த சவ் வில் சீனியை சேர்க்கவும். பாத்திரத்தில் பால் கொதித்தபின் முட்டை, வெனிலா சேர்க்கவும். சிறிது நேத்தில் எடுத்து சவ்விருகு மேலாக இருக்கும் படி போடவும்

87. உருளைக்கிழங்கு புஷ்டி

கிழங்கு 500 கிராம், சீனி 250 கிராம், பட்டர் 100 கிராம், பால் 1/4 போ. முட்டை 6, பே. பவுடர் மே. க. 1, கறுவா 1, கராம்பு, சாதிக்காய், உப்பு

அவித்த கிழங்கை நனுக்கவும். பட்டர்உள்ள பாத்திரத்தில் சீனி, உப்பு, முட்டை சேர்த்து அடித்துக் கொள்ளவும். பால் கொதித்த பின் கலவையுடன் சேர்க்கவும். ஏனைய வற்றையும் கலந்து பட்டர்தடவிய தட்டில் இட்டு பேக் பண்ணவும்.

88. கரமல் புஷ்டி

ஷின்பால் 1, முட்டை 8, சீனி 200 கிராம், நீர் 1 கோ. கலரின் 3 சொட்டு, வெனிலா, தே. க 1 1/2

சீனி 30 கிராமை நீருள்ள பாத்திரத்தில் கடும் பொன்றிற்மாக வரும் வரை சுற்று வதுடன், அதை கரமல் பாத்திரத்தில் கலந்துக் கொள்ளவும். வேரொரு பாத்திரத்தில் முட்டை சீனி கலந்து, ஷின்பால் வெனிலா, கலரின் கலந்து கலக்கிக்கொள்ளவும்.

கலவையிற்கு மேலாக ஊற்றவும். பின் நீர்ஜூவில் அலித்துக்கொள்ளவும்.

தோசி வகைகள்

89. கருப்படி தோசி

கருப்படி 1 கிலோ, சீனி 500 கிராம், நீர் 3 கோ. கஜா 100 கிராம், வெனிலா தே. க 2, மாகரின் 50 கிராம், டின்பால் 1 பாத்திரத்தில் சீனி, கருப்படி சேர்த்து

நீர் 1/2, கோப்பை ஊற்றி சூடாக்கவும். கட்டியாகும் போது பால், வெனிலா சேர்த்து 5 வினாடி வரை வைக்கவும், பின் கஜா, மாகரின் இட்டு 2 வினாடி சூடாக்கவும், தடவிய பலகையில் போட்டு வெட்டிக் கொள்ளவும்.

90. கிழங்கு தோசி

கிழங்கு 500 கிராம், டின்பால் 100 கிராம், சீனி 600 கிராம், நீர் 2 கோ. கருவாதாள், வெனிலா.

அவித்த கிழங்கை நறுக்கிக்கொள்ளவும். சூடான பாத்திரத்தில் சீனி சூடானதும் டின்பால், கறுவா சேர்த்து கலக்கவும். கிழங்கையும், வெனிலா சேர்த்து இறுகும் போதுபட்டி தடவிய தட்டில் போட்டு வெட்டிக்கொள்ளவும்.

91. ஈச்சப்பு தோசி

ச. பழம் 1 கிலோ, ரவை 250 கிராம், சீனி 500 கிராம், பால் 2 கோ. வெனிலா, கறுவா, கராம்பு.

ரவையை வறுத்துக்கொள்ளவும். ச. பழத்தை வெட்டிக்கொள்ளவும். பாலையும், சீனியையும் சூடாக்கவும். வெட்டிய பழத்தை சேர்த்து கரண்டியால் கிளிவுவும். பின் ரவையையும் ஏனைய கலவையையும் சேர்த்து பதத்திற்கு வந்ததும் என்னைய தடவி தட்டில் போட்டு வெட்டவும்.

92. தேங்காய் தோசி

துருவிய தேங்காய் 300 கிராம், சீனி 250

கிராம், கறுவா, வெனிலா, கலரின் 2 சோ. நீர் 1/2 கோ.

நீர் சூடானதும் அதில் சீனியை போட்டு சூடாக்கவும். சீனி கரைந்ததும் தேங்காய், வெனிலா, கலரின் சேர்த்து அடித்துக் கொள்ளவும். நீர் தன்மை குறைந்ததும் தட்டில் போட்டு வெட்டிக் கொள்ளவும்.

93. கஜா தோசி

சீனி 1 கிலோ, க. முந்திரிப்பருப்பு 150 கிராம், ச. பழம் 150 கிராம். வறுத்தரவை 150 கிராம். கஜா 150 கிராம். கட்டி தேங்காய் கால் 2 கோ. வெனிலா, நீர் சுச்சப்பழம், கஜா மு. பருப்பு வெட்டிக்கொள்ளவும். பாத்திரத்தில் பால், சீனி சேர்த்து சீனி கரையும் வரை சூடாக்கவும். பின் ஏனைய கலவைகளையும் சேர்க்கவும். பதம் வந் ததும் பலகையில் போட்டு வெட்டிக்கொள்ளவும்.

94. ஜம்பு தோசி

ஜம்பு 100 காய், சீனி 750 கிராம், நீர் 1 கோ.

ஜம்புவை நறுக்கிக்கொள்ளவும். துணியில் இட்டு சுரத்தன்மையை அகற்றவும். 1/2 கோ. நீரை சீனியுடன் சூடாக்கிக்கொள்ளவும். சீனி கரைந்ததும் ஜம்புவை சேர்த்து கட்டியாகும் போது இறக்கிக்கொள்ளவும்.

மேக் வகைகள்

95. சிரப் கேக்

மாகரின் 225 கிராம், பானி 1 கோ. மாவு 300 கிராம், முட்டை 3, கறுவாதாள் தே. க 1, பே. பவுடர் மே. க 1 உப்பு, சாதிக்காய்தாள் கஜா 10, ரேசினஸ் 60 கிராம், கராம்பு.

மாகரின் கிறீம் ஆகும் வரை அடிக்கவும். பானியும் சேர்த்து அடிக்கவும் முட்டை ஒல் வொன்றாக போட்டு

அடிக்கவும். உப்பு, பே. ப சேர்த்து முன்று முறை அரித்து மாகரின் உடன் கலக்கவும். பின்சீனி, பழம், கஜா சேர்க்கவும். முட்டையையும் அடித்து இதனுடன் கலக்கவும். ரேசினஸ் சேர்க்கவும் கலக்கவும். பின் பேக்பண்ணவும்.

96. பழ்க்கேக்

சீனி 1 கோ, முட்டை 2, க. பால் 1/2 கோ., பிரண்டி மே. க 3, காய்ந்த பழம் 750 கிராம் கஜா 1/2 கோ. மாகரின் 225 கிராம் டாடா கிறீம் தே. க 1, பே. ப தே. க 2, மாவு 2 1/2 கோ.

பழங்களை கழுவி பின் பிரண்டியில் போட்டு ஹாற வைக்கவும். பே. ப. கலந்து மாவை சலிக்கவும். மாகரினை அதனுடன் கலக்கவும். பின் சீனி, க. பழங்கள், கஜா சேர்க் கவும். அடித் துக் கொண்ட முட்டையையும் சேர்த்து, டாடா கிறீம், நூரையுடனாபொல் சேர்த்து கலந்து பேக் பண்ணவும்.

97. கருப்படிக்கேக்

கருப்படி 250 கிராம், சீனி 250 கிராம், ரவை 250 கிராம், மாகரின் 225 கிராம், கட்டிதேங்காய்ப்பால் 1 கோ. வெனிலா மே. க 1, கஜா 150 கிராம், வாசனைபதார்த்தம் தே. க 1, (கருவா, ஏலம்) ரோஸ் எசன்ஸ் தே. க 1/2, முட்டை 3.

வறுத்த ரவையுடன் பட்டரைக்கலக்கவும். சுரண்டிய க. பட்டியும், சீனியும் சேர்த்துக் கொள்ள. மற்றைய பாத்திரத்தில் மு. வெ கருவை நன்றாக அடித்துக்கொள்ளவும். பால் வ. பா வெனிலா ரோஸ் எசன்ஸ் சேர்த்து கலக்கவும். இதை அடுத்த கலவையுடன் சேர்க்கவும். படர் தடவிய தட்டில் இட்டு பேக் பண்ணவும்.

98. வள் கேக்

முட்டை 8, சீனி 250 கிராம், புஹால் தோளி 250 கிராம், தே. தோல் தே. க

1/2, ரவை 250 கிராம், கஜா 250 கிராம், மாகரின் 225 கிராம், தேன் 50 மி. லி., ரோஸ் எசன்ஸ், கறுவாதாள் தே. க 1, கராம்பு 3, வெனிலா தே. க 3

வ. ரவையை மாகரினுடன் சேர்க்கவும். மு. மகரு, பானி, சீனி நன்றாக கணக்கவும். தோசி, கஜா வெட்டி சீனிக்கலவையுடன் சேர்க்கவும். மு. வெ. கருவை தவிர ஏனையை வற்றை ஒரு பாத்திரத்தில் அடித்துக்கொள்ளவும். முட்டை வெ. க வேறாக அடித்து கலவையுடன் சேர்க்கவும். பின் எ. கடதாசியை தட்டில் வைத்து கலவையை ஊற்றி பேக் பண்ணவும்.

99. அன்னாசி கேக்

மாவு 200 கிராம், மாகரின் 200 கிராம், சீனி 200 கிராம், முட்டை 5, அன்னாசி கிராம் 1/4 கோ. அ. துண்டு 1 கோ. தே. தோல் தே. க 1, பே. பவுடர் தே. க 2, கஜா 30 கிராம் வெனிலா தே. க 1/2

மாகரின், சீனியை அடித்துக்கொண்டு முறையாக முட்டைசேர்க்கவும். மாவினை பே. பவுடர் கலந்து முன்று முறை அரிக்கவும். மேல் கலவைக்கு மாவு, கஜா, அன்னாசி, அ. ரசம், வெனிலா, தே. தோல், சேர்த்து கலக்கிக் கொண்டு பர் தடவிய தட்டில் 350C° இறுகு 42 வினாடிகள் பேக்பண்ணவும்.

100. புறு அள் நட் கேக்

சுசிசப்பம் 450 கிராம், முட்டை 4, சீனி 225 கிராம், மாகரின் 225 கிராம், கஜா 100 கிராம், அப்பச்சோடா தே. க 1/2, மாவு 225 கிராம், வெனிலா தே. க 2, கடுந்தி 1/2 கோ. பே. பவுடர் தே. க 1

சுநீலில் அ. சோடாவை சேர்த்து வெட்டிய ஈபழுத்தை அதில் போட்டு 3 மணி நேரம் வைக்கவும். மாவை பே. பவுடர் சேர்த்து அரிக்கவும். சீனியும், பரும் கிறீம் ஆகும்வரை அடித்து, பின் கலவையை சிறிது, சிறிதாக சேர்க்கவும். போட்டு வெட்டவும். இட்டு 350C°

வெப்பநிலை யில் 45 வினாடி பேக் பண்ணவும்.

101. வெளிலா ஸ்பன்ச் கோ

சீனி 125 கிராம், மாவு 125 கிராம், முட்டை 5, கொங்பளவர் 15 கிராம்

சீனியையும், முட்டையையும் அடிக்கவும் மாவை கொங்பளவருடன் சலிக்கவும். முட்டைக் கலவைக்கு மாவு சிறிது சிறிதாக போடவும். படர் தடவிய தட்டில் இட்டு 180°C வெப்பநிலையில் 30 வினாடி பேக் பண்ணவும்.

102. பார் ஜீஸ்

ஜூசிங் சீனி 250 கிராம், பால் 1 கோ., படர் 100 கிராம், வெளிலா தே. க 1, கலவின், எசன்ஸ்

படர் ஜூ. சீனி கிரிமாக வருங்கவரை அடித்துக்கொள்ளவும். பால் மற்றும் கலவைகளை சேர்த்து அடித்துக்கொள்ளவும்.

பானி வகைகள்

103. இஞ்சி பானம்

இஞ்சி 125 கிராம், சீனி 1 1/2 கிலோ, நீர் தே. அ. தே. புளி 1/4 கோ.

இஞ்சியை அரைத்துக்கொள்ளவும். பாத்திரத்தில் தே. புளி இஞ்சி, சீனி, நீர் சேர்த்து சூடாக்கவும். பின் குளிருட்டியில் வைக்கவும்.

104. சறுவத் கூக்கா பானம்

கசகசா 30 கிராம், சறுவத் தே. க 3, நீர் 1 போ., சீனி 125 கிராம், உப்பு

சுத்தமான கசகசாவைநீரில் சேர்த்து 1/2 மணி நோம் வைக்கவும். சீனி, நீர் ச. கலவை, உப்பு சேர்த்து கலக்கிக் கொள்ளவும். குளிருட்டில் வைக்கவும்.

105. ஜம்பு பானம்

ஜம்பு 1 கிலோ, சீனி 250 கிராம், நூராங் ரசம், உப்பு, ஜஸ்கட்டி

ஜம்பை பிளன்டால் அடித்துக்கொள்ளவும். பாத்திரத்தில் இட்டு நா. ரசத்தையும், சீனி, உப்பு சேர்த்து, வடித்து ஜஸ்கட்டி சேர்த்து பானம் பண்ணவும்.

106. பெலிப்பானம்

பெலிக்காய் 3, சீனி 100 கிராம், நீர் 5 கோ. தே. ரசம், உப்பு

பெலியை பிளன்டால் அடித்துக்கொள்ளவும். வடித்தபின் தே. ரசம், சீனி, உப்பு சேர்த்து குளிருட்டியில் வைக்கவும்.

107. புளிப்பானம்

புளி 100 கிராம், உப்பு, நீர், சீனி

புளியை நீர் சேர்த்து நநுக்கி வடித்துக்கொள்ளவும். நீண்ட காலமாக வைக்க வேண்டுமானால் இதை சூடாக்கவும். பின் சீனி சேர்த்து பரிமாறவாம்.

108. இஞ்சிபானம்

சீனி 1 கிலோ, ப. இஞ்சி 300 கிராம், நீர் அரைத்த இஞ்சியுடன் நீர் சேர்த்து, சீனிபோட்டு கலந்துக் கொள்ளவும்.

குளிருட்டியில் போட்டு பரிமாறவாம்

109. கோட்டோம்பழப்பானம்

பழம் 5 காய், சீர் 6 கோ. சீனி 250 கிராம், உப்பு

பிளன்டால் அடித்துக்கொண்ட தே. பழத்தில் நீர் சேர்த்து சீனி, உப்பு கலக்கவும். வடித்து குளிருட்டியில் வைக்கவும்.

110. பழக்கலவைப்பானம்

மாம்பழக்கலவை எசன்ஸ் சிறிது, சீனி தே. அ. சோடா 1, கிளாஸ் தே. புளி, உப்பு, மா. பழம் 1

எல்லாக்கலவைகளையும் சேர்த்து நீர் உவர்றவும். சீனி, உப்பு மேலாக மா. பழ துண்டுகளை போடவும்.

111. கோபி கிரிப்பானம்

கோபி மே. க 1, டின்பால் 1, ஜேலடின். தே. க 4, கஸ்டட் பவுடர் மே. க 2, பிரண்டி, சொக்லட், டின்பால் இரண்டின் நீர், கிரீம் மே. க 1, வெளிலா

கோபி, ஜேலடின் நீர் 2 டின்னால் கரைத்துக் கொள்ளவும். (சூநீரால்) டின்பாலை பாத்திரத்திரத்தில் ச. நீரில் கரைந்த கஸ்டட் பவுடரை சேர்க்கவும். இது கடியாகும் வரை கிளாறிய வண்ணம் சூடாக்கவும். இதில் ஜேலடின், வெளிலா, மிரண்டி, சொக்லட், போடவும், இநக்கியபின் பீடினால்

அடித்துக்கொள்ளவும். குளிருட்டியில் வைத்து பானம் பண்ணும் போது கிரீம் சேர்க்கவும்.

112. சல்டன் அள் வெஸ்டன்

ப. வானழப்பழம் 2, தோடம்பழுசம் 50ml, அப்பிள் 1, பால் 150ml, சீனி

ப. பழம், தோ. பழ ரசம், பால் பிளன்டால் அடித்துக்கொள்ளவும். பாத்திரத்தில் இட்டு சீனி, உப்பு சேர்க்கவும். பின் ஜஸ்கட்டி, அப்பிள் துண்டு மேலாக போடவும்.

113. கொய்யாப்பழ பானம்

ப. பழம் 5, பால் 1 லீடர், சீனி 500 கிராம், பாலை சூடாக்கி ஆழவிடவும் பழத்தை சீனியுடன், பால் சேர்த்து பிளன்டால் அடித்துக் கொள்ளவும். வடித்துக்குளிருட்டியில் வைக்கவும்.

114. பலுடா

குளிர்நீர் 5 கோ. டின்பால் 1, ஊறிய கசகசா மே. க 1 கொங்பளவர் கட்டி, சன்விச் 2 நிறத்தில்சிறிது. ஜேலி, ரோஸ் சிரப், சீனி

டின்பாலை கு. நீரில் கலக்கவும். சீனியும் சேர்க்கவும் (2 கோப்பை நீருடன் 750 கிராம் சீனியை சூடாக்கவும். ரோஸ் எசன்கம் சேர்ந்து கட்டியாகும் போது

இறக்கி கோழியல், சேர்த்து ரோஸ் சிரப்பை தயாரிக்கவும்) கிளாஸில் சீனிக்கலவை போட்டு மேலாக டின்பாலை போடவும். சன்விச் நிறங்களையும். ரோஸ் சிரப்பையும் போடவும் (1 கோ. நீருடன் கொன் பிளவர் 100 கிராம், உப்பு சேர்த்து கடியாகும் வரை தூடாக்கி பின் இடியை உரவில் நீருக்குள் பிழிந்து அதை வடிகட்டி கோன் பிளவர் கட்டிகளை தயாரிக்கவும்) சூநீரில் கரைத்த ஜேலி, கொன் பிளவர், கசகசா வித்து ஜஸ்கட்டி சேர்த்துக்கொள்ளவும்.

இனிப்புப்பண்டங்கள்

115. பால் தோடோல்

சீனி 1 கிலோ, தேங்காய் 2 இன் பால், மாவு 500 கிராம், கறுவா 3, கராம்பு 3 இள் தூள், கஜூ

மாவை அரிக்கவும். பாலுடன் மாவையும். சீனி கலந்து சூடாக்கவும். அதில் கறுவா, கராம்பு, உப்பு சேர்க்கவும். கட்டியாகும் போது நெருப்பை குறைக்கவும். இநக்க முன் கஜூவும் கலக்கவும். என்னைய தடவிய தட்டில் போட்டு வெட்டிக் கொள்ளவும்.

116. கருப்பு தோடேரல்

சி. அரிசி 200 கிராம், சீனி 250 கிராம், கஜூ கிராம், தே. பால் 5 போ. கருப்பப்பு 1 கிலோ, உப்பு

கருப்பம்யை சுரண்டிக்கொள்ளவும். பாலில் கருப்பட்டி சீனி உப்பு, மாவு சேர்க்கவும். சிளாறிய வண்ணம் சூடாக்கவும். 2 1/2 மணி நோம் இவ்வாறு செய்யவும். கடியாகும் போது கஜூ சேர்க்கவும். சேரும் என்னைய அகற்றவும். பதத்திற்கு வந்ததும் தட்டில் போட்டு வெட்டவும்.

117. பிபிக்கள்

அ. மா 5 கோ. சி. பழம் 500 கிராம், கஜூ 100 கிராம், மாவு 2 கோ. சீனி 1 1/2

கிலோ, தேங்காய் துருவிய 3 கோ. முட்டை 2, ஏலம், சீரகம், பேகிங் பவுடர் தே. க 1 1/2, ஜெலாடின் 250 கிராம், நீர் 4 கோ.

ஈ. மழுத்தையும் கஜூவையும் வெட்டவும். சீனியை வறுத்த பின் நீர் 1 கோ. போட்டு கட்டியாகும் போதும் மிகுதி நீரையும். போடவும். தேங்காய், ஏலம், சீரகம் கலக்கவும். இதை இறக்கிய பின் அ. மாவினையும், கெ. மாவினையும், மே. பவுடர், முட்டை ஜெலாடின், உப்பு சேர்க்கவும். 12 மணி நோம் முடிவைத்து, அபழும், கஜூ சேர்த்து தட்டில் போட்டு பேக் பண்ணவும்.

118. யோக்ட்

யோகட் 1 கோ., பால் 1 போ., சீனி 1 கோ., ஜெலாடின் தே. க 1 1/2, கலவின்

பால் சூடாரும் போது சீனி, கலவின் சேர்க்கவும். கொதிக்கும் போது ஜெலாடின் கலந்துக்கொள்ளவும்.

119. சவ் அல்வா

நீர் 3 கோ., சீனி 1 1/2 கோ., சவ் 1 கோ., கஜூ, கறுவா து 2, எசன்ஸ், சக்ஸ்பமும், மு. பருப்பு 100 கிராம், கராம்பு 2, நெய் மே. க. 2.

சீனியை, நீருடன் சூடாக்கவும். சவ் கடும் பொன்றியாக வருமானவும் சூடாக்கி சீனியில் சேர்க்கவும். என்னைய ஊற்றிய பாத்திரத்தில் கஜூ சக்ஸ்பமும் கராம்பு, கறுவா, மு. பருப்பு எசன்ஸ் இளஞ்சுறப்பில் வேக விடுவும். பின் சவ் கலவையை சேர்க்கவும்

120. சொக்லட் முஸ்

சீனி 50 கிராம், குகின் சொக்லட் 200 கிராம், பிரேஸ் கிறிம் 20ml, முட்டை 5, தோடம்பழ தோல்

சூப்ரில் சொக்கல்ட்டை கரைக்கவும் வேறுபாத்திரத்தில் சீனியில் நீர் ஊற்றி சூடாக்கவும். முட்டையை நன்கு அடித்து

சீனிக்கலவையுடன் சேர்க்கவும். இதில் கரைத்த சொக்லட் கீறிம் இட்டு சூடாக்கவும். அடுப்பிலிருந்து இறக்கிய பின் பிரேஸ் கிறிம், வெட்டிய தோடம்பழ தோல் சேர்க்கவும்.

121. குலாப்ஜூமூன்

மாவு 150 கிராம், பால் 1/2 லீடர், நெய் 100 கிராம், சீனி 500 கிராம், படர் 100 கிராம், பால்மா 250 கிராம், பே. பவுடர் தே. க 2, நீர் 4 1/2 கோ., எசன்ஸ் தே. க 2.

பால்மா பே. பவுடர் சேர்த்து அதை படருடன் கலக்கவும். பின் 1/2 பாலை சேர்க்கவும் 1/2 மணி நோம் வரை வைக்கவும் வேறுபாத்திரத்தில் சீனி நீர் சேர்த்து சூடாக்கவும். எசன்ஸ் சேர்த்து ஆறுவிடவும். மாவில் மிகுதிபாலை சேர்த்து கலந்து சிறிய உருண்டைகள் பொரித்து சீனிப்பானியில் போடவும்.

122. தேங்காய் இனிப்பு

துருவிய தேங்காய் 250 கிராம், கடலைமா 250 கிராம், சீனி 500 கிராம், பால்மா 250 கிராம், படர் 50 கிராம், கஜூ 100 கிராம், ஏலம், நீர் 1 கோ.

கஜூவை உடைத்துக்கொள்ளவும். தேங்காயை இலகுவாக பொரிக்கவும். சீனியிடன் தேங்காயை கலக்கவும். பால்மாவிற்கு சூப்நீ ஊற்றி கட்டியாக பதார்த்தமாகக் கொள்ளவும். தேங்காய் கலவையுடன் சேர்க்கவும். சூடாக்கிக் கொள்ளவும். கட்டியான பத்தை அடைந்ததும் ஏலம், கஜூ போட்டு கலக்கிய பின் தட்டில் போட்டு வெட்டிக்கொள்ளவும்.

123. பாபி (இந்திய உணவு)

நீர் 1 கோ., சீனி 200 கிராம், மாகின், பால்மா 200 கிராம், கஜூ, ஏலம்தூள் தே. க 1/4

மாகர்னை சூடாக்கவும் சூடாகும் போலு

பால்மா ஏலம் சேர்க்கவும் சீனி. நீர் பாணியாக வருமானவு சூடாக்கி கலவையுடன் சேர்க்கவும் கஜூவையும் அதனுடன் சேர்த்துக் கொள்ளவும் பின் பட்டர் தடவிய தட்டில் போட்டு வெட்டிக்கொள்ளவும்

124. எல்கோன்ஸ்

சீனி 200 கிராம், மா 500 கிராம், தயிர் 150 கிராம், முட்டை 1, கோன்பிளவர் 60 கிராம்

எல்லாவற்றையும் சேர்த்துக்கல க்கிக் கொள்ளவும். பலகையில் மெல்லியதாக வெட்டிக்கொண்டு 180°C வெப்பத்திலையில் பேக் பண்ணவும்.

டோபி வகைகள்

125. கோபி டோபி

ஷின்பால் 1, கோபி தூள் 30 கிராம், சீனி 750 கிராம், நீர் 1 கோ. நீத் சூடாகும் போது கோபிதூளை 1/2 கோ. நீர் வரை வற்றிய பின் வடித்துக் கொள்ளவும். பின் சீனி, நீர் சேர்த்து கரையும் வரை சூடாக்கி கோபி 1/2 கோப்பை ஒட்டும் பத்தத்திற்கு வந்ததும் இறக்கி பலகையில் போட்டு வெட்டிக் கொள்ளவும்.

126. தேங்காய் டோபி

கட்டியான தே. பால் 4 கோ. வறுத்த ரவைமா 500 கிராம், தே. பாணி 1 கோ. சீனி 1 கிலோ, வெனிலா

தே. பால் பாத்திரத்தில் இட்டு கிளரியபடி சூடாக்கவும். கட்டியான பத்தத்திற்கு வந்ததும் ரவைமாவு, வெனிலா சேர்க்கவும். கலவை கட்டியாக வரும் போது பலகையில் போட்டு வெட்டிக்கொள்ளவும்.

127. எள்ளு டோபி

எள் 500 கிராம், சீனி 500 கிராம், வெனிலா, நீர்

நீரை, சீனியில் சூடாக்கவும் அங்கிலை 400 மொடா பேக் பண்ணவும்.

சூடானதும் எள்ளு, வெனிலா சேர்க்கவும். பத்தத்திற்கு வந்ததும் பரவளான பாத்திரத்தில் வெட்டிக்கொள்ளவும்.

128. கஜூ டோபி

கஜூ 100 கிராம், பால் 1 கோ, சீனி 500 கிராம், படர், வெனிலா

கஜூவை வெட்டிக்கொள்ளவும். படர், பால், சீனி வெனிலா சேர்த்து சூடாக்கி, கஜூவையும் சேர்த்து கட்டி யாகும் வரை கலக்கவும் பின் பட்டர் தடவிய தட்டில் இட்டு வெட்டிக்கொள்ளவும்.

129. டின்பால் டோபி

டின்பால் 1, க. முந்திரிப்பருப்பு 100 கிராம் கஜூ 100 கிராம், சீனி 700 கிராம், நீர் 1/2 கோ. வெனிலா, பட்டர்

சீனி, நீருடன் சூடாக்கவும், பின் டின்பால் க. துண்டு, மு பருப்பு வெனிலா சேர்க்கவும். கட்டியானதும் பட்டர் தடவிய பலகையில் போட்டு வெட்டவும்.

பிஸ்குட் வகைகள்

130. சொக்லட் பிஸ்குட்

சீனி 500 கிராம், மா 150 கிராம், கொகோ 300 கிராம், முட்டை 4, வெனிலா எசன்ஸ்

சீனி, மாவு, கொகோ சேர்த்து வெனிலா, முட்டை வெ. க. சேர்க்கவும். கலந்து சிறு உருண்டைகளை தட்டி பட்டர் தடவிய தட்டில் இட்டு 15 வினாடி பேக் பண்ணவும்

131. ஜின்ஜூ நட்ஸ்

சீனி 250 கிராம், படர் 250 கிராம், கோல்டன் சிரப் மே. க. 6, மருவு 500 கிராம், இஞ்சிதூள் மே.ள 2, பே. பவுடர் தே. க 1.

சீனி, பட்டர் அடித்துக்கொள்ளவும். அதில் பே. பவுடர், கோல்டன் சிரப் மாவு, இஞ்சி முறையாக சேர்க்கவும். சிறிய உருண்டைகளை தட்டி பட்டர் தடவிய தட்டில் இட்டு வெட்டிக்கொள்ளவும்.

132. ரவை பிள்கட்

ரவை 250 கிராம், கஜா 250 கிராம், சீனி 250 கிராம், முட்டை ம. கரு 1, ரோஸ் எசன்ஸ்

கஜா, ரோஸ் எசன்ஸ் சேர்த்து அரைத்து அதில் சீனி, ரவை சேர்க்கவும். அடித்த முட்டையையும் கலக்கவும். சிறு உருண்டை பிடித்து தட்டி பட்டர் தலைய தடியல் இட்டு பேக் பண்ணவும்.

133. ரடாபியா பிள்கட்

அரைத்த கஜா 100 கிராம், ஜூசிங் சீனி 100 கிராம், முட்டை வெ. கரு 1, நீர் மே. க 1, அ. மா 200 கிராம், வெனிலா

அ. மா ஜூசிங் சீனி அரைத்துக்கொண்ட கஜாவை கலக்கவும். முட்டை வெ. க நீருடன் இடித்துக் கொள்ளவும். வெனிலா கலக்கவும். இதை கலவையடதன் சேர்க்கவும். தட்டிய உருண்டைகணை பேக் பண்ணவும்.

134. இஞ்சி பிள்கட்

மா 750 கிராம், பட்டர் 200 கிராம், சீனி 500 கிராம், முட்டை 3, காய்ந்த இஞ்சிதூள் தே. க 1, பே. பவுடர் தே. க 1

மாவு, சீனி பே, பவுடர் இஞ்சி, பட்டர் சேர்க்கவும். அதில் முட்டை ஒல்வொன்றாக சேர்க்கவும். பலகையில் போட்டு வெட்டிக் கொண்டு பேக் பண்ணிக்கொள்ளவும்.

ஜேம் வகைகள்

135. சசிஸ்பய் ஜேம்

சசிஸ்பழம் 500 கிராம், சீனி 250 கிராம், நீர் 1/2 போ. சாதிக்காப் தூள் தே. க 1/2, தே. புளி படர்

ச. பழத்தைவெட்டி இளஞ்டில் அவித்துக் கொள்ளவும். அவித்து கொண்டுவரும் போது சீனி, பட்டர் போடவும். பின் சாதிக்காய்தூள், தே. ரசம் சேர்த்து கட்டியாக வரும் போது இறக்கிக்கொள்ளவும்.

136. வினாம்பய ஜேம்

வி. பழம் 10, சீனி 400 கிராம், வெனிலா தே. க. 1, கறுவா தூள், நீர் 1/2 கோ.

நீர் சூடாகும் போது சீனியை சேர்க்கவும். சீனி கரைத்ததும், வி. மழும், கறுவா, வெனிலா சேர்க்கவும். சிறிது நேரத்தின் பின் இறக்கவும்.

137. ஜம்பு ஜேம்

சீனி 750 கிராம், ஜம்பு 100 காய்ப் வெனிலா தே. க 1, கறுவா தே. க 1.

ஜம்புவை இள நெருப்பில் அவித்துக்கொண்டு, சீனியும் சேர்க்கவும். கறுவாவையும் சேர்த்து கட்டியாகும் வரை கீளாவும், பத்திற்கு வந்ததும் பத்திற்கு வந்ததும் இறக்கிக்கொள்ளவும்.

138. லோவி ஜேம்

லோவி 500 கிராம், சீனி 500 கிராம், கறுவா தே. க 1/4, வெனிலா

லோவியை உப்பு நீரில் சுத்தம் செய்து நகக்கிக்கொள்ளவும். நீர் சேர்த்து பாத்திரத்தில் சீனி சேர்க்கவும். சீனி கரைந்ததும் லோவி, கறுவா, கராம்பு சேர்த்து சூடாக்கி பத்திற்கு வந்ததும் இறக்கவும்.

139. தக்காளி ஜேம்

சீனி 250 கிராம், தக்காளி 500 கிராம், கறுவா

சூடுநீரில் தக்காளியை சிறிதளவு வைத்து நகக்கி சாரை வடித்துக் கொள்ளவும். இதை அடுப்பில் வைத்து சீனி, கறுவா, கலந்து கட்டியாகும் பத்தை அடைந்ததும் இறக்கவும்.

மஸ்கட் வகைகள்

140. புஹால்காய் மஸ்கட்

புஹால் காய் 1, சீனி 1 கிலோ, கஜா 150 கிராம் ரவை 100 கிராம், ஏலம் 10, ரோஸ் நீர், பட்டர்

சு காயையெட்டி துணியினால் ஈனு அகற்றவும். பின் சீனி, ரவை சேர்த்து சூடாக்கவும், இது கட்டியாகும் போது படர், கஜா, ரோஸ் நீர், ஏலம் சேர்க்கவும். பத்திற்கு வந்ததும் பலகையில் போட்டு துண்டு வெட்டவும்.

141. வாறைப்பய மஸ்கட்

பழம் 30, சீனி 1 கிலோ, ரவை 50 கிராம், நெய் 50 கிராம், கறுவா, உப்பு

ரவை வறுத்துக்கொள்ளவும். பழத்தைசீனியுடன் நகக்கிக்கொள்ளவும். நீர் சேர்த்து அடுப்பில் வைக்கவும். ரவை, கருவா, நெய் சேர்த்து கிண்டவும். சீனி இறங்கிக்கொண்டுவரும் போது எண்ணெய் தலைய பலகையில் போட்டு வெட்டிக்கொள்ளவும்.

142. யப்பாசி மஸ்கட்

ப. பழம் 500 கிராம், ரவை 500 கிராம், சீனி 750 கிராம், மாகரின், ரோஸ் கலரின், கறுவாதூள் தே. க 1

பழத்தை துருவிக்கொள்ளவும், 10 வினாடி சுடுநீரில் வைக்கவும். பின் நீரை அகற்றவும். சீனியை பாத்திரத்தில் நீர் சேர்த்து சூடாக்கவும். கட்டியாகும் போது பழம், ரவை சேர்த்து கிண்டிக் கொள்ளவும். பின் கலரின், கறுவா சேர்த்து பலகையில் போட்டு வெட்டிக்கொள்ளவும்.

பணியார் வகைகள்

143. அவுவா

வறுத்து அரித்த அ. மா 2 கோ. சீனி 150 கிராம், அல்லது பாணி 1 கோ. கஜா 100 கிராம், படர் தே. க 1, உப்பு, நீர் சீனி நீரில் சூடாக்கவும். மாவுகே

கஜா, உப்பு சமைக்கவும். பலகையில் பட்டர் தடவி மேலாக மாவை தாவி கலவை அதில் போட்டு வெட்டிக்கொள்ளவும்.

144. கொள்ளடைப்பணியார்

அ. மா 1 கிலோ, மாவு 125 கிராம், பாணி 1/2 போ. சீனி 500 கிராம், சீகம்தூள் தே. எண்ணெய்

நீரில் சீனி சேர்த்து கொதிக்கசெய்யவும். இருமுறைசளித்த மாவை, பாணி, சி. தூ. சேர்த்து கிண்டி கட்டாகும்போது இறக்கிக்கொள்ளவும். (கட்டிப்பதும்) எண்ணெயில்

சிறு கோப்பையால் கலவையை போட்டு ஈக்கினால் தலை மேலாக வரும் படி களிழுவதுடன் எண்ணெயை கரண்டியால் இதன் மேலிடவும்.

145. கொகிள்

அ. மா 200 கிராம், முட்டை 1, க. தே. பால் 2 கோ, உப்பு, மஞ்சள், எண்ணெய், கொகிள் அச்சு

சூடான எண்ணெயில் அச்சைவை சிறிது நேரம் வைக்கவும். பாத்திரத்தில் பால், மஞ்சள், மாவு, உப்பு, அடித்த முட்டை சேர்த்து கலக்கவும். பின் அச்சை இதில் இட்டு சூடான எ. வைத்து பொரிக்கவும். பாதிக்கு பொரியும் போது ஈக் கால் அச் சிலிருந் து அகற்றிக்கொள்ளவும்.

146. சிவப்பரிசிப் பணியார்

சீனி 500 கிராம், பாணி 1/2 போ., சி. அ 1 கிலோ, எல்லு வ. ஆரிசி எண்ணெய்

பாணி, சீனி பொன் நிறமாக வரும்வரை சூடாக்கி அதில் என்னு, வ. ஆரிசி, அ. மாவு சேர்த்து கலக்கவும். பதமானதும் வேறு பாத்திரத்திற்கு போடவும். கலவை செய்த பாத்திரத்தில் நீர் சேர்த்து சூடாக்கவும். இதை கலவையூடின் கலக்கவும். உருண்டைகள்

பிடித்து ஆழ்ந்த எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.

147. யறுப்பனியாரம்
யறு 150 கிராம், அ. மா 300 கிராம், சீனி 250 கிராம், பாணி 1/4 போ., தே. பாதியிள் பால், மஞ்சள், எண்ணெய்.

ப.யறைத்து தூளாக்கிகொள்ளவும். இதை அ. மாவுடன் கலக்கவும். சீனியில் நீர் உறுப்பி சூடாக்கவும் அதில் பாணி, மாவு சிறிது சிறிதாக போடவும். கட்டியான பதம் வரை கிண்டவும்.

இக்கலவை பதமானதும் எ. தடவிய பலகையில் போட்டு வெட்டவும் பின் பால், அ. மாவு, மஞ்சள், உப்பு சேர்த்து கலவையை தயாரிக்கவும். இதில் கலவைதும் காலை மூழ்கியில் பொரிக்கவும்.

148. எள்ளுப்பனியாரம்
அ. மாவு 250 கிராம், எ. சிறிது, பாணிச்சீனி அல்லது கருப்பட்ட 250 கிராம், தேங்காய் 1, கட்டியான பால் 2 கோ. சீரகம், கஜா, எல்லு, உப்பு

பாத்திரத்தில் அ. மா, தேங்காய், உப்பு எல்லு, சீரகம், கஜா சேர்க்கவும். நீர் சேர்த்து உருண்டை பிடித்து அவித்துக்கொள்ளவும் (ஆவியில்) மற்ற பாத்திரத்தில் பால், மஞ்சள், மாவு, உப்பு சேர்த்து கலக்கி உருண்டை களை இதில் போட்டு ஆ. எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.

149. ரவை அலுவா
ரவை 500 கிராம், தே. பால் 1/2 கோ. பாணி 1 கோ. சீனி 1 கோ. சல்தானா 50 கிராம். கறுவா, கஜா 100 கிராம், வெளிலா.

ரவையை பொன் நிறமாக பொரித்துக்கொள்ளவும். பாத்திரத்தில் சீனி, பாணி போட்டு சூடாக்கவும். சூடானில் ரவை, கஜா, சல்தானா போட்டு கலந்து இநக்கிக் கொண்டு எ. தடவிய பலகையில் போட்டு துண்டு வெட்டவும்.

150. துண்டுப்பனியாரம்

வ. சனித்தமாவு 250 கிராம், தே. பால் கட்டியான 2 கோ., சீனி 250 கிராம், மாவு மே. க 4, முட்டை ம. கரு 4, கறுவா 2, உப்பு, எண்ணெய்.

தே. பாலில் முட்டை ம. கருவைச்சேர்த்து அடித்துக்கொள்ளவும். அதில் மாவு, உப்பு சேர்த்து நன்கு அடித்துக்கொள்ளவும். மாவு தடவிய பலகையில் முருக்கு உரவினால் விரும்பிய அளவுகளாக பிழிந்து பொறித்துக் கொள்ளவும். சீனி, நீரில் சூடாக்கி அதில் கறுவா சேர்த்து சூடானதும் முறுக்கின் மீது உற்றிக் கொள்ளவும்.

151. 2 முந்து வளையல்

உ. மாவு 1 கோ, சீனி 250 கிராம், தே. பால் 1 கோ. வ. அ. மாவு 2 கோ, கறுவா உப்பு, எண்ணெய்

உ. மாவும், அ. மாவும் சேர்த்து அரிக்கவும். பால், உப்பு சேர்த்துக்கலக்கவும். பாத்திரத்தில் சீனி, நீரில் சூடாக்கிக் கொள்ளவும். கறுவாவும் சேர்க்கவும். மாவு கலவையை வளையல் வடிவில் கொதிக்கும் எண்ணெய்குள் போடவும், பின் சீனிப்பாணியை மேலாக உற்றவும்.

152. அவியல் பனியாரம்

அ. மாவு 400 கிராம், தேங்காய் நீர் 1/2 கோ., கருப்பட்ட 250 கிராம், தே. பால் 1 கோ. உப்பு, அப்பச்சோடா

4 முறை அரித்த தேங்காய் நீர் சேர்த்து குளைத்து 4 மணி நேரம் வைக்கவும். பின் தே. பால், அப்பச்சோடா, உப்பு கருப்பட்டி கலக்கவும், இதை மாவுக்கலவையில் சேர்த்து பூக்கும் வரை வைக் கவும். இவற்றை அச்சுக் கோப்பைகளில் போட்டு நீராவியில் அவித்துக் கொள்ளவும்.

153. காய்ந்த சேறுப்பனியாரம்

அரிசி 500 கிராம், பாணி 1 போ, மினகுதாள்

அரிசியை கழுவி காயவைக்கவும். பின் வறுத்துக்கொண்டு தூளாக்கிக் கொள்ளவும். பாணியை சூடாக்கி அதில் கலவையையும், மினகும் சேர்த்து இறக்கிய பின் உருண்டை பிடிக்கவும்.

பிட்ஸா

154. பிட்ஸா i

முட்டை 1, மாவு 250 கிராம், சீனி மே. க 1, ஈஸ்ட் தே. க 1, உப்பு தே. க 1, சுடுநீர் 1 கோ.

�ஸ்ட், சீனி இளச்சுநீரில் கரைத்து பொங்கலிடவும், மாவு, உப்பு சேர்த்து அரித்துக் கொள்ளவும்.

அதில் ஈஸ்ட் முட்டை நீர் சேத்து 10 வினாடி வரை தட்டில் இட்டு இறைச்சி, மீன் கலவையுடன் சோஸ், சீஸ் மேலாக போட்டு 400°C வெப்பநிலையில் 20 வினாடி பேக் பண்ணவும்.

155. பிட்ஸா ii

மாவு 5(X) கிராம், சுடுநீர் 1/2 கோ, கருந்து ஈஸ்ட் 1 கரண்டி, பால் 1/2 கோ, நீர் 1/2 போ, ப. தக்காளி 300 கிராம், சல்தீரி 2, மாகரின், முட்டை 1, தக்காளி சோஸ் பெ. வெ. 1

தக்காளி மாகரின் கோழியிறைச்சி, இறைல், சீஸ், வெங்காயம் கலந்து ஒளிவு பதமாகும் வரை சமைக்கவும். பாத்திரத்தில் மாவு, ஈஸ்ட், மாகரின், முட்டை நீர் பால் சேர்த்து அடித்து 2 மணிவரை துணியால் மூடிவைக்கவும் இது பொரிக்கிய பின் மின்டும் குளைத்து வட்டாராக தட்டிக்கொண்டு படர் தடவிய பிட்ஸா தட்டில் போட்டு ந. பூண்டு, தக்காளி சோஸ், தக்காளி துண்டுகள் இறைச்சி கலவை, சல்தீரி, சீஸ் மேலாக தூவி 15 வினாடி பேக் பண்ணவும்.

ஸ்நக் வகைகள்

156. அப்பம்

சீனி தே. க 1, தேங்காயின்நீர், அ. மாவு 400 கிராம், தே. பால் 2 கோ, சுடுநீர், ஈஸ்ட் தே. க 1/2, நீர்

அரிசியை ஊறவைத் து நீர் அகற்றி கொள்ளவும். இளச்சான நீரில் ஈஸ்ட் சீனி கலந்து 15 வினாடி பொங்கலைக்கவும். மற்ற பாத்திரத்தில் மாவு, உப்பு சேர்த்து கலக்கவும். இதில் ஈஸ்ட் தேங்காய் நீர் சேர்த்து கலக்கவும். இதை 4 மணிநேரம் பொங்கலை வைத்து கட்டியான தேங்காய் பாலையும் சேர்த்து இன்னும் 3 மணி நேரம் வைத்து அப்பம் தயாரிக்கவும். தேவையானால் முட்டை சேர்க்கலாம்.

157. அரிசிமா இயப்பம்

சி. அரிசி 500 கிராம், சுடுநீர், உப்பு 5 மணித் தீயாலம் அரிசியை ஊறவைத்து இடித்துக்கொள்ளவும், அதை துணியில் இட்டு ஆவியில் அவித்துக்கொள்ளவும். (20 வினாடி வரை) இதை சுடுநீர் சேர்த்து உப்பு கலந்து சேர்த்துக் கொள்ளவும், இடியப் பூவில் போட்டு பிளிந்துக் கொண்டு ஆவியில் அவித்துக் கொள்ளவும்.

158. நோசை

சிவப்பரிசி மா 400 கிராம், உழுந்து மா 200 கிராம், உப்பு

உ. மாவு, அ. மாவு பாத்திரத்தில் போட்டு நீர், உப்பு சேர்த்து கட்டியான கலவையை தயார் செய்து 5 மணிநேரம் பொங்கலைக்கவும். நோசைக்கல்லில் எண்ணெய் தடவி சூடானதும் சிறிது கரண்டியால் உற்றிச் செய்யவும்.

159. தேங்காய் பிட்டு

தே. அரைவாசியின் தேங்காய், நீர், உப்பு, அரிசிமா 400 கிராம்

தேங்காய், உப்பு, மாவு சேர்த்துக்கொள்ளவும். இக்கல வையை போட்டு குழாயில் போட்டு நீராவியில் அலித்துக்கொள்ளவும்.

160. பராட்டா ராட்டி

மாவு 500 கிராம், மாகரின் சோடா தே. க 1/2, நீர்

உப்பு, சோடாவை நீரில் கறைக்கவும். பலகையில் மாவு போட்டு அதில் உப்பு, அ. சோடா கலவையை போட்டு கையில் ஒட்டாத படி 10 வினாடி குலைத்துக்கொள்ளவும். உருண்டை பிடித்து 2 மணிநேரம் வைக்கவும். பின் தட்டிக்கொண்டு கூட்டுக்கொள்ளவும்.

161. உழுந்து வடை

சி. வெங்காயம் 250 கிராம், உழுந்துமா 250 கிராம், ப. மிளகாய் 10, பாதி தேங்காயின் பூ. இஞ்சி உப்பு

சி. வெங்காயம், இஞ்சி ப. மிளகாய் அறைத்து பாதி தேங்காய் உப்பு, மாவு, தேங்காய், உப்பு, நீர் சேர்க்கவும். இது ஓரளவு கட்டியாக இருக்க வேண்டும். உருண்டை பிடித்து ஆழந்த எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.

162. வளரியா

அனை தேங்காயின் பூ. கறுவா 2, இடியப்ப மாகலவை பாணி, உப்பு, வெளிலா

பாணி சூடாகும் போது கறுவா தேங்காய் சேர்க்கவும். இடியப்ப கலவையை செய்து தட்டுகளில் பிழிந்து கொள்ளவும். மத்தியில் பாணிக்கலவை சேர்த்து உருட்டி நீராவியில் அலிக்கவும்.

163. தோசை சம்பல்

தேங்காயின் பூ. ப. மிளகாய் 5 கொச்சி 6, சி. வெ. 6, இஞ்சி, நீர் 1 கோ., பூண்டு 2 ப, உப்பு, தே. புளி கறிவேப்பிலை

இவை அனைத்தையும் அறைத்துக் கொள்ளவும். உப்பு, புளி சேர்க்கவும், தேவையானால் சூடாக்கவும்.

164. அவியல் அப்பாம்

அ. மாவு 400 கிராம், தேங்காயின் நீர், தேங்காய் பாணி சீனி தே. க 1, தேங்காயின் பால், உப்பு

மாவை சீனிக்கலந்து பாதி தேங்காய் போட்டு, முக்கிய பாணியை, நீரை சேர்த்து கலந்துக் கொள்ளவும். ஓரளவு தண்ணீர் தண்மையைக் கொண்டிருக்க வேண்டும். 10 மணி நேரம் வரை இதை வைக்கவும். இது பொங்கிய பின் தே. பால் 1 1/2 கோ. உப்பு தேங்காய் பாணி குளைத்துக்கொள்ளவும். வாய் சின்ன முட்டியில் நீர் போட்டு வையை துணியால் முடிக்கொள்ளவும். துணிக்கு மேல் வாழையிலை போட்டு அதற்கு மேல் கலவையை சிறிது சிறிதாக போட்டு அலித்துக்கொள்ளவும்.

165. பெஷல்

பபடம் 100 கிராம், அ. மீன் 2 துண்டு, முட்டை வெ. க எண்ணெய், உப்பு, மிளகு, நிரப்ப கலவை (கிழங்கு 2500, லீக்ஸ் 250 கிராம், சமன்)

கிழங்கு, லீக்ஸ், சமன், உப்பு மிளகு சேர்த்து பெடிஸ் நிரப்பு வதற்கு கலவையை செய்துக் கொள்ளவும். பபடத்தை நீரில் தோய்த்து அதில் கலவையை போட்டு மடித்து முட்டை வெ. கருவை பூசிக்கொள்ளவும். பின் ஆழந்த எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.

166. மீனி யான்

மீன் 300 கிராம், கிழங்கு, லீக்ஸ், மசாலா, மிளகு தே. க 1 மாவு 750 கிராம், ஈஸ்ட் 10 கிராம், சீனி, உப்பு

மருக்கறி, மீன் நீர், உப்பு, மசாலா, மிளகு சேர்த்து சமைக்கவும். பலகையில் மாவு, ஈஸ்ட், சீனி, உப்பு நீர் சேர்த்து கலக்கவும். 1/2 மணி நேரம் வரை சரதுணியில் முடிக்கொள்ளவும். உருண்டைபிடித்து தட்டிக்கொண்டு கலவையை சேர்த்து 200°C இல் பேக் பண்ணவும்.

167. சுரப்பலாக்காம் கட்ல்

பலாக்காம் 1, மாசி மே. க 1, ரம்பை, கறிவேப்பிலை கராம்பு கறுவா 2, மிளகுதாள் தே. க 1, முட்டை 2, சி. வெங்காயம் 10, உப்பு, எண்ணெய், பிஸ்கட் தூள்

சபலாக் காவை வெட்டி அவித்துக்கொள்ளவும். உப்பு சேர்த்து நசக்கவும். முட்டை, பி.தூள் தவிர ஏனையவற்றை சேர்த்து பிரட்டிக்கொள்ளவும். பின் சிறு உருண்டை பிடித்து முட்டையில் முழுகி பி. தூளில் பிரட்டிக்கொண்டு ஆழந்த எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.

168. போன்ட்

மாவு 1 கிலோ, மாகரின் 150 கிராம், சீனி 150 கிராம், ஈஸ்ட் 20 கிராம், முட்டை 2, பால்மா தே. க 7, உப்பு, நீர்

இளக்குநீரில் ஈஸ்டை கரைத்து பொங்கலைக்கவும். மாகரினை தவிர மற்றவற்றை சேர்த்து கலவையையும் சேர்க்கவும். 15 வினாடி வரை துணியால் முடிவைக்கவும். கட்டியாக வரும்படி செய்து வளையலாக பிடித்து போரித்துக்கொண்டு ஜீங்கை மேலாக போடவும்.

169. சிரிமாச

நீர் 500ml, கிழங்கு 500 கிராம், வெங்காயம் 500 கிராம், மாவு 500 கிராம், பூண்டு 1, கிறின் பிஸ் 1 பெகட், கொத்தமல்லி இலை: சீரகம் உப்பு மிளகு கோன் எண்ணெய் மே. க 1 1/2.

மாவு, நீர், உப்பு, சீரகம் கொன் எண்ணெய், கலந்து உருண்டையாக செய்துக் கொள்ளவும். பாதி தேங்காய் உப்பு, மிளகுதாள் வெப்பம் பூண்டு, வெங்காயம், பூண்டு கெ. இலை, உப்பு, கிறின் பிஸ் மி. தூள் அவித்த கிழங்கு மஞ்சள் சேர்த்து பிரட்டிக்கொள்ளவும். செய்த மா உருண்டையை தட்டி ஆழந்த எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.

கலவையைய் போட்டு மடித்து ஆழந்த எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.

170. செளிஸ் ரோல் i

மீன், கிழங்கு, உப்பு சேர்த்த கலவை, முட்டை 2, பான்தாள் ஸ்பிரிங் ரோல் பேஸ்ட் எண்ணெய்.

ரோலை முக்கோண வடிவில் வெட்டி நடுவில் கலவையை சேர்க்கவும். ரோல் விதமாக உருட்டி முட்டையில் முக்கி பொரித்துக்கொள்ளவும்.

171. செளிஸ் ரோல் ii

பெ. சமன் டின் 1, கிழங்கு 500 கிராம், வெங்காயம் 200 கிராம், தேசிக்காய் 2 இன் ரசம், மிளகாய், மசாலா, மஞ்சள், முட்டை 2, மாவு 250 கிராம், பட்டர், உப்பு, மிளகு சோ, ரம்பை, கறிவேப்பிலை, பால் 1 போ.

சமனை நசக்கிக் கொள்ளவும். எண்ணெய் சூடானதும் வெங்காயம், ரம்பை, கறிவேப்பிலை, பொரிக்கவும். பின் மிளகு, மசாலா, மஞ்சள், கிழங்கு, சமன் சேர்க்கவும். பொரியும் போது மிளகு, உப்பு சேர்த்து இறக்கவும். மாவு, பால், முட்டை சேர்த்து அடித்துக்கொண்டு கட்டியான கலவையை தயாரிக்கவும். படர் தடவிய தட்டி சூடானதும் கலவையை போட்டு பேன் கேக் செய்துக் கொள்ளவும். இதில் சமன் கலவையை சேர்த்து முட்டையில் நன்றைத்து பொரிக்கவும்.

172. போன்ஸ்டன் சீஸ்

மீன் 20 துண்டு, கிழங்கு 200 கிராம், மிளகுதாள் தே. க , பூண்டு 3 ப. உப்பு

மீன், கிழங்கு, உப்பு சேர்த்து அவிக்கவும். எண்ணெய் சூடான பாதி தேங்காய் உப்பு, மிளகுதாள் வெப்பம் பூண்டு, வெங்காயம், பூண்டு கெ. இலை, உப்பு, கிறின் பிஸ் மி. தூள் அவித்த கிழங்கு மஞ்சள் சேர்த்து பிரட்டிக்கொள்ளவும். செய்த மா உருண்டையை தட்டி ஆழந்த எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.

173. வேநாட் டோக்

சீனி 50 கிராம், படர், மாவு 1 கிலோ, நீர் 500ml, முட்டை 2, முட்டை ம. கரு 2, ஈஸ்ட், உப்பு

முட்டை ம. கருவைதலிர் ஏனைய வற்றை கலந்து 10 வினாடி சேர்த்தபின் உருண்டைகள் பிடிக்கவும். நீளமாக இருக்கும் பழையக் செய்யும் 30 வினாடி வரை இதை பொங்கலைக்கவும். முட்டை ம. கருவில் மூழ்கி 250°C வெப்பத்தில் பேக் பண்ணவும். இதை நடுவில் பிளந்து முட்டை சோஸ் சேர்க்கவும்.

174. சேவரி யன்ஸ்

மாவு 500 கிராம், சீனி மே. க 1, ஈஸ்ட் தே. க 1/2, பே. பவுடர் தே. க 1, படர், நீர்

கிழங்கு இறைச்சி போன்ற ஒன்றை நிரப்புவதற்காக செய்யும் சுடுநீரில் சீனி, ஈஸ்ட் கரைக்கவும். மாவு, உப்பு பே. பவுடர், படர் சேர்த்து கலக்கவும். சீனி, ஈஸ்டையும் சேர்க்கவும். கையில் ஓட்டாத பதத்திற்கு எடுக்கவும். பொங்குவதற்கு 1 மணி ஞேரம் வரை வைத்து உருண்டை பிடித்துக்கொள்ளவும். இறைச்சிக்க வலவையை நடுவில் வைத்து 10 வினாடி வரை வைத்து மஞ்சற் கருவில் முக்கி பேக் பண்ணவும்.

175. உருளைக்கிழங்கு அச்சு உணவு

கிழங்கு 300 கிராம், பால் 1 கோ., மிளகு மே. க 1, படர், உப்பு, பாஸ்லி, சீஸ்

அவித் த கிழங்கை நகக்கிக்கொள்ளவும். இதில் பால் படர், மிளகு, உப்பு, பாஸ்லி சேர்க்கவும். படர் தடவிய தட்டலிட்டு 1/2 மணி வரை பேக் பண்ணவும். சிஸ்டன் உண்ணவும்.

176. வாழூப்பழ பொயில்

பழம் 10இடு முட்டை சளித்தமாவு 50 கிராம் மாகரின் மே. க 1 சீனிமே. க 4 தே. எண்ணெண்டு உப்பு

பழத்தை நீளமாக வெட்டவும் மாகரின் குடாகும் போது சீனி மாவு உப்பு நீர் 1 கோ அடித்துக் கொண்ட முட்டையையும் சேர்க் கவும் பழத் துக் கொண்ட முட்டையையும் சேர்க்கவும் பழத்தை இதில் முக்கி பொரிக்கவும் தேபுளி சேர்க்கவும்

மராலா வகைகள்

177. இறைச்சிக்கான மராலா

மிளகு 10, சாதிக்காய் 1/4 காய், கொத்தமல்லி வித்து மே. க 1, கராம்பு 6, கறுவா 6 துண்டு, சீரகம் மே. க 1, கறுவா 10.

இவற்றை வேநாக பொரித்துக் கொள்ளவும். பின் எல்லாவற்றையும் சேர்த்து போத்தலில் இடவும்.

178. காய்கறி களுக்கான மராலா

கராம்பு 5, கறுவா 10, சாதிக்காய் 1/4 காய், சீரகம், தே. க 1, மிளகு 15, கருவப்பட்டை

இவற்றை வெவ் வெநாக அரைத் துக் கொள்ளவும் ஒன்றாக போத்தலில் போட்டு வைக்கவும்.



விஜய உணவு குறிப்புக்கள் 178

விஜய உணவு குறிப்புக்கள் 178 எனும் இப் புத்தகம் முந்திய புத்தகத்தில் இல்லாத உள்ளாட்டு, வெளி நாட்டு உணவுகள் 178 ஜி கொண்டுள்ளது. ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே விதமான உணவுகளால் சலிப்படைந்துள்ள பெண்கள், குழந்தைகள் எல் லோரூக்கும் இதில் உள்ள உணவுகள் மகிழ்ச்சியைக்கொடுக்கும். திருமண வைப்பவம் பிறந்த நாள் வைப்பவம் ஆகிய விருந்துக ஞக்கும் ஏற்ற உணவுகளை இப் புத்தகத்திலிருந்து தயாரிக்கலாம்.

Colombo Wijaya Press

181, 1st Division Maradana, Colombo 10.

Tel: 541211

Rs. 65/-
COLOMBO WIJAYA PRESS