

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு சமையல் குறிப்புகள்

பால், எண்ணை இல்லாத உணவு வகைகள்



SHARAN

www.sharan-india.org

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு காலத்தால் அழியாத சமையல் குறிப்புகள்

SHARAN (Sanctuary for Health and Reconnection to Animals and Nature)

ஷரன் (சரணாலயம் /பார் ஹெல்த் அண்ட் ரீகனெக்ஷன் டு அனிமல்ஸ் அண்ட் நேச்சர்) நிறுவனர் டாக்டர் நந்திதா ஷா, உணவு மூலம் தங்களை குணப்படுத்துவதில் மக்களுக்கு வழிகாட்டுகிறார். சரியான ஊட்டச்சத்தை நாம் வழங்கினால், உடலுக்கு தன்னைத்தானே குணப்படுத்தும் திறன் உள்ளது என்பது அவரது உறுதியான நம்பிக்கை.

கடந்த பதினைந்து ஆண்டுகளில் ஆயிரக்கணக்கான நோயாளிகள், தங்கள் உணவு முறையில் மாற்றங்களைச் செய்து தங்களின் வாழ்க்கை செய்முறை நோய்கள், தன்னுடல் தாக்க நோய்கள் மற்றும் உடல் பருமன், நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம், ஹைப்போ தைராய்டிசம், தடிப்புத் தோல் அழற்சி, ஆஸ்டியோபோரோசிஸ், கீல்வாதம், பி.சி.ஓ.டி போன்ற ஹார்மோன் கோளாறுகளை மாற்றியமைப்பதில் வெற்றி பெற்றதால், ஷரனின் செய்தியும் பணியும் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளன. இன்றைய நோய் கலாச்சாரத்தில், ஷரனின் நோக்கம் ஆரோக்கிய கலாச்சாரத்தை உருவாக்குவதாகும்.

சரியான வகையான உணவை சாப்பிடுவது மட்டுமல்லாமல், ஊட்டச்சத்துக்கள் அழிக்கப்படாமல் இருக்க சரியான சமையல் நுட்பங்கள் மற்றும் சரியான சமையல் பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்துவதற்கும் சரண் அதிக முக்கியத்துவம் அளிக்கிறது. தயவுசெய்து மைக்ரோவேவ், அலுமினியம், பிளாஸ்டிக் அல்லது நான்-ஸ்டிக் சமையல் பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்த வேண்டாம், ஏனெனில் இவை ஊட்டச்சத்துக்களை அழிக்கின்றன அல்லது நச்சுத்தன்மையை ஏற்படுத்துகின்றன.

உணவு தவிர்க்க முடியாத சுவையாக இருக்க வேண்டும் மற்றும் பசியின் குறிப்புகளைக் கேட்டு கவனத்துடன் சாப்பிட வேண்டும் என்று சொல்ல தேவையில்லை. இந்த செய்முறை புத்தகம் பட்டினி கிடக்காமல், கலோரிகளை எண்ணாமல் உணவு எப்படி செய்வது என்பதைக் காண்பிக்கும், மேலும் இது உங்கள் மிக உயர்ந்த ஆரோக்கிய திறனை அடைய உதவும் என்று நாங்கள் உறுதியாக நம்புகிறோம்.

சரண் முன்வைத்த அடிப்படை ஐந்து அம்சத் திட்டம் பின்வருமாறு:

1. தாவர அடிப்படையிலான உணவு வகைகள்:

பழங்கள், காய்கறிகள், தானியங்கள், பீன்ஸ், பருப்பு வகைகள், விதைகள் மற்றும் சிறிய அளவு கொட்டைகள் இவை அனைத்தும் பைட்டோநியூட்ரியண்ட்ஸ் நிறைந்தவை மற்றும் குணப்படுத்துவதற்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் இன்றியமையாதவை.

ஒவ்வொரு சாப்பாட்டிலும் குறைந்தது 25% (சமைக்காத) பச்சை உணவாக ஆக்குங்கள் மற்றும் ஒவ்வொரு நாளும் முடிந்தவரை வானவில்லின் பல வண்ணங்களை உள்ளடக்கிய உணவுகளை சாப்பிடுங்கள்.

முட்டை, இறைச்சி, மீன், பால், தயிர், மோர், சீஸ், பாலாடைக்கட்டி (பன்னீர்), கோயா, வெண்ணெய், நெய் போன்ற அனைத்து விலங்கு பொருட்களையும் தவிர்க்கவும். இருப்பினும், இவற்றிற்கெல்லாம் சிறந்த மற்றும் சுவையான மாற்றுகள் இந்த புத்தகத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன

தேநீர், காபி, சிகரெட், ஆல்கஹால் போன்ற அனைத்து அடிமையாக்கும் பொருட்களை தவிர்க்க வேண்டும்.

2. முழு உணவு வகைகள்:

முழு அல்லது பாலிஷ் செய்யப்படாத அரிசி (பழுப்பு / சிவப்பு / ஊதா / கருப்பு அரிசி), முழு கோதுமை, ஓட்ஸ் ஸ்டீல் கட்/ரோல்டு இயற்கையிலேயே இனிப்பு கொண்ட, பாலிஷ் செய்யப்படாத சிறுதானியங்கள் இவற்றை உபயோகிக்கவும். பேரீச்சம்பழம், அத்திப்பழம், உலர் திராட்சை மற்றும் தோல் நீக்கப்படாத பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் போன்றவற்றை உபயோகிக்கவும். சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவு (மைதா), ரவை (சுஜி), சர்க்கரை, பழச்சாறுகள், வெல்லம், அனைத்து எண்ணெய்கள் (ஆலிவ் மற்றும் தேங்காய் உட்பட) போன்ற பதப்படுத்தப்பட்ட / சுத்திகரிக்கப்பட்ட / பையில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்.

3. ஆர்கானிக் பொருட்கள் / உணவு வகைகள்:

ரசாயனங்கள் மற்றும் விஷங்கள் நிறைந்த உணவுகளை விட இயற்கை நமக்காக வடிவமைத்த ஆர்கானிக் வழியில் வளர்ந்த உணவு பொருட்களை உபயோகிக்கவும்.

4. வைட்டமின் B12 அளவுகளை குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் பரிசோதித்தல் (6 மாதங்களுக்கு ஒரு செய்முறை அல்லது ஆண்டுதோறும், உங்கள் நிலைகளைப் பொறுத்து), தேவைப்பட்டால், சப்ளிமென்ட் மருந்துகளை எடுத்து கொள்ளுதல்

5. வைட்டமின் D 3 அளவுகளை குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் பரிசோதித்தல் (6 மாதங்களுக்கு ஒரு செய்முறை அல்லது ஆண்டுதோறும், உங்கள் நிலைகளைப் பொறுத்து), தேவைப்பட்டால், சப்ளிமென்ட் மருந்துகளை எடுத்து கொள்ளுதல்

கருத்தரங்குகள், சமையல் வகுப்புகள், ரெசிபென்ஷியல் ஹெல்த் ரெடர்ரீட், மருத்துவ ஆலோசனைகள், ஆன்லைன் திட்டங்கள் மற்றும் தனிப்பட்ட திட்டங்களை ஷரன் குழு தொடர்ந்து நடத்துகிறது.

ஷரன் மற்றும் நாங்கள் உங்களுக்கு எவ்வாறு உதவ முடியும் என்பதைப் பற்றி மேலும் அறிய, தயவுசெய்து www.sharan-india.org என்ற இணையதளத்தை பார்வையிடவும்

எங்களை மேம்படுத்தவும், உங்களுக்கு மேலும் சேவை செய்யவும் உதவ உங்கள் கருத்துக்களை எங்களுக்கு வழங்குங்கள். நீங்கள் இந்த புத்தகத்திலிருந்து அல்லது எங்கள் வலைத்தளத்திலிருந்து பயனடைந்திருந்தால், உங்கள் அனுபவத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்பினால், எங்களுக்கு இந்த மெயில் ஐடிக்கு எழுதுங்கள் info@sharan-india.org

Dr. Nandita Shah

Founder,

SHARAN

“உணவு உங்கள் மருந்தாக இருக்கட்டும்,
மருந்தும் உங்கள் உணவாகும்”

- ஹிப்போகிரட்டீஸ்

அட்டவணை

I.	சமையலறை சாமான்களை மாற்றும்முறை	13
II.	சமையல் குறிப்புகள்	
1.	ஸ்மூதீஸ், பானங்கள் மற்றும் இனிப்பு	15
A.	காலை உணவு ஸ்மூதீஸ்	15
	பேசிக் க்ரீன் ஸ்மூதி	15
	ஜெஸ்டி கிரீன் ஸ்மூதி	17
	கேரமல் ஆப்பிள் கிரீன் ஸ்மூதி	17
B.	பிற ஸ்மூதீஸ்	18
	சாக்லேட் ஸ்மூதி	18
	பப்பாளி ஸ்மூதி	18
	எலுமிச்சை ஸ்மூதி	18
	பாதாம் பால் தண்டை	19
C.	பானங்கள்	19
	ஹெர்பல் டீ	19
	மசாலா 'டீ'	19
	சாக்லேட் நட் பால் டீ (பச்சையாக)	21
	ஜல் ஜீரா	21
D.	இனிப்பு	22
	பேரிச்சம்பழ பேஸ்ட்	22
2.	பால் பொருட்களுக்கான மாற்றுகள்	23
	கொட்டை அல்லது தாவர விதை பால்	23
	தேங்காய் பால் மற்றும் தேங்காய் கிரீம்	23
	வேர் கடலை-அரிசிப்பால் தயிர்(Peanut Rice Milk Curd)	23
	முந்திரி தயிர்	27
	வேர்க்கடலை-அரிசி தயிர் மோர்	28
	இளநீர் மோர்	29
	வேர்க்கடலை, பிற நட்டு மற்றும் விதை வெண்ணெய்22	29
	தேங்காய் வெண்ணெய் (நெய்க்கு பதிலாக)	30
	முந்திரி சீஸ்	31
	புளிப்பு கிரீம்	31
	போர்சின்	32
	நட் ஃப்ரீ சீஸ்	32
	உதிரக்கூடிய சீஸ்	33
	ஃபெட்டா சீஸ்	33
	டோஃபு ரிக்கோட்டா	34

3. காலை உணவு (மிரேக்பாஸ்ட்)	35
வெஜிடபிள் போஹா	35
வண்ணமயமான மில்லட் உப்புமா	36
சிவப்பு அரிசி இட்லி/தோசை	37
கேழ்வரகு கஞ்சி	38
உடனடி மில்லட் தோசை	38
ஓட்ஸ் கஞ்சியும் சூரியகாந்தி விதையும்	39
சில்லா அல்லது புட்லா அல்லது பெசரட்டு	43
தாலிபீத் (கார பேன்கேக்)	44
டோஃபு அகுரி (துருவல் டோஃபு)	45
“ஆம்லெட்”	46
மியூஸ்லி	46
ட்ராபிகல் பர்ஃபைட்	47
அவக்காடோ சூப்பர் பவுல்	47
4. சாலடுகள்	48
A. ட்ரெஸ்ஸிங்ஸ்	48
முந்திரி மயோனீஸ்	48
நாச்சோ சீஸ்	48
க்ரீன் ட்ரெஸ்ஸிங்ஸ்	49
சிபோட்லே ரேஞ்ச் டிரஸ்ஸிங்	50
தஹினி டிரஸ்ஸிங்	50
ஓரியண்டல் ஸ்டைல் டிரஸ்ஸிங்	51
சீரகம் தயிர் டிரஸ்ஸிங்	51
எலுமிச்சை கொத்தமல்லி டிரஸ்ஸிங்	51
தௌசண்ட் ஐலண்ட் டிரஸ்ஸிங்	51
B. டிப்ஸ்	53
சீஸி டிப்	53
குவாக்காமோல் (Guacamole)	53
மெக்சிகன் சல்சாக்கள்	54
i. சல்சா வர்டே	54
ii. பைக்கோ டி கல்லோ	54
iii. தக்காளி சல்சா	59
பாபா கனூஷ்	59
ஹம்முஸ்	59
நோபீன் ஹம்முஸ்	60
C. பக்க சேலடுகள்	61
பீட்ரூட் ஜிங்	61
இஞ்சி பாதாம் சாஸுடன் வெள்ளரிக்காய் சம்மர் ரோல்ஸ்	61

கடுகு டிரஸ்ஸிங் கொண்ட பெல் பெப்பர், கார்ன் மற்றும்	
அவக்காடோ சேலட்	62
முட்டைக்கோஸ் ரோல்ஸ்	62
கேரட், வேர்க்கடலை மற்றும் உலர் திராட்சை சாலட்	63
தேங்காய் மற்றும் கடுகு டிரஸ்ஸிங் கலந்த காய்கறி சாலட்	64
கோல்ஸ்லா	65
வெந்தயத்துடன் எலுமிச்சை கேரட் சாலட்	66
தயிர் டிரஸ்ஸிங் கொண்ட மெடிட்டேரியன் கத்தரிக்காய் சாலட்	66
வேர்க்கடலை சாஸ் உடன் தாய் கீரை ஸ்பிரிங் ரோல்ஸ்	67
Tzatziki	67
வெள்ளரிக்காய் என் சாலட்	68
D. பர்மெண்டட் (Fermented) உணவுகள்	67
கேரட் மற்றும் பீட்ரூட் கஞ்சி	68
புளித்த அரிசி கஞ்சி	69
கிம்ச்சி	69
சார்க்ராட்	79
E. இந்தியன் சாலட்ஸ்	70
தக்காளி கொண்டு முட்டைக்கோஸ் சாலட்	70
வேர்க்கடலை மற்றும் தேங்காய் கொண்ட	71
வெள்ளரிக்காய் சாலட்	71
கோசும்பிரி	71
இந்திய கேரட் சாலட்	72
இந்தியன் டாஸ் செய்யப்பட்ட சாலட்	72
ரைத்தா	73
F. உணவு மாற்று சாலடுகள்	74
மில்லட் தபூலே சாலட்	74
பூசணிக்காய், க்யூப்பு சீஸ் மற்றும் ராக்கெட்டுடன் காளான்	74
ரெயின்போ பேட் தாய்	75
ராக்கெட் மற்றும் இனிப்பு உருளைக்கிழங்கு சாலட்	76
சாலட் நிகோயிஸ்	76
காரமான பேரல் மில்லட் சாலட்	77
தஹினி டிரஸ்ஸிங்குடன் வேகவைத்த பரங்கிக்காய்	
மற்றும் கீரை	78
சீரகம் மற்றும் தயிர் டிரஸ்ஸிங் கொண்ட இனிப்பு	78
உருளைக்கிழங்கு மற்றும் ப்ரோக்கோலி	79
காரமான வேர்க்கடலை சாஸுடன் வியட்நாமிய	
ஸ்பிரிங் ரோல்ஸ்	79

டுனா சாலட்டை விட சிறந்தது	79
ப்ரோக்கோலி சாலட்	80
கரீபியன் இனிப்பு உருளைக்கிழங்கு சாலட்	80
முட்டை இல்லாத முட்டை சாலட்	81
காஃபிர் லைம் டிரஸ்ஸிங் கொண்ட சாலட்	81
சூடான பருப்பு சாலட்	82
சுகினி பாஸ்டாவும் 3 விதமான சாஸும்	83
i. காரமான வேர்க்கடலை சாஸ்	83
ii. சிவப்பு மரினாரா சாஸ்	84
iii. கரீம் பச்சை பெஸ்டோ	84
5. சூப்புகள்	85
காய்கறி ஸ்டாக்	85
மைன்ஸ்ட்ரோன் சூப்	85
டாம் யூம் சூப்	85
கேரட் மற்றும் இஞ்சி சூப்	86
தால் சூப்	86
காளான் சூப்	88
பூசணிக்காய் வெந்தய சூப்	89
கீரைகள் மற்றும் மீசோஷுடன் மில்லட் நூடுல் சூப்	90
மூன்று பீன் சில்லி சூப்	
ப்ரோக்கோலி சூப்	91
பப்பாளி மற்றும் லெமன்கிராஸ் சூப்	92
தக்காளி புதினா சூப்	92
6. ஆரோக்கியமான தின்பண்டங்கள்	94
3 திறந்த சாண்ட்விச்சுகள்	94
அட்ஸுகி பீன் அல்லது முளைகட்டிய தானிய பர்கர்கள்	95
மில்லட் மற்றும் ஓட்ஸ் க்ரேக்கர்ஸ்கள்	95
தாய் லேயர்ட் டிப்	96
தக்காளி ப்ருஷேட்டா	95
பேக்கு ஃபலாஃபல்	100
பேக்கு உருளைக்கிழங்கு / இனிப்பு உருளைக்கிழங்கு வெட்ஜிஸ்	101
முத்தியா	101
தயிர் வடை	102
பக்கோடா	103
பச்சை வாழைக்காய் டிக்கி	103
கிரானோலா பர்கர்கள்	104
நவரத்னா சிவாடா	105

7. சாட்ஸ்	106
முளைகட்டிய தானியங்கள் சாட்	106
இனிப்பு உருளைக்கிழங்கு சாட்	106
தானியமில்லாத “பாப்டி” சாட்	107
ஆரோக்கியமான பேல்	108
8. சட்னிகள்	111
பச்சை தேங்காய் சட்னி	111
பேரீச்சை மற்றும் புளி சட்னி	111
கொத்தமல்லி மற்றும் புதினா சட்னி	112
தக்காளி கெட்சப்	112
9. மெயின் கோர்ஸ்	114
மிக்ஸ்டு வெஜிடபிள் பொரியல்	114
வெண்டைக்காய் மசாலா	114
ஸ்டீப்டு வெஜிடபிள்	115
மிக்ஸ்டு வெஜிடபிள் மக்கன்வாலா	116
பஞ்சாபி ராஜ்மா	117
தால் மக்கானி	118
ஷாஹி “பன்னீர்”	119
பாலக் காளான்	119
ஷாஹி “சிக்கன்”	120
கடி	121
சேனைக்கிழங்கு “மீன்” கறி	122
செட்டிநாடு கறி	125
சாம்பார்	126
ஆப்பம் மற்றும் ஸ்டு	127
தாய் க்ரீன் கறி	128
கத்திரிக்காய் பார்மேசன்	129
ஷெப்பர்ட் பை	131
பேக்டு வெஜீஜி மில்லட்	132
பர்மீஸ் கௌஸ்வே	133
மெக்சிகன் பீன்ஸ் / ஃப்ரிஜோல்ஸ் ரெஃப்ரிடோஸ்	133
10. ரொட்டி மற்றும் அரிசி	134
முழு கோதுமை ரொட்டி	134
வெங்காயம்-அடைத்த முழு கோதுமை குல்ச்சா	134
முழு கோதுமை ரொட்டி	139

முழு கோதுமை மற்றும் சோள டொர்டில்லா	139
ஜோவர்/ராஜ்கிரா ரொட்டி	140
மணம் வீசும் ப்ரௌன் ரைஸ்	141
மெக்சிகன் ரைஸ்	141
காலிபிளவர் "ரைஸ்"	142
மில்லட் பிரியாணி	142
காய்கறிகள் மற்றும் சோயா நகட்ஸூடன் குங்குமப்பூ ப்ரௌன் ரைஸ்	144
ரொட்டி சுட்டது	144

11. இனிப்பு வகைகள்

	147
பேரீச்சை மற்றும் வால்நட் இனிப்புகள்	147
வாழைப்பழம் நைஸ் க்ரீம்	147
தேங்காய் பால் மற்றும் அத்தி ஐஸ் க்ரீம்	148
பழ க்ரம்பிள்	149
சமைக்காத கேரட் அல்வா	149
பீட்ரூட் அல்வா	150
சமைக்காத சாக்லேட் பிரவுனிகள்	150
சாக்லேட் மூஸ்	150
பேசன் லட்டு/ கடலை மாவு லட்டு	150
டச்சு ஓட் குக்கீகள்	151
பாயாசம்	152
கேசர் குல்பி	153

பேசிக் கிரீன் ஸ்முதி



பாதாம் பால்



சமையலறை மாற்று அட்டவணை

பின்வரும் அட்டவணையில் பொதுவான விலங்கு அடிப்படையிலான, சுத்திகரிக்கப்பட்ட / பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு / பொருட்களையும் பட்டியலிடுகிறது

மற்றும் அவர்களின் மாற்று பரிந்துரைகளையும் அட்டவணை படுத்துகிறது.

உணவு/மூலப்பொருள்	மாற்று பொருட்கள்
வெண்ணெய்	பாதாம் / முந்திரி / வேர்க்கடலை / தேங்காய் / எள் / அவக்காடோ - வெண்ணெய்கள்
மோர்	வேர்க்கடலை-அரிசி / சோயா-அரிசி தயிர் போன்ற தாவர அடிப்படையிலான தயிர் / சோயா தயிரிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் மோர்
பதிவு செய்யப்பட்ட மற்றும் உறைந்த உணவு	பிரெஷ் உணவு வகைகள்
சீஸ்	தாவர அடிப்படையிலான மூலங்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் சீஸ்
சாக்லேட் (milk)	கோகோ பவுடர் அல்லது டார்க் சாக்லேட்
க்ரீம்	முந்திரி வெண்ணெய் தண்ணீரில் கலந்தது
தயிர்/யோகர்ட்	சோயா, வேர்க்கடலை, முந்திரி, மெலன் விதைகள், தேங்காய் போன்ற தாவர அடிப்படையிலான பால்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் தயிர் / யோகர்ட்
முட்டை	ஆப்பிள் சாஸ், பிசைந்த வாழைப்பழம், ஆளிவிதை அல்லது சியா விதைகள், டோபு, அரோரூட் தூள், வினிகர் மற்றும் பேக்கிங் சோடா, தயிர் அல்லது மோர் - பயன்பாட்டைப் பொறுத்து
பொரித்த உணவு	எண்ணெய் இல்லாத பேக்கு அல்லது வறுத்த மாற்றுகள்
நெய்/எண்ணெய்	கொட்டைகள்,
ஐஸ்கிரீம்	தாவர அடிப்படையிலான பால் அல்லது பழ ஐஸ்கிரீம்கள் (சர்க்கரை இல்லாதவை)
மயோனீஸ்	எண்ணெய் இல்லாத முந்திரி, மயோனீஸ், டோபு மயோனீஸ்

இறைச்சி மற்றும் கடல் உணவுகள்	சோயா நகட்ஸ் மற்றும் செதில்கள், டோபு, பீன்ஸ், ரெடிமேட் மாற்றிகள், சேனைக்கிழங்கு, பலாகாய், பிரட்பிரூட், காளான்கள், கொண்டைக்கடலை
பால்	பாதாம், முந்திரி, தேங்காய், சோளம், ஓட்ஸ், வேர்க்கடலை, அரிசி, எள் மற்றும் சோயா பால் போன்ற தாவர அடிப்படையிலான பால்
பன்னீர்	முந்திரி க்ரீமில் மேரினேட் செய்த டோபு அல்லது "சோயா பன்னீர்"
ரெடிமேட் சீரியல்ஸ்	உலர்ந்த பழங்கள் மற்றும் கோதுமை, பார்லி, மக்காச்சோளம், மில்லட், மற்றும் உருட்டப்பட்ட ஓட்ஸ் (உடனடி ஓட்ஸ் அல்ல) போன்ற வறுத்த முழு தானியங்களால் தயாரிக்கப்படும் மியூஸ்லி/சீரியல்ஸ்
சாலட் டிரஸ்ஸிங்	எண்ணெய் இல்லாத சாலட் டிரஸ்ஸிங் மற்றும் சட்னிகள்
உப்பு (அயோடைஸ்டு)	இமயமலை, சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
குளிர்பானங்கள்	தண்ணீர், தண்ணீருடன் எலுமிச்சை சாறு, பழ ஸ்மூதீஸ்.
சர்க்கரை, தேன் மற்றும் செயற்கை இனிப்புகள்	உலர்ந்த பழங்களான பேரீச்சம்பழம், உலர் திராட்சை, அத்திப்பழம் மற்றும் ஆப்ரிகாட் பழம்.
மி மற்றும் காபி	மூலிகைகள் மற்றும் மசாலாப் பொருட்கள், ரெடிமேட் மூலிகை தேநீர், பார்லி அல்லது சோயா காபி ஆகியவற்றிலிருந்து வீட்டில் செய்த தயாரிக்கப்பட்ட இன்பியூஸ் மூலிகை தேநீர்
வெள்ளை மாவு (மைதா) மற்றும் ரொட்டி	முழு கோதுமை மாவு அல்லது மில்லட் (எ.கா., சோளம், கம்பு, நச்சு (ராகி)), அமராந்த் (ராஜ்கிரா), பழுப்பு அரிசி மற்றும் பிற முழு தானியங்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் மாவு மற்றும் ரொட்டிகள் (ரொட்டிகள்). (சந்தையில் உள்ள பெரும்பாலான கோதுமை ரொட்டிகளில் எமல்சிபைர் மற்றும் கொழுப்பு உள்ளது)
வெள்ளை அரிசி	பழுப்பு அல்லது சிவப்பு போன்ற முழு (பாலிஷ் செய்யப்படாத) அரிசி

A. காலை உணவு ஸ்மூதீஸ்

காலையை தொடங்க கிரீன் ஸ்மூதீஸ் ஒரு சிறந்த, உற்சாகமான ஆரம்பமாகும். கிரீன் ஸ்மூதி பழத்தின் இனிப்புடன் கீரைகளின் நன்மையை இணைக்கும்.

ஷரனுக்கான எனது முதல் சமையல் வகுப்பு கிரீன் ஸ்மூதி ஆகும், நான் பதட்டமாக இருந்தேன்! எனவே, நான் ஒரு ஸ்மூதி பயணத்திற்குச் சென்றேன், சேர்க்கைகளை முயற்சித்து, ஆரோக்கியத்திற்கான நன்மைகளைப் பற்றி படித்தேன், செயல்பாட்டில், நான் அவர்களை விரும்பினேன்! கிரீன் ஸ்மூதீஸ் உங்கள் சருமத்திற்கு சிறந்தவை, செரிமானத்திற்கு உதவும் நொதிகளை உங்கள் உடலில் சேர்க்கின்றன, உங்களை உற்சாகப்படுத்துகின்றன மற்றும் இயற்கையின் நன்மை நிறைந்தவை என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? என் 4 வயது மருமகன் அதை தனது டைனோசர் சாறு என்று அழைக்கிறார், ஏனெனில் அது அவருக்கு மிகவும் வலிமையைத் தருகிறது — ரெய்னா (SHARAN) இலிருந்து)

பேசிக் க்ரீன் ஸ்மூதி (ஒருவருக்கு)

ஒரு சிறந்த கிரீன் ஸ்மூதி தயாரிக்க, பச்சை இலைகள் மற்றும் பழங்களை (சிட்ரஸ் பழங்கள் போன்ற நார்ச்சத்துள்ள பழங்களைத் தவிர) 1: 2 என்ற விகிதத்தில் (1 பகுதி பச்சை இலைகள் மற்றும் 2 பாகங்கள் பழம்) கலந்து 1 பகுதி தண்ணீரில் அரைக்கவும். தேவைக்கேற்ப (இஞ்சி, புதினா, எலுமிச்சை சதை) சேர்க்கலாம். ஸ்மூதிகளை வடிகட்ட கூடாது. காய்கறிகள் (வெள்ளரி, ப்ரோக்கோலி மற்றும் கக்குணி போன்றவை), கொட்டைகள் அல்லது விதைகளை ஒரு கிரீன் ஸ்மூதியில் ஒருபோதும் சேர்க்க வேண்டாம். நீங்கள் வெறும் மெலன் மற்றும் கீரைகளுடன் ஒரு ஸ்மூதியை உருவாக்கலாம், ஆனால் மெலன் மற்றும் பிற பழங்களை ஒரே ஸ்மூதியில் ஒருபோதும் கலக்க வேண்டாம். மெலன் பயன்படுத்தும் போது நீங்கள் தண்ணீர் சேர்க்க தேவையில்லை.

கீரை, புதினா, கொத்தமல்லி, செலரி கீரைகள், ஸ்ப்ரிங் ஆனியன் கீரைகள், போக் சோய், பீட்ரூட் கீரைகள், துளசி, வெற்றிலை இலைகள் என வெவ்வேறு நாட்களில் வெவ்வேறு வகையான கீரைகளை மாற்றுவது சிறந்தது. வாழைப்பழம், மாம்பழம், பப்பாளி,

சப்போட்டா, திராட்சை, பேஷன் /ப்ருட் மற்றும் பிற சதையுள்ள பழங்கள் நல்ல ஸ்மூதிகளை உருவாக்குகின்றன. அதிக ஊட்டச்சத்துக்களை பேக் செய்ய ஸ்மூதிகளில் மைக்ரோகிரீன்களைச் சேர்க்கலாம்.

இங்கே ஒரு அடிப்படை செய்முறை உள்ளது.

தேவையான பொருட்கள்

- 2 கப் உரித்து, நறுக்கியது மற்றும் உறைந்த பழுத்த வாழைப்பழங்கள் அல்லது
- 1 கப் உரிக்கப்பட்ட, நறுக்கப்பட்ட மற்றும் உறைந்த வாழைப்பழம் + 1 கப் நறுக்கிய ஆப்பிள் / பேரிக்காய் / மாம்பழம் அல்லது 1/2 அன்னாசி / பப்பாளி அல்லது உங்களுக்கு விருப்பமான வேறு ஏதேனும் சதையுள்ள பழம் (மொத்தம் 2 கப் சதையுள்ள பழம்)
- 1 கப் லேசாக பேக் செய்யப்பட்டது கட் செய்த பச்சை இலைகள்
- 1 கப் தண்ணீர் (அதிவேக பிளெண்டரைப் பயன்படுத்தினால் குளிர்ந்த நீரைப் பயன்படுத்தவும்)
- 1-2 ஸ்மூத் பேரிச்சம்பழம் (கொட்டை எடுத்தது) ,

செய்முறை

ஒரு மிக்சி ஜாரில், அனைத்து பொருட்களையும் ஒன்றாக அரைக்கவும் (பேரிச்சம்பழம் தவிர). உங்களுக்கு இனிப்பாக இல்லையென்றால் பேரிச்சம்பழம் சேர்க்கவும். ஸ்மூதி முற்றிலும் சுவையாக இருக்க வேண்டும். இரண்டு உயரமான கண்ணாடிகளில் ஊற்றி மகிழுங்கள்

குறிப்பு

கீரின் ஸ்மூதிகளுக்கு 3 விதிகள் பின்பற்ற வேண்டும்:

1. ஒரு ஸ்மூதியை பழத்தைத் தவிர வேறு எந்த உணவுடனும் இணைக்கக்கூடாது.
2. கீரைகளை மாற்றி மாற்றி, உபயோகிக்கவும்
3. மெலனை மற்ற பழங்களுடன் கலக்க வேண்டாம்.

ஜெஸ்டி க்ரீன் ஸ்முதி (3-4 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- ½ கப் புதிய புதினா இலைகள்
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு
- 2-3 உரிக்கப்பட்ட, நறுக்கப்பட்ட உறைந்த பெரிய பழுத்த வாழைப்பழங்கள்,
- 1 தேக்கரண்டி ஆரஞ்சு தோல்
- ½ தேக்கரண்டி அரைத்த தோல் இஞ்சி
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் ஊறவைத்த திராட்சை
- 2 கப் தண்ணீர்

செய்முறை

புதினா இலைகள் மற்றும் எலுமிச்சை சாறு ஒரு மிக்சியில் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். சில வாழைப்பழங்களைச் சேர்த்து புதினா இலைகள் நன்கு துண்டாக வெட்டப்படும் வரை அரைக்கவும். மீதமுள்ள பொருட்களைச் சேர்த்து மென்மையான ஸ்முதியாக வரும் வரை அரைக்கவும். 2 கப் தண்ணீர் சேர்த்து அரைக்கவும். டம்ளர்களில் ஊற்றி உடனடியாக பரிமாறவும்.

கேரமல் ஆப்பிள் கிரீன் ஸ்முதி (ஒருவருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 1 தோல் நீக்கப்படாத, நறுக்கிய மற்றும் உறைந்த ஆப்பிள்
- 1 பெரிய பழுத்த வாழைப்பழம், உரிக்கப்பட்டு, நறுக்கிய முன்னால் உறைய வைத்தது
- ½ கப் தோராயமாக நறுக்கியது புதியது பசலைக் கீரை
- 2 ஸ்முத் அல்லது நனைத்த பேர்ச்சம்பழம், கொட்டை நீக்கியது
- ½ தேக்கரண்டி தூய வெனிலா சாறு
- ½ தேக்கரண்டி இலவங்கப்பட்டை தூள்
- ½ தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 2-3 டேபிள் ஸ்பூன் தண்ணீர்
- 2 ஐஸ் க்யூப்ஸ் (தேவையானால்)
- வெனிலா எக்ஸ்ட்ரேக்ட்

செய்முறை

ஆப்பிள், வாழைப்பழம், கீரை, பேர்ச்சம்பழம், வெனிலா சாறு, இலவங்கப்பட்டை தூள், உப்பு, தண்ணீர் மற்றும் ஐஸ் க்யூப்ஸை ஒரு பிளேண்டரில் 30 விநாடிகள் அல்லது ஸ்முதியாகும் வரை அரைக்கவும். இரண்டு கண்ணாடி டம்பளரில் ஊற்றி மகிழுங்கள்.

B. மற்ற ஸ்முதீஸ்

சாக்லேட் ஸ்முதி (2 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 2 பழுத்த வாழைப்பழங்கள், உறிக்கப்பட்ட, நறுக்கப்பட்ட உறைந்தது
- ½ கப் பீட் கீரைகள் அல்லது வேறு ஏதாவது கீரை
- 1 தேக்கரண்டி இனிக்காத கோகோ தூள்
- ½ கப் தண்ணீர்
- 1-2 பேரிச்சம்பழம் (கொட்டை எடுத்தது) , ஊறவைத்தது
- 2-3 ஐஸ் க்யூப்ஸ்

செய்முறை

வாழைப்பழங்கள், பீட் கீரைகள் அல்லது கீரைகளை ஒரு பிளெண்டரில் அரைக்கவும். கோகோ பவுடர், தண்ணீர் மற்றும் பேரிச்சம் பழம் (உங்களுக்கு கூடுதல் இனிப்பு தேவைப்பட்டால்) சேர்த்து அரைக்கவும். குளிர்ச்சியாக இருக்க விரும்பினால் ஐஸ் கட்டிகளை சேர்த்து அரைக்கவும். டம்ளர்களில் ஊற்றி பரிமாறவும். மகிழவும்!

பப்பாளி ஸ்முதி வித் எ ஜிங் (2 பேருக்கு)

இது ஒரு அசாதாரண ஸ்முதி ஆகும், இது மிகவும் இனிப்பானது அல்ல மற்றும் பச்சை மிளகாயிலிருந்து ஆச்சரியமான ஜிங் உள்ளது.

தேவையான பொருட்கள்

- 1 கப் உரித்து நறுக்கிய பப்பாளி
- 1 கப் கின்னோ, ஆரஞ்சு அல்லது சாத்துக்குடி
- எலுமிச்சை சாறு
- ½ பச்சை மிளகாய்
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு

செய்முறை

பச்சை மிளகாயை பழச்சாறுடன் ஒரு பிளெண்டரில் ஸ்முதியாகும் வரை அரைக்கவும். பப்பாளி சேர்த்து மேலும் அரைக்கவும். எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து மீண்டும் அரைக்கவும். டம்ளர்களில் ஊற்றி பரிமாறவும்.

கீ லைம் பை ஸ்முதி (2 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 2 கப் ஐஸ் க்யூப்ஸ்
- ½ கப் வடிகட்டிய தண்ணீர்
- ¼ கப் கொட்டை எடுத்த பேரிச்சம் பழங்கள்
- ¼ கப் எலுமிச்சை சதை (1 முழு சிறிய எலுமிச்சை உறிக்கப்பட்டது)
- 2-3 பழுத்த வாழைப்பழங்கள் (புதிய அல்லது உறைந்த)
- 3 டேபிள் ஸ்பூன் புதிதாக பிழிந்த எலுமிச்சை சாறு

- 1 தேக்கரண்டி வெனிலா எக்ஸ்ட்ரேட் சாறு
- ½ தேக்கரண்டி புதிதாக துருவிய எலுமிச்சை தோல்
- ½ தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு

செய்முறை

ஐஸ் க்யூப்ஸ், தண்ணீர், பேரிச்சம்பழம், எலுமிச்சை சதை, வாழைப்பழம், எலுமிச்சை சாறு, வெனிலா சாறு, எலுமிச்சை தோல் மற்றும் உப்பு ஆகியவற்றை ஒரு பிளெண்டரில் ஒன்றாக அரைக்கவும். டம்ளர்களில் ஊற்றி பரிமாறவும். அற்புதம், ஒரு திரவ இனிப்பு போல்

பாதாம் பால் தண்டை
(4 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- ½ கப் பாதாம், 8-10 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறவைக்கப்பட்டது
- 3 கப் குடிநீர்
- 6-8 கொட்டை எடுக்கப்பட்ட பேரிச்சம் பழங்கள்
- ¼ தேக்கரண்டி ஏலக்காய் தூள்
- ¼ தேக்கரண்டி இலவங்கப்பட்டை தூள் (சினமன்)
- ¼ தேக்கரண்டி ஜாதிக்காய் தூள்(நட்மெக்)

செய்முறை

பாதாமை நன்றாக அலசி எடுத்து ½ கப் தண்ணீரில் ஒரு பிளெண்டரில் எடுத்து, ஸ்மூத் பேஸ்டுக்கு அரைக்கவும். பேரிச்சம்பழம், மசாலா சேர்த்து மீண்டும் அரைக்கவும். மீதமுள்ள தண்ணீரைச் சேர்த்து அரைக்கவும். தேவைப்பட்டால், விரும்பிய கன்சிஸ்டன்சியைப் பெற, அதிக தண்ணீர் சேர்க்கவும். தயார் செய்தவுடன், பால் குளிர்ப்பானம் பெட்டியில் வைக்கப்பட வேண்டும். இதை 4 நாட்கள் வரை வைத்திருக்கலாம்.

C. பானங்கள்

மூலிகை உட்செலுத்துதல்
(2 பேருக்கு)

மூலிகை உட்செலுத்துதல் அல்லது வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட பச்சை தேயிலை வழக்கமான பால் சார்ந்த தேநீர் / காபி அல்லது வணிக தொகுக்கப்பட்ட கிரீன் டீ சாச்செட்டுகளுக்கு ஒரு சிறந்த மாற்றாகும். எலுமிச்சை புல் / துளசி / புதிய புதினா / இலவங்கப்பட்டை / மிளகுத்தூள் / இஞ்சி / கிராம்பு / பச்சை ஏலக்காய் / அதிமதுரம் போன்ற ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட மூலிகைகள் மற்றும் மசாலாப் பொருட்களைக் கொண்டு அவற்றை தயாரிக்கலாம். இங்கே ஒரு மாதிரி செய்முறை:

தேவையான பொருட்கள்

- 2 கப் தண்ணீர்
- $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ கப் புதிய புதினா இலைகள்
- 1 தேக்கரண்டி துருவிய தோல் உரிக்கப்படாத இஞ்சி
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி நசுக்கப்பட்ட கருப்பு மிளகுத்தூள்
- லெமன்கிராஸின் 2" நீளமான குச்சி

செய்முறை

ஒரு ஆழமான பாத்திரத்தில் தண்ணீரை கொதிக்க வைக்கவும். அதை வெப்பத்திலிருந்து எடுத்து, புதினா இலைகள், இஞ்சி, கருப்பு மிளகுத்தூள் மற்றும் லெமன்கிராஸ் சேர்க்கவும். ஒவ்வொரு மூலப்பொருளையும் போதுமான அளவு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், இதனால் அது அதன் சுவையை அளிக்கிறது. ஒவ்வொரு மூலப்பொருளின் அளவையும் சுவைக்கு ஏற்ப சரிசெய்யலாம். மூடி, கலவையை 5 நிமிடங்கள் உட்செலுத்தவும். டம்ளர்களில் வடிகட்டி பரிமாறவும். இந்த உட்செலுத்துதல் ஒரு பெரிய அளவில் தயாரிக்கப்படலாம் மற்றும் 3 அல்லது 4 நாட்களுக்கு குளிர்சாதன பெட்டியில் வைக்கப்படலாம்,

மசாலா "சாய்" (2 பேருக்கு)

மசாலாக்கு தேவையான பொருட்களுக்கு

- 4 பச்சை ஏலக்காய்
- $1\frac{1}{2}$ "குச்சி இலவங்கப்பட்டை
- 6-8 கருப்பு மிளகு
- 4-5 கிராம்பு
- $\frac{1}{2}$ நட்சத்திர சோம்பு (ஸ்டார் அனீஸ்)

செய்முறை

அனைத்து பொருட்களையும் ஒன்றாக அரைக்கவும் கரடுமுரடான தூள்.

தேயிலைக்கு தேவையான பொருட்களுக்கு

- $1\frac{1}{2}$ கப் தண்ணீர்
- $\frac{3}{4}$ கப் சோயா பால்
- 6-8 டேபிள் ஸ்பூன் பேரீச்சம் பழ பேஸ்ட்
- 1 தோல் உரிக்கப்படாத இஞ்சி, நசுக்கப்பட்டது
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் புதிய புதினா இலைகள்
- 1-2 குச்சிகள் லெமன்கிராஸ்

செய்முறை

ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர், சோயா பால் மற்றும் சாய் மசாலாவை கலந்து 3-4 நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும். பேரீச்சம்பழம், இஞ்சி சேர்த்து ஒரு நிமிடம் கொதிக்க விடவும். புதினா இலைகள் மற்றும்

லெமன்கிராஸ் சேர்த்து, மூடி வைத்து 5 நிமிடங்கள் கொதிக்க வைக்கவும். வடிகட்டி, கோப்பைகளில் ஊற்றி பரிமாறவும்.

சாக்லேட் நட்டு பால் சாய் (2 பேருக்கு)

இந்த செய்முறையை லிசா பிட்மேன் இந்தியாவில் தனது ஈட்டிங் வித்தவுட் ஹீட்டிங் டெமோக்களின் போது செய்து காட்டினார். லிசா மற்றும் அவரது சமையல் குறிப்புகளைப் பற்றி மேலும் அறிய, தயவுசெய்து பார்வையிடவும் றறற. veganculinarycrusade.com

தேவையான பொருட்கள்

- 2 கப் பாதாம் பால்
- 1/2 தேக்கரண்டி வெனிலா எக்ஸ்ட்ரேட்
- 3-6 பெரிய கொட்டை எடுக்கப்பட்ட பேரிச்சம் பழங்கள்
- 1/4 தேக்கரண்டி பச்சை ஏலக்காய் தூள்
- 1/2 தேக்கரண்டி இலவங்கப்பட்டை தூள்
- 1/4 தேக்கரண்டி அரைத்த தோல் உரிக்ப்படாத இஞ்சி
- 3 டேபிள் ஸ்பூன் இனிக்காத கோகோ தூள்

செய்முறை

அனைத்து பொருட்களையும் ஒன்றாக ஸ்மூதியாகும் வரை அரைக்கவும். டம்ளர்களில் ஊற்றி உடனடியாக பரிமாறவும்.

ஜால் ஜீரா (4 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 1/4 கப் நறுக்கிய புதிய புதினா இலைகள்
- 1/2 கப் பேக் செய்யப்பட்ட நறுக்கிய புதிய கொத்தமல்லி தழை
- 1 கோலிக்குண்டு அளவிலான விதை இல்லாத புளி பந்து
- 1-1 1/2 தேக்கரண்டி சீரகம்
- 1 தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகம் விதைகள் (சோம்பு)
- 1/2 தேக்கரண்டி கருப்பு மிளகு பொடி
- 1/2-1 தேக்கரண்டி உலர்ந்தமா தூள்
- 1/2 தேக்கரண்டி பெருங்காயம்
- 1/2-1 தேக்கரண்டி கருப்பு உப்பு (காலா நாமக்) அல்லது இளஞ்சிவப்பு சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 3 1/2 - 4 1/2 கப் குளிர்ந்த நீர்

செய்முறை

புதினா மற்றும் கொத்தமல்லி இலைகளை கழுவி புளியுடன் பிளேண்டரில் அரைக்கவும்.

மீதமுள்ள பொருட்களைச் சேர்த்து
1/2 முதல் 3/4 கப் தண்ணீரில்
ஸ்பூதியாகும் வரை அரைக்கவும்.
திரிபு.

வடிகட்டிய கலவையில் 3-4
கப் (அல்லது தேவைக்கேற்ப)
குளிர்ந்த நீரைச் சேர்க்கவும்.
குளிர்சாதன பெட்டியில்
குளிர்வித்து, கண்ணாடிகளில் ஊற்றி
குளிர்ச்சியாக பரிமாறவும்.

D. இனிப்பு திரவம்

பேரிச்சம் பழ பேஸ்ட் (1½ கப் அளவிற்கு)

இது ஒரு அடிப்படை இனிப்பு
ஆகும், இது பல இனிப்புகளில்
பயன்படுத்தப்படலாம். இது
முன்கூட்டியே தயாரிக்கப்பட்டு 7-10
நாட்களுக்கு குளிர்சாதன பெட்டியில்
சேமிக்கப்படலாம்.

தேவையான பொருட்கள்

- 1 கப் கொட்டை எடுக்கப்பட்ட
பேரிச்சம் பழங்கள்
- 1 கப் தண்ணீர்

செய்முறை

பேரிச்சம்பழத்தை சில மணி
நேரம் போதுமான தண்ணீரில்
நன்றாக (சுமார் 1 கப்) ஊற
வைக்கவும், பேரிச்சம்பழங்களை
மிக்சியில் தண்ணீருடன், ஸ்பூத்
ஆகும் வரை அரைக்கவும்.

குளிர்சாதன பெட்டியில்
சேமிக்கவும். உங்கள் பேரிச்சம்பழம்
ஸ்பூத்தாகவும், ஜுஸியாகவும்
இருந்தால், பேரிச்சம்பழ பேஸ்ட்டை
தண்ணீர் இல்லாமல் செய்யலாம்.

சேமிப்பு

7-10 நாட்கள் வரை குளிர்சாதன
பெட்டியில். ஜாடியிலிருந்து பேரிச்சை
பேஸ்ட்டை அகற்ற எப்போதும்
சுத்தமான, உலர்ந்த கரண்டியைப்
பயன்படுத்தவும்.



தாவர அடிப்படையிலான பால்

சோயா பீன்ஸ், முதிர்ந்த தேங்காய், வழுக்கை தேங்காய், பாதாம், முந்திரி, மக்காடமியா கொட்டைகள், ஹேசல்நட், வேர்க்கடலை, முழு அரிசி, ஓட்ஸ், பரங்கி விதைகள், மெலன் விதைகள், சூரியகாந்தி விதைகள், வெள்ளரி விதைகள் போன்ற பல்வேறு பொருட்களிலிருந்து தாவர அடிப்படையிலான பால் தயாரிக்கலாம்.

கொட்டை பால் அல்லது விதை பால் (5 கப் செய்ய)

தேவையான பொருட்கள்

- ½ கப் வறுக்காத கொட்டைகள் (பாதாம், முந்திரி பருப்பு அல்லது மெலன், தர்பூசணி, சூரியகாந்தி, பூசணி போன்ற விதைகள்)
- 4 கப் தண்ணீர்
- 1-2 பேரிச்சம்பழம் (கொட்டை எடுத்தது)

செய்முறை

கொட்டைகள் / விதைகளை போதுமான அளவு தண்ணீரில் 6-8 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். தண்ணீரை அப்புறப்படுத்தி அலசவும். கொட்டைகளை ஒரு பிளேண்டரில் அரைக்கவும், நீங்கள்

ஒரு ஸ்மூத் பேஸ்ட் இருக்கும் வரை, தேவைப்பட்டால் மட்டுமே சிறிது தண்ணீர் சேர்க்கவும். நீங்கள் எவ்வளவு குறைவாக தண்ணீர் சேர்க்கிறீர்களோ, அவ்வளவு ஸ்மூத்தாக பேஸ்ட் இருக்கும். நீங்கள் ஒரு ஸ்மூத் பேஸ்ட் செய்தவுடன், மீதமுள்ள தண்ணீரைச் சேர்த்து அரைக்கவும். கொட்டை பாலை இனிப்பாக மாற்ற 1-2 பேரிச்சம்பழம் சேர்க்கலாம்.

தேங்காய் பால் மற்றும் தேங்காய் கிரீம் (1 கப் செய்ய)

தேவையான பொருட்கள்

- 1 கப் துருவிய புதிய முதிர்ந்த தேங்காய் (இளநீர் அல்ல)
- 1 கப் வெதுவெதுப்பான நீர்

செய்முறை

தேங்காயுடன் பாதி வரை ஒரு கிரைண்டர் ஜாடியை நிரப்பவும். ½ கப் வெதுவெதுப்பான நீர் சேர்த்து அரைக்கவும். ஒரு பெரிய, மெல்லிய கண்ணி சல்லடை / மல்லின் துணி அல்லது கொட்டை பால் பை மூலம் கலவையை சல்லடை செய்யவும். ஒரு கரண்டியால் அல்லது கைகளால் நன்றாக கசக்கி முழு பாலையும் வெளியே எடுக்கவும். இது தடிமனான, முதல் சாறு. அனைத்து பாலும் பிரித்தெடுக்கப்பட்டதும்,

மீதமுள்ள பாலைப் பிரித்தெடுக்க,
எஞ்சிய மற்றும் மீதமுள்ள
தண்ணீருடன் செயல்முறையை
மீண்டும் செய்யவும். சப்பாத்தி
தயாரிக்க அல்லது லட்டு தயாரிக்க
மிச்சத்தை பயன்படுத்தவும்.

தேங்காய் க்ரீம்

தேங்காய் பாலை இரவு
முழுவதும் குளிர்சாதன பெட்டியில்
வைக்கவும். தடிமனான கிரீம்
மேலே உயர்ந்து, கீழே தண்ணீரை
விட்டுவிடும். கிரீமை கவனமாக
ஸ்கூப் செய்யவும்.

வேறுபாடுகள்

தேங்காய் பாலில் எள் விதைகள்
/ முந்திரி பருப்புகள் / பாதாம்
பருப்புகளை வெண்ணெயாக மாற்றி,
இந்த வெண்ணெய் சிறிதளவு
சேர்த்து, தேங்காய் பாலில் 4-6
மடங்கு தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு
கலக்கலாம்.

மாற்றாக, விதைகளை துருவிய
தேங்காயில் நேரடியாக கிரைண்டர்
ஜாடியில் சேர்க்கலாம்.

குறிப்பு

தேங்காய் பாலில் நார்ச்சத்து
இல்லாததாலும், கொழுப்பு அதிகம்
இருப்பதாலும் நியாயமாகவும்
எப்போதாவது மட்டுமே
பயன்படுத்தவும்.

வேர்க்கடலை பால் தயிர்



Photo Credit: Neelima Sriram

முந்திரி சீஸ்



வேர்க்கடலை-அரிசி பால் தயிர் (1 லிட்டர் தயாரிக்கிறது)

வேர்க்கடலை, பாலுக்கு கிரீம் தன்மையைக் கொடுக்கிறது, ஆனால் வலுவான சுவை கொண்டது, இதை அரிசிமாவை கலப்பதன் மூலம் குறைக்கலாம். அரிசி பால் மற்றும் தயிரை கெட்டியாக்கவும் உதவுகிறது.

தேவையான பொருட்கள்

- 1 கப் பச்சை வேர்க்கடலை
- ½ கப் பிரௌன் அரிசி மாவு
- 800 மில்லி குடிநீர்
- 8-12 மிளகாய் காம்புகள்/ 2-3 டேபிள் ஸ்பூன் பால் அல்லாத தயிர் ஸ்டார்டர்

செய்முறை

வேர்க்கடலையை போதுமான அளவு தண்ணீரில் 6-8 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பிறகு தண்ணீரில் நன்றாக அலசவும். வேர்க்கடலையை ஒரு பிளேண்டரில் 200 மில்லி தண்ணீரை சிறிது சிறிதாக சேர்த்து, ஒரு ஸ்மூத் பேஸ்ட் பெறும் வரை அரைக்கவும். பின்னர், இந்த வேர்க்கடலை பேஸ்டில் 400 மில்லி தண்ணீர் சேர்க்கவும். இதேபோல், அரிசி மாவை 200 மில்லி தண்ணீரில் கலந்து அரிசி பால் தயாரிக்கவும். வேர்க்கடலைப் பாலை குறைந்த சூட்டில் கொதிக்க வைக்கவும். அது கெட்டியாகத் தொடங்கியதும், மெதுவாக அரிசி பாலை சேர்க்கத் தொடங்குங்கள்,

கட்டிகள் உருவாகாமல் தடுக்க தொடர்ந்து கிளறவும். பால் கொதித்து கெட்டியாக்கட்டும். பிறகு பாலை வெதுவெதுப்பான வெப்பநிலைக்கு குளிர்விக்கவும். பிறகு மிளகாய் காம்புகளை அந்த பால் மீது போட்டு ஒரு வெப்ப மிகுந்த மூலையில் 6-8 மணி நேரம் மூடி வைக்கவும்

சேமிப்பு

இந்த தயிர் 2 வாரங்கள் வரை வைத்திருக்கும்

குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து உபயோகிக்கலாம்.

முந்திரி தயிர் (750 மில்லி செய்ய)

தேவையான பொருட்கள்

- 75 கிராம் முந்திரி, 6-8 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும்.
- 3 கிராம் அகர் அகர் (சைனா க்ராஸ்)
- 750 மில்லி தண்ணீர்
- தயிர் ஸ்டாடர்கள் : 2-3 டேபிள் ஸ்பூன் பால் அல்லாத தயிர்
- 8-10 பச்சை மிளகாய் காம்புகள்
- 1-2 டேபிள் ஸ்பூன் புத்துணர்ச்சி

செய்முறை

முந்திரி பருப்பை வடிகட்டி 2-3 டேபிள் ஸ்பூன் தண்ணீரில் நன்றாக விழுதாக அரைத்து தனியாக வைக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் 100

மில்லி தண்ணீரை எடுத்து அதில் அகர் அகர் சேர்க்கவும். இந்த கலவையை கொதிக்க வைக்கவும், அடிக்கடி கிளறி, வரை அகர் அகர் கரைகிறது. இந்த கொதிக்கும் நீரில் முந்திரி விழுதை சேர்த்து நன்கு அரைக்கவும். உடனடியாக, அதில் மீதமுள்ள தண்ணீரை சேர்த்து 5 நிமிடங்கள் கிளறிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். அது கொதிக்கும்போது, அது மேலும் கெட்டியாகும்.

தடிமனாக இருக்கும்போது, கலவையை வெப்பத்திலிருந்து அகற்றி, மந்தமான வெப்பநிலைக்கு (37°C / 98°F) குளிர்ச்சியடையும் வரை கிளறிக் கொண்டே இருங்கள். அதில் ஸ்டார்ட்டரைச் சேர்த்து, காலநிலையைப் பொறுத்து சுமார் 6-8 மணி நேரம் அறை வெப்பநிலையில் அமைக்க ஒதுக்கி வைக்கவும். குளிர்ச்சியான இடங்களில் அமைக்க அதிக நேரம் ஆகலாம்.

சேமிப்பு

இந்த தயிர் 4 முதல் 5 நாட்கள் வரை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கலாம்.

குறிப்பு

சிறந்த முடிவுகளுக்கு தயிரை ஒரு கண்ணாடி அல்லது மண் பாணையில் வைக்கவும். மூடியை சற்று திறந்து வைக்கவும் அல்லது துணியால் மூடி வைக்கவும்.

வேர்க்கடலை-அரிசி தயிர் மோர் (2 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 1/2 கப் வேர்க்கடலை-அரிசி தயிர்
- 500 மில்லி குடிநீர்
- 3-4 கறிவேப்பிலை
- 1 பச்சை மிளகாய்
- 1/2 தேக்கரண்டி பெருங்காயம்
- 1/2 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு அல்லது கருப்பு உப்பு

செய்முறை

ஒரு பிளெண்டரில் தயிர், பச்சை மிளகாய் மற்றும் தண்ணீரை அரைக்கவும். ஒரு கிண்ணத்திற்கு மாற்றவும். கறிவேப்பிலை மற்றும் பெருங்காயத்தை அடுப்பில் எண்ணெய் இல்லாமல் வறுத்து மோர் சேர்க்கவும்.

வேறுபாடுகள்

சோயா-அரிசி தயிர் போன்ற பிற தாவர அடிப்படையிலான தயிருடன் மோர் தயாரிக்கலாம். தனிப்பட்ட விருப்பத்திற்கு ஏற்ப சுவையூட்டிகள் மாறுபடும் - உதாரணமாக, வறுத்த சீரக தூள், இஞ்சி-பச்சை மிளகாய் விழுது, புதிய புதினா மற்றும் கொத்தமல்லி இலைகள், வறுத்த முழு சீரக விதைகள் மற்றும் பெருங்காயம். பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, புதினா இலைகள் மற்றும் கொத்தமல்லி

இலைகள் அனைத்தையும் ஒன்றாக கலந்து சிறிய அளவில் சேர்ப்பது ஒரு சிறந்த கலவையாகும்.

இளநீர் சாஸ் (மோர்) (3 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- ½ கப் ஸ்மூத் இளநீர் தேங்காய் வழுக்கை
- 6-8 சொட்டுகள் எலுமிச்சை சாறு
- 2½ கப் தண்ணீர்
- 1 தேக்கரண்டி சாஸ் மசாலா

செய்முறை

2 டேபிள் ஸ்பூன் தண்ணீருடன், ஒரு தடிமனான கிரீம் பெற ஸ்மூத் தேங்காய் சதை அரைக்கவும். எலுமிச்சை சாறு, மீதமுள்ள தண்ணீர் மற்றும் சாஸ் மசாலா சேர்க்கவும். நன்றாக கிளறவும். குளிர வைத்து, டம்ளர்களில் ஊற்றி பரிமாறவும்.

வேர்க்கடலை, பிற நட் மற்றும் விதை வெண்ணெய் (100 கிராம் செய்ய)

தேவையான பொருட்கள்

- 100 கிராம் பச்சை வேர்க்கடலை

செய்முறை

வேர்க்கடலையை தோல்கள் வெடிக்கும் வரை குறைந்த வெப்பத்தில் வறுக்கவும் அல்லது

180° C க்கு 15 நிமிடங்கள் அடுப்பில் வறுக்கவும்.

வேர்க்கடலையை கிரைண்டரில் நிரப்பி, அரைக்கவும். முதலில் ஒரு பவுடர் கிடைக்கும். அது வெண்ணெயாக மாறும் வரை அரைக்கவும், சீரான இடைவெளியில் அரைக்கவும்.

வேறுபாடுகள்

இதே முறையைப் பயன்படுத்தி உங்கள் சொந்த வெண்ணெய் தயாரிக்க வெவ்வேறு கொட்டைகள் மற்றும் விதைகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

குறிப்புகள்

- சூரியகாந்தி விதைகள், முந்திரி, பாதாம், மக்காடமியா கொட்டைகள் போன்ற அதிக கொழுப்பு உள்ளடக்கம் கொண்ட கொட்டைகள் மற்றும் விதைகளுக்கு வறுத்தல் தேவையில்லை. நீங்கள் வெவ்வேறு விதை வெண்ணெய்களையும் கலக்கலாம்.
- உங்களுக்கு அதிக சக்தி வாய்ந்த மிக்சி தேவை, 900W மற்றும் அதற்கு மேல்.

தேங்காய் வெண்ணெய் ½ கப் செய்ய இது நெய்க்கு ஒரு சிறந்த மாற்றாகும், மேலும் உணவில் நெய்யின் நறுமணத்தை கொடுக்க

சிறிய அளவில் பயன்படுத்தலாம்.

வீட்டில் இரண்டு சிறிய குழந்தைகள் இருப்பதால், குடும்பம் எப்போதும் தங்கள் உணவில் நெய் சேர்க்க வலியுறுத்துகிறது. இந்த செய்முறை அத்தகைய நேரங்களில் மீட்புக்கு வருகிறது, ஏனெனில் இது சுவையில் நெய்க்கு மிகவும் ஒத்திருப்பது மட்டுமல்லாமல், நறுமணமும் வாசனையும் கூட மிகவும் நெருக்கமாக இருக்கும். இதை இனிப்புகள் அல்லது சுவையான உணவுகள் மற்றும் உணவில் சேர்க்கவும். -மதுரா

தேங்காய் வெண்ணெய்

தேவையான பொருட்கள்

- 1 கப் உலர்ந்த தேங்காய்

செய்முறை

உலர்ந்த தேங்காயை கிரைண்டர் ஜார் முழுமையாக நிரம்பும் வரை கிரைண்டரில் வைக்கவும். அது வெண்ணெயாக மாறும் வரை அரைக்கவும், சீரான இடைவெளியில் மிக்சி ஜாரின் பக்கங்களை சுரண்டி, அவை அனைத்தும் கலக்கப்படுவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். தண்ணீர் சேர்க்க வேண்டாம். இதற்கு 6-7 நிமிடங்கள் ஆக வேண்டும்.

குறிப்புகள்

- ஆர்கானிக் உலர்ந்த தேங்காயை பயன்படுத்துங்கள் சிறந்த முடிவுகளுக்கு.
- எப்போதும் 900 W அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட சக்தி கொண்ட மிக்சியை பயன்படுத்தவும்.
- கலக்கும்போது இடைவேளை கொடுங்கள், மிக்சியை குளிர்விக்க. குளிருட்ட வேண்டாம். அறை வெப்பநிலையில் சேமிக்கவும். 2 மாதங்கள் வரை புதியதாக இருக்கும்.

முந்திரி சீஸ் (1 ½ கப் தயாரிக்க)

இந்த சீஸ் தயாரிப்பு எளிதானது.

தேவையான பொருட்கள்

- 1 கப் முந்திரி பருப்பு
- ½ தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- ¼ - ½ கப் தண்ணீர்

செய்முறை

முந்திரியை 6-8 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும். தண்ணீரை அப்புறப்படுத்தி, வடிகட்டி, முந்திரி பருப்பை ஒரு பிளேண்டரில் ஸ்மூத் பேஸ்டில் அரைக்கவும். 1 டேபிள் ஸ்பூன் தண்ணீர் சேர்க்கவும். பேஸ்டை

ஒரு சுத்தமான கண்ணாடி
கொள்கலனுக்கு மாற்றவும், மூடி
லேசாக மேலே வைக்கப்படுகிறது
(அல்லது சீஸ்கிளாத் / மஸ்லின்
கொண்டு மூடப்பட்டிருக்கும்) மற்றும்
வானிலை பொறுத்து 8-24 மணி
நேரம் புளிக்க விடவும், அல்லது அது
புளிப்பு வாசனை தொடங்கும் வரை.
உப்பு சேர்க்கவும். நன்றாக கலந்து
பரிமாறவும்.

குளிர்சாதன பெட்டியில் 10
நாட்கள் அல்லது அதற்கு மேல்.
பரிமாற / பயன்படுத்த தயாராக
இருக்கும் வரை உப்பு சேர்க்காமல்
வைக்கவும். சாஸ்கள், டிப்ஸ் மற்றும்
பரவல்கள் அல்லது நேரடியாக
ரொட்டியில் தயாரிக்க ஏற்றது.
இது வேகவைத்த உணவுகளிலும்
பயன்படுத்தப்படலாம்.

குறிப்பு

அறை வெப்பநிலை மற்றும்
பருவத்தின் அடிப்படையில்
நொதித்தல் நேரம் வேறுபடுகிறது. 8
மணி நேரத்திற்குப் பிறகு சீஸ் மீது
ஒரு கண் வைத்திருங்கள். புளிப்பு
வாசனை வர ஆரம்பித்தவுடன் அதை
குளிர்சாதன பெட்டியில் வைக்க
வேண்டும்.

மாறுபாடு

நறுக்கப்பட்ட புதிய மூலிகைகள்
அல்லது நசுக்கப்பட்டது சிவப்பு
மிளகு அல்லது கரடுமுரடான

நசுக்கப்பட்டது கருப்பு மிளகுத்தூள்
போன்றவற்றைச் சேர்ப்பதன்
மூலம் சுவையான முந்திரி சீஸ்
தயாரிக்கவும்.

புளிப்பு கிரீம் (4-6 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 1 கப் முழு அல்லது உடைந்த
முந்திரி பருப்பு
- 2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சை சாறு
- 1½ தேக்கரண்டி
சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- ¼ - ½ கப் தண்ணீர்

செய்முறை

முந்திரியை 6 முதல் 8 மணி
நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும்.
தண்ணீரை அப்புறப்படுத்தி,
வடிகட்டி, முந்திரி பருப்பை ஒரு
பிளேண்டரில் அரைக்கவும்,
ஒரு நேரத்தில் 1 டேபிள்
ஸ்பூன் தண்ணீரைச் சேர்த்து,
நீங்கள் ஒரு கெட்டியான, கிரீமி
நிலைத்தன்மையைப் பெறும் வரை.
எலுமிச்சை சாறு மற்றும் உப்பு
சேர்த்து மீண்டும் அரைக்கவும்.
கெட்டியான ஆனால் பாயும்
நிலைத்தன்மையைப் பெற
தேவைப்பட்டால், அதிக தண்ணீர்
சேர்க்கவும்.

போர்சின் (4 கப் செய்ய/10 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 200 கிராம் (1 கப்) முந்திரிப் பருப்பு
- 200 கிராம் டோஃபு
- 1 தேக்கரண்டி மெலிதாக துண்டாக வெட்டப்பட்ட பூண்டு
- ½ தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1 கப் மெலிதாக நறுக்கிய புதிய மூலிகைகள் (துளசி / டாராகன் / கொத்தமல்லி தழை / வெந்தயம் / புதினா / வசந்த வெங்காயத்தாள் கீரைகள் அல்லது சிவ்ஸ்)
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் புதிய எலுமிச்சை சாறு
- ¼ தேக்கரண்டி கருப்பு மிளகு
- ¼ - ½ கப் தண்ணீர்

செய்முறை

முந்திரியை 6-8 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும். தண்ணீரை அப்புறப்படுத்தி, அலசி, வடிகட்டி ஒரு பிளேண்டரில் வைக்கவும். ¼ கப் தண்ணீர் சேர்த்து ஸ்மூத் பேஸ்ட் கிடைக்கும் வரை அரைக்கவும்.

டோஃபு, பூண்டு மற்றும் உப்பு சேர்த்து ஒரு கெட்டியான ஆனால் கிரீமி பதத்தில் அரைக்கவும். பிளேண்டரிலிருந்து ஒரு கிண்ணத்திற்கு மாற்றவும். மெலிதாக

துண்டாக வெட்டப்பட்ட புதிய மூலிகைகள், மிளகு மற்றும் புதிய எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து ஒன்றாக கலக்கவும். (ஒருபோதும் மூலிகைகள் பிளேண்டர் / மிக்சியில் வைக்க வேண்டாம் அல்லது உங்களிடம் பச்சை சீஸ் இருக்கும்!) ஊட்டச்சத்து ஈஸ்ட் செதில்கள், கிடைத்தால், சீஸின் சுவைக்கு சேர்க்கலாம்.

நட் ஃப்ரீ சீஸ் (4 கப் செய்ய)

தேவையான பொருட்கள்

- 2 கப் வேகவைத்து துண்டுகளாக்கப்பட்ட தோல் உரிக்கப்படாத உருளைக்கிழங்கு
- 1 கப் வேகவைத்த மற்றும் துண்டுகளாக்கப்பட்ட தோல் உரிக்கப்படாத கேரட்
- ½ கப் தண்ணீர்
- 2 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு
- ½ கப் ஊட்டச்சத்து ஈஸ்ட்
- ¼ கப் வெங்காய தூள்
- ¼ கப் பூண்டு தூள்
- ¼ தேக்கரண்டி கடுகு தூள்

செய்முறை

அனைத்து பொருட்களையும் ஒன்றாக ஒரு ஸ்மூத் கிரீமி பேஸ்டாக அரைக்கவும்.

3-4 நாட்களுக்கு குளிர்பசாதன
பெட்டியில் வைக்கவும்.

துண்டாக்கக்கூடிய சீஸ் (1 கப் செய்ய)

தேவையான பொருட்கள்

- 1/2 கப் முந்திரி சீஸ்
- 1/2 கப் முந்திரி, 6-8 மணி நேரம்
ஊறவைக்கப்பட்டது
- 3 டேபிள் ஸ்பூன் சைலியம் உமி
(இசுப்கோல்)
- 4-5 கிராம்பு 2-3 டேபிள் ஸ்பூன்
எலுமிச்சை சாறு
- 1/4 கப் தண்ணீர்
- 1 1/2 தேக்கரண்டி
சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1/4 தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்

செய்முறை

அனைத்து பொருட்களையும் ஒரு
பிளெண்டரில் எடுத்து கெட்டியான,
ஸ்பூத் பேஸ்டுக்கு அரைக்கவும். ஒரு
கண்ணாடி கிண்ணத்திற்கு மாற்றி,
குளிர்பசாதன பெட்டியில் வைக்கவும்.
6-8 மணி நேரம் கழித்து, சீஸ்
துண்டாக்கப்படலாம்.

ஃபெட்டா சீஸ் (6 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 1 கப் பாதாம், தண்ணீரில் 8
மணி நேரம் ஊறவைத்தது

- 2 டேபிள் ஸ்பூன் புதிய
எலுமிச்சை சாறு
- 1 கிராம்பு
- 1 1/4 தேக்கரண்டி
சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1/2 கப் குளிரந்த நீர்
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் நறுக்கிய புதிய
தைம்
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் நறுக்கிய புதிய
ரோஸ்மேரி

செய்முறை

ஊறவைத்த தண்ணீரை
அப்புறப்படுத்தி, பாதாம் பருப்பை
கழுவவும். எலுமிச்சை சாறு,
பூண்டு, உப்பு மற்றும் தண்ணீருடன்
ஒரு சக்திவாய்ந்த பிளெண்டரில்
அவற்றை மிகவும் க்ரீம் ஆகும்
வரை அரைக்கவும். ஒரு வடிகட்டி
மீது 3 அடுக்கு சீஸ் துணியை
வைத்து கலவையை அதற்கு
மாற்றவும். துணியின் முனைகளை
மேலே கொண்டு வந்து மீள் ரப்பர்
பேண்டால் கட்டவும். ஒரே இரவில்
குளிர்பசாதன பெட்டியில் ஒரு
சல்லடையில் வடிகட்டவும், அல்லது
குறைந்தது 8 மணி நேரம்.

பேக்கிங் அடுப்பை 200 ° C க்கு
முன்கூட்டியே சூடாக்கவும்.
பேக்கிங் பேப்பர் காகிதத்துடன் குக்கீ
தாளை வரிசைப்படுத்தவும். சீஸ்
நொறுங்கிய பக்கத்துடன் காகிதத்தில்
கீழே திருப்பி, சுமார் 3/4 அங்குல
தடிமன் கொண்ட வட்டம் போல

வடிவமைக்கவும். 40- 50 நிமிடங்கள்
பேக் செய்யவும். பிறகு வெளியே
எடுத்து குளரவிக்கவும்.

சேவை செய்யத் தயாராக
இருக்கும்போது, ஒரு தட்டில் சீஸ்
வைக்கவும், உலர்ந்த அல்லது புதிய
மூலிகைகள் அதன் மீது தூவி
பரிமாறவும்.

இணைத்து மிகவும் ஸ்மூத் ஆகும்
வரை அரைக்கவும். குளிருட்டப்பட்டு
பரிமாறவும் அல்லது வேறு உணவில்
பயன்படுத்தவும்.

டோஃபு ரிக்கோட்டா (2 கப் செய்ய)

தேவையான பொருட்கள்

- 250 கிராம் கூடுதல் உறுதியான
டோஃபு
- 1 தேக்கரண்டி துண்டாக
வெட்டப்பட்ட பூண்டு
- 1/2 கப் ஊட்டச்சத்து ஈஸ்ட்
- 1/4 தேக்கரண்டி
சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1/4 தேக்கரண்டி கருப்பு மிளகு
பொடி
- 1/2 டேபிள் ஸ்பூன் உலர் பார்சி
பிளேக்ஸ்
- 1/2 தேக்கரண்டி உலர்ந்த துளசி
- 1/2 தேக்கரண்டி உலர்ந்த
ஆர்கனோ
- 1/2 கப் எலுமிச்சை சாறு
- 1/2 கப் சோயா பால்

செய்முறை

மேலே உள்ள அனைத்து
பொருட்களையும் ஒரு பிளேண்டரில்

காலை உணவு

காய்கறி போஹா (4 பேருக்கு)

ஒரு மகாராஷ்டிர குடும்பத்தில் காலை உணவு ஒரு தட்டு சுவையான போஹா இல்லாமல் முழுமையடையாது. இந்த செய்முறை, ஒரு துளி எண்ணெய் இல்லாமல், மிகவும் சுவையாக இருக்கிறது மற்றும் காய்கறிகள் ஆரோக்கியமான திருப்பத்தை சேர்க்கின்றன - மதுரா

தேவையான பொருட்கள்

- 1 கப் அழுத்திய சிவப்பு அவல் (போஹா)
- 1 கப் துருவிய கலப்பு தோல் உரிக்கப்படாத காய்கறிகள் அல்லது துண்டுகளாக்கப்பட்ட வேகவைத்த தோல் உரிக்கப்படாத காய்கறிகள்
- 1 தேக்கரண்டி கடுகு விதைகள்
- 2 பச்சை மிளகாய், மெலிதாக நறுக்கியது
- $\frac{1}{4}$ கப் உலர்ந்த தேங்காய்
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு
- $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- $\frac{1}{4}$ கப் வறுத்த தோல் உரிக்கப்படாத வேர்க்கடலை
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் துருவிய புதிய தேங்காய்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் நறுக்கிய புதிய கொத்தமல்லி தழை

செய்முறை

போஹாவை ஒரு பெரிய வடிகட்டியில் அலசவும். சுமார் 5 நிமிடங்கள் ஊற வைக்கவும், அல்லது செதில்களாக ஈரப்பதமாகவும் தடிமனாகவும் மாறும் வரை. இதற்கிடையில், குறைந்த வெப்பத்தில் ஒரு கடாயை வைத்து கடுகு சேர்க்கவும். அவை உதிர ஆரம்பித்ததும், பச்சை மிளகாய் மற்றும் காய்கறிகளை சேர்க்கவும். தேங்காய், எலுமிச்சை சாறு, உப்பு மற்றும் மஞ்சள் தூள் சேர்க்கவும். மிகவும் காய்ந்திருந்தால் சிறிது தண்ணீர் தெளித்து 3-4 நிமிடத்திற்கு கிளறவும்

ஊறவைத்த போஹாவைச் சேர்த்து, மஞ்சள் முழுமையாக பூசப்படும் வரை சுற்றி டாஸ் செய்யவும். வேர்க்கடலை சேர்த்து நன்றாக கலக்கி அடுப்பிலிருந்து நீக்கவும். துருவிய தேங்காய் மற்றும் நறுக்கிய கொத்தமல்லி இலைகளால் அலங்கரித்து சூடாக பரிமாறவும்.

வண்ணமயமான மில்லட் உப்புமா (4-6 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 1 கப் பார்ன்யார்ட் மில்லட், 6-8 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைக்கப்பட்டது
- $\frac{1}{4}$ கப் துண்டுகளாக்கப்பட்ட தோல் உரிக்கப்படாத கேரட், வேகவைத்தது
- $\frac{1}{4}$ கப் பச்சை பட்டாணி, ஆவியில் வைத்தது
- $\frac{1}{4}$ கப் துண்டுகளாக்கப்பட்ட தோல் உரிக்கப்படாத உருளைக்கிழங்கு, வேகவைத்தது
- $\frac{1}{2}$ கப் துருவிய புதிய தேங்காய்
- 1 தேக்கரண்டி கருப்பு கடுகு விதைகள்
- 5-6 கறிவேப்பிலை
- 1 தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகம் (சோம்பு) விதைகள்
- $\frac{1}{2}$ டேபிள் ஸ்பூன் துண்டாக வெட்டப்பட்ட தோல் உரிக்கப்படாத இஞ்சி
- $\frac{1}{2}$ கப் தோல் உரிக்கப்படாத வறுத்த வேர்க்கடலை
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1-2 பச்சை மிளகாய்
- 2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சை சாறு
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் நறுக்கிய கொத்தமல்லி இலைகள்
- 1.5 - 2 கப் தண்ணீர்

செய்முறை

மில்லட்டை வடிகட்டி சுத்தமான தண்ணீரில் கழுவி, அது முடியும் வரை 1.5 - 2 கப் தண்ணீரில் சமைக்கவும். கடாயில் கடுகு, கறிவேப்பிலையை வறுக்கவும். பெருஞ்சீரகம் சேர்க்கவும்

பச்சை மிளகாய், இஞ்சி சேர்த்து ஒரு நிமிடம் வதக்கவும். காய்கறிகள், எலுமிச்சை சாறு மற்றும் தேங்காய் சேர்த்து, தேங்காய் அதன் இயற்கை எண்ணெய்களை வெளியிடும் வரை 2-3 நிமிடங்கள் சமைக்கவும். பின்னர், வேகவைத்த மில்லட்டை சேர்த்து எல்லாவற்றையும் நன்றாக டாஸ் செய்யவும், காய்கறிகள் மற்றும் தேங்காய் கலவை நன்கு கலக்கப்படும். மூடி 2-3 நிமிடங்கள் சமைக்கவும், உப்புமா நன்கு சூடாகும் வரை. இறுதியாக வேர்க்கடலை மற்றும் கொத்தமல்லி சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். பச்சை சட்னியுடன் பரிமாறவும்.

வேறுபாடுகள்

பார்ன்யார்ட் மில்லட்டுக்கு பதிலாக வரகு, சாமை, பழுப்பு அரிசி அவல், பசையம் இல்லாத ஓட்ஸ் அல்லது மில்லட் சேவை சேர்க்கவும். பிரஞ்சு பீன்ஸ், பட்டாணி அல்லது சோளம் போன்ற பிற காய்கறிகளையும் பயன்படுத்தலாம்.

சிவப்பு அரிசி இட்லி / தோசை (8-10 பேருக்கு)

இந்த அழகான இளஞ்சிவப்பு இட்லிகள் மற்றும் தோசைகள் வியக்கத்தக்க சுவையானவை, ஆரோக்கியமானவை, ஏனெனில் அவை முழு தானிய வகைகளால் ஆனவை. இவற்றில் நீங்கள் இணைந்துவிட்டால், வெள்ளை அரிசி இட்லிகள் இனி ஈர்க்காது.

தேவையான பொருட்கள்

- 3 கப் பாலிஷ் செய்யப்படாத சிவப்பு அரிசி,
- 10-12 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைக்க வேண்டும்
- 1 கப் முழு உளுந்து, 10-12 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும்
- ½ கப் சமைத்த மெருகூட்டப்படாத சிவப்பு அரிசி
- 1 தேக்கரண்டி வெந்தயம், அரிசி அல்லது உளுந்துடன் சேர்த்து ஊறவைக்கப்படவேண்டும்
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு

செய்முறை

ஊறவைத்த அரிசி மற்றும் சமைத்த அரிசியை தண்ணீர் இல்லாமல் பிளேண்டரில் (அல்லது இட்லி கிரைண்டர்) அரைக்கவும், சற்று கரடுமுரடான மாவு கிடைக்கும்

வரை. ஒரு பெரிய கிண்ணத்தில் ஊற்றவும். ஊறவைத்த கருப்பு உளுந்தை பிளேண்டரில் தண்ணீர் இல்லாமல் மிகவும் மென்மையாகும் வரை அரைக்கவும். இதை அரிசி விழுதுடன் அரைக்கவும். இந்த கலவையை அறை வெப்பநிலையில் 8-12 மணி நேரம் புளிக்க விடவும், இடம் மற்றும் பருவத்தைப் பொறுத்து. கோடையில், 8 மணிநேரம் போதுமானது, ஆனால் குளிரான நாட்களில், அதிக நேரம் எடுக்கும். அது தயாராக இருக்கிறதா இல்லையா என்பதை அறிய நீங்கள் அதை வாசனை செய்யலாம். இது சற்று புளிப்பு, புளித்த வாசனையைக் கொண்டிருக்க வேண்டும். உப்பு சேர்த்து கலக்கவும். மாவை இட்லி தட்டில் ஊற்றி 8-10 நிமிடங்கள் ஆவியில் வேக வைக்கவும். இட்லியின் நடுவில் செருகப்பட்ட டூப்பிக் சமைக்கும்போது சுத்தமாக வெளியே வர வேண்டும். தோசை அல்லது உத்தப்பம் தயாரிக்க தோசை மாவின் நிலைத்தன்மையைப் பெற மாவில் தண்ணீர் சேர்க்கவும் (சற்றே பான்கேக் மாவைப் போன்றது).

இரும்பு தோசை தவாவில் எண்ணெய் இல்லாமல் தோசை அல்லது உத்தப்பம் செய்து, மாவை ஊற்றுவதற்கு முன் பாதி உருளைக்கிழங்கு அல்லது பாதி வெங்காயத்தை கல்லில் ஒட்டாமல்

வர தேய்த்து தயாரிக்கலாம்.

தோசைக்கான மாறுபாடு

சம அளவு அல்லது அதற்கும் குறைவாக மெலிதாக துருவிய சுரைக்காய் அல்லது பரங்கிக்காயை கலவையுடன் கலக்கலாம், அதனுடன் சுவைக்கேற்ப இஞ்சி-பச்சை மிளகாய் விழுதுடன். இது சுவையான, சற்று தடிமனான தோசைகளை உருவாக்குகிறது, இது குழந்தைகளுக்கு காய்கறிகளை சேர்க்க ஒரு நல்ல வழியாகும். சாம்பார் மற்றும் தேங்காய் சட்னியுடன் பரிமாறவும்.

கேழ்வரகு கஞ்சி (2 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 4 டேபிள் ஸ்பூன் ராகி / நாச்சினி (விரல் மில்லட்) மாவு
- 2 கப் குளிர்ந்த நீர்
- 4 டேபிள் ஸ்பூன் பேரீச்சம் பழ பேஸ்ட்
- 1 தேக்கரண்டி அரைத்த தோல் உரிக்கப்படாத இஞ்சி
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் புதிய தேங்காய் கிரீம்

செய்முறை

பாத்திரத்தில் ராகி மாவு, தண்ணீர் எடுத்து கட்டிகள் இல்லாமல் சீராக கரைக்கவும். மிதமான சூட்டில் ராகி வேகும் வரை சுமார் 5

நிமிடங்கள் சமைக்கவும். எப்போதும் விறுவிறுப்பாக கிளறவும், ஏனெனில் ராகி மாவு கட்டிகளை உருவாக்கும். பேரீச்சம்பழம், இஞ்சி சேர்த்து அடுப்பை அணைக்கவும். தேங்காய் கிரீம் கொண்டு மேலே பரிமாறவும்.

வேறுபாடுகள்

கேழ்வரகிற்கு பதிலாக உடைத்த கோதுமை / பிற மில்லட் மாவுகளுடன் சேர்க்கவும்.

இஞ்சிக்கு பதிலாக இலவங்கப்பட்டை மற்றும் பச்சை ஏலக்காய் பொடிகளுடன் மாற்றவும்.

பல்வேறு மில்லட் மாவுகளின் கலவை பின்வருமாறு

வறுத்து கஞ்சியாகவும் செய்யலாம்.

உடனடி மில்லட் தோசை (4 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- ½ கப் கேழ்வரகு/நாச்சினி (விரல் மில்லட்) மாவு
- 1-2 கப் வெதுவெதுப்பான நீர்
- ¼ கப் மெலிதாக நறுக்கிய வெங்காயம்
- 1 பச்சை மிளகாய், மெலிதாக நறுக்கியது
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் மெலிதாக நறுக்கியது புதியது கொத்தமல்லி தழை
- 4-5 கறிவேப்பிலை, மெலிதாக

நறுக்கியது

- 1/2 தேக்கரண்டி
சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு

செய்முறை

ராகி மாவை கட்டி இல்லாத வரை வெதுவெதுப்பான நீரில் கரைக்கவும். பிறகு வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கொத்தமல்லி இலை, கறிவேப்பிலை மற்றும் உப்பு சேர்க்கவும். மாவு நீர்க்க இருக்க வேண்டும்.

தோசை தவாவை சூடாக்கி, தவாவின் வெளிப்புற மூலைகளில் இருந்து ஒரு கரண்டி மாவை ஊற்றி, தவாவின் உப்புறத்தை நிரப்பவும். இந்த மாவை சாதாரண தோசை போல பரப்ப முடியாது.

தோசை சமைக்க நேரம் எடுக்கும், எனவே பொறுமையாக இருங்கள். வெப்பத்தை நடுத்தரமாக வைத்திருங்கள். சமைத்தவுடன், அதை மறுபுறம் திருப்பி, மறுபுறம் சமைக்கவும். தவாவில் இருந்து தோசையை அகற்றி, சட்னி அல்லது சாம்பாருடன் சூடாக பரிமாறவும். இந்த தோசையை தவாவில் இருந்து நேரடியாக சூடாக பரிமாறினால் மட்டுமே சுவையாக இருக்கும். ராகி தோசையின் இந்த பாணியைத் தயாரிப்பதில் உங்களுக்கு சிரமம் இருந்தால், நீங்கள் வழக்கமான தோசைகளைப் போல தயாரிக்க வேண்டும். மாவில் குறைந்த அளவு

தண்ணீர் சேர்த்து சின்ன வழக்கமான தோசை செய்து கொள்ளவும்.

மாறுபாடு

வேறு ஏதேனும் மில்லட் பயன்படுத்தலாம்

சூரியகாந்தி விதைகளுடன் ஓட்ஸ் கஞ்சி (2 பேருக்கு)

இந்த கஞ்சி, சுவையானது மற்றும் மிகவும் ஆரோக்கியமானது. ரோல்டு ஓட்ஸ் அல்லது ஸ்டீல் கட் ஓட்ஸ் சிறந்தவை, ஏனென்றால் அவை முழுமையானவை. வெள்ளை ஓட்ஸ் அல்லது இன்ஸ்டன்ட் ஓட்ஸ் முழுமையானது அல்ல.

தேவையான பொருட்கள்

- 2 கப் தண்ணீர்
- 5-6 டேபிள் ஸ்பூன் ரோல்டு ஓட்ஸ்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் பேரீச்சம் பழ பேஸ்ட்

ஓட்ஸ் கஞ்சி



வண்ணமயமான மில்லட் உப்புமா



- 1 தேக்கரண்டி எள் வெண்ணெய்
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் சூரியகாந்தி விதைகள்

செய்முறை

ஓட்ஸை கரடுமுரடான பொடியாக அரைக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் மற்றும் ஓட்மீல் கலந்து, நடுத்தர வெப்பத்தில் சமைக்கவும், கஞ்சி தயாராகும் வரை தொடர்ந்து கிளறவும். ஓட்ஸ் வெந்ததும், பேர்ச்சை பேஸ்ட் மற்றும் எள் வெண்ணெய் சேர்க்கவும். சூரியகாந்தி விதைகளை தனியாக வறுத்து மேலே தூவவும்.

வேறுபாடுகள்

- சூரியகாந்தி விதைகளுக்கு பதிலாக பாதாம் அல்லது கலந்த கொட்டைகள் அல்லது கலந்த உலர்ந்த பழங்களுடன் மாற்றவும்.
- எள் வெண்ணெயை சோயா பால் அல்லது பிற நட்டு வெண்ணெய்களுடன் மாற்றவும்.
- ஓட்ஸை உடைத்த கோதுமை மாவு அல்லது ராகி மாவுடன் மாற்றி, சிறிது புதிய, துருவிய இஞ்சியை சேர்க்கவும்.

சில்லா அல்லது புட்லா அல்லது பெசரட்டு (2-3 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 1 கப் முழு பச்சை பயறு அல்லது வேறு ஏதேனும் பயறு அல்லது பீன்ஸ், 8-10 மணி நேரம் ஊற வைக்க வேண்டும்.
- $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி இஞ்சி- பச்சை மிளகாய் விழுது
- $\frac{1}{2}$ -1 கப் தண்ணீர்
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு

செய்முறை

பாசிப்பயறு அல்லது பிற பயறுகளை வடிகட்டி, கழுவி, தேவைக்கேற்ப தண்ணீரில் நன்றாக அரைக்கவும் (இது பயறு அல்லது பீன் பயன்படுத்தப்பட்டது). இஞ்சி பச்சை மிளகாய் விழுது மற்றும் உப்பு சேர்த்து நன்கு அரைக்கவும். ஒரு கிண்ணத்திற்கு மாற்றவும். மாவை புளிக்க வைக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஒரு தவாவை சூடாக்கி, ஒரு கரண்டி மாவை ஒரு வட்ட சில்லாவில் பரப்பி, அடிப்பகுதி வெளிர் தங்க நிறமாக மாறும் வரை மூடி சமைக்கவும். அதை திருப்பி மறுபுறம் சமமாக முடியும் வரை சமைக்கவும். சூடாக பரிமாறவும்.

வேறுபாடுகள்

- உங்களுக்கு விருப்பமான துருவிய காய்கறிகளை மாவில் அரைக்கவும்.
- அதே மாவைக் கொண்டு டோக்ளாஸ் செய்யுங்கள்.
- பட்டாணி, பிரஞ்சு பீன்ஸ், கேரட், பீட்ரூட், ப்ரோக்கோலி போன்ற கலந்த சமைத்த அல்லது துருவிய காய்கறிகளுடன் உருளைக்கிழங்கு அல்லது சோளம் இவற்றை அடைக்கலாம்.

தாலிபீத் (காரமான பான்கேக்) (15 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 3/4 கப் சோளம் (சோளம்) மாவு
- 1/4 கப் கொண்டைக்கடலை மாவு (கடலை மாவு)
- 1/4 கப் பாசிப்பயறு மாவு
- 1/4 கப் கருப்பு கொத்து கடலை (காலா சனா) மாவு
- 1/4 கப் பெரிதாக நறுக்கிய வெங்காயம்
- 1/4 கப் பெரிதாக நறுக்கியது புதிய கொத்தமல்லி தழை
- 2-3 பச்சை மிளகாய், மெலிதாக நறுக்கியது
- 1/4 கப் வேர்க்கடலை அரிசி பால் தயிர்
- 1/2 தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்

- பூண்டு பற்கள், மெலிதாக வெட்டப்பட்டது
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1/4 - 1/2 கப் தண்ணீர்

செய்முறை

அனைத்து மாவையும் கலந்து சூடான கடாயில் குறைந்த வெப்பத்தில், அவை மணம் வரும் வரை வறுக்கவும். ஒரு கலவை கிண்ணத்திற்கு மாற்றி குளிர்விக்கவும். மீதமுள்ள பொருட்களைச் சேர்த்து ஒரு கெட்டியான மாவை உருவாக்க தேவையான தண்ணீரில் பிசையவும் . மாவை 15 சம பந்துகளாக பிரிக்கவும். உங்கள் உள்ளங்கையைப் பயன்படுத்தி, ஒவ்வொரு பந்தையும் தட்டையாக்கவும். சோள மாவில் பந்தை உருட்டி, 4 முதல் 6 அங்குல விட்டம் கொண்ட வட்டில் தட்டையாக்கி, அனைத்து திசைகளிலும் சீராக தட்டுவதன் மூலம். விருப்பத்திற்கு ஏற்ப நீங்கள் அவற்றை தடிமனாகவோ அல்லது மெல்லியதாகவோ செய்யலாம். சீரான சமையலுக்கு உங்கள் விரல்களால் நடுவில் இரண்டு அல்லது மூன்று துளைகளை உருவாக்கவும்.

ஒரு இரும்பு வாணலி அல்லது தோசை கல்லில் அதிக வெப்பத்தில் முன்கூட்டியே

சூடாக்கி, வாணலியில் தாலிபீத்தை வைக்கவும். சில நொடிகளுக்குப் பிறகு, மாவில் சிறிய குமிழ்கள் உயரத் தொடங்குவதை நீங்கள் கவனிப்பீர்கள். வெப்பத்தை நடுத்தரமாக மாற்றி, தாலிபீத்தை இருபுறமும் முழுமையாகவும் சமமாகவும் சமைக்கும் வரை வறுக்கவும். புதினா சட்னி அல்லது வேர்க்கடலை தயிருடன் சூடாக பரிமாறவும்.

மாறுதல் செய்முறை

துருவிய பூசணி, வெள்ளரி, முட்டைக்கோஸ் அல்லது உங்களுக்கு விருப்பமான எந்த காய்கறியையும் சேர்க்கலாம். சோள மாவுக்குப் பதிலாக கம்பு மாவு, கேழ்வரகு மாவு போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தலாம்.

டோஃபு அகுரி (டோஃபு (Tofu) ஸ்க்ரம்பிள்) (2 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 300 கிராம் டோஃபு
- 1 நடுத்தர அளவிலான வெங்காயம், மெலிதாக நறுக்கியது
- 2 நடுத்தர அளவிலான தக்காளி, மெலிதாக நறுக்கியது
- ¼ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்
- ½ தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு

- 2-3 பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய்
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் நறுக்கிய புதிய கொத்தமல்லி தழைகள்

செய்முறை

டோஃபுவை துண்டுகளாக்கவும். கனமான அடிப்பாகம் கொண்ட துருப்பிடிக்காத எஃகு பாத்திரத்தை சூடாக்கவும். வாணலியில் வெங்காயத்தை லேசான பொன்னிறமாகும் வரை வறுக்கவும். தக்காளி சேர்த்து மிதமான சூட்டில் சுமார் 2 நிமிடங்கள் வறுக்கவும். மஞ்சள் தூள், சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு மற்றும் பச்சை மிளகாய் சேர்த்து 2-3 நிமிடங்கள் சமைக்கவும். கொத்தமல்லி இலைகளால் அலங்கரித்து சூடாக பரிமாறவும்.

வேறுபாடுகள்

- நறுக்கிய காளான்கள், சுக்குணி, ஏதேனும் வண்ண குடைமிளகாய் அல்லது உங்களுக்கு விருப்பமான வேறு எந்த காய்கறியையும் சேர்க்கவும்.

“ஆம்லெட்” (4 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 1 கப் கொண்டைக்கடலை மாவு
- 3/4 கப் தண்ணீர்
- 1/2 கப் மெலிதாக நறுக்கிய தக்காளி
- 1/2 கப் மெலிதாக நறுக்கிய வெங்காயம்
- 1/2 கப் மெலிதாக நறுக்கியது புதியது கொத்தமல்லி தழை
- 1/4 - 3/4 தேக்கரண்டி கருப்பு உப்பு (காலா நாமக்)
- 1/4 தேக்கரண்டி சிவப்பு மிளகாய் தூள்
- 1/2 தேக்கரண்டி மெலிதாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய்

செய்முறை

கடலை மாவை ஒரு கிண்ணத்தில் சலிக்கவும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தண்ணீர் சேர்த்து கட்டி இல்லாமல் நன்றாக கலக்கவும் . தக்காளி, வெங்காயம், கொத்தமல்லி இலை, சிவப்பு மிளகாய் தூள், பச்சை மிளகாய், கருப்பு உப்பு சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்.

ஒரு இரும்பு தவாவை நடுத்தர வெப்பத்தில் சூடாக்கி, அதன் மீது ஒரு மாவை பரப்பவும். குமிழ்கள் தோன்றியவுடன், அடிப்பகுதி முடியும் வரை மூடி சமைக்கவும். இப்போது, அதைத் திருப்பி, சில நிமிடங்கள் சமைக்கவும், கெட்ச்அப்புடன் சூடாக பரிமாறவும்.

மியூஸ்லி (5 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 1 1/2 கப் கோதுமை ஃப்ளேக்ஸ்
- 3/4 கப் ரோல்டு ஓட்ஸ்
- 1/2 கப் பார்லி
- 1/2 கப் சூரியகாந்தி விதைகள்
- 1/2 கப் பரங்கி விதைகள்
- 1/2 கப் தர்பூசணி விதைகள்
- 1/2 கப் நறுக்கிய பேரிச்சம்பழம்
- 1/2 கப் கருப்பு திராட்சை அல்லது நறுக்கிய அத்திப்பழம்
- 1/2 கப் நறுக்கிய பிஸ்தாக்கள்
- 1/2 கப் நறுக்கிய பாதாம்
- 2-3 டேபிள் ஸ்பூன் பேரிச்சம்பழம் பேஸ்ட்
- 1 1/2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சை சாறு அல்லது 100 மில்லி ஆரஞ்சு சாறு
- 1/2 தேக்கரண்டி இலவங்கப்பட்டை தூள்

செய்முறை

உலர்ந்த அனைத்து பொருட்களையும் ஒரு பெரிய கலவை கிண்ணத்தில் ஒன்றாக கலக்கவும். உலர்ந்த கலவையில் பேரிச்சம்பழம் பேஸ்ட், எலுமிச்சை / ஆரஞ்சு சாறு மற்றும் இலவங்கப்பட்டை தூள் சேர்த்து நன்கு அரைக்கவும். ஒரு பேக்கிங் தட்டில் பரப்பி, 170 ° C க்கு 25-30 நிமிடங்கள் ஒரு சூடான அடுப்பில் பேக்(டீயமந்) செய்யவும். காற்று புகாத டப்பாவில் சேமிக்கவும்.

காலை உணவுக்கு தேங்காய்
பாலுடன் பரிமாறவும்.

வெப்பமண்டல காலை உணவு பரீட்சைப் (பச்சையாக) (2 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 4 பெரிய கொட்டையில்லாத
பேரிச்சம்பழங்கள்
- ¼ கப் ஆரஞ்சு சாறு ¼ கப்
ஆரஞ்சு தோல் துருவியது
- ¼ கப் நறுக்கிய பாதாம்
- ¼ கப் ரோல்டு ஓட்ஸ்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் நறுக்கிய
உலர்ந்த ஆப்ரிகாட்
- ¼ தேக்கரண்டி
சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1 கப் பப்பாளி துண்டங்கள்
- 2 பெரிய உறைந்த, பழுத்த,
நறுக்கப்பட்ட வாழைப்பழங்கள்,

செய்முறை

இரண்டு பேரிச்சம்பழங்கள்
ஆரஞ்சு தோல் சேர்த்து ஒரு
மிக்சியில் அரைக்கவும், பாதாம்,
ஓட்ஸ், ஆப்ரிகாட் மற்றும் உப்பு
சேர்க்கவும். கிரானோலா பதத்திற்கு
அரைத்து ஒரு கிண்ணத்திற்கு மாற்றி
ஒதுக்கி வைக்கவும்.

சுத்தமான மிக்சியில் பப்பாளி,
ஆரஞ்சு சாறு, மீதமுள்ள
இரண்டு பேரிச்சம்பழம் மற்றும்
உப்பு எடுத்து ஸ்மூத்தாக ஆகும்

வரை அரைக்கவும். மற்றொரு
கிண்ணத்திற்கு மாற்றி ஒதுக்கி
வைக்கவும்.

சுத்தமான மிக்சியில் இரண்டு
உறைந்த வாழைப்பழங்களை சேர்த்து
ஐஸ்கிரீம் பதத்திற்கு அரைக்கவும்.
பரிமாறும் போது ஒரு கண்ணாடி
கப்பில், முதலில் வாழைப்பழ
கலவையையும், அதற்கு மேல்
பப்பாளி கலவையையும் அதற்கு
மேல் பேரிச்சம்பழ கலவையையும்
போட்டு பரிமாறவும்.

அவக்காடோ சூப்பர் பவுல் (1-2 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- ½ பழுத்த அவக்காடோவின்
சதை
- ½ சிவப்பு வாழைப்பழம்
அல்லது ஏதேனும் வாழைப்பழம்
- 4-5 பழுத்த சிவப்பு
ஸ்ட்ராபெரிகள் (உங்களுக்கு
விருப்பமான வேறு எந்த பெர்ரி,
மாம்பழம் அல்லது பருவகால
பழம்)
- 2 பேரிச்சம்பழம் கொட்டை
எடுத்தது 4-5 டேபிள் ஸ்பூன்
உறைந்த ஸ்ட்ராபெர்ரி, அத்தி
பழம், திராட்சை மற்றும் பிற
பெர்ரி.
- 1-2 டேபிள் ஸ்பூன் நறுக்கிய
கொட்டைகள் மற்றும்
விதைகள்

செய்முறை

அவகேடோ, சிவப்பு வாழைப்பழம், ஸ்ட்ராபெர்ரி மற்றும் பேரீச்சம் பழத்தை தண்ணீர் இல்லாமல் மிக்சியில் தயிர் போன்ற பதத்திற்கு அரைக்கவும். ஒரு கிண்ணத்திற்கு மாற்றவும். உறைந்த பெர்ரி, கொட்டைகள் மற்றும் விதைகளை சேர்க்கவும்.

மாறுபாடு

சாக்லேட் ஸ்மூதி கிண்ணத்தை உருவாக்க, நீங்கள் 1-2 டேபிள் ஸ்பூன் கக்காவு (Cacao) தூள் சேர்த்து வாழைப்பழங்கள் மற்றும் பேரீச்சம்பழங்களின் அளவை அதிகரிக்கலாம்.



A. சாலட் ட்ரெஸ்ஸிங்

முந்திரி மயோனீஸ் (1 கப் செய்ய)

தேவையான பொருட்கள்

- ½ கப் முந்திரி, 6-8 மணி நேரம் ஊறவைக்கப்பட்டது
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் நறுக்கிய வெங்காயம்
- 1-2 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு
- ¼ தேக்கரண்டி கடுகு தூள்
- 1 சிறிய பூண்டு பற்கள்
- ½ தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1/8 தேக்கரண்டி மிளகு பொடி
- ¼ கப் தண்ணீர்

செய்முறை

தண்ணீரைத் தவிர, அனைத்து பொருட்களையும் ஒரு மிக்சியில் அரைத்து, சிறிது சிறிதாக தண்ணீர் விட்டு மென்மையான பதத்திற்கு வரும் வரை அரைக்கவும். பிறகு ஒரு கிண்ணத்திற்கு மாற்றி தேவைக்கேற்ப பயன்படுத்தவும்.

நாச்சோ சீஸ் (2 கப் செய்ய)

தேவையான பொருட்கள்

- 1 கப் தோல் உரிக்கப்படாத உருளைக்கிழங்கு துண்டுகள்
- ½ கப் தோல் உரிக்கப்படாத

சால்ட்ஸ்

கேரட் துண்டுகள்

- 1/2 கப் பாதாம் பால்
- 1 சிறிய வெங்காயம் நறுக்கியது
- 6-7 பூண்டு பற்கள்
- 1 தேக்கரண்டி சிவப்பு மிளகாய் ஃப்ளேக்ஸ்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு

செய்முறை

உருளைக்கிழங்கு மற்றும் கேரட்டை ஒரு ஸ்டீமரில் 7-8 நிமிடங்கள் வேகவைக்கவும், முழுமையாக சமைக்கும் வரை. ஆற வைத்து அனைத்து பொருட்களையும் கிரைண்டர் ஜாருக்கு மாற்றி ஸ்மூத் பேஸ்டாக அரைக்கவும். இந்த சீஸ் காய்கறி குச்சிகள் அல்லது சோள க்ரேக்கர்ஸ்களுடன் ஒரு டிப் ஆக பரிமாறப்படலாம் அல்லது மெலிதாக நறுக்கிய காய்கறிகளின் மேல் அதை பரப்பலாம்

சேமிப்பு

2-3 நாட்களுக்கு குளிர்பசாதன பெட்டியில் வைத்து உபயோகிக்கலாம்.

கீரின் ட்ரெஸ்ஸிங் (3/4 கப் தயாரிக்க)

தேவையான பொருட்கள்

- 2-3 சராசரி அளவிலான பூண்டு பற்கள்
- 1/2 கப் நறுக்கிய புதிய சிவ்ஸ்
- 1/2 கப் நறுக்கிய புதிய பார்ஸ்லே
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் தஹினி (எள் வெண்ணெய்)
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் ஊட்டச்சத்து ஈஸ்ட்
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் மீசோ
- 1/2 கப் தண்ணீர்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் புதிய எலுமிச்சை சாறு
- 1/2 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு

செய்முறை

ஒரு மிக்சியில் பூண்டு, சிவ்ஸ் மற்றும் பார்ஸ்லே ஆகியவற்றையும் மீதமுள்ள பொருட்களையும் சேர்த்து நைசாக அரைக்கவும். ஒரு கிண்ணத்திற்கு மாற்றி, சேவை செய்ய வேண்டிய வரை குளிர்விக்கவும்.

சேமிப்பு

குளிர்பசாதன பெட்டியில் காற்று புகாத ஜாடியில் 4-5 நாட்கள் வரை வைத்து உபயோகிக்கலாம்.

சிபோட்டில் ரேஞ்ச் ட்ரெஸ்ஸிங் (2 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 225 கிராம் சில்கன் டோஃபு
- 1/2 தேக்கரண்டி ஊட்டச்சத்து ஈஸ்ட்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் வடிகட்டிய capers
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் புதிய எலுமிச்சை சாறு
- 2 பேரீச்சம்பழம்கொட்டை எடுத்தது
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் ஆப்பிள் சைடர் வினிகர்
- 1 உலர்ந்த சிபோட்டில் மிளகாய் அல்லது ஏதேனும் காரமான மிளகாய்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் நறுக்கிய வெங்காயம்
- 1 சிறிய வெங்காயம், உரிக்கப்பட்டு வெட்டப்பட்டது
- 1/2 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1/2 தேக்கரண்டி சிவப்பு மிளகாய் தூள்
- 1/4 தேக்கரண்டி பப்ரிகா
- 1 பூண்டு பல், துண்டு துண்டாக வெட்டப்பட்டது

செய்முறை

அனைத்து பொருட்களையும் ஒன்றாக மிக்சியில் ஸ்மூத் ஆகும் வரை அரைக்கவும். ஒரு கிண்ணத்திற்கு மாற்றவும், சுவைத்து

சரிசெய்யவும் தேவைப்பட்டால் மசாலா சேர்க்கவும். குளிர வைத்து பரிமாறவும்.

சேமிப்பு

ஒரு வாரம் குளிர்சாதன பெட்டியில் வைத்து உபயோகிக்கலாம்.

தஹினி டிரஸ்ஸிங் (2 கப் செய்ய)

தேவையான பொருட்கள்

- 1/3 கப் நன்கு கிளறிய எள் வெண்ணெய்
- 1/3 கப் தண்ணீர்
- 1/3 கப் எலுமிச்சை சாறு
- 3/4 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1 பூண்டு பல்

செய்முறை

அனைத்து பொருட்களையும் ஒன்றாக அரைக்கவும். ஒரு மிக்சியில் போட்டு மென்மையாகும் வரை அரைத்து கிண்ணத்திற்கு மாற்றி தேவைப்படும்போது பயன்படுத்தவும்.

சேமிப்பு

ஒரு வாரம் குளிர்சாதன பெட்டியில் இருக்கும்.

மாறுபாடு

உப்பை தவிர்த்து சோயா சாஸ்

சேர்க்கவும். இது ஒரு சாலட்
கிரைகள் மீது சிறந்த டிரஸ்ஸிங்.

ஓரியண்டல் ஸ்டைல் டிரஸ்ஸிங் (½ கப் செய்ய)

தேவையான பொருட்கள்

- 1 டேபிள் ஸ்பூன் புதிதாக தோல்
உரிக்கப்படாத துருவிய இஞ்சி
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் பிரெஷ்ஷாக
துருவிய பூண்டு 1 தேக்கரண்டி
மெலிதாக நறுக்கிய பச்சை
மிளகாய்
- ¼ கப் சோயா சாஸ்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் பேரீச்சம் பழ
பேஸ்ட்
- 3 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை
சாறு
- 2 தேக்கரண்டி பாலிஷ்
செய்யப்படாத எள் விதைகள்

செய்முறை

அனைத்து பொருட்களையும்
ஒன்றாக கலந்து சாலட் மீது
தூவினால் சுவையை கொடுக்கும்.

சேமிப்பு

ஒரு மாதம் குளிர்சாதன
பெட்டியில் இருக்கும்.

சீரகம் தயிர் டிரஸ்ஸிங் (3/4 கப் தயாரிக்க)

தேவையான பொருட்கள்

- ½ கப் வேர்க்கடலை தயிர்
- ½ தேக்கரண்டி கொத்தமல்லி
தூள்
- 1 தேக்கரண்டி சீரகம் தூள்
- ¼ கப் தண்ணீர்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை
சாறு
- ½ தேக்கரண்டி உப்பு

செய்முறை

ஒரு கிண்ணத்தில் அனைத்து
பொருட்களையும் ஒன்றாக கலந்து
தேவைக்கேற்ப பயன்படுத்தவும்.

சேமிப்பு

குளிர்சாதன பெட்டியில் 4-5
நாட்கள் இருக்கும்

எலுமிச்சை கொத்தமல்லி டிரஸ்ஸிங் (6 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- ½ கப் புதிய எலுமிச்சை சாறு
- ½ கொத்து புதிய கொத்தமல்லி
இலைகள், நறுக்கியது
- ¼ கப் நறுக்கிய வெங்காயம்
- 1 சிறிய பச்சை மிளகாய் அல்லது
ஜலபீனா மிளகாய்
- ½ கப் தஹினி (எள்
வெண்ணெய்)
- ½ கப் தண்ணீர்

- 1/3 கப் நறுக்கிய கொட்டை எடுத்த பேரிச்சம்பழம்
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு

செய்முறை

கொத்தமல்லி இலைகளைத் தவிர, அனைத்து பொருட்களையும் ஒரு பிளேண்டரில் ஒன்றாக அரைக்கவும். கொத்தமல்லி இலைகளைச் சேர்த்து மீண்டும் அரைக்கவும், ஆனால் நீங்கள் இன்னும் கொத்தமல்லி இலைகளை சற்று பெரிய துண்டுகளாக அரைக்கவும். ஒரு கிண்ணத்திற்கு மாற்றி தேவைப்படும்போது பயன்படுத்தவும்.

ஆயிரம் தீவு டிரஸ்ஸிங் (6 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 1 கப் முந்திரி, மயோனீஸ் அல்லது ஏதேனும் வேகன் மயோனீஸ்
- 1/2 சிவப்பு குடைமிளகாய் நறுக்கியது
- 1/4 கப் நறுக்கிய புதிய செலரி இலைகள்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் நறுக்கிய வெங்காயம்
- 1/4 தேக்கரண்டி கருப்பு மிளகு பொடி
- 1/4 தேக்கரண்டி

சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு

- 1/2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சை சாறு அல்லது வினிகர்
- 2 பேரிச்சம்பழம் கொட்டை எடுத்தது
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் மெலிதாக நறுக்கிய (கெர்கின்ஸ்) ஊறுகாய் வெள்ளரிக்காய்
- 2-3 டேபிள் ஸ்பூன் தண்ணீர்

செய்முறை

அனைத்து பொருட்களையும் (கெர்கின்ஸ் தவிர) ஒரு பிளேண்டரில் ஒன்றாக போட்டு மென்மையாக அரைக்கவும். மெலிதாக நறுக்கிய கெர்கின்ஸில் கலந்து ஒரு கிண்ணத்திற்கு மாற்றவும்.

சேமிப்பு

3-4 நாட்கள் குளிர்ப்பதன பெட்டியில் வைத்து உபயோகிக்கலாம்.

மாறுபாடு

2 டேபிள் ஸ்பூன் பொடியாக நறுக்கிய வெந்தய கீரைகள் போன்றவற்றை சேர்க்கலாம்.

B. டிப்ஸ்

பயன்படுத்தப்படலாம்.

சீஸி டிப் (3 கப் செய்ய)

தேவையான பொருட்கள்

- 2 கப் முந்திரி சீஸ்
- $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ கப் தண்ணீர்
- $\frac{1}{2}$ கப் மெலிதாக நறுக்கிய சிவப்பு மற்றும் மஞ்சள் குடைமிளகாய்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் மெலிதாக நறுக்கிய வெங்காயத்தாள் 2 டேபிள் ஸ்பூன் நறுக்கிய புதிய துளசி / கொத்தமல்லி இலைகள்
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் மெலிதாக அரைத்த பூண்டு
- $\frac{1}{2}$ - 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சை சாறு (முந்திரி சீஸ் புளிப்பாக இல்லாவிட்டால் உங்களுக்கு இன்னும் புளிப்பு தேவைப்படலாம்)
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி சிவப்பு மிளகுத்தூள்

செய்முறை

ஒரு பெரிய கிண்ணத்தில் அனைத்து பொருட்களையும் எடுத்து நன்கு கலக்கவும்.

இந்த சீஸ் காய்கறிகளுடன் பரிமாறப்படும் டிப் அல்லது சாலட் டிரஸ்ஸிங்காகவும்

சேமிப்பு

3-4 நாட்கள் குளிர்பதனப் பெட்டியில் வைத்து உபயோகிக்கலாம்.

குவாக்காமோலே (1.5 கப் செய்ய)

தேவையான பொருட்கள்

- 1 கப் பழுத்த அவக்காடோ
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் புதிய எலுமிச்சை சாறு
- $\frac{1}{2}$ கப் நறுக்கிய சிவப்பு வெங்காயம்
- $\frac{1}{4}$ கப் நறுக்கிய சிவப்பு குடைமிளகாய்
- $1\frac{1}{2}$ டேபிள் ஸ்பூன் நறுக்கிய ஜலபெனோ மிளகாய் அல்லது 2 பச்சை மிளகாய், மெலிதாக நறுக்கியது
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- $\frac{1}{2}$ கப் நறுக்கிய புதிய கொத்தமல்லி இலைகள்

செய்முறை

ஒரு பெரிய கிண்ணத்தில் அவகேடோ சதைப்பகுதியை எடுத்து, எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து, ஒரு முட்கரண்டி கொண்டு மசிக்கவும். வெங்காயம், சிவப்பு மிளகு, ஜலபெனோ சேர்த்து

மெதுவாக கலக்கவும். உப்பு மற்றும் கொத்தமல்லி இலைகளை சேர்த்து மீண்டும் மெதுவாக கலக்கவும். தயாரித்த ஒரு மணி நேரத்திற்குள் ஃப்ரெஷாக பரிமாறவும்.

மெக்சிகன் சால்சாஸ்
சால்சா வெர்டே (1 கப் தயாரிக்க)

தேவையான பொருட்கள்

- 6 தக்காளி அல்லது பச்சை தக்காளி
- ½ கப் பொடியாக நறுக்கிய சிவப்பு வெங்காயம்
- 2 ஜலபெனோஸ், விதைநீக்கப்பட்டு துண்டுகளாக்கப்பட்டது அல்லது 2 பச்சை மிளகாய், மெலிதாக நறுக்கியது
- 1 கப் நறுக்கிய புதிய கொத்தமல்லி இலைகள்
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு

செய்முறை

அடுப்பை 180 ° C க்கு முன்கூட்டியே சூடாக்கவும். தக்காளியை ஒரு பேக்கிங் டிஷ்வில் வைத்து, 30 நிமிடங்கள் சுட்டவுடன். அகற்றி குளிர்விக்கவும். தக்காளியை

ஒரு பிளேண்டருக்கு மாற்றி, வெங்காயம், ஜலபெனோ, கொத்தமல்லி இலைகள், உப்பு மற்றும் எலுமிச்சை சாறு சேர்க்கவும். ஒரு கிண்ணத்திற்கு மாற்றவும்.

சேமிப்பு

குளிர்சாதன பெட்டியில் 5 நாட்கள் வரை இருக்கும்.

PICO DE GALLO

(1.5-2 கப் தயாரிக்க)

தேவையான பொருட்கள்

- 6 பெரிய சிவப்பு தக்காளி, மெலிதாக நறுக்கியது
- 1 சிறிய வெங்காயம், மெலிதாக நறுக்கியது
- 1 கப் மெலிதாக நறுக்கியது புதியது கொத்தமல்லி தழை
- 2 ஜலபெனோ மிளகாய், விதைநீக்கப்பட்டு நறுக்கப்பட்டது, அல்லது 2 பச்சை மிளகாய், மெலிதாக நறுக்கியது
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
-

செய்முறை

ஒரு கிண்ணத்தில் அனைத்து பொருட்களையும் நன்றாக கலக்கவும். பரிமாறுவதற்கு முன் அறை வெப்பநிலையில் அல்லது குளிர்சாதன பெட்டியில் 30 நிமிடங்கள் முதல் 6 மணி நேரம் வரை பரிமாறவும்.





தக்காளி சல்சா (2 கப் செய்ய)

தேவையான பொருட்கள்

- 6 பெரிய பழுத்த தக்காளி
- ½ கப் மெலிதாக நறுக்கிய சிவப்பு வெங்காயம்
- ½ தேக்கரண்டி கருப்பு மிளகு பொடி
- ½ தேக்கரண்டி சிவப்பு மிளகாய் தூள்
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு
- ½ தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு

செய்முறை

திறந்த தீயில் தக்காளியை தனித்தனியாக சுடவும். தக்காளி தோல் கருகியதும் ஆற வைக்கவும். கருகிய தோலை உரித்து, தோராயமாக தக்காளியை நறுக்கி ஒரு கிண்ணத்திற்கு மாற்றவும். மீதமுள்ள பொருட்களை சேர்த்து கலக்கவும்.

பாபா கனௌஷ் (1 கப் தயாரிக்க)

தேவையான பொருட்கள்

- 1 பெரிய கத்திரிக்காய்
- பூண்டு 2 நடுத்தர அளவிலான பற்கள்
- ½ தேக்கரண்டி வறுத்த சீரகம் தூள்

- ¼ தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் தஹினி (எள் வெண்ணெய்)

செய்முறை

கத்திரிக்காயை நேரடி தீயில் சுடவும் பிறகு குளிர்விக்க ஒதுக்கி வைக்கவும். ஆறியதும், கருகிய தோலை அகற்றி மசிக்கவும். எலுமிச்சை சாறு தவிர அனைத்து பொருட்களையும் ஒரு மிக்சியில் போட்டு நைலான பேஸ்டாக அரைக்கவும். எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து மீண்டும் அரைக்கவும். ஒரு கிண்ணத்திற்கு மாற்றவும். க்ரேக்கர்ஸ் அல்லது காய்கறி நொறுக்குத்தீனிகளுடன் டிப்பாக பயன்படுத்தலாம்

ஹம்முஸ் (1 கப் செய்ய)

தேவையான பொருட்கள்

- ½ கப் கொண்டைக்கடலை (காபூலி சனா), இரவில் ஊறவைக்க வேண்டும்
- 2-3 தேக்கரண்டி எலுமிச்சை சாறு
- ½ தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் எள் வெண்ணெய்

- 1-2 பற்கள் பூண்டு
- 1/2 தேக்கரண்டி சிவப்பு மிளகாய் தூள்
- 1/4 1/2 கப் தண்ணீர்

செய்முறை

ஊறவைக்கும் தண்ணீரை நிராகரித்து, கொண்டைக்கடலையை அலசவும் அதை ஒரு பிரஷர் குக்கரில் தண்ணீர் ஊற்றி நன்றாக சமைக்கவும், வேக விடவும். பிறகு தண்ணீரை வடிகட்டி விடவும். மிக்சியில் வேக வைத்த கொண்டைக்கடலை, எலுமிச்சை சாறு, உப்பு, எள் வெண்ணெய் மற்றும் பூண்டு ஆகியவற்றை அரைக்கவும். கெட்டியான, ஸ்மூத் பேஸ்ட் தயாரிக்க, தேவைக்கேற்ப தண்ணீர் சேர்த்து அரைக்கவும். ஒரு கிண்ணத்திற்கு மாற்றவும். பரிமாறுவதற்கு முன் சிவப்பு மிளகாய் தூள் அல்லது மிளகுத்தூள் தெளிக்கவும்.

வேறுபாடுகள்

அரைக்கும் போது வெயிலில் காயவைத்த தக்காளி / ஆலிவ் / கொத்தமல்லி இலைகளை கலவையில் சேர்த்து, ஒரு சுவையூட்டப்பட்ட ஹம்முஸை உருவாக்கவும்.

நோ-பீன் ஹம்முஸ் (3 கப் செய்ய)

தேவையான பொருட்கள்

- 2 கப் நறுக்கிய சுக்குனி
- 1/2 கப் பாலிஷ் செய்யப்படாத எள் விதைகள்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு
- 1 பூண்டு பல்
- 6-8 பச்சை ஆலிவ் (உப்புநீரில் சேமிக்கப் பட்டது)
- 1 தேக்கரண்டி மிளகு
- 1/4 1/2 கப் தண்ணீர்
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு

செய்முறை

தண்ணீரைத் தவிர, அனைத்து பொருட்களையும் ஒரு பிளேண்டரில் எடுத்து நன்றாக இப்போது, சிறிது சிறிதாக தண்ணீர் சேர்த்து அரைக்கவும். ஒரு கிண்ணத்திற்கு மாற்றி, கேரட், வெள்ளரி மற்றும் முள்ளங்கி குச்சிகள், ப்ரோக்கோலி பூக்கள் அல்லது சாலட் இலைகளுடன் பரிமாறவும்.

சேமிப்பு

குளிர்சாதன பெட்டியில் 24 மணி நேரம் இருக்கும்.

C. பக்க சாலடுகள்

ஒரு ஜிங் கொண்ட பீட்ரூட் (4 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 4 தோல் உரிக்கப்படாத பீட்ரூட்கள்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் மெலிதாக நறுக்கிய வெங்காயம்
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் மெலிதாக நறுக்கிய செலரி (Celery)
- 1 கப் வேகன் தயிர், லேசாக கடைந்தது
- 1 சிறிய பச்சை மாங்காய் மெலிதாக நறுக்கியது
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- ½ தேக்கரண்டி சிவப்பு மிளகாய் தூள்
- 1 சிறிய வெங்காயம், வட்டமாக வெட்டப்பட்டது
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் கடுகு

செய்முறை

ஒரு பீட்ரூட்டை தோலுடன் முழுமையாக வேக வைக்கவும். குளிர்ந்தவுடன் சிறு துண்டுகளாக வெட்டவும். கடுகு தவிர, மீதமுள்ள அனைத்து பொருட்களையும் ஒரு கிண்ணத்தில் ஒன்றாக அரைக்கவும். பீட்ரூட் துண்டங்களையும் சேர்த்து

நன்றாக அரைக்கவும். கடுகு பொறியும் வரை வறுத்து பீட்ரூட்டில் சேர்த்து நன்கு அரைக்கவும். பச்சை வெங்காய வளையங்கள் மேலே அலங்கரித்து பரிமாறவும்.

இஞ்சி பாதாம் சாஸுடன் வெள்ளரிக்காய் சம்மர் ரோல்ஸ் (4 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- லெட்யூஸ் கீரையின் 8 இலைகள்
- 1 கப் தோல் உரிக்கப்படாத மற்றும் ஜூலியன் வெள்ளரிக்காய்
- ½ கப் தோல் உரிக்கப்படாத மற்றும் ஜூலியன் கேரட்
- ½ கப் தோல் உரிக்கப்படாத மற்றும் ஜூலியன் பீட்ரூட்
- ¼ கப் நறுக்கிய புதிய பேசில்
- ¼ கப் நறுக்கிய புதிய கொத்தமல்லி இலைகள்
- ¼ கப் புதிய புதினா இலைகள்

டிப்பிங் சாஸிற்கு

தேவையான பொருட்கள்

- ½ கப் தண்ணீர்
- 1 எலுமிச்சை இலை
- ½ கப் பாதாம் / வேர்க்கடலை வெண்ணெய்
- 1 ஸ்மூத் பேரிச்சம்பழம் கொட்டை எடுத்தது

- 2 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1/2 தேக்கரண்டி கெய்ன் மிளகு தூள்
- 1/4 தேக்கரண்டி துண்டாக வெட்டப்பட்ட பூண்டு
- 1 தேக்கரண்டி துண்டாக வெட்டப்பட்ட தோல் உரிக்கப்படாத இஞ்சி

செய்முறை

கீரை இலைகளை ஒரு தட்டில் பரப்பி வைக்கவும் வெள்ளரி, கேரட், பீட்ரூட் மற்றும் எல்லா மூலிகைகளையும் 8 இலைகளில் சமமாக விநியோகிக்கவும். கீரை இலைகளை சுருட்டவும். பக்கத்தில் டிப்பிங் சாஸுடன் பரிமாறவும்.

டிப்பிங் சாஸுக்கு -

எல்லாவற்றையும் ஒரு பிளேண்டரில் சாஸ் பதத்திற்கு ஒன்றாக அரைக்கவும். வெள்ளரி ரோல்ஸுடன் பரிமாறவும்.

கடுகு டிரஸ்ஸிங்குடன் பெல் பெப்பர், சோளம் மற்றும் அவக்காடோ சாலட் (4 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 1 சிவப்பு குடைமிளகாய்
- 1 பழுத்த உறுதியான

அவக்காடோ

- 1 கப் வேகவைத்த சோள விதைகள் டிரெஸ்ஸிங்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் பால்சுமிக் (Balsamic) வினிகர்
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் சோயா சாஸ்
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் பேரீச்சம் பழம் பேஸ்ட்
- 1 தேக்கரண்டி கடுகு சாஸ்

செய்முறை

அவக்காடோ மற்றும் சிவப்பு குடைமிளகாயை சிறிய அளவு துண்டுகளாக நறுக்கி ஒரு கிண்ணத்திற்கு மாற்றவும். சோள விதைகளை சேர்க்கவும். டிரஸ்ஸிங் செய்ய, ஒரு கிண்ணத்தில் அனைத்து பொருட்களையும் ஒன்றாக போட்டு கலக்கி அவக்காடோ கலவையில் சேர்க்கவும். அனைத்து பொருட்களையும் ஒன்றாக குலுக்கி பரிமாறவும்.

முட்டைக்கோஸ் ரோல்ஸ் (10-15 செய்ய)

தேவையான பொருட்கள்

- 1 பெரிய பச்சை முட்டைக்கோஸ்
- 1 கப் துருவிய தோல் உரிக்கப்படாத கேரட்
- 1 கப் துருவிய தோல் உரிக்கப்படாத பீட்ரூட்

- 1 பெரிய வெங்காயம், மெலிதாக நறுக்கியது
- 1 கப் துருவிய புதிய தேங்காய்
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1 தேக்கரண்டி இஞ்சி பச்சை மிளகாய் விழுது

செய்முறை

முட்டைக்கோஸ் இலைகளை ஒவ்வொன்றாக உரிக்கவும், ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் தண்ணீரை கொதிக்க வைக்கவும். வெப்பத்தை அணைத்து, இலைகளை தண்ணீரில் நனைத்து, மென்மையாக்க சில நிமிடங்கள் விடவும். ஒரு கிண்ணத்தில் கேரட் மற்றும் பீட்ரூட்டை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். வெங்காயம், தேங்காய், உப்பு மற்றும் இஞ்சி பச்சை மிளகாய் விழுது சேர்க்கவும். நன்றாக அரைக்கவும். முட்டைக்கோஸ் இலைகளை தட்டையாக்கி, கடினமான தண்டுகளை ஒழுங்கமைக்கவும். கேரட் பீட்ரூட் கலவையை முட்டைக்கோஸ் இலைகள் மீது பரப்பி இறுக்கமாக உருட்டவும். 2" நீளமான துண்டுகளாக வெட்டி பரிமாறவும்.

கேரட், வேர்க்கடலை மற்றும் உலர் திராட்சை சாலட் (6 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 500 கிராம் தோல் உரிக்கப்படாத ஜூசி கேரட், துருவியது
- 1/2 கப் உலர் திராட்சை
- 1/2 கப் வறுத்த மற்றும் தோல் உரிக்கப்படாத வேர்க்கடலை நொறுக்கியது
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் நறுக்கிய புதிய கொத்தமல்லி இலைகள்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் வறுத்த மெருகூட்டப்படாத எள் விதைகள்

டி ரெஸ்ஸிங்

- 1/4 கப் எலுமிச்சை சாறு
- 2 பூண்டு பற்கள், நசுக்கப்பட்டது
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் பேரீச்சம் பழம் பேஸ்ட்
- 1 தேக்கரண்டி முழு சீரகம் விதைகள், வறுத்து க்ரஷ் செய்யப்பட்டது
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1/2 தேக்கரண்டி கருப்பு மிளகு பொடி

செய்முறை

உலர் திராட்சையை தேவையான அளவு தண்ணீரில் ஊற வைத்து பருமனாகும் வரை ஊற வைக்கவும். அவசரமாக இருந்தால், போதுமான

வெதுவெதுப்பான நீரில் சில நிமிடங்கள் ஊற வைக்கவும். ஒரு பெளலில் கேரட், உலர் திராட்சை, வேர்க்கடலை, கொத்தமல்லி இலைகள் மற்றும் எள் ஆகியவற்றை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

டிர்ஸ்ஸிங்கிற்கு, ஒரு சிறிய கிண்ணத்தில் எலுமிச்சை சாறு, பூண்டு, பேரிச்சை விழுது, சீரகம், உப்பு மற்றும் கருப்பு மிளகு தூள் ஆகியவற்றை ஒன்றாக கலந்து கேரட் கலவையில் சேர்க்கவும். நன்றாக டால் செய்யவும். சேவை செய்வதற்கு முன் 30 நிமிடங்கள் குளிர்சாதன பெட்டியில் குளிர்விக்கவும்.

மாறுபாடு

ஜாலியன் கேரட் (சீன சமையலில் உள்ளது போல தீக்குச்சிகளாக நறுக்கி), மீதுமுள்ள பொருட்களுடன் கலப்பதற்கு முன்பு அவற்றை லேசாக ஆவியில் வேகவைத்து குளிர்விக்கவும். கேரட்டுக்கு பதிலாக பீட்ரூட் சேர்க்கவும்.

தேங்காய் மற்றும் கடுகு டிரஸ்ஸிங் கலந்த காய்கறி சாலட் (8 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 2 நடுத்தர அளவிலான தோல் உரிக்கப்படாத வெள்ளரிகள், துண்டுகளாக்கப்பட்ட சிறியது

- 1 சிறிய 2" x 4" தோல் உரிக்கப்படாத மஞ்சள் பூசணி சிறிய அளவில், துண்டுகளாக்கப்பட்டது
- 1 பச்சை குடைமிளகாய், சிறியதாக நறுக்கியது
- 1 மஞ்சள் குடைமிளகாய், சிறியதாக நறுக்கியது
- 1 சிவப்பு குடைமிளகாய், சிறியதாக நறுக்கியது
- 1 பெரிய அல்லது 2 சிறிய தோல் உரிக்கப்படாத கேரட், சிறிய க்யூப்ஸாக நறுக்கியது
- 1 நடுத்தர அளவிலான தோல் உரிக்கப்படாத வெள்ளை முள்ளங்கி, சிறிய க்யூப்ஸாக நறுக்கியது
- 2 நடுத்தர அளவிலான சுக்குணி, சிறிய க்யூப்ஸாக நறுக்கியது
- 15-20 டெண்டர் கோவக்காய் துண்டுகளாக்கப்பட்டது
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் மெலிதாக நறுக்கிய புதிய கொத்தமல்லி தழை, அலங்கரிக்க

டிர்ஸ்ஸிங்

- 1½ கப் துருவிய புதிய தேங்காய்
- 1¼ டேபிள் ஸ்பூன் கடுகு பொடித்தது
- ¼ தேக்கரண்டி கருப்பு மிளகு பொடி
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு

செய்முறை

ஒரு கிண்ணத்தில் அனைத்து காய்கறிகளையும் ஒன்றாக கலக்கவும். டிரஸ்ஸிங்கிற்கு, தேங்காய், கடுகு, மிளகு தூள், எலுமிச்சை சாறு மற்றும் உப்பு ஆகியவற்றை ஒன்றாக ஸ்மூத் பேஸ்டாக அரைக்கவும். காய்கறிகளுடன் டிரஸ்ஸிங்கை கலக்கவும். பொடியாக நறுக்கிய கொத்தமல்லி தழையால் அலங்கரித்து பரிமாறவும்.

கோல்ஸ்லாவ்(Coleslaw)(8பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 3 கப் மெலிதாக நறுக்கிய பச்சை முட்டைக்கோஸ்
- 2 நடுத்தர அளவிலான தோல் உரிக்கப்படாதது கேரட், துருவியது
- 1 நடுத்தர அளவிலான சிவப்பு வெங்காயம், மெலிதாக நறுக்கியது
- 1 கப் மெலிதாக நறுக்கிய சிவப்பு முட்டைக்கோஸ்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் நறுக்கிய புதிய மூலிகைகள்
- 1 கப் வேகன் மயோனீஸ்
- 1/2 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1/2 - 3/4 தேக்கரண்டி நசுக்கப்பட்டது கருப்பு மிளகு தூள்

செய்முறை

ஒரு பெரிய கிண்ணத்தில் அனைத்து பொருட்களையும் ஒன்றாக கலக்கவும். சுமார் அரை மணி நேரம் குளிர்சாதன பெட்டியில் வைத்து பரிமாறவும்

குறிப்பு

சாலட் மிகவும் வறண்டதாக இருந்தால், அதிக வேகன் மயோனீஸ் சேர்க்கவும். மயோனீஸ் உப்பும் இருக்கும். எனவே, கோல்ஸ்லாவை சுவைத்து, தேவைப்பட்டால் மட்டும் உப்பு சேர்க்கவும்.

சோம்பு கீரையுடன் (Dill leaves) எலுமிச்சை கேரட் சாலட் (3 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 4 நடுத்தர அளவிலான தோல் உரிக்கப்படாத கேரட், துருவியது
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் நறுக்கிய வெங்காயத்தாள்
- 3 டேபிள் ஸ்பூன் நறுக்கிய சோம்பு கீரைகள் (Dill Leaves)
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு
- 2 பூண்டு பற்கள் நறுக்கியது

- ¼ தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- ¼ தேக்கரண்டி கருப்பு மிளகு பொடி

செய்முறை

டிர்ஸ்லிங் செய்ய, எலுமிச்சை சாறு, பூண்டு, உப்பு மற்றும் மிளகு பொடி ஆகியவற்றை ஒரு நடுத்தர அளவிலான கிண்ணத்தில் ஒன்றாக கலக்கவும். கேரட், ஸ்பிரிங் ஆனியன் மற்றும் சோம்பு கீரையை சேர்க்கவும். நன்றாக டால் செய்து பரிமாறவும்.

தயிர் டிர்ஸ்லிங் கொண்ட கத்தரிக்காய் சாலட் (4 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 4 நடுத்தர அளவிலான தோல் உரிக்கப்படாத வெள்ளரிகள்
- 2-3 நீண்ட மெல்லிய கத்தரிக்காய்
- ½ தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- ¼ தேக்கரண்டி சிவப்பு மிளகாய் தூள்
- ¼ தேக்கரண்டி உலர்ந்த மா தூள் (ஆம்சுரூர்)
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் பரங்கி விதைகள்
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் உடைத்த முந்திரி பருப்பு
- 1-2 தேக்கரண்டி கருப்பு எள்

தயிர் டிர்ஸ்லிங்

- ½ கப் வேர்க்கடலை தயிர்
- 2 தேக்கரண்டி நறுக்கிய பூண்டு
- ½ தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 10-12 புதிய புதினா இலைகள், நறுக்கியது
- 1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சை சாறு

செய்முறை

கத்தரிக்காயை நறுக்கி, உப்பு, மிளகாய் தூள், மாங்காய் தூள், சேர்த்து நன்கு கிளறவும். ஒரு கடாயை சூடாக்கி, கத்தரிக்காய் துண்டுகளைச் சேர்த்து, லேசாக வறுத்த வரை இருபுறமும் சமமாக வறுக்கவும். மாற்றாக, நீங்கள் கத்தரிக்காய் துண்டுகளை காகிதத்தோல் காகிதத்துடன் வரிசையாக ஒரு பேக்கிங் (baking) தட்டில் வைக்கலாம் மற்றும் அவற்றை 180 ° C க்கு 20-25 நிமிடங்கள் சூடான அடுப்பில் சுடலாம், அவை லேசாக பழுப்பு நிறமாக மாறும் வரை.

டிர்ஸ்லிங்கிற்கு, ஒரு பெளலில் தயிர், பூண்டு, உப்பு, புதினா இலைகள் மற்றும் எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து அரைக்கவும். ஸ்பைரலைசர் அல்லது ஜூலியன் பீலரைப் பயன்படுத்தி வெள்ளரிகளை வெட்டுங்கள். ஒரு பரிமாறும் கிண்ணத்தில், வெள்ளரி ஜூலியன்ஸ், வறுத்த கத்தரிக்காய்

துண்டுகளை வைக்கவும். தயிர்
டிர்ஸ்ஸிங்கை ஊற்றி, பரங்கி
விதைகள், முந்திரி பருப்புகள் மற்றும்
கருப்பு எள் விதைகளை தூவவும்.
உடனடியாக பரிமாறவும்.

மாறுபாடு

ஜாலியன் செய்வதற்கு பதிலாக
வெள்ளரிக்காயை துருவலாம்.

வேர்க்கடலை சாடேவுடன் தாய் கீரை ஸ்பிரிங் ரோல்ஸ் (3-4 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 4 லெட்ரூஸ் இலைகள்
- ¼ கப் நறுக்கிய லெட்ரூஸ் கீரை
- ½ கப் நறுக்கிய தக்காளி
- ½ கப் நறுக்கியது தோல்
உரிக்கப்படாதது வெள்ளரிகள்
- ½ கப் நறுக்கிய முட்டைக்கோஸ்

டேங்கி பீனட் சாஸ் (Tangy Peanut Sauce)

- ¾ கப் வறுத்த தோல்
உரிக்கப்படா வேர்க்கடலை
- ½ கப் உலர்ந்த பேரீச்சை தூள்
- 2 முழு வறுத்த சிவப்பு மிளகாய்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் புளி பேஸ்ட்
- ½ தேக்கரண்டி
சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு

செய்முறை

டிர்ஸ்ஸிங் பொருட்கள் (டேங்கி
பீனட் சாஸ்) அனைத்தையும்
கிரைண்டரில் சிறிது தண்ணீருடன்
சேர்த்து, ஸ்மூத் டிரஸ்ஸிங் ஆகும்
வரை அரைக்கவும். நறுக்கிய
காய்கறிகளில் இதை நன்றாக
கலக்கும் வரை மசாஜ் செய்யவும்.
கலவையை ஒவ்வொரு கீரை
இலையிலும் ஸ்பூன் செய்து
உருட்டவும். பரிமாறவும்

TZATZIKI (4-6 பேருக்கு)

இது ஒரு பூண்டு கிரேக்க சாலட்,

தேவையான பொருட்கள்

- 4 நடுத்தர அளவிலான தோல்
உரிக்கப்படாத வெள்ளரிகள்
துருவியது
- 1 - 1½ கப் வேகன் தயிர்
- 1 தேக்கரண்டி துண்டாக
வெட்டப்பட்ட பூண்டு
- ½ தேக்கரண்டி
சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- ½ தேக்கரண்டி கருப்பு மிளகு
பொடி

செய்முறை

ஒரு பெளலில் அனைத்து
பொருட்களையும் ஒன்றாக கலந்து
குளிர வைத்து பரிமாறவும்.

வெள்ளரிக்காய் எள் சாலட் (6-8 பேருக்கு)

சுலபமாக தயாரிக்கக்கூடிய இந்த சாலட் தனியாக அல்லது குளிர்ந்த சோபா நாடுஸ்ஸுடன் (Sofa Noodles) பரிமாறப்பட்டாலும் சிறந்தது.

தேவையான பொருட்கள்

- 4 நடுத்தர தோல் உரிக்கப்படாத வெள்ளரிகள்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் வறுக்கப்பட்ட மெருகூட்டப்படாத எள் விதைகள்
- 3 டேபிள் ஸ்பூன் சோயா சாஸ்
- 2 தேக்கரண்டி அரிசி வினிகர்
- 1 தேக்கரண்டி பேரிச்சம்பழம் பேஸ்ட்

செய்முறை

வெள்ளரிகளை நீளவாக்கில் தடிமனான, குறுகிய குச்சிகளாக வெட்டுங்கள். அவற்றை ஒரு கிண்ணத்தில் வைக்கவும். சோயா சாஸ், அரிசி வினிகர் மற்றும் போர்ச்சை ஒரு சிறிய கொள்கலனில் பாதுகாப்பான மூடியுடன் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். மூடியை வைத்து வினிகிரெட் டிரஸ்ஸிங் செய்ய குலுக்கவும். வெள்ளரிக்காய் மீது வினிகிரெட்டை ஊற்றவும், கோட் செய்ய டாஸ், மூடி, 1 மணி நேரம் மாரினேட், ஒன்று அல்லது இரண்டு செய்முறை கிளறவும்.

வறுத்த எள்ளை பரிமாறுவதற்கு

முன், மேலே தூவவும்.

B. புளித்த உணவுகள்

கேரட் மற்றும் பீட்ரூட் கஞ்சி (Kanji) (4-5 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 1 கப் 1 ¼ தோல் உரிக்கப்படாத கேரட் குச்சிகள்
- 1 கப் 1 ¼ தோல் உரிக்கப்படாத பீட்ரூட்களின் குச்சிகள்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் கடுகு தூள்
- ½ தேக்கரண்டி காஷ்மீரி சிவப்பு மிளகாய் தூள்
- 4-5 கப் தண்ணீர்

செய்முறை

ஒரு பெரிய கண்ணாடி ஜாடியில் அனைத்து பொருட்களையும் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். மூடியை திருகி, குறைந்தது 3 நாட்களுக்கு புளிக்க ஒரு சூடான மூலையில் விடவும். இதை வெயிலிலும் புளிக்க வைக்கலாம். குளிர்காலத்தில் நொதித்தல் அதிக நேரம் ஆகலாம், எனவே நீங்கள் அதை நீண்ட நேரம் விட்டுவிட வேண்டியிருக்கும். இது ஒரு புளிப்பு, காரமான சுவை கொண்டது.

சேமிப்பு குளிர்சாதன பெட்டியில் ஒரு மாதம் வைக்கலாம்.

D. புளித்த அரிசி கஞ்சி (2 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 1 கப் சமைத்த முழு பாலிஷ் செய்யப்படாத அரிசி
- 2 கப் தண்ணீர்
- உங்களுக்கு விருப்பமான சுவையூட்டிகள் - வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி - பச்சை மிளகாய் விழுது, கடுகு மற்றும் கறிவேப்பிலை தாளிப்பு, வேகன் தயிர் போன்றவை.
- ½ தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு

செய்முறை

சமைத்த அரிசியை இரவு முழுவதும் தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும். அடுத்த நாள், சாதம் தண்ணீர் மற்றும் பிற பொருட்களுடன் ஒரு பிளேண்டரில் அரைக்கவும்,

கிம்ச்சி (10 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 2 கிண்ணங்கள் நறுக்கப்பட்ட தோல் உரிக்கப்படாத முள்ளங்கி அல்லது முட்டைக்கோஸ் 1 தலை, தோராயமாக நறுக்கியது
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 10 பூண்டு பற்கள்

- 1 தேக்கரண்டி அரைத்த தோல் உரிக்கப்படாத இஞ்சி
- 1 வெங்காயத்தாள், தோராயமாக நறுக்கியது
- 1 தேக்கரண்டி பேரிச்சம்பழம் பேஸ்ட்
- 1 தேக்கரண்டி காஷ்மீரி சிவப்பு மிளகாய் தூள்

செய்முறை

முள்ளங்கி அல்லது முட்டைக்கோஸில் உப்பு சேர்த்து 2 மணி நேரம் ஒதுக்கி வைக்கவும். காய்கறியில் இருந்து தண்ணீர் கசியும். தண்ணீரை வெளியே எறிந்து காய்கறியை நன்கு அலசவும்.

மீதமுள்ள பொருட்களை ஒரு பேஸ்ட் செய்யுங்கள். இந்த பேஸ்ட்டை முட்டைக்கோஸ் இலைகள் அல்லது முள்ளங்கி மீது பரப்பி ஒரு ஜாடியில் சேமிக்கவும், 2 நாட்கள் அல்லது குமிழ்கள் உருவாகும் வரை தளர்வாக மூடி வைக்கவும்.

சேமிப்பு

குளிர்சாதன பெட்டியில் 3 மாதங்கள் வைக்கவும் மற்றும் ஊறுகாய் சாலட் என அனுபவிக்கவும்.

சவர்க்ராப்ட் (SAUERKRAUT) (20 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 2 கிலோ நறுக்கிய முட்டைக்கோஸ்
- 3 டேபிள் ஸ்பூன் சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு

செய்முறை

முட்டைக்கோஸை ஒரு பெரிய வாணலியில் வைக்கவும். உப்பு சேர்த்து கைகளால் அரைக்கவும். கைகளால் அல்லது உருளைக்கிழங்கு மாஷர் மூலம் மெதுவாக மசாஜ் செய்யவும். ஒரு பெரிய கிருமி நீக்கம் செய்யப்பட்ட (கொதிக்கும் நீரில் கழுவுவதன் மூலம்) கண்ணாடி கொள்கலனுக்கு மாற்றவும். ஒரு தட்டுடன் மூடி, அதன் மீது ஒரு எடையை வைக்கவும் தட்டை அழுத்தி சுருக்க. கலவை. வெப்பநிலையைப் பொறுத்து, நொதித்தல் 3-6 நாட்களில் முழுமையடையும்.

3 வது நாளில் சுவைக்கவும். போதுமான அளவு புளிப்பு இருந்தால், அது தயார். இல்லையெனில், இன்னும் 1-2 நாட்களுக்கு விடுங்கள்.

சேமிப்பு

குளிர்பசுத்த பெட்டியில் காற்று புகாத கண்ணாடி

ஜாடியில், ஆறு மாதங்கள் வரை. ஒவ்வொரு செய்முறை ஜாடியைத் திறக்கும்போதும் அதை இறுக்கமாக மூடவும்.

E இந்தியன் சாலட்ஸ் முட்டைக்கோஸ் சாலட் (4 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 1 கப் மெலிதாக நறுக்கிய முட்டைக்கோஸ்
- 2 நடுத்தர அளவிலான தக்காளி, சிறிய க்யூப்ஸாக நறுக்கியது
- ¼ தேக்கரண்டி கடுகு விதைகள்
- ½ தேக்கரண்டி பெருங்காயம்
- தேக்கரண்டி கருப்பு உப்பு (காலா நமக்)
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு
- 1 பச்சை மிளகாய், மெலிதாக நறுக்கியது
- ¼ கப் நறுக்கிய புதிய கொத்தமல்லி இலைகள்
- ¼ கப் துருவிய தேங்காய்

செய்முறை

வாணலியை அடுப்பில் வைத்து, அதில் கடுகு போட்டு தாளிக்கவும். அவை வெடித்ததும், வெப்பத்தை அணைத்து, பெருங்காயம் சேர்த்து கிளறவும். பின்னர், நறுக்கிய முட்டைக்கோ கோஸையும் சேர்க்கவும். வாணலியின்

வெப்பம் முட்டைக்கோஸை சற்று
மென்மையாக்கும். இப்போது மற்ற
அனைத்து பொருட்களையும் கலந்து
பரிமாறவும்.

**வேர்க்கடலை மற்றும்
தேங்காய் கொண்ட வெள்ளரி
சாலட் (8 - 10 பேருக்கு)**

தேவையான பொருட்கள்

- 4 நடுத்தர அளவிலான தோல்
உரிக்கப்படாத வெள்ளரிகள்,
சிறிய க்யூப்ஸாக நறுக்கப்பட்டது
- ¼ கப் துருவிய தேங்காய்
- ¼ கப் நசுக்கப்பட்ட வறுத்த
தோல் உரிக்கப்படாத
வேர்க்கடலை
- 1-2 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை
சாறு
- 1 தேக்கரண்டி
சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 2 பச்சை மிளகாய், மெலிதாக
நறுக்கியது
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் உலர்ந்த
பேரிச்சம்பழ பவுடர்
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் நறுக்கிய புதிய
கொத்தமல்லி இலைகள்

செய்முறை

அனைத்து பொருட்களையும்
ஒன்றாக அரைக்கவும். சுவைக்கு
உப்பு மற்றும் எலுமிச்சை சாற்றை
சரிசெய்யவும். கொத்தமல்லி
தழையால் அலங்கரித்து பரிமாறவும்.

**கோசம்பரி KOSUMBIRI (4-6
பேருக்கு)**

தேவையான பொருட்கள்

- 1 கப் துருவிய தோல்
உரிக்கப்படாத கேரட்
- 1 கப் நறுக்கிய முட்டைக்கோஸ்
- ½ கப் பயத்தம் பருப்பு (4-6 மணி
நேரம் ஊற வைத்தது)
- ¼ தேக்கரண்டி
சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை
சாறு
- ¼ கப் துருவிய புதிய தேங்காய்
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் நறுக்கிய புதிய
கொத்தமல்லி இலைகள்,
தாளிக்க
- ½ தேக்கரண்டி கடுகு விதைகள்
- 1 கொத்து கறிவேப்பிலை
- ½ தேக்கரண்டி பெருங்காயம்
- 1 பச்சை மிளகாய், மெலிதாக
நறுக்கியது / முழு காய்ந்த
சிவப்பு மிளகாய்

செய்முறை

ஒரு பாத்திரத்தில் கேரட்,
முட்டைக்கோஸ், ஊறவைத்த
பருப்பு, எலுமிச்சை சாறு, தேங்காய்
மற்றும் உப்பு ஆகியவற்றை எடுத்துக்
கொள்ளவும். நன்றாக கலக்கவும்.

சூடான கடாயில், கடுகு,
கறிவேப்பிலை மற்றும்
சிவப்பு மிளகாய் (நீங்கள்
பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்றால்)
வறுக்கவும். அடுப்பை அணைத்து

பெருங்காயம் சேர்க்கவும்.
இந்த தாளிப்பை மீதமுள்ள
பொருட்களுடன் சேர்த்து
அரைக்கவும். கொத்தமல்லி
இலைகளால் அலங்கரிக்கவும்.
பரிமாறவும்

மாறுபாடு

வேகவைத்த சோள கர்னல்களைச்
சேர்க்கவும்.

இந்திய கேரட் சாலட் (2-3 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 5 தோல் உரிக்கப்படாத கேரட் துருவியது
- ½ தேக்கரண்டி கடுகு விதைகள்
- ½ தேக்கரண்டி பெருங்காயம்
- 8-10 கறிவேப்பிலை
- ½ பச்சை மிளகாய், நீளவாக்கில் நறுக்கவும், மற்றும் விதை நீக்கவும்
- ½ தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் புதிய கொத்தமல்லி இலைகள், மெலிதாக நறுக்கியது
- 3 டேபிள் ஸ்பூன் துருவிய தேங்காய்
- 1 தேக்கரண்டி பேரிச்சம்பழம் பேஸ்ட்

செய்முறை

நடுத்தர உயர் வெப்பத்தில் ஒரு கடாயை சூடாக்கவும். சூடானதும் கடுகு சேர்க்கவும். அவை வெடிக்க ஆரம்பிக்கும் போது, வெப்பத்தை குறைந்து, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை மற்றும் மிளகாய் சேர்க்கவும். சில நொடிகளில் வெப்பத்தை அணைக்கவும். கேரட், உப்பு, எலுமிச்சை சாறு, கொத்தமல்லி இலைகள், தேங்காய் மற்றும் பேரிச்சம்பழம் பேஸ்ட் சேர்க்கவும். நன்றாக கலந்து பரிமாறவும்.

டாஸ் செய்யப்பட்ட சாலட் (4 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 2 நடுத்தர அளவிலான தோல் உரிக்கப்படாத வெள்ளரிகள், நறுக்கியது
- 1 நடுத்தர அளவிலான வெங்காயம், நறுக்கியது
- 3-4 நடுத்தர அளவிலான தக்காளி, நறுக்கியது
- 1 வேகவைத்த தோல் உரிக்கப்படாத உருளைக்கிழங்கு, நறுக்கியது
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் துருவிய தேங்காய்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் உரிக்காத வேர்க்கடலை, வறுத்த மற்றும் கரடு முரடாக நசுக்கப்பட்டது

- 1-2 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் புதிய கொத்தமல்லி இலைகள், நறுக்கியது
- 1/2 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு

செய்முறை

ஒரு பெரிய கிண்ணத்தில் அனைத்து பொருட்களையும் ஒன்றாக எடுத்து நன்கு கலக்கவும். உடனடியாக பரிமாறவும்.

ரைத்தா (6 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 1 கப் வேகன் தயிர்
- 1/2 கப் தண்ணீர்
- 1 கப் துருவிய தோல் உரிக்கப்படாத பீட்ரூட்
- 1/2 தேக்கரண்டி வறுத்த சீரகம் தூள்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் புதிய கொத்தமல்லி இலைகள், நறுக்கியது
- 1/2 தேக்கரண்டி கருப்பு உப்பு (காலா நமக்)
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு

செய்முறை

வேகன் தயிரை ஒரு பிளேண்டரில் 1/2 கப் தண்ணீர் விட்டு அரைக்கவும், அது ஒரு ஸ்பூத் மற்றும் ஊற்றக்கூடிய நிலைத்தன்மையை அடையும் வரை. பீட்ரூட், சீரகப் பொடி மற்றும் கொத்தமல்லி இலைகள் சேர்த்து (அலங்கரிக்க சிலவற்றை ஒதுக்கி வைக்கவும்) சேர்த்து ஒரு அழகான இளஞ்சிவப்பு ரைத்தாவை உருவாக்கவும். கருப்பு உப்பு, எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். கொத்தமல்லி இலைகளால் அலங்கரிக்கவும். அறை வெப்பநிலையில் பரிமாறவும்.

மாறுபாடு

நீங்கள் பீட்ரூட்டை துருவிய வெள்ளரி, வேகவைத்த தோல் உரிக்கப்படாத அரைத்த பூசணி, வேகவைத்த தோல் உரிக்கப்படாத பிசைந்த உருளைக்கிழங்கு அல்லது மெலிதாக நறுக்கிய தக்காளி மற்றும் வெங்காயத்துடன் மாற்றலாம்.

கூடுதல் சுவைக்காக புதிய புதினா இலைகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

F. உணவு மாற்று சாலடுகள்
மில்லட் தபூலே சாலட்
(ஒருவருக்கு) Tabbouleh என்பது
ஒரு மத்திய தரைக்கடல்
உணவாகும்

தேவையான பொருட்கள்

- 150 கிராம் முழு ஃபாக்ஸ்டெயில் மில்லட்
- 1½ கப் தண்ணீர்
- 1 நடுத்தர அளவிலான தோல் உரிக்கப்படாத வெள்ளரி, நறுக்கியது
- 1 சிறிய வெங்காயம், நறுக்கியது
- 1 நடுத்தர அளவிலான தோல் உரிக்கப்படாத கேரட், நறுக்கியது
- 3 நடுத்தர அளவிலான சிவப்பு தக்காளி, நறுக்கியது
- ½ கப் நறுக்கிய புதிய கொத்தமல்லி இலைகள் மற்றும் புதினா இலைகள்
- 1-2 பூண்டு பற்கள், மெலிதாக நறுக்கியது
- ½ தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- ¼ தேக்கரண்டி கருப்பு மிளகு பொடி
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் கருப்பு எள் விதைகள்

செய்முறை

மில்லட்டை 8-10 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். சிறு தானியங்களை வடிகட்டி, கழுவி 1½ கப் தண்ணீரில், சமைக்கவும். அதிகமாக சமைக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள், இல்லையெனில் தானியங்கள் மிருதுவாக மாறக்கூடும். மில்லட்டை ஆறவைத்து ஒரு கிண்ணத்திற்கு மாற்றவும். நறுக்கிய வெள்ளரி, வெங்காயம், கேரட் மற்றும் சிவப்பு தக்காளி சேர்க்கவும். கொத்தமல்லி தழை, கொத்தமல்லி இலைகள், புதினா இலைகள், பூண்டு, உப்பு, கருப்பு மிளகு தூள், எலுமிச்சை சாறு மற்றும் கருப்பு எள் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். ஹம்முஸுடன் நன்றாக சேர்க்கிறது.

க்யூப் செய்யப்பட்ட சீஸ்
பரங்கிக்காய், காளான், சாலட்
(2 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 1 கிலோ தோல் உரிக்கப்படாத பரங்கிக்காய் க்யூப்
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- ½ தேக்கரண்டி கருப்பு மிளகு பொடி
- 8-10 துளசி இலைகள்
- 300 கிராம் பட்டன் காளான்கள்
- 4 பூண்டு பற்கள் நறுக்கியது

- 2 தேக்கரண்டி வகைவகையான மூலிகைகள்
- 150 கிராம் துண்டாக்கக்கூடிய சீஸ், க்யூப்
- 250 கிராம் ராக்ஃகெட், வாட்டர்கெஸ் அல்லது வெளுத்த கீரை
- 2-3 டேபிள் ஸ்பூன் பால்சமிக் வினிகர்
- 2 தேக்கரண்டி வறுக்கப்பட்ட மெருகூட்டப்படாத எள் விதைகள்

செய்முறை

பரங்கிக்காயை பாதி வேகும் வரை வேகவைக்கவும். உப்பு, மிளகு தூள் மற்றும் துளசி இலைகள் சேர்த்து கலக்கவும். கலவையை ஒரு பேக்கிங் டிஷ்ஷில் பரப்பி, ஒரு சூடான அடுப்பில் 180 ° C க்கு 30 நிமிடங்கள் பேக் பண்ணவும்,

காளானை பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கி ஒரு கடாயில் நறுக்கிய பூண்டு, உப்பு, மிளகு தூள் மற்றும் கலந்த மூலிகைகள் சேர்த்து 2 நிமிடங்கள் வதக்கவும்.

பூசணி, காளான்களை சீஸ் மற்றும் ராக்ஃகெட்டுடன் ஏற்பாடு செய்யுங்கள், வாட்டர்கெஸ் அல்லது கீரை மற்றும் துளசி இலைகளை ஒரு தட்டில் வைக்கவும். பால்சமிக் வினிகர் சேர்த்து வறுத்த எள் விதைகளை தூவவும். பரிமாறவும்

ரெயின்போ பேட் தாய் (ஒருவருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 1/2 நடுத்தர அளவிலான சிவப்பு குடைமிளகாய் மெல்லியதாக நறுக்கியது
- 1 நடுத்தர அளவிலான தோல் உரிக்கப்படாத கேரட், ஜூலியன் அளவில் நறுக்கியது
- 1 நடுத்தர அளவிலான/தோல் உரிக்கப்படாத சுக்கினி சுழல் சுழலாக நறுக்கியது
- 1/4 கப் நறுக்கிய ஊதா நிற முட்டைக்கோஸ்
- 1/4 கப் சீன பீன் முளை கட்டியது
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் வறுக்கப்பட்ட உடைத்த பிஸ்தா பருப்புகள்

டி ரெஸ்ஸிங்

- 1 டேபிள் ஸ்பூன் தஹினி (எள் வெண்ணெய்)
- 1/4 கப் புளி பேஸ்ட்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் போர்ச்சம் பழ பேஸ்ட்
- 1/2 தேக்கரண்டி அரைத்த தோல் உரிக்கப்படாத இஞ்சி
- 1/2 தேக்கரண்டி அரைத்த பூண்டு
- 1/2 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு

செய்முறை

பிஸ்தாவைத் தவிர, அனைத்து சாலட் பொருட்களையும் ஒரு பெரிய கிண்ணத்தில் ஒன்றாக கலக்கவும்.

அனைத்து டிரஸ்ஸிங்
பொருட்களையும் ஒன்றாக
அரைக்கவும். சாலட்டை
டிரஸ்ஸிங்குடன் டாஸ் செய்யுங்கள்,
அது நன்கு கலக்கும் வரை.
மேலே பிஸ்தா பருப்பை தூவவும்.
உடனடியாக பரிமாறவும்.

ராக்கெட் மற்றும் இனிப்பு உருளைக்கிழங்கு சாலட் (ஒருவருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 100 கிராம் அருகுலா (சாலட் ராக்கெட்) இலைகள்
- 250-300 கிராம் தோல் உரிக்கப்படாத இனிப்பு உருளைக்கிழங்கு, 1 க்யூப்ஸாக நறுக்கப்பட்டு, வேகவைத்தது.
- 1 பெரிய வெங்காயம், மெலிதாக வெட்டப்பட்டது
- 2 நடுத்தர தக்காளி, மெல்லியதாக வெட்டப்பட்டது
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1/4 தேக்கரண்டி கருப்பு மிளகு பொடி
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு

செய்முறை

ஒரு கிண்ணத்தில் அனைத்து பொருட்களையும் ஒன்றாக கலந்து பரிமாறவும்!

சாலட் நிகோயிஸ் (4 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 1 1/2 கப் கொண்டைக்கடலை (காபுலி சனா), இரவு முழுவதும் ஊறவைத்தது
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் கேப்பர்கள்(capers)
- 1/4 கிலோ சிறிய, முழு சிவப்பு உருளைக்கிழங்கு
- 1/4 கிலோ பச்சை பீன்ஸ், அல்லது சாதாரண உருளைக்கிழங்கு
- 1/2 ஒரு சிறிய சிவப்பு வெங்காயம், மெல்லிய கீற்றுகளாக வெட்டியது
- 1/2 கப் ஆலிவ்கள்
- 8 கப் நறுக்கிய சிவப்பு லெட்யூஸ்
- 1 கப் செரரி தக்காளி
- 2-3 டேபிள் ஸ்பூன் புதிய கொத்தமல்லித்தழை
- 3/4 கப் பச்சை பூண்டு பேஸ்ட் டிரெஸ்ஸிங்

செய்முறை

கொண்டைக்கடலையை வேகவைக்கவும். உருளைக்கிழங்கை வேக வைக்கவும் இதற்கிடையில், பனி நீரில் பாதி வரை ஒரு கலவை கிண்ணத்தை நிரப்புவதன் மூலம் ஒரு ஐஸ் குளியல் தயார் செய்யுங்கள். பச்சை பீன்ஸ் ஸ்டீமரில் சேர்த்து 2 நிமிடங்கள் வேகவைக்கவும்,

பின்ஸ் பிரகாசமான பச்சை நிறமாக இருக்கும் வரை. உருளைக்கிழங்கு மற்றும் பச்சை பின்ஸ் ஆகியவற்றை உடனடியாக ஐஸ் குளியல் மாற்றவும். நீங்கள் எல்லாவற்றையும் தயார் செய்யும் போது அவை குளிர்விக்கட்டும். சுண்டலை ஒரு கலவை கிண்ணத்தில் வைக்கவும், அவற்றை பிசைந்து கொள்ள ஒரு சிறிய உருளைக்கிழங்கு மாஷர் அல்லது முட்கரண்டி பயன்படுத்தவும். முழு சுண்டல் இருக்கக்கூடாது, ஆனால் அவை ஹம்முஸைப் போல முற்றிலும் ஸ்மூத்தாகவும் இருக்கக்கூடாது - கேப்பர்கள் மற்றும் 2 டேபிள் ஸ்பூன் டிரஸ்ஸிங் சேர்க்கவும். நன்றாக கலந்து ஒதுக்கி வைக்கவும். அசெம்பிள் செய்ய, லெட்யூஸ் இலைகளை பரந்த தட்டில் வைக்கவும்.

உருளைக்கிழங்கு மற்றும் பச்சை பின்ஸ் ஒவ்வொன்றும் ஒரு கைப்பிடி குவியல்களாக லெட்யூஸ் இலை மீது வைக்கவும், வெட்டப்பட்ட வெங்காயம் மற்றும் ஒரு சில தக்காளிகளுடன் வைக்கவும். கொண்டைக்கடலை கலவையின் ஒரு ஸ்கூப்பை நடுவில் வைத்து, ஆலிவ்களுடன் மேலே வைக்கவும். புதிய மூலிகைகள் கொண்டு அலங்கரிக்கவும், பக்கத்தில் டிரஸ்ஸிங்குடன் பரிமாறவும்.

காரமான பேர்ள் மில்லட் சாலட் (2 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 1/2 கப் பேர்ள் மில்லட் (பாஜ்ரா), ஊறவைத்து முளைத்தது
- 1/2 கப் நறுக்கியது தோல் உரிக்கப்படாதது வெள்ளரிக்காய்
- 1/2 கப் நறுக்கிய தக்காளி
- 1 பச்சை மிளகாய், மெலிதாக நறுக்கியது
- 1/4 கப் துருவிய தேங்காய்
- 1 தேக்கரண்டி கருப்பு எள் விதைகள்
- 1/2 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1 தேக்கரண்டி கடுகு விதைகள்
- 1 அல்லது 2 கொத்து கறிவேப்பிலை

செய்முறை

மில்லட் முளைக்க, கம்பு மில்லட்டை 8-10 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைத்து, தண்ணீரை வடிகட்டி, ஒரு மல்லின் துணியில் கட்டி, முளைகள் உருவாகும் வரை 12-24 மணி நேரம் இருண்ட, சூடான இடத்தில் வைக்கவும்.

ஒரு பாத்திரத்தில், முளைகட்டிய கம்பு, வெள்ளரி, தக்காளி மற்றும் பச்சை மிளகாய் சேர்த்து கலக்கவும். தேங்காய், கருப்பு எள் மற்றும் சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு சேர்த்து மீண்டும் கலக்கவும்.

அடுப்பில் கடாயை வைத்து கடுகு போட்டு தாளிக்கவும். கறிவேப்பிலை சேர்த்து 30 நொடிகள் வறுத்து, மீதமுள்ள சாலட்டில் சேர்க்கவும். நன்றாக கலந்து மகிழுங்கள்.

தஹினி டிரஸ்ஸிங்குடன் வேகவைத்த பரங்கிக்காய் மற்றும் கீரை (ஒருவருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 250 கிராம் தோல் உரிக்கப்படாத சிவப்பு பரங்கிக்காய், கடி அளவு துண்டுகளாக நறுக்கியது
- 150 கிராம் கீரை இலைகள்
- ¼ கப் தஹினி டிரஸ்ஸிங்

செய்முறை

பரங்கிக்காய். கீரை இவற்றை நீராவியில் வேகவைக்கவும் இரண்டையும் குளிர்விக்கட்டும். வேகவைத்த பரங்கிக்காய் மற்றும் கீரையை ஒரு தட்டில் வைக்கவும், தஹினி டிரஸ்ஸிங்கை ஊற்றவும்.

சீரகம் மற்றும் தயிர் டிரஸ்ஸிங் கொண்ட இனிப்பு உருளைக்கிழங்கு மற்றும் ப்ரோக்கோலி (2 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 3 நடுத்தர அளவிலான தோல் உரிக்கப்படாத இனிப்பு உருளைக்கிழங்கு, அடர்த்தியாக வெட்டப்பட்டது
- 2 கப் ப்ரோக்கோலி பூக்கள்
- 2 பெரிய பழுப்பு வெங்காயம், மெல்லியதாக வெட்டப்பட்டது
- 2 பூண்டு பற்கள், நசுக்கப்பட்டது
- 2 தேக்கரண்டி சிவப்பு மிளகாய் பேஸ்ட், 1 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு கலந்தது
- 1 கப் சீரக தயிர் டிரஸ்ஸிங்

செய்முறை

இனிப்பு உருளைக்கிழங்கை கிட்டத்தட்ட மென்மையாகும் வரை வேகவைக்கவும். ப்ரோக்கோலி பூக்களை 2-3 நிமிடங்கள் நீராவி செய்யவும், அவற்றின் நிறம் பிரகாசமாகும் வரை.

வெங்காயம், பூண்டு மற்றும் சிவப்பு மிளகாய் விழுதை சிறிது தண்ணீர் ஊற்றி, வெங்காயம் சற்று பொன்னிறமாகும் வரை வதக்கவும். இனிப்பு உருளைக்கிழங்கு மற்றும் ப்ரோக்கோலியைச் சேர்த்து வறுக்கவும், காய்கறிகள் சூடாகும் வரை. பரிமாறுவதற்கு சற்று முன், சீரக தயிர் தூவவும்.

காரமான வேர்க்கடலை சாஸுடன் வியட்நாமிய ஸ்பிரிங் ரோல்ஸ் (3 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 6 அரிசி காகித தாள்கள்
- 1 கப் மெல்லியதாக வெட்டப்பட்ட தோல் உரிக்கப்படாத கேரட்
- 1 கப் மெல்லியதாக வெட்டப்பட்ட 3 வண்ண குடைமிளகாய்
- 1 கப் 3 அங்குல நீளமுள்ள மெல்லிய துண்டுகள் தோல் உரிக்கப்படாத வெள்ளரிகள்
- 1 கப் மெலிதாக நறுக்கிய முட்டைக்கோஸ்
- 1 கப் அரிசி சேமியா
- 1 கப் நறுக்கிய புதிய கொத்தமல்லி இலைகள்
- 1 கப் காரமான வேர்க்கடலை சாஸ்

செய்முறை

சேமியா மென்மையாகும் வரை சுமார் 10 நிமிடங்கள் வெதுவெதுப்பான நீரில் ஊற வைக்கவும். வடிகட்டி ஒதுக்கி வைக்கவும்.

ஒரு நேரத்தில் ஒரு அரிசி தாளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். 15-30 விநாடிகள் தண்ணீரில் மூழ்க வைக்கவும். அகற்றி சமையலறை துண்டு மீது வைக்கவும். ஒவ்வொரு தாளின் நடுவிலும் சில கொத்தமல்லி

இலைகள், சிறிதளவு கேரட், முட்டைக்கோஸ், பிற காய்கறிகள் மற்றும் சேமியா ஆகியவற்றை ஒரு தடிமனான கோட்டில் வைக்கவும். தாளை பக்கத்திலிருந்து மடித்து, பின்னர் ரோல்களை உருவாக்க எதிர் பக்கமாக உருட்டவும். காரமான வேர்க்கடலை சாஸுடன் உடனடியாக பரிமாறவும்.

டுனா சாலட்டை விட சிறந்தது (6-8 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 1 கப் சமைத்த அல்லது கார்பன்சோ பீன்ஸ் (சுண்டல்)
- ¼ கப் நறுக்கிய வெங்காயம்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் குடைமிளகாய் (சிவப்பு அல்லது பச்சை குடைமிளகாய்), மெலிதாக நறுக்கியது
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் மெலிதாக நறுக்கிய செலரி
- 5-6 டேபிள் ஸ்பூன் வேகன் மயோனீஸ்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு
- ½ தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- ¼ தேக்கரண்டி கருப்பு மிளகு பொடி
- 1-2 புதிய கொத்தமல்லி தழைகள், அலங்கரிக்க

செய்முறை

ஒரு பாத்திரத்தில்
கொண்டைக்கடலையை எடுத்து
லேசாக மசித்துக் கொள்ளவும். மற்ற
பொருட்களை சேர்க்கவும். நன்றாக
அரைக்கவும். கொத்தமல்லி தழை
கொண்டு அலங்கரித்து பரிமாறவும்.

ப்ரோக்கோலி சாலட் (4-6 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 5 கப் ப்ரோக்கோலி பூக்கள்
- ½ கப் சூரியகாந்தி விதைகள்
- ¼ ஒரு சிவப்பு அல்லது இனிப்பு
வெங்காயம், நறுக்கியது
- ½ கப் உலர் திராட்சை
டிரெஸ்ஸிங்
- ½ கப் முந்திரி, ஊறவைத்தது
6 மணி நேரம் மற்றும்
வடிகட்டியது
- 2 பேரிச்சம்பழம் கொட்டை
எடுத்தது
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் ஆப்பிள்
சைடர் வினிகர்
- ½ தேக்கரண்டி
சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 6 டேபிள் ஸ்பூன் தண்ணீர்

செய்முறை

ஒரு பெரிய கலவை
கிண்ணத்தில், ப்ரோக்கோலி,
சூரியகாந்தி விதைகள், சிவப்பு

வெங்காயம் மற்றும் திராட்சை
ஆகியவற்றை ஒன்றாக டாஸ்
செய்யவும். அனைத்து டிரஸ்ஸிங்
பொருட்களையும் ஒரு பிளேண்டரில்
எடுத்து ஸ்மூத் ஆகும் வரை
அரைக்கவும். சாலட் பொருட்கள்
மீது டிரஸ்ஸிங்கை ஊற்றி, கோட்
செய்யது பரிமாறவும்

கரீபியன் இனிப்பு உருளைக்கிழங்கு சாலட் (4 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 2 சிறிய தோல் உரிக்கப்படாத
இனிப்பு உருளைக்கிழங்கு,
துண்டுகளாக்கப்பட்டது
- ½ தேக்கரண்டி கொத்தமல்லி
தூள்
- ½ தேக்கரண்டி உலர்ந்த இஞ்சி
தூள்
- ¼ தேக்கரண்டி சிவப்பு மிளகாய்
தூள்
- ½ தேக்கரண்டி ஜாதிக்காய் தூள்
- 1 தேக்கரண்டி உலர்ந்த கலப்பு
மூலிகைகள்
- 1-2 தேக்கரண்டி பேரிச்சம்பழம்
பேஸ்ட் (பக்கம் 22)
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை
சாறு
- ½ தேக்கரண்டி
சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- ¼ தேக்கரண்டி கருப்பு மிளகு
பொடி

செய்முறை

பேக்கிங் அடுப்பை 200°C க்கு முன்கூட்டியே சூடாக்கவும். ஒரு பேக்கிங் தட்டை ஒரு பேக்கிங் பேப்பர் போட்டு வரிசைப்படுத்தி வைக்கவும்.

ஒரு கிண்ணத்தில் மசாலா பொடிகள், மூலிகைகள், உப்பு மற்றும் பேரிச்சம்பழம் பேஸ்ட் ஆகியவற்றை கலக்கவும். உருளைக்கிழங்கைச் சேர்த்து நன்கு பூசும்படி கலக்கவும். தேவைப்பட்டால் அதிகம் பயன்படுத்தவும். அவற்றை ஒரு பேக்கிங் தட்டில் பரப்பி 20 நிமிடங்கள் மிருதுவாகும் வரை சூடவும்.

சேவை செய்வதற்கு முன், மேலே எலுமிச்சை சாற்றை கசக்கி, சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு மற்றும் கருப்பு மிளகு தூளை லேசாக தூவவும்.

முட்டை இல்லாத முட்டை சாலட் (2-3 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 1 கப் நசுக்கப்பட்டது உறுதியான டோஃபு
- ¼ கப் நறுக்கிய வெங்காயம்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் பொடியாக நறுக்கிய சிவப்பு அல்லது பச்சை குடைமிளகாய்

- 2 டேபிள் ஸ்பூன் மெலிதாக நறுக்கிய செலரி
- 6 டேபிள் ஸ்பூன் வேகன் மயோனீஸ்
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- ½ தேக்கரண்டி கருப்பு மிளகு பொடி
- 1 புதிய பார்சிலி, அலங்கரிக்க

செய்முறை

பார்சிலி தவிர அனைத்து பொருட்களையும் ஒன்றாக நன்றாக கலக்கவும். பார்சிலி கொண்டு அலங்கரித்து பரிமாறவும்.

காஃபிர் லைம் டிரஸ்ஸிங் கொண்ட சாலட் (2 பேருக்கு)

சாலட் செய்ய தேவையான பொருட்கள்

- 2 நடுத்தர அளவிலான தோல் உரிக்கப்படாத கேரட் துண்டுகளாக்கப்பட்டது
- ¼ ஒரு நடுத்தர அளவிலான ப்ரோக்கோலி, பூக்களாக பிரிக்கப்பட்டது
- 8-10 பச்சை நீண்ட பீன்ஸ் அல்லது பிரஞ்சு பீன்ஸ், 1 "நீண்ட துண்டுகளாக வெட்டவும்

- 1/2 ஒரு நடுத்தர அளவிலான தோல் உரிக்கப்படாத சுக்குணி, துண்டுகளாக்கப்பட்டது
- 2-3 நடுத்தர அளவிலான தோல் உரிக்கப்படாத வெள்ளரிகள், துண்டுகளாக்கப்பட்டன
- 2-3 காஃபிர் லைம் இலைகள், மெலிதாக நறுக்கியது
- 1 கப் சமைத்த கொண்டைக்கடலை
- 1/2 மஞ்சள் குடைமிளகாய், துண்டுகளாக்கப்பட்டது
- 1/2 சிவப்பு குடைமிளகாய், துண்டுகளாக்கப்பட்டது
- 5-10 முந்திரி, 6 மணி நேரம் ஊறவைக்கப்பட்டு வடிகட்டியது மற்றும் கழுவப்பட்டது
- 1/2 கப் சமைத்த கொண்டைக்கடலை
- 1 தேக்கரண்டி கடுகு சாஸ்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு
- 1/4 தேக்கரண்டி கருப்புமிளகுதூள்
- 1 பச்சை மிளகாய்
- 1 பேரிச்சம்பழம் கொட்டை எடுத்தது
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு

செய்முறை

கேரட், ப்ரோக்கோலி, பீன்ஸ் ஆகியவற்றை லேசாக ஆவியில் வேக வைக்கவும். அனைத்து டிரெஸ்ஸிங் பொருட்களையும் ஒன்றாக அரைக்கவும். வேகவைத்த காய்கறிகள், வெள்ளரிகள், சுக்குணி, காஃபிர் லைம் இலைகள், சுண்டல், மஞ்சள் மற்றும் சிவப்பு குடைமிளகாய் ஆகியவற்றை ஒரு கலவை கிண்ணத்தில் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். டிரெஸ்ஸிங் சேர்த்து நன்றாக டாஸ் செய்யவும். பரிமாறவும்

சூடான பருப்பு சாலட் (4 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 1 1/2 கப் சிவப்பு பயறு (மஞ்சள் தால்), 6-8 மணி நேரம் ஊறவைக்கப் பட்டது
- 2 வெங்காயத்தாள், மெலிதாக நறுக்கியது
- 1 பூண்டு பல், நசுக்கப்பட்டது
- 1 நடுத்தர அளவிலான தோல் உரிக்கப்படாத கேரட், மெலிதாக நறுக்கியது
- 1 நடுத்தர அளவிலான சிவப்பு குடைமிளகாய், மெலிதாக நறுக்கியது
- 2 நடுத்தர அளவிலான பச்சை சுக்குணி, மெலிதாக நறுக்கியது
- 1 செலரி குச்சி, மெலிதாக நறுக்கியது

- 2 பெரிய தக்காளி, மெலிதாக நறுக்கியது
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு
- 1 தேக்கரண்டி உலர்ந்த பேரிச்சம்பழம் தூள்
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் மெலிதாக நறுக்கியது புதிய புதினா இலைகள்
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் மெலிதாக நறுக்கிய புதிய பிளாட் இலை கொத்தமல்லி தழை

செய்முறை

பயறு வகைகளை ஸ்மூத் ஆகும் வரை வேகவைக்கவும்.

ஒரு கடாயை சூடாக்கி, வெங்காயத்தாள், பூண்டு, கேரட், குடமிளகாய், சுக்குணி மற்றும் செலரி சேர்த்து, காய்கறிகள் மென்மையாக ஆனால் மொறுமொறுப்பாக இருக்கும் வரை டாஸ் செய்து சமைக்கவும். வெப்பத்திலிருந்து கடாயை அகற்றி, பயறு மற்றும் மீதமுள்ள பொருட்களைச் சேர்த்து, ஒன்றிணைக்கும் வரை டாஸ் செய்யவும். சூடாக பரிமாறவும்.

சுக்குணி பாஸ்தா ரூ மூன்று சாஸ்கள் (2 பேருக்கு)

பாஸ்தாவுக்கு

- 3-4 தோல் உரிக்கப்படாத பச்சை சுக்குணி
- சுக்குணி பாஸ்தாவை கீழே

கொடுக்கப்பட்டுள்ள 3 சாஸ்களில் ஏதேனும் ஒன்றுடன் பரிமாறவும்.

காரமான வேர்க்கடலை சாஸ் (2 கப் செய்ய)

தேவையான பொருட்கள்

- 1 கப் ஸ்மூத் வேர்க்கடலை வெண்ணெய்
- 1/2 கப் கொதிக்கும் நீர்
- 3/4 கப் எள், வறுத்து எள் வெண்ணெய் தயாரிக்கப்படுகிறது (பச்சையாகவும் பயன்படுத்தலாம்)
- 8 ஓமானி பேரிச்சம்பழம், பசையாக ஆக்கப்பட்டது
- 3 பூண்டு பற்கள்
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் துண்டாக வெட்டப்பட்ட தோல் உரிக்கப்படாத இஞ்சி
- 1/2 - 1/4 தேக்கரண்டி சிவப்பு மிளகாய் செதில்களாக
- 2-3 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு
- 1/2 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு

செய்முறை

ஒரு பாத்திரத்தில் வேர்க்கடலை வெண்ணெய் மற்றும் தண்ணீரை இணைத்து ஸ்மூத் ஆகும் வரை கிளறவும். எள் வெண்ணெய், பேரிச்சம்பழ விழுது, பூண்டு, இஞ்சி

மற்றும் மிளகாய் செதில்களாக
சேர்க்கவும். ஸ்மூத் ஆகும் வரை
நன்கு அரைக்கவும். எலுமிச்சை சாறு
மற்றும் உப்பு சேர்த்து அரைக்கவும்.
சாஸை நீர்த்துப்போகச் செய்ய
அல்லது மீண்டும் சூடாக்க, நீங்கள்
விரும்பிய நிலைத்தன்மையைப்
பெறும் வரை, சிறிது கொதிக்கும்
நீரில் மெதுவாக கிளறவும்.

சிவப்பு மரினாரா சாஸ் (பச்சையாக) (1 கப் செய்ய)

தேவையான பொருட்கள்

- 1 சிவப்பு குடைமிளகாய்
நறுக்கியது
- $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{2}$ கப் வெயிலில் காயவைத்த
தக்காளி
- $\frac{1}{4}$ கப் திராட்சை, ஊறவைத்தது
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி துண்டாக
வெட்டப்பட்ட பூண்டு
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் நறுக்கிய புதிய
துளசி
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி
சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1-2 டேபிள் ஸ்பூன் தண்ணீர்
- 3 டேபிள் ஸ்பூன் முந்திரி சீஸ்

செய்முறை

ஒரு பிளேண்டரில், முந்திரி சீஸ்
தவிர அனைத்து பொருட்களையும்
சேர்த்து ஒரு பேஸ்டில் அரைக்கவும்.
முந்திரி சீஸ் சேர்த்து மீண்டும்

அரைக்கவும் ஒரு கிரீமி சாஸை
உருவாக்கவும்.

கிரீமி பச்சை பெஸ்டோ ($\frac{1}{2}$ கப் செய்ய)

தேவையான பொருட்கள்

- $\frac{1}{4}$ கப் பைன் கொட்டைகள்
- $\frac{1}{4}$ கப் முந்திரி பருப்புகள் /
அக்ரூட் பருப்புகள்
- 2-3 பூண்டு பற்கள்
- $\frac{1}{2}$ கப் புதிய துளசி இலைகள்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி
சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 2-3 டேபிள் ஸ்பூன் தண்ணீர்

செய்முறை

அனைத்து பொருட்களையும்
ஒன்றாக ஸ்மூத் பேஸ்டாக
அரைக்கவும்.



சூப் வகைகள்

வெஜிடபிள் ஸ்டாக் (5 கப் செய்ய)

தேவையான பொருட்கள்

- 1 கப் நறுக்கிய காய்கறிகள் மற்றும் புதிய மூலிகைகள் (உங்களுக்கு விருப்பமான எந்த காய்கறியையும் பயன்படுத்தலாம், மேலும் மூலிகைகள், காய்கறி தோல்கள் இவற்றையும் பயன்படுத்தலாம்)
- 4-5 கப் தண்ணீர்

செய்முறை

காய்கறிகளை ஆழமான, மூடப்பட்ட வாணலியில் தண்ணீரில் சுமார் 20 நிமிடங்கள் வேகவைக்கவும். தண்ணீர் அடர் மஞ்சள் நிறமாக மாறும் மற்றும் வாசனையாக இருக்கும் வரை. வெப்பத்திலிருந்து நீக்கவும். தண்ணீர் ஆறட்டும்.

சேமிப்பு

ஒரு கண்ணாடி கொள்கலனில் சேமிக்கவும்

ஒரு வாரம் வரை குளிர்சாதன பெட்டியில் வைத்து உபயோகிக்கலாம்.

சேமிப்பு

- இதை தண்ணீருக்கு பதிலாக சூப்புகள் மற்றும் கறிகளில் பயன்படுத்தலாம். முட்டைக்கோஸ், கேரட் தக்காளி,

வெங்காயம், தைம் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தவும்.

மினன்ஸ்ட்ரோன் சூப் (4 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 4 நடுத்தர அளவிலான தக்காளி, 4 பாகமாக வெட்டியது
- புதிய செலரியின் 1 தண்டு, நறுக்கியது
- $\frac{1}{4}$ நடுத்தர அளவிலான பச்சை முட்டைக்கோஸ், தோராயமாக நறுக்கியது
- 1 நடுத்தர அளவிலான வெங்காயம், நறுக்கியது
- 6 பூண்டு பற்கள்
- 1 நடுத்தர அளவிலான தோல் உரிக்கப்படாத கேரட், துண்டுகளாக்கப்பட்டது
- $\frac{1}{2}$ ஒரு நடுத்தர அளவிலான தோல் உரிக்கப்படாத சுக்குணி, துண்டுகளாக்கப்பட்டது
- 3 கப் தண்ணீர் / காய்கறி ஸ்டாக்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி ஆர்கனோ
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி டபாஸ்கோ சாஸ்
- 1-2 புதிய கொத்தமல்லி அல்லது பார்சிலி தழைகள், அலங்கரிக்க

செய்முறை

மென்மையாகும் வரை அனைத்து காய்கறிகளையும் ஒன்றாக ஆவியில் வேக வைக்கவும். ஒரு வாணலியில், வேகவைத்த காய்கறிகளை எடுத்து, காய்கறி ஸ்டாக் அல்லது தண்ணீர், ஆரினோ, உப்பு மற்றும் டபாஸ்கோ சேர்த்து கலவையை கொதிக்க வைக்கவும். கொத்தமல்லி / பார்சிலி தழை முளைகளால் அலங்கரித்து சூடாக பரிமாறவும்.

டாம் யூம் சூப் (4 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 1 தேக்கரண்டி தோராயமாக நறுக்கிய கலங்கல்
- 3 காஃபிர் லைம் இலைகள்
- 1" நீளமான லெமன்கிராஸ் தண்டு
- 8 பட்டன் காளான்கள், 4 பாகமாக வெட்டியது
- 4 கப் தண்ணீர்
- 1 நடுத்தர அளவிலான தக்காளி, நீளவாக்கில் 8 துண்டுகளாக
- 1 வெங்காயத்தாள், துண்டுகளாக வெட்டியது
- 1/2 கப் எலுமிச்சை சாறு
- 1/2 தேக்கரண்டி சிவப்பு மிளகாய் செதில்கள்
- 1 புதிய சிவப்பு மிளகாய், மெல்லிய வட்டங்களாக வெட்டப்பட்டது

- சுவைக்கு ஏற்ப சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு (சோயா சாஸில் உப்பு இருப்பதால் அதை குறைவாக வைத்திருங்கள்)
- 1/2 டேபிள் ஸ்பூன் சோயா சாஸ்
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் நறுக்கிய புதிய கொத்தமல்லி தழை

செய்முறை

சாறுகள் வெளியிட அனுமதிக்க, எலுமிச்சை மற்றும் காஃபிர் லைம் இலைகளை தோராயமாக நசுக்கவும். ஒரு ஆழமான பாத்திரத்தில் கலங்கல், காஃபிர் எலுமிச்சை இலைகள், எலுமிச்சை புல் மற்றும் காளான்களை தண்ணீரில் கொதிக்க வைக்கவும். தக்காளி, வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும். 1 நிமிடம் சமைக்கவும் பிறகு ஸ்டவ்வை அணைக்கவும். எலுமிச்சை சாறு, மிளகாய் செதில்கள், சிவப்பு மிளகாய், வட்டங்கள் உப்பு மற்றும் சோயா சாஸ் சேர்க்கவும்.

பரிமாறுவதற்கு முன் பச்சை மிளகாய் அல்லது கொத்தமல்லி இலைகளால் அலங்கரிக்கவும்.

கேரட் மற்றும் இஞ்சி சூப் (6 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 750 கிராம் தோல் உரிக்கப்படாத கேரட், துண்டுகளாக்கப்பட்டது
- 1 தேக்கரண்டி அரைத்த புதிய தோல் உரிக்கப்படாத இஞ்சி
- 1 நடுத்தர அளவிலான வெங்காயம், நறுக்கியது
- 2 தேக்கரண்டி கொத்தமல்லி விதைகள், நசுக்கப்பட்டது
- 4 கப் காய்கறி ஸ்டாக்
- 3/4 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1/2 தேக்கரண்டி கருப்பு மிளகு பொடி
- 8 தேக்கரண்டி தேங்காய் கிரீம் (பக்கம் 18)
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் புதிய கொத்தமல்லி அல்லது பார்சிலி தழை, அலங்கரிக்க

செய்முறை

கேரட்டை சுமார் 4 நிமிடங்கள் அல்லது ஸ்மூத் ஆகும் வரை வேகவைக்கவும். வெங்காயத்தை ஒரு ஆழமான வாணலியில் சுமார் 5 நிமிடங்கள் வரை வதக்கவும். அவை ஒட்டிக்கொண்டால், சிறிது தண்ணீர் சேர்க்கவும். கேரட், இஞ்சி மற்றும் நசுக்கிய கொத்தமல்லி விதைகளை சேர்த்து மிதமான

தீயில் 2 நிமிடங்கள் கிளறவும். காய்கறி ஸ்டாக் அல்லது தண்ணீர் சேர்த்து ஒரு கொதி நிலைக்கு கொண்டு வாருங்கள். காய்கறிகள் மென்மையாகும் வரை நடுத்தர வெப்பத்தில் இளங்கொதிவாக்கவும். கடாயை வெப்பத்திலிருந்து எடுத்து கலவையை குளிர்விக்க விடவும். கலவையை ஒரு பிளேண்டரில் பேஸ்ட் செய்து ஆழமான வாணலியில் மாற்றி மீண்டும் சூடாக்கவும். உப்பு மற்றும் மிளகு தூள் சேர்த்து கிண்ணங்களில் கரண்டி மற்றும் ஒவ்வொரு கிண்ணத்திலும் ஒரு ஸ்பூன்ஃபுல் தேங்காய் கிரீம் மற்றும் கொத்தமல்லி அல்லது பார்சிலி தழை கொண்டு அலங்கரிக்கவும். ரொட்டியுடன் சூடாக பரிமாறவும்.

பருப்பு சூப் (4-6 பேருக்கு)

பருப்புக்கு தேவையான பொருட்கள்

- உங்கள் விருப்பப்படி 1 கப் பருப்பு - பிளவு
தோல் இல்லாத பச்சை பயறு அல்லது பிளவு சிவப்பு பயறு (மஞ்சள் தால்)
- 1/4-1/2 தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1 தேக்கரண்டி கறி தூள்

- 2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சை சாறு
- ¼ கப் நறுக்கிய புதிய கொத்தமல்லி இலைகள், அலங்கரிக்க தாளிக்க
- 1 தேக்கரண்டி கடுகு விதைகள்
- 1 தேக்கரண்டி சீரகம் விதைகள்
- 1-3 கிராம்பு
- 1” இலவங்கப்பட்டை
- 1 கொத்து கறிவேப்பிலை
- ½ தேக்கரண்டி சிவப்பு மிளகாய் தூள் / 1 முழு சிவப்பு மிளகாய்
- ½ தேக்கரண்டி பெருங்காயம்
- ¼ கப் நறுக்கிய வெங்காயம்
- ¼ கப் நறுக்கிய தக்காளி
- 1 தேக்கரண்டி நறுக்கிய பூண்டு
- 1 தேக்கரண்டி அரைத்த தோல் உரிக்கப்படாத இஞ்சி
- ½ தேக்கரண்டி நறுக்கிய பச்சை மிளகாய்

செய்முறை

உங்களுக்கு விருப்பமான பருப்பை 4-6 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பயறு வகைகளை வடிகட்டி, அலசி, மென்மையாகும் வரை சமைக்கவும். அறை வெப்பநிலையில் குளிர்ந்து, நிலைத்தன்மையில் ஸ்மூத் ஆகும் வரை ஒரு பிளெண்டரில் அரைக்கவும். ஒரு கடாயை சூடாக்கி, உங்கள் விருப்பப்படி, 1 தேக்கரண்டி கடுகு, 1 தேக்கரண்டி சீரகம், 1-3 கிராம்பு, 1 சிறிய இலவங்கப்பட்டை குச்சி, கறிவேப்பிலை, சிவப்பு

மிளகாய் மற்றும் பெருங்காயம்.

உங்கள் விருப்பப்படி நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி, பூண்டு, இஞ்சி மற்றும் பச்சை மிளகாய் சேர்த்து சிறிது சமைக்கவும். சமைத்த பருப்பு, சுவைக்கு உப்பு, கறி தூள் மற்றும் ½ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள் சேர்க்கவும். ஒரு கொதி நிலைக்கு கொண்டு வாருங்கள். பிறகு எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து கொத்தமல்லி இலைகளால் அலங்கரிக்கவும். சூடாகவோ அல்லது வேகவைத்த சாதத்துடனோ பரிமாறவும்.

காளான் சூப் (4 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 3 கப் வெட்டப்பட்ட புதிய பட்டன் காளான்கள்
- ½ கப் துண்டுகளாக்கப்பட்ட வெங்காயம்
- 2 பூண்டு பற்கள் வெட்டப்பட்டது
- 3 கப் காய்கறி ஸ்டாக் / தண்ணீர்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் முழு கோதுமை மாவு
- 1 கப் சோயா பால் / தேங்காய் பால்
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- ½ தேக்கரண்டி கருப்பு மிளகு பொடி

செய்முறை

ஒரு பெரிய காளான்கள், வெங்காயம் மற்றும் பூண்டு ஆகியவற்றை 3-5 நிமிடங்கள் அல்லது வெங்காயம் ஸ்மூத்தாக ஆகும் வரை வறுக்கவும். ஸ்டவ் வெப்பத்தை குறைத்து காய்கறி ஸ்டாக்குகளை சேர்க்கவும். மூடி 4-5 நிமிடங்கள் இளங்கொதிவாக்கவும். சோயா பால் அல்லது தேங்காய் பாலில் மாவை கட்டிகள் இல்லாமல் ஸ்மூத்தாக அரைக்கவும். இதை காளான் கலவையில் சேர்க்கவும் . மற்றொரு 10 நிமிடங்கள் அல்லது சூப் கெட்டியாகும் வரை இளங்கொதிவாக்கவும். பரிமாறுவதற்கு முன் உப்பு மற்றும் மிளகு தூள் சேர்த்து பருவம்.

பறங்கிக்காய் வெந்தயம் சூப் (4 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 3 கப் துண்டுகளாக்கப்பட்ட தோல் உரிக்கப்படாத பறங்கிக்காய்
- 2 தேக்கரண்டி வெந்தயம் ஒரு மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறவைக்கப்படுகிறது
- 1 நடுத்தர அளவிலான வெங்காயம், நறுக்கியது
- 1 காய்ந்த சிவப்பு மிளகாய்
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு

- ½கப் சோயாபால் / தேங்காய் பால்

செய்முறை

பறங்கிக்காய் ஸ்மூத்தாக ஆகும் வரை 7-8 நிமிடங்கள் வேகவைக்கவும். அதை முழுமையாக குளிர்விக்க விடவும். ஒரு ஸ்மூத் பேஸ்ட் ஆக அரைக்கவும். ஒரு வாணலியில், நறுக்கிய வெங்காயம் மற்றும் சிவப்பு மிளகாய் வறுக்கவும். ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் தண்ணீர் சேர்த்து விடுங்கள்.

வெந்தயம் மற்றும் பறங்கிக்காய் பேஸ்ட் சேர்த்து கொதிக்க விடவும். உப்பு மற்றும் சோயா அல்லது தேங்காய் பால் சேர்த்து ஒரு கொதி நிலைக்கு கொண்டு வாருங்கள். சூடாக பரிமாறவும்.

முக்கியமான குறிப்பு

வெந்தய விதைகள் பயன்படுத்தப்படுகிறது. வெந்தயத்தை பேஸ்ட் செய்ய வேண்டாம் அல்லது நீங்கள் கசப்பான சூப் சாப்பிடுவீர்கள். வெந்தயம் ஒரு அற்புதமான சுவையை சேர்க்கிறது, ஆனால் உங்களுக்கு அவை பிடிக்கவில்லை என்றால், அவற்றை தவிர்த்து விடலாம்.

கீரைகள் மற்றும் மீசோவுடன் மில்லட் நூடுல் சூப் (2-3 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 4 பூண்டு பற்கள், அரைத்து
- 1 சிறிய வெங்காயம், மெலிதாக நறுக்கியது
- 4 கப் காய்கறி ஸ்டாக்
- 1 பேக் மில்லட் நூடுல்ஸ்
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1 போக் சோயின் தலை, நறுக்கியது
- 6-7 கேல் இலைகள் அல்லது சுவிஸ் சார்ட், நறுக்கியது
- ¼ கப் நறுக்கிய வெங்காய தாள்கள்
- ½ கப் மெலிதாக நறுக்கிய சிவப்பு குடைமிளகாய்
- ¼ கப் டோஃபு க்யூப்ஸ்
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் பழுப்பு அரிசி மீசோ

செய்முறை

பூண்டு மற்றும் வெங்காயத்தை ஒரு கடாயில் வறுக்கவும், பழுப்பு நிறமாகும் வரை. வெஜிடபிள் ஸ்டாக் சேர்த்து கொதிக்க விடவும். நூடுல்ஸ் மற்றும் உப்பு சேர்த்து 3 நிமிடங்கள் சமைக்கவும். போக் சோய், கேல் மற்றும் வசந்த வெங்காயத்தாள் கீரைகளைச் சேர்த்து அவை வதங்கும் வரை கொதிக்க வைக்கவும். சிவப்பு குடைமிளகாய் மற்றும் டோஃபு

சேர்த்து வெப்பத்தை அணைக்கவும். ஒரு சிறிய கிண்ணத்தில் மீசோவை சிறிது வெதுவெதுப்பான நீரில் கலந்து, சிறிது குளிர்ந்தவுடன் சூப்பில் சேர்க்கவும், சூடாக பரிமாறவும்.

மூன்று பீன் மிளகாய் சூப் (8 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 400 கிராம் சமைத்த ராஜ்மா (சுமார் 150 கிராம் உலர்ந்த பீன்ஸ் இருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது)
- 400 கிராம் சமைத்த கொண்டைக்கடலை (கபூலி சனா) (சுமார் 150 கிராம் உலர்ந்த கொண்டைக்கடலையிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது)
- 400 கிராம் சமைத்த முழு கருப்பு உளுந்து (சுமார் 150 கிராம் உலர்ந்த பயரிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது)
- 2 பச்சை குடைமிளகாய் நறுக்கியது
- 2 ஜலபெனோ மிளகாய் நறுக்கியது
- 2 பச்சை மிளகாய், நறுக்கியது
- 1 தேக்கரண்டி சிவப்பு மிளகாய் தூள்
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் கருப்பு மிளகு தூள்

- 1/2 ஒரு நடுத்தர அளவிலான வெங்காயம், நறுக்கியது
- 2 பிரியாணி இலைகள்
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் சீரகம் தூள்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் உலர்ந்த ஆர்கனோ
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 2 செலரி தண்டுகள் நறுக்கியது
- 3 பூண்டு பற்கள், நறுக்கியது
- 750 கிராம் தக்காளி, நசுக்கப்பட்டது
- 1 லிட்டர் தண்ணீர்
- 400 கிராம் சோள பற்கள்

செய்முறை

நடுத்தர வெப்பத்திற்கு மேல் ஒரு பாத்திரத்திற்கு சூடாக்கவும். வெங்காயம், பிரியாணி இலைகள், சீரக தூள், ஆர்கனோ மற்றும் உப்பு சேர்க்கவும். வெங்காயம் மென்மையாகும் வரை கலந்து கிளறவும், பின்னர் செலரி, பச்சை குடைமிளகாய், ஜலபெனோ மிளகாய், பூண்டு மற்றும் பச்சை மிளகாய் சேர்க்கவும். காய்கறிகளை சூடாக்கும்போது, வெப்பத்தை குறைத்து, பாணையை மூடி 5 நிமிடங்கள் சமைக்கவும்.

பிறகு தக்காளி, மிளகாய் தூள் மற்றும் மிளகு தூள் சேர்த்து 2-3 நிமிடங்கள் சமைக்கவும். அதனுடன் ராஜ்மா, கொண்டைக்கடலை, உளுந்து சேர்த்து நன்கு அரைக்கவும்.

1 லிட்டர் தண்ணீர் சேர்த்து கலவையை ஒரு கொதி நிலைக்கு கொண்டு வாருங்கள்; வெப்பத்தை குறைத்து 45 நிமிடங்கள் இளங்கொதிவாக்கவும். சோளம் சேர்த்து 5 நிமிடங்கள் தொடர்ந்து சமைக்கவும்.

இந்த சூப்பின் நிலைத்தன்மை மிகவும் கெட்டியாக இருக்க வேண்டும். நீங்கள் தண்ணியாக சூப் விரும்பினால் அதிக தண்ணீர் சேர்க்கவும். சூடாக பரிமாறவும்.

ப்ரோக்கோலி சூப் (6 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 5 கப் தோராயமாக வெட்டப்பட்ட ப்ரோக்கோலி
- 2 பூண்டு பற்கள், நறுக்கியது
- 1/4 கப் துண்டுகளாக்கப்பட்ட வெங்காயம்
- புதிய தோல் உரிக்கப்படாத 1 ” இஞ்சி, நறுக்கியது
- 3 கப் துண்டுகளாக்கப்பட்ட தோல் உரிக்கப்படாத உருளைக்கிழங்கு
- 2-3 கப் தண்ணீர், தேவைக்கேற்ப
- 1/4 கப் தோராயமாக நறுக்கிய, புதிய கொத்தமல்லி தழை, அல்லது பார்சிலி, அலங்கரிக்க
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1/2 தேக்கரண்டி கருப்பு மிளகு பொடி
- 1 கப் தேங்காய் பால்

செய்முறை

மிதமான வெப்பத்தில் ஒரு ஆழமான பாத்திரத்தை சூடாக்கி, பூண்டு, வெங்காயம், இஞ்சி சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும். ப்ரோக்கோலி, தங்க உருளைக்கிழங்கு மற்றும் காய்கறிகளை மூழ்குவதற்கு போதுமான தண்ணீர் சேர்க்கவும். தேவைப்பட்டால், நீங்கள் எப்போதும் பின்னர் அதிக தண்ணீர் சேர்க்கலாம். கொத்தமல்லி தழை (அலங்கரிக்க சுமார் ஒரு தேக்கரண்டி ஒதுக்கிய பிறகு), உப்பு மற்றும் கருப்பு மிளகு தூள் சேர்த்து நன்கு அரைக்கவும். கலவை ஒரு கொதி நிலைக்கு வரட்டும். பானையை மூடி, வெப்பத்தை நடுத்தரமாகக் குறைக்கவும். சுமார் 20 நிமிடங்கள் அல்லது உருளைக்கிழங்கு ஸ்மூத்தாக ஆகும் வரை சமைக்கவும். வெப்பத்தை அணைக்கவும். சூப்பை ப்யூரி செய்ய (Hand Mixer) மூழ்கும் கலப்பான் பயன்படுத்தவும். பானையை வெப்பத்திற்கு திருப்பி விடவும். தேங்காய் பால் சேர்க்கவும். மெதுவாக கிளறி சூடாக்கவும் (சூழாக்கப்பட்ட சூப்பை கொதிக்க வைக்க வேண்டாம்). சுவையூட்டலை ருசித்து சரிசெய்யவும். புதிதாக துண்டாக வெட்டப்பட்ட கொத்தமல்லி தழை தெளித்து சூடாக பரிமாறவும்.

பப்பாளி காய் மற்றும் லெமன்கிராஸ் சூப் (4 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 1 சிறிய பச்சை பப்பாளி, உரிக்கப்பட்டு, விதைநீக்கப்பட்டு துண்டுகளாக வெட்டப்பட்டது
- 1-2 காய்ந்த சிவப்பு மிளகாய்
- 2 தேக்கரண்டி கொத்தமல்லி விதைகள்
- 1 நடுத்தர அளவிலான வெங்காயம், நறுக்கியது
- 3 லெமன்கிராஸ் தண்டுகள்
- 2-3 பூண்டு பற்கள்
- ½ தோல் உரிக்கப்படாத இஞ்சி
- 2 கப் தேங்காய் பால் / வேர்க்கடலை பால்
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 5 காஃபிர் லைம் இலைகள் அல்லது எலுமிச்சை இலைகள்

செய்முறை

பப்பாளியை சுமார் 5 நிமிடங்கள் அல்லது மென்மையாகும் வரை ஆவியில் வேக வைக்கவும். ஒரு ஆழமான கடாயில் காய்ந்த மிளகாய் மற்றும் கொத்தமல்லி விதைகளை வறுக்கவும். வெங்காயம் சேர்த்து பொன்னிறமாகும் வரை வறுக்கவும். எலுமிச்சை புல், பூண்டு மற்றும் இஞ்சியுடன் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து, சுவை உட்செலுத்தப்படும் வரை சுமார் 4-5 நிமிடங்கள் சமைக்கவும்.

எலுமிச்சை புல்லை அகற்றி
கலவையை குளிர்விக்க விடவும்.
இந்த கலவையை பப்பாளி காயுடன்
கலந்து கொள்ளவும். தேங்காய் பால்
/ வேர்க்கடலை பால் சேர்த்து, நன்கு
அரைத்து மீண்டும் வாணலிக்கு
மாற்றவும். உப்பு மற்றும் எலுமிச்சை
இலைகளை சேர்த்து கொதிக்க
விடவும். சூடாக பரிமாறவும்.

தக்காளி புதினா சூப் (4 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 2 தேக்கரண்டி சீரகம் விதைகள்
- 2 தேக்கரண்டி நறுக்கிய பூண்டு
- 2 தேக்கரண்டி நறுக்கிய புதிய
சிவப்பு/பச்சை மிளகாய்
- 2 தேக்கரண்டி நறுக்கிய புதினா
- 4 கப் தோராயமாக நறுக்கிய
தக்காளி
- 4 கப் காய்கறி ஸ்டாக் (பக்கம்
58) அல்லது பருப்பு தண்ணீர்
- சுவைக்க சுத்திகரிக்கப்படாத
உப்பு
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் வறுத்த
விதைகள் (தர்பூசணி,
சூரியகாந்தி, முதலியன),
அலங்கரிக்க.

செய்முறை

அடுப்பில் கடாயை வைத்து
சூடானதும் சீரகம் சேர்த்து வெடிக்க

விடவும். நறுக்கிய பூண்டு சேர்த்து
வெளிர் பழுப்பு நிறமாகும் வரை
வதக்கவும். நறுக்கிய சிவப்பு/
பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும்.
பொடியாக நறுக்கிய தக்காளி
சேர்த்து வதக்கவும். காய்கறி
ஸ்டாக் அல்லது பருப்பு தண்ணீர்
சேர்த்து கொதிக்க விடவும். உப்பு
சேர்க்கவும். தக்காளி வேகும் வரை
இளங்கொதிவாக்கவும். சுவை
சரிபார்க்கவும். தேவைப்பட்டால்,
மசாலா சேர்க்கவும். வறுத்த
விதைகள் மற்றும் நறுக்கிய
புதினாவால் அலங்கரிக்கவும். சூடாக
பரிமாறவும்.



3 திறந்த சாண்ட்விச்சுகள் (3-6 பேருக்கு)

1. தேவையான பொருட்கள்

- 2 துண்டுகள் முழு கோதுமை ரொட்டி
- 4 டேபிள் ஸ்பூன் முந்திரி சீஸ் (பக்கம் 23)
- 1 தோல் உரிக்கப்படாத இஞ்சி
- 1/2 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1/2 தேக்கரண்டி கருப்பு மிளகு பொடி
- 10 புதிய புதினா இலைகள்
- 18 துண்டுகள் தக்காளி, அலங்கரிக்க

செய்முறை

முந்திரி சீஸ், இஞ்சி, உப்பு, கருப்பு மிளகு தூள் மற்றும் புதினா இலைகள் ஆகியவற்றை ஒரு பிளேண்டரில் கலந்து ஒரு சட்னி தயாரிக்கவும். இதை இரண்டு பிரெட் துண்டுகளின் மீது பரப்பி ஒவ்வொன்றையும் 4 துண்டுகளாக வெட்டவும். தக்காளி துண்டுகளால் மூடி உடனடியாக பரிமாறவும்.

2. தேவையான பொருட்கள்

- 2 துண்டுகள் முழு கோதுமை ரொட்டி
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் வேர்க்கடலை வெண்ணெய்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் பச்சை கொத்தமல்லி மற்றும்

புதினா சட்னி

- அலங்கரிக்க 18 வெள்ளரி துண்டுகள்

செய்முறை

ஒவ்வொரு ரொட்டித் துண்டுக்கும் ஒரு அடுக்கு வெண்ணெய் மற்றும் ஒரு அடுக்கு சட்னியைப் பயன்படுத்துங்கள். 4 துண்டுகளாக வெட்டவும். வெள்ளரிக்காய் துண்டுகளால் மூடி உடனடியாக பரிமாறவும்.

3. தேவையான பொருட்கள்

- 2 துண்டுகள் முழு கோதுமை ரொட்டி
- 1/4 கப் முந்திரி மயோனீஸ்
- 1 கப் நறுக்கிய முட்டைக்கோஸ்
- 1 தோல் உரிக்கப்படாத இஞ்சி, வெட்டப்பட்டது மெல்லிய துண்டுகள்
- 1/2 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் நறுக்கிய புதிய கொத்தமல்லி இலைகள்

செய்முறை

ஒரு பௌலில் முந்திரி, மயோனீஸ், முட்டைக்கோஸ், இஞ்சி, உப்பு மற்றும் கொத்தமல்லி இலைகளை கலந்து கொள்ளவும். இந்த கலவையால் இரண்டு பிரெட் துண்டுகளையும் மூடி வைக்கவும். ஒவ்வொரு துண்டுகளையும்

துண்டுகளாக வெட்டுங்கள்.
அலங்காரத்திற்காக முட்டைக்கோஸ்
ஒரு சிறிய துண்டின் மூடி
வைக்கவும்.

மாறுபாடு

முழு கோதுமை ரொட்டிக்கு
பதிலாக பயறு ரொட்டியைப்
பயன்படுத்துங்கள்.

அட்ஸுகி பீன் அல்லது முளைத்த பர்கர்கள் (4 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 2 கப் அட்ஸுகி பீன்
தானியங்கள் (ஒரு நாளில்
முளைத்தவை சிறந்தவை)
- 2 சிறிய தோல் உரிக்கப்படாத
கேரட், அரைத்தது
- ½ சிறிய தோல் உரிக்கப்படாத
பீட்ரூட், துருவியது
- 1 தேக்கரண்டி இஞ்சி-பச்சை
மிளகாய் விழுது
- ½ தேக்கரண்டி
சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு

செய்முறை

ஒரு மிக்சியில் அனைத்து
பொருட்களையும் எடுத்து தண்ணீர்
சேர்க்காமல் கரடுமுரடான
கலவையில் அரைக்கவும்.

இந்த கலவையை வட்ட
பஜ்ஜிகள் வடிவில் மாற்றி ஒரு

ஸ்டீமரில் வைக்கவும். உங்களுக்கு
விருப்பமான சட்னியுடன்
பரிமாறவும், அல்லது காய்கறிகள்
மற்றும் காண்டிமென்ட்களுடன்
முழு கோதுமை அல்லது பல தானிய
ரொட்டிக்குள் பர்கராக பரிமாறவும்.
கூடுதலாக, நீங்கள் பர்கர்களை
180 ° C க்கு 12-15 நிமிடங்கள்
முன்கூட்டியே சூடேற்றப்பட்ட
அடுப்பில் சுடலாம், அவற்றை
பழுப்பு நிறமாக்கலாம்.

வேறுபாடுகள்

நீங்கள் அட்ஸுகி பீன்
முளைகளை பாசிப்பயறு
முளைகள், மசூர் முளைகள்
அல்லது உங்களுக்கு விருப்பமான
வேறு ஏதேனும் முளைகளுடன்
மாற்றலாம். காய்கறிகளை
இனிப்பு உருளைக்கிழங்கு,
உருளைக்கிழங்கு, பூசணி அல்லது
அரைத்த நார்ச்சத்து காய்கறிகளுடன்
மாற்றவும். இஞ்சி-பச்சை மிளகாய்
பேஸ்டை உங்களுக்கு விருப்பமான
மூலிகைகள் கொண்டு மாற்றவும்.

மில்லட் மற்றும் ஓட்ஸ் க்ரேக்கர்ஸ்கள் (8-10 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 100 கிராம் சோளம் மாவு
- 100 கிராம் ஓட் மாவு

- 1/2 தேக்கரண்டி ஓமம் விதைகள்
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1 தோல் உரிக்கப்படாத இஞ்சி, அரைத்தது
- 1/4 - 1/2 கப் தேங்காய், ஓட் அல்லது அரிசி பால்
- 1/2 தேக்கரண்டி தைம், ரோஸ்மேரி, கொத்தமல்லி தழை போன்ற உலர் மூலிகைகள் - விருப்பப்படி
- 1 தேக்கரண்டி பாலிஷ் செய்யப்படாத எள் விதைகள்

செய்முறை

பேக்கிங் அடுப்பை 180 °C க்கு முன்கூட்டியே சூடாக்கவும்.

ஓமம் கொண்டு சோள மாவை பிசைந்து, 1/2 தேக்கரண்டி உப்பு, இஞ்சி மற்றும் ஒரு மாவை தயாரிக்க போதுமான தேங்காய் பால் இவற்றை போட்டு பிசையவும். ஓட் மாவை போதுமான தேங்காய் பால், உங்களுக்கு விருப்பமான உலர்ந்த மூலிகைகள், எள் விதைகள் மற்றும் உப்பு ஆகியவற்றுடன் தனித்தனியாக பிசையவும்.

ஒவ்வொரு மாவை 2-3 மிமீ தடிமன் கொண்ட சப்பாத்திகளாக உருட்டி, க்ரேக்கர்ஸ் வடிவத்தில் நீளமாக வெட்டவும். வரிசையாக பேக்கிங் தட்டில் 20-30 நிமிடங்கள் அல்லது மொறுமொறுப்பாகும் வரை அவற்றை பேக்கிங் அவனில் பேக்

செய்யுங்கள்.

வேறுபாடுகள்

சோள மாவுக்குப் பதிலாக கேழ்வரகு, அமராந்த் அல்லது வேறு ஏதாவது மாவு. சேர்த்துக் கொள்ளலாம்

தாய் அடுக்கு டிப் (6-8 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 1 கப் துருவிய தோல் உரிக்கப்படாத கேரட்
- 1/2 கப் சல்சா (பக்கம் 41)
- 1 கப் நறுக்கிய புதிய கொத்தமல்லி இலைகள் மற்றும் புதினா இலைகள்
- 1 கப் முளைகட்டிய பாசிப்பயறு
- உப்பு மற்றும் மிளகு பொடி
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் வறுக்கப்பட்டது மெருகூட்டப்படாத எள் விதைகள்
- 1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சை சாறு
- 1/2 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1/2 தேக்கரண்டி கருப்பு மிளகு பொடி வேர்க்கடலை / பாதாம் வெண்ணெய் சாஸ்
- 1/2 கப் கிரீமி வேர்க்கடலை வெண்ணெய் அல்லது பாதாம் வெண்ணெய்
- 2" துண்டு புதிய தோல் உரிக்கப்படாத இஞ்சி, நறுக்கியது



பக்கோடா



- 2 பூண்டு பற்கள்
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் சோயா சாஸ்
- 1-2 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு
- 1-2 பேரிச்சம்பழம்கொட்டை எடுத்தது
- ¼ தேக்கரண்டி சிவப்பு மிளகாய் தூள்
- 3 டேபிள் ஸ்பூன் (அல்லது அதற்கு மேல்) தண்ணீர்

செய்முறை

ஸ்பூத் மற்றும் கிரீமியாக வரும் வரை அனைத்து பொருட்களையும் ஒன்றாக கலப்பதன் மூலம் நட்டு வெண்ணெய் சாஸை உருவாக்கவும். உங்கள் சுவைக்கு ஏற்ப காரம், மற்றும் இனிப்பு ஆகியவற்றை சுவைத்து சரிசெய்யவும். டிப் போன்ற நிலைத்தன்மையுடன் கலக்க அதிக தண்ணீர் சேர்க்கவும்.

ஒரு பாத்திரத்தில், கேரட், வேர்க்கடலை வெண்ணெய் சாஸ், சல்சா, கொத்தமல்லி மற்றும் புதினா இலைகள், முளைகட்டிய பயறுகள், எள் விதைகள், எலுமிச்சை சாறு, உப்பு மற்றும் மிளகு தூள் ஆகியவற்றை அடுக்கவும். தேவைப்பட்டால் 5 முதல் 10 நிமிடங்கள் வரை அடுப்பில் 160°C க்கு சூடாக்கவும்.

க்ரேக்கர்ஸ்கள், அல்லது கேரட், செலரி, வெள்ளரி, வேறு எந்த காய்கறிகளுடனும் பரிமாறவும்.

தக்காளி புருஷெட்டா (4 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 8 துண்டுகள் முழு கோதுமை ரொட்டி
- பச்சை பெஸ்டோ
- ½ கப் பைன் கொட்டைகள் / முந்திரி / அக்ரூட் பருப்புகள்
- 1 பூண்டு பல்
- 5 கப் புதிய துளசி இலைகள் (Basil)
- ½ தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு
- 1-2 டேபிள் ஸ்பூன் தண்ணீர் டாப்பிங்
- 4 நறுக்கிய தக்காளி
- 2 பூண்டு பற்கள்
- 10 புதிய துளசி இலைகள்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் பால்சமிக் வினிகர்
- ¼ தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு டிரெஸ்ஸிங்
- 4 கருப்பு ஆலிவ், வட்டமாக வெட்டப்பட்டது
- புதிய முழு துளசி இலைகள்

செய்முறை

பெஸ்டோவை அதன் அனைத்து பொருட்களையும் மிக்சியில் அரைப்பதன் மூலம் தயாரிக்கவும். ஒரு கிண்ணத்திற்கு மாற்றி

ஒதுக்கி வைக்கவும். அனைத்து டாப்பிங் பொருட்களையும் ஒரு தனி கிண்ணத்தில் கலந்து ஒதுக்கி வைக்கவும். ரொட்டி துண்டுகளை வறுக்கவும், அவற்றின் மீது பெஸ்டோவை பரப்பவும். அவற்றின் மேல் டாப்பிங்கை பரப்பவும். கருப்பு ஆலிவ் மற்றும் முழு துளசி இலைகளால் அலங்கரித்து உடனடியாக பரிமாறவும்.

சுட்ட ஃபலாஃபெல் (4-6 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 2 கப் கொண்டைக்கடலை (காபூலி சன்னா), இரவு முழுவதும் ஊறவைத்த
- ½ கப் மெலிதாக நறுக்கிய வெங்காயம்
- 3 பூண்டு பற்கள், துண்டாக வெட்டப்பட்டது
- ½ கப் பாலிஷ் செய்யப்படாத எள் விதைகள்
- 1½ கப் மெலிதாக நறுக்கிய புதிய கொத்தமல்லி இலைகள் மற்றும் புதினா இலைகள்
- 1 பச்சை மிளகாய்
- ¾ தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 2 தேக்கரண்டி சீரகம் தூள்
- 2 தேக்கரண்டி கொத்தமல்லி தூள்
- ¼ தேக்கரண்டி கருப்பு மிளகு பொடி

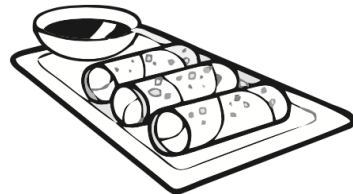
- ½ தேக்கரண்டி கெய்ன் மிளகு

செய்முறை

ஊறவைத்த

கொண்டைக்கடலையை ஒரு மிக்சியில் வடிகட்டி அரைக்கவும். மீதமுள்ள பொருட்களை சேர்த்து மீண்டும் அரைக்கவும். ஒரு கிண்ணத்திற்கு மாற்றவும், ஒரு மணி நேரம் ஊற அனுமதிக்கவும். பிறகு 1" பந்துகளாக வடிவமைக்கவும்; சிறிது தட்டையாக்கி, முழுமையாக முடியும் வரை நீராவி செய்யவும். ஸ்டீமர் தட்டில் ஒட்டாமல் அல்லது உடைக்காமல் எளிதாக வெளியே வரும்போது அவை சமைக்கப்படுகின்றன என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். இப்போது அவற்றை ஒரு பேக்கிங் தட்டில் அரை அங்குல இடைவெளியில் வைக்கவும், ஒரு சூடான பேக்கிங் அடுப்பில் பேக் செய்யவும்.

பழுப்பு நிறம் ஆன பின்னர் அவற்றைத் திருப்பங்கள், இதனால் இருபுறமும் பழுப்பு நிறமாகவும் மிருதுவாகவும் மாறும்.



பேக் செய்யப்பட்ட

உருளைக்கிழங்கு / சர்க்கரை
வள்ளிக்கிழங்கு வெட்ஜெஸ்
(6 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 4 நடுத்தர அளவிலான
தோல் உரிக்கப்படாத
இனிப்பு உருளைக்கிழங்கு /
உருளைக்கிழங்கு, நன்கு கழுவி
வெட்ஜெஸ்ஸாக வெட்டவும்
- 4 டேபிள் ஸ்பூன் தேங்காய் பால்
(பக்கம் 18)
- பார்சிலி தழை, தைம்,
ரோஸ்மேரி, போன்ற 1-2
தேக்கரண்டி உலர்ந்த கலப்பு
மூலிகைகள்.
- ¼ தேக்கரண்டி
சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு

செய்முறை

உருளைக்கிழங்கை
வேகவைக்கவும். அடுப்பை 200 °
C க்கு முன்கூட்டியே சூடாக்கவும்.
தேங்காய் பாலை மூலிகைகள்
மற்றும் உப்புடன் கலக்கவும்.
இதை வெட்ஜெஸ்ஸுடன்
சேர்த்து அவற்றை நன்கு பூச டாஸ்
செய்யவும். வரிசையாக ஒரு பேக்கிங்
தட்டில் வெட்ஜெஸ்ஸை பரப்பி
15-20 நிமிடங்கள் பேக் செய்யவும்.
பின்னர், வெட்ஜெஸ்களைத் திருப்பி
மற்றொரு 5-10 நிமிடங்கள் பேக்
செய்யவும். பிறகு பச்சை சட்னியுடன்
பரிமாறவும்

முத்தியா (4 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 1 கப் கொண்டைக்கடலை மாவு
- ½ கப் புதிய பச்சை வெந்தய
இலைகள் மெலிதாக நறுக்கியது
- 3/4 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை
சாறு
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் உலர்ந்த
பேரிச்சம்பழம் (காரேக்) தூள்
- ½ தேக்கரண்டி சிவப்பு மிளகாய்
விழுது
- தோல் உரிக்கப்படாத
இஞ்சியின் ½ தேக்கரண்டி
பேஸ்ட்
- ¼ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்
- 2 தேக்கரண்டி பாலிஷ்
செய்யப்படாத எள் தூள்
- 2-3 டேபிள் ஸ்பூன்
வேர்க்கடலை வெண்ணெய்
- ½ தேக்கரண்டி
சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு

செய்முறை

அனைத்து பொருட்களையும்
கலந்து, தேவைப்பட்டால் சில
துளிகள் தண்ணீர் சேர்த்து,
ஒரு மாவை உருவாக்கவும். சம
பகுதிகளாக பிரித்து அவற்றை சிறிய
ரோல்களாக வடிவமைக்கவும். ஒரு
ஸ்லீமரில் நீராவிയിல் வைக்கவும்.
மையத்தில் செருகப்பட்ட ஒரு
முட்கரண்டி சுத்தமாக வெளியே
வந்தால் இது தயாராக உள்ளது.
மேலும், அவற்றை ஸ்லீமர் தட்டில்

இருந்து எடுப்பது எளிதாக இருக்கும்.
ஆறவைத்து பரிமாறவும்.

மாறுபாடு

வெந்தய இலைகளுக்குப் பதிலாக
துருவிய சுரைக்காய் அல்லது
பரங்கிக்காயை வைக்கவும்.

தயிர் வடை (8 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- ½ கப் முழு அல்லது பாதி பச்சை பயறு இரவில் ஊற வைத்தது
- ½ கப் முழு அல்லது பிளவுபட்ட கருப்பு உளுந்து இரவு முழுவதும் ஊற வைத்தது.
- 1 தேக்கரண்டி இஞ்சி-பச்சை மிளகாய் விழுது
- ½ தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 2 கப் வேகன் தயிர்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் பேரீச்சம்பழம் - புளி சட்னி
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் நறுக்கிய புதிய கொத்தமல்லி தழை, அலங்கரிக்க
- ¼ தேக்கரண்டி வறுத்த சீரகம் பொடி
- ½ தேக்கரண்டி சிவப்பு மிளகாய் தூள்

செய்முறை

ஊற வைத்த இரண்டு பயறுகளையும் வடிகட்டி தனித்தனியாக மிருதுவான

பேஸ்டாக அரைத்துக் கொள்ளவும். அவற்றை ஒரு பெரிய கிண்ணத்தில் கலக்கவும். இந்த பேஸ்டை 8 மணி நேரம் புளிக்க விடவும். அளவு இரட்டிப்பாகும். இஞ்சி பச்சை மிளகாய் விழுது மற்றும் உப்பு சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். இட்லி வாணலியில் மாவை ஸ்கூப் செய்து ஆவியில் வேக வைக்கவும். நடுவில் செருகப்பட்ட டூப்பிக் சுத்தமாக வெளியே வரும்போது அவை தயாராக இருக்கும். அவற்றை முழுமையாக குளிர்விக்கவும். மாற்றாக, நீங்கள் அதை ஒரு பணியாரம் பாத்திரத்தில் செய்யலாம், ஒவ்வொரு கொட்டை எடுத்தயிலும் சிறிது மாவை கரண்டியால் (வேர்க்கடலை வெண்ணெய் பொட்லியைப் பயன்படுத்தி தடவப்பட்டது), மூடி ஒரு நிமிடம் அல்லது இரண்டு நிமிடங்கள் சமைக்கலாம். வடைகளை புரட்டி, மறுபுறம் ஒரு நிமிடம் அல்லது இரண்டு நிமிடங்கள் அவை இருபுறமும் சமமாக பழுப்பு நிறமாக இருக்கும் வரை சமைக்கவும். பணியாரம் பாத்திரத்தில் வெந்தால், வடைகளை 2 நிமிடங்கள் தண்ணீரில் ஊற வைத்து, அதிகப்படியான தண்ணீரை அகற்றி பிழியவும்.

பரிமாறும் தட்டில் வடைகளை அடுக்கி, மேலே வேகனத் தயிரை ஊற்றி, பேரீச்சம்பழம்-புளி

சட்னியுடன் தூறல், கொத்தமல்லி இலைகளால் அலங்கரிக்கப்பட்டு, சீரகப் பொடி, மிளகாய் தூள் மற்றும் உப்பு தூவி பரிமாறவும்.

பக்கோடா (6-8 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 1 கப் வெட்டப்பட்ட வெங்காயம்
- 1 கப் நறுக்கிய முட்டைக்கோஸ்
- 1 நடுத்தர அளவிலான தோல் உரிக்கப்படாத கேரட், அடர்த்தியாக துருவியது
- 1 நடுத்தர அளவிலான பச்சை குடைமிளகாய் ஜூலியனாக வெட்டப்பட்டது.
- 1 கப் கடலை மாவு
- 1 தேக்கரண்டி நறுக்கிய புதிய சிவப்பு மிளகாய் (பச்சை மிளகாய் விரும்பினால்)
- 1 தேக்கரண்டி ஓமம்
- 3 டேபிள் ஸ்பூன் நறுக்கிய புதிய கொத்தமல்லி தழை
- ¼ கப் வேர்க்கடலை வெண்ணெய் (பக்கம் 22)
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு

செய்முறை

அனைத்து பொருட்களையும் ஒன்றாக கலக்கவும். தேவைப்பட்டால், மிகக் குறைந்த தண்ணீர் சேர்க்கவும். காய்கறிகள் தண்ணீரை வெளியிடுவதால்,

உங்களுக்கு தண்ணீர் தேவையில்லை.

பேக்கிங் அடுப்பை 200 ° C க்கு முன்கூட்டியே சூடாக்கவும். இட்லி ஸ்டீமரில் தண்ணீரை சூடாக்கவும். பிறகு இந்த கலவையை ஒவ்வொரு ஸ்பூனாக இட்லி தட்டில் வைத்து வேக வைக்கவும். வேக வைத்த துண்டங்களை எடுத்து ஆறிய பிறகு அவற்றை பேக்கிங் தட்டில் வரிசையாக வைத்து 10-12 நிமிடங்கள் அல்லது அவை பழுப்பாகும் வரை பேக் செய்யவும். ஒவ்வொரு பக்கோடாவையும் திருப்பி, இருபுறமும் சமமாக பொன்னிறமாகும் வரை மீண்டும் பேக் செய்யவும்.

பச்சை சட்னி அல்லது பேரிச்சம்பழ புளி சட்னியுடன் பரிமாறவும்.

வாழைக்காய் டிக்கிகள் (4 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 2 வாழைக்காய்கள், வேகவைத்து, உரித்து மசித்தது
- ½ நடுத்தர அளவிலான தோல் உரிக்கப்படாத பீட்ரூட், அரைத்தது
- ½ ஒரு நடுத்தர அளவிலான தோல் உரிக்கப்படாத கேரட், துருவியது

- 1" தோல் உரிக்கப்படாத இஞ்சி, நறுக்கியது
- 2 பூண்டு பற்கள், நறுக்கியது
- 2 பச்சை மிளகாய், மெலிதாக நறுக்கியது
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் நறுக்கிய புதிய கொத்தமல்லி தழை
- 1/2 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் தூள் வறுத்த தோல் உரிக்கப்படாத வேர்க்கடலை

செய்முறை

ஒரு பாத்திரத்தில், வறுத்த வேர்க்கடலை தூள் தவிர அனைத்து பொருட்களையும் ஒன்றாக கலந்து ஒரு மாவை உருவாக்கவும். மாவை 8 சம அளவிலான பந்துகளாக பிரிக்கவும். பந்துகளை தட்டையாக்கி டிக்கிகளை உருவாக்கவும். வறுத்த வேர்க்கடலை தூளுடன் கோட் செய்து. வேர்க்கடலை தூள் பழுப்பு நிறமாகும் வரை ஒரு வார்ப்பிரும்பு தவாவில் சமைக்கவும். கொண்டைக்கடலை குழம்பு அல்லது பச்சை சட்னி மற்றும் பேரிச்சம்பழம் புளி சட்னியுடன் பரிமாறவும்.

கிரானோலா பார்கள் (10 செய்ய)

தேவையான பொருட்கள்

- 1 1/2 கப் உருட்டப்பட்ட ஓட்ஸ்
- 1/2 கப் மூல பாதாம் / அக்ரூட் பருப்புகள் / பெக்கன்கள், தோராயமாக நறுக்கியது
- 1 கப் கொட்டை எடுத்த பேரிச்சம்பழம்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் சியா விதைகள்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் சூரியகாந்தி விதைகள்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் ஆளி விதைகள்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் தேங்காய் வெண்ணெய் (பக்கம் 23)
- 1/4 கப் பேரிச்சம் பழ பேஸ்ட் (பக்கம் 17)
- 1/4 கப் வேர்க்கடலை வெண்ணெய் அல்லது பாதாம் வெண்ணெய் (பக்கம் 22)

செய்முறை

ஓட்ஸ் மற்றும் பாதாம் ஆகியவற்றை 180 ° C (350 ° F) க்கு முன் சூடான அடுப்பில் 13 - 15 நிமிடங்கள் அல்லது வெளிர், தங்க பழுப்பு வரை வறுக்கவும். மிக்சியில் பேரிச்சம்பழங்களை ஒரு நிமிடம் அரைக்கவும், இது ஒரு "மாவ" போன்ற நிலைத்தன்மையுடன் இருக்க வேண்டும்.

ஒரு பெரிய கலவை கிண்ணத்தில் ஓட்ஸ், பாதாம் மற்றும் பேரீச்சம்பழம் அரைத்து, விதைகள் இவற்றை போட்டு தனியாக வைக்கவும்..

பேரிச்சம்பழம் பேஸ்ட், தேங்காய் வெண்ணெய் மற்றும் வேர்க்கடலை / பாதாம் வெண்ணெய் ஆகியவற்றை ஒன்றாக, குறைந்த வெப்பத்தில், ஒரு சிறிய வாணலியில் சூடாக்கவும். கிளறி ஓட் கலவையின் மீது ஊற்றவும், பின்னர் கலக்கவும், நன்கு கலக்க ஒரு கரண்டியால் அல்லது உங்கள் கைகளைப் பயன்படுத்தவும். 8" x 8" டிஷ் இல் ஒரு பேக்கிங் பேப்பர் போட்டு இந்த கலவையை மாற்றவும் பிறகு ஒரு பேக்கிங் பேப்பரால் மூடி, ஒரு புத்தகம் போன்ற தட்டையான ஒன்றைக் கொண்டு உறுதியாக அழுத்தவும், அவற்றை மிகவும் இறுக்கமாக பேக் செய்யுங்கள். இது அவை நொறுங்குவதைத் தடுக்கும். 15 - 20 நிமிடங்கள் குளிர்சாதன பெட்டியில் வைக்கவும்..

டிஷ் இருந்து ஸ்லாபை அகற்றி, 10 சமமான பார்களாக நேர்த்தியாக வெட்டவும்.

சில நாட்கள் வரை குளிர்சாதன பெட்டியில் அல்லது காற்று புகாத டப்பாவில் சேமிக்கவும்.

நவரத்னா சிவாடா

(தோராயமாக 3½ கப் செய்ய)

தேவையான பொருட்கள்

- 2 கப் சிவப்பு அரிசி அவுல்
- ¼ கப் டாலியா (வறுத்த கடலை பருப்பு / கொண்டைக்கடலை பருப்பு)
- ¼ கப் வேர்க்கடலை
- ¼ கப் உடைந்த முந்திரி பருப்பு
- ¼ கப் முழு பாதாம்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் பாலிஷ் செய்யப்படாத எள் விதைகள்
- 3 டேபிள் ஸ்பூன் சூரியகாந்தி விதைகள்
- 1 தேக்கரண்டி கடுகு விதைகள்
- 1 தேக்கரண்டி சீரகம்
- 2-3 பச்சை மிளகாய், பாதிமாக நறுக்கியது,
- 2 - 3 கறிவேப்பிலை இலைகள்
- ¼ கப் உலர் திராட்சை
- 2 தேக்கரண்டி ஆளி விதைகள்
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 2 தேக்கரண்டி சாட் மசாலா

செய்முறை

அனைத்து பொருட்களையும் நடுத்தர வெப்பத்தில் தனித்தனியாக வறுத்து, உப்பு (தேவைப்பட்டால்) மற்றும் சாட் மசாலாவுடன் ஒன்றாக நன்கு அரைக்கவும். உடனடியாக பரிமாறவும், அல்லது காற்று புகாத டப்பாவில் சேமிக்கவும்.

முளைகட்டிய சாட் (2-3 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 2 கப் பாசிப்பயறு
முளைகட்டியது
- ¼ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்
- ½ கப் நறுக்கிய தக்காளி
- ¼ கப் நறுக்கிய வெங்காயம்
- ½ கப் நறுக்கிய மற்றும்
வேகவைத்த தோல்
உரிக்கப்படாத உருளைக்கிழங்கு
- ½ கப் நறுக்கிய புதிய
கொத்தமல்லி இலைகள்
- ½ தேக்கரண்டி எலுமிச்சை சாறு
- ¼ தேக்கரண்டி கருப்பு உப்பு
- ¼ தேக்கரண்டி சாட் மசாலா
- ½ தேக்கரண்டி அரைத்த தோல்
உரிக்கப்படாத இஞ்சி
- ½ தேக்கரண்டி துண்டாக
வெட்டப்பட்ட பச்சை மிளகாய்
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் பேரீச்சம்பழம்
- புளி சட்னி.

செய்முறை

முளைகட்டிய பாசிப்பருப்பை சிறிது மஞ்சள் தூளுடன் ஆவியில் வேக வைக்கவும். ஆறிய பிறகு தக்காளி, வெங்காயம், உருளைக்கிழங்கு, கொத்தமல்லி இலைகள் மற்றும் எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து கலக்கவும். கருப்பு உப்பு, சாட் மசாலா, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் மற்றும் பேரீச்சை

சட்னி சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்.
பரிமாறவும்

சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு சாட் (4 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 500 கிராம் தோல்
உரிக்கப்படாத இனிப்பு
உருளைக்கிழங்கு
- ½ கப் கெட்டியான தேங்காய்
பால்
- ½ கப் வறுத்த தோல்
உரிக்கப்படாத வேர்க்கடலை,
க்ரஷ் செய்யப்பட்டது
- ¼ கப் மெலிதாக நறுக்கிய புதிய
கொத்தமல்லி தழை
- ½ டேபிள் ஸ்பூன் வறுத்த சீரகம்
தூள்
- 1-2 டேபிள் ஸ்பூன் காரமான
பச்சை சட்னி
- 1 தேக்கரண்டி சிவப்பு மிளகாய்
தூள்
- 1½ தேக்கரண்டி மெலிதாக
நறுக்கிய பச்சை மிளகாய்
- ½ தேக்கரண்டி கருப்பு உப்பு
(காலா நமக்)
- 1 தேக்கரண்டி
சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- ½ தேக்கரண்டி கருப்பு மிளகு
பொடி
- ½ தேக்கரண்டி கொத்தமல்லி
தூள்
- 8-10 புதிய புதினா இலைகள்,

- 1 டேபிள் ஸ்பூன் புளி பேஸ்ட் அல்லது 1 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு

செய்முறை

பேக்கிங் அடுப்பை 180 ° C க்கு முன்கூட்டியே குடாக்கவும். சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கை நன்றாக கழுவி, தோலுடன் 1" க்யூப்ஸாக நறுக்கவும். 5-6 நிமிடங்கள் ஆவியில் வேக வைக்கவும்.

வேக வைத்த இனிப்பு உருளைக்கிழங்குடன் தேங்காய் பால் சேர்த்து பொன்னிறமாகும் வரை பேக் செய்யவும். மீதமுள்ள பொருட்களை சேர்க்கவும் புதினா இலைகளால் அலங்கரித்து பரிமாறவும்.

தானியம் இல்லாத "பாப்பி" சாட்(2-4 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 250 கிராம் தோல் உரிக்கப்படாத இனிப்பு உருளைக்கிழங்கு, கழுவி சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கியது
- 2 நடுத்தர அளவிலான தோல் உரிக்கப்படாத உருளைக்கிழங்கு, கழுவி பாதியாக நறுக்கியது
- 1 நடுத்தர அளவிலான தோல் உரிக்கப்படாத கேரட் துருவியது
- 1/2 தேக்கரண்டி கருப்பு மிளகு பொடி

- 2 டேபிள் ஸ்பூன் நறுக்கிய புதிய கொத்தமல்லி தழை
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1 நடுத்தர அளவிலான தக்காளி, மெலிதாக நறுக்கியது
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் பேரீச்சை மற்றும் புளி சட்னி
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் பச்சை சட்னி
- 1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சை சாறு

செய்முறை

உருளைக்கிழங்கு மற்றும் இனிப்பு உருளைக்கிழங்கை ஒன்றாக 10-12 நிமிடங்கள் வேகவைக்கவும்.

ஒரு உருளைக்கிழங்கை எடுத்து அதனுடன் சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு, மிளகு தூள், கொத்தமல்லி இலைகள் மற்றும் உப்பு சேர்த்து கரடுமுரடாக மசித்து நன்கு கலக்கவும். மற்றொரு உருளைக்கிழங்கை மெல்லிய வட்ட துண்டுகளாக நறுக்கி கொள்ளவும்.

ஒரு தட்டில், உருளைக்கிழங்கு துண்டுகளை பாப்பி போன்று அடுக்கி, மசித்த கலவையுடன் மேலே வைக்கவும். நறுக்கிய தக்காளி மற்றும் இரண்டு சட்னிகளால் அலங்கரிக்கவும். துருவிய கேரட்டை மேலே தூவவும்.

ஆரோக்கியமான பேல் (BHEL) (4 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 3 கப் பிரவுன் அரிசி பொரி
வறுத்தது
- 1/2 கப் மெலிதாக நறுக்கிய
வெங்காயம்
- 2 நடுத்தர அளவிலான தக்காளி,
மெலிதாக நறுக்கியது
- 2 சிறிய தோல் உரிக்கப்படாத
வெள்ளரிகள், மெலிதாக
நறுக்கியது
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் மெலிதாக
நறுக்கிய புதிய
கொத்தமல்லி தழை
- 1/4 கப் வறுத்த தோல்
உரிக்கப்படாத வேர்க்கடலை,
க்ரஷ் செய்யப்பட்டது
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை
சாறு அல்லது பேரீச்சை மற்றும்
புளி சட்னி (பக்கம் 77)
- 1/2 தேக்கரண்டி கருப்பு உப்பு
(காலா நமக்)
- 2 பச்சை மிளகாய், நறுக்கியது
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் நறுக்கிய புதிய
கொத்தமல்லி தழை, அலங்கரிக்க

செய்முறை

எல்லா பொருட்களையும்,
சட்னிகள் மற்றும்
சுவையூட்டல்களுடன் பூசப்படும்
வரை ஒன்றாக டாஸ் செய்யவும்.
கொத்தமல்லி தழையால்
அலங்கரித்து பரிமாறவும்.



கொத்தமல்லி புதினா சட்னி



தக்காளி கெட்சப்



சட்னி வகைகள்

பச்சை தேங்காய் சட்னி (2-3 பேருக்கு)

இந்த சூப்பர் சட்னி வயிறு நிரம்பவும் சத்தானதாகவும் இருக்கும். இதை ரொட்டியில் ஒரு பரவலாக சாப்பிடலாம் அல்லது வெட்டப்பட்ட வெள்ளரிகள், தக்காளி, வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கு (மற்றும் வெங்காயம், குடைமிளகாய், பீட்ரூட்கள்) ஒரு நிரப்பியாக பரப்பப்பட்ட சாண்ட்விச்சாக பயன்படுத்தலாம்.

தேவையான பொருட்கள்

- 1 கொத்து புதிய கொத்தமல்லி இலைகள், தண்டுகளை நறுக்கவும்
- 1-2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சை சாறு
- ¼ தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- ½ கப் புதிய தேங்காய் துருவியது
- ½ தேக்கரண்டி சீரகம் விதைகள்
- 6-8 புதிய புதினா இலைகள்
- ½ பச்சை மிளகாய்

செய்முறை

கிரைண்டரில் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக ஸ்மூத் ஆகும் வரை அரைக்கவும்

மாறுபாடு

கொத்தமல்லி இலைகளில் பாதியை மாற்றி கறிவேப்பிலை உபயோகிக்கவும்.

பேரீச்சை மற்றும் புளி சட்னி (7-8 பேருக்கு)

இந்த இனிப்பு மற்றும் புளிப்பு சட்னி கிட்டத்தட்ட அனைத்து சாட் ரெசிபிகளிலும் இருக்கும்.

தேவையான பொருட்கள்

- 2 கப் கொட்டை எடுத்த பேரீச்சம்பழம்
- ¼ கப் புளி பேஸ்ட்
- 1 கப் தண்ணீர்
- 1 தேக்கரண்டி சிவப்பு மிளகாய் தூள்
- ½ தேக்கரண்டி பெருங்காயம்
- ¼ தேக்கரண்டி வறுத்த சீரகம் விதைகள்
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு

செய்முறை

பேரீச்சம்பழத்தை கழுவி, ஒரு வாணலியில் வைக்கவும். 1 கப் தண்ணீர் சேர்த்து குறைந்த வெப்பத்தில் சுமார் 10 நிமிடங்கள் சமைக்கவும். குளிர்ந்ததும் ஒரு பிளேண்டரில் ஒரு பேஸ்ட் தயாரிக்க அரைக்கவும். மிளகாய் தூள், பெருங்காயம், புளி விழுது, வறுத்த சீரகம் மற்றும் சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு சேர்த்து நன்கு கலக்கும் வரை அரைக்கவும். இதை ஃப்ரீசரில் சேமித்து வைத்து தேவைக்கேற்ப பயன்படுத்தலாம். இதைப் பயன்படுத்தும்போது, தேவையான

நிலைத்தன்மையைப் பெற
தண்ணீரைச் சேர்க்கலாம்.

சேமிப்பு

குளிர்சாதன பெட்டியில் 15
நாட்கள் வரை மற்றும் பிரீஸு
ரில் 6 மாதங்களுக்கும் மேலாக.
ஜாடியிலிருந்து பேரிச்சை
பேஸ்ட்டை அகற்ற எப்போதும்
சுத்தமான, உலர்ந்த கரண்டியைப்
பயன்படுத்தவும்.

கொத்தமல்லி மற்றும் புதினா சட்னி (5-6 பேருக்கு)

பச்சை கொத்தமல்லி மற்றும்
புதினா சுவை கொண்ட சட்னி
ஒரு சாண்ட்விச் பரவலாக
சிறந்தது. புதினா இந்த சட்னிக்கு
புத்துணர்ச்சி சேர்க்கிறது. எலுமிச்சை
சாறு சேர்ப்பது புதினா மற்றும்
கொத்தமல்லி இலைகளின்
சுவையை அதிகரிக்கிறது மற்றும்
கீரைகளின் நிறமாற்றம் தடுக்கிறது.

தேவையான பொருட்கள்

- 3 கப் நறுக்கிய புதிய
கொத்தமல்லி இலைகள்
- 1/2 கப் நறுக்கிய புதிய புதினா
இலைகள்
- 1 பெரிய வெங்காயம்,
வெட்டப்பட்டது
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் நறுக்கிய
மாங்காய்

- 1/2 தேக்கரண்டி நசுக்கப்பட்டது
புதிய பச்சை பூண்டு
- 1-2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சை
சாறு
- 4-6 பச்சை மிளகாய்,
விதைநீக்கம் மற்றும் நறுக்கியது
- 1 தேக்கரண்டி
சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 2-3 டேபிள் ஸ்பூன் தண்ணீர்

செய்முறை

அனைத்து பொருட்களையும்
ஒன்றிணைத்து, மிகக் குறைந்த
தண்ணீரைப் பயன்படுத்தி ஒரு
பிளேண்டரில் ஸ்மூத் பேஸ்டாக
அரைக்கவும். தேவைக்கேற்ப
குளிர்நட்டப்பட்டு பயன்படுத்தவும்.

சேமிப்பு

3-4 நாட்களுக்கு குளிர்சாதன
பெட்டியில் வைத்து
உபயோகிக்கலாம்.

தக்காளி கெட்ச்அப் (300 மில்லி செய்ய)

தேவையான பொருட்கள்

- 1/2 கிலோ தக்காளி, கால்
பாகங்களாக வெட்டப்பட்டது
- 1 சிறிய வெங்காயம், கால்
பாகங்களாக வெட்டப்பட்டது
- 3-4 பூண்டு பற்கள்,
- 1/4 கப் திராட்சை, 4 மணி நேரம்
ஊறவைக்கப்பட்டது

- ½ தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- ¼ தேக்கரண்டி காஷ்மீரி சிவப்பு மிளகாய் தூள்
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் ஏதேனும் இயற்கை வினிகர் (எ.கா. ஆப்பிள் சைடர் வினிகர் அல்லது அரிசி வினிகர்)

செய்முறை

இறுக்கமான மூடியுடன் ஒரு கடாயை சூடாக்கவும். இதில் தக்காளி, வெங்காயம், பூண்டு சேர்த்து மிதமான சூட்டில் மூடி வைக்கவும். தக்காளி நிறைய சாறு வெளியிட்டவுடன், 10 நிமிடங்கள் கழித்து கிளறவும்.

தக்காளி மிகவும் ஸ்மூத்தாக ஆகும் வரை நடுத்தர வெப்பத்தில் தொடர்ந்து சமைக்கவும். இதற்கு இன்னும் 10 நிமிடங்கள் ஆக வேண்டும். வெப்பத்திலிருந்து நீக்கி குளிர்விக்க அனுமதிக்கவும். ஒரு ஸ்மூத் பேஸ்ட் பெற அரைக்கவும். சாஸை ஒரு ஆழமான கடாயில் மாற்றி, பேஸ்ட் கெட்டியாக்க சில நிமிடங்கள் கொதிக்க வைக்கவும்.

ஊற வைத்த உலர் திராட்சையை மிருதுவான பேஸ்டாக அரைத்துக் கொள்ளவும். கொதிக்கும் தக்காளி கூழுடன் உலர் திராட்சை விழுதை சேர்க்கவும். பின்னர், மிளகாய் தூள் சேர்த்து மற்றொரு 2-3 நிமிடங்கள் அல்லது விரும்பிய

நிலைத்தன்மையை அடையும் வரை சமைக்கவும்.

வெப்பத்திலிருந்து நீக்கி குளிர்விக்க ஒதுக்கி வைக்கவும். வினிகர் சேர்க்கவும். குளிர்ச்சியடையும் போது சாஸ் மேலும் கெட்டியாகும். ஒரு கண்ணாடி பாட்டிலில் ஊற்றி மூடியை மூடவும்.

சேமிப்பு

2 வாரங்கள் வரை குளிர்சாதன பெட்டியில் வைத்து உபயோகிக்கலாம்..

மெயின் கோர்ஸ் வகைகள்

மிக்ஸ்டு வெஜிடபிள் பொரியல் (6-8 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள் காய்கறிக்கு

- 1/2 கிலோ கலந்த காய்கறிகள் (பீன்ஸ், தோல் உரிக்கப்படாத கேரட், தோல் உரிக்கப்படாத உருளைக்கிழங்கு மற்றும் பட்டாணி), வெட்டவும் 1 செ.மீ க்யூப்ஸ்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் துருவிய புதிய தேங்காய்

தாளித்தல்

- 1 தேக்கரண்டி கடுகு விதைகள்
- 1/2 தேக்கரண்டி பெருங்காயம்
- 1 காய்ந்த சிவப்பு மிளகாய், உடைந்தது
- 1/2 தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்
- 10-12 கறிவேப்பிலை
- 1 தேக்கரண்டி இஞ்சி-பச்சை மிளகாய் விழுது
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு

செய்முறை

அனைத்து காய்கறிகளை வேகவைக்கவும், அதிகமாக சமைக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள், (சுமார் 5-7 நிமிடங்கள் ஆகும்). அடுப்பில் கடாயை வைத்து கடுகு போடவும். அவை சிதறியதும் அடுப்பை அணைத்து பெருங்காயம்,

மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள் தூள் சேர்த்து வறுக்கவும். கலவையில் மணம் வந்ததும், அடுப்பை மீண்டும் இயக்கவும். கறிவேப்பிலை மற்றும் வேகவைத்த காய்கறிகள், இஞ்சி-பச்சை மிளகாய் விழுது, உப்பு மற்றும் புதிய தேங்காய் சேர்க்கவும். நன்றாக கலக்கவும். வெப்பத்திலிருந்து எடுத்து சூடாக பரிமாறவும்.

மாறுபாடு

உங்களுக்கு விருப்பமான ஒரு காய்கறி மட்டுமே பயன்படுத்தலாம். அவற்றை நறுக்குவதற்கு பதிலாக துருவவும் செய்யலாம்.

வெண்டைக்காய் மசாலா (4 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 1/2 கிலோ வெண்டைக்காய் கழுவி, துடைத்தது
- 1/2" துண்டுகளாக வறுக்கவும்
- 1 தேக்கரண்டி சிவப்பு மிளகாய் தூள்
- 1/2 தேக்கரண்டி உலர்ந்த மாங்காய் தூள் (ஆம்சுக்ரீ)
- 1 தேக்கரண்டி மல்லி தூள்
- 1 தேக்கரண்டி சீரகம் தூள்
- 2 தேக்கரண்டி கரம் மசாலா தூள்
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1/2 தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்

- 2 நடுத்தர அளவிலான வெங்காயம், நீளமாக வெட்டவும்
- 2 நடுத்தர அளவிலான தக்காளி, நீளமாக வெட்டவும்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் நறுக்கிய புதிய கொத்தமல்லி இலைகள், அலங்கரிக்க

செய்முறை

அனைத்து உலர்ந்த மசாலாக்களையும் கலந்து வெண்டைக்காய் சேர்த்து ஆவியில் வேக வைக்கவும். நிறம் பச்சை நிறமாக இருக்க வேண்டும் (சுமார் 10 நிமிடங்கள் ஆகும்). உலர்ந்த மாங்காய்ப் பொடி வெண்டைக்காயின் பிசுபிசுப்பைத் தடுக்கும்.

வெங்காயத்தை ஒரு கடாயில் (அல்லது கனமான அடிப்பாகம் கொண்ட துருப்பிடிக்காத எஃகு கடாயில்) அதிக வெப்பத்தில் வறுக்கவும். அது பொன்னிறமானதும் தக்காளி சேர்த்து வதக்கவும். தக்காளி தண்ணீரை வெளியிடத் தொடங்கும் வரை ஒரு நிமிடம் அல்லது இரண்டு நிமிடங்கள் சமைக்கவும். வெண்டைக்காய் சேர்த்து நன்கு கிளறி, வெங்காயம்-தக்காளி கலவை பூசும். சூடாகும் வரை சமைக்கவும். கொத்தமல்லி இலைகளால் அலங்கரிக்கவும்.

அடைத்த காய்கறிகள் (4-6 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- ¼ கிலோ கத்தரிக்காய் நீளமாக வெட்டாமல் பாதியாக வெட்டவும்
- ¼ கிலோ சிறிய வெங்காயம், வெட்டாமல் பாதியாக வெட்டவும்
- ¼ கிலோ சிறிய உருளைக்கிழங்கு, தோல் உரிக்கப்படாதது, வெட்டாமல் பாதியாக வெட்டப்பட்டது
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் பாலிஷ் செய்யப்படாத எள் விதைகள்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் துருவிய உலர்ந்த தேங்காய்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் தோல் உரிக்கப்படாத வேர்க்கடலை
- 1 தேக்கரண்டி சிவப்பு மிளகாய் தூள்
- ½ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்
- 4 பூண்டு பற்கள், அரைத்தது
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் பேரீச்சம் பழ பேஸ்ட்
- 1½ தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் நறுக்கிய புதிய கொத்தமல்லி தழை

செய்முறை

எள், தேங்காய் மற்றும்
வோர்க்கடலையை வாசனை வரும்
வரை வறுக்கவும். ஆறவைத்து
ஒன்றிரண்டு தூளாக அரைக்கவும்.
மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள் தூள்,
பூண்டு, பேரீச்சை விழுது,
உப்பு மற்றும் எலுமிச்சை சாறு
சேர்த்து நன்கு அரைக்கவும். இந்த
கலவையுடன் காய்கறிகளை
ஸ்டீப் செய்யவும். சமைக்கும்
வரை அவற்றை வேகவைக்கவும்
(சுமார் 7-8 நிமிடங்கள்). மீதமுள்ள
மசாலாவுடன் (மசாலா கலவை)
3-4 டேபிள் ஸ்பூன் தண்ணீரைச்
சேர்த்து ஸ்மூத் பேஸ்டில் கலந்து
காய்கறிகளின் மீது ஊற்றவும்.
கொத்தமல்லி தழையால்
அலங்கரித்து பரிமாறவும்.

வேறுபாடுகள்

நீங்கள் மற்ற காய்கறிகளை
பயன்படுத்தலாம். அவை அனைத்தும்
சமைக்க கிட்டத்தட்ட ஒரே நேரத்தை
எடுத்துக்கொள்வதை உறுதிப்படுத்திக்
கொள்ளுங்கள், அல்லது முதலில்
அதிக நேரம் தேவைப்படும்
காய்கறிகளை சேர்த்து சமைக்கவும்.

மிக்ஸ்டு வெஜிடபிள் மக்கள்வாலா (2-3 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 1½ கப் க்யூப் மற்றும்
வேகவைத்த கலப்பு காய்கறிகள்

(தோல் உரிக்கப்படாத
கேரட், தோல் உரிக்கப்படாத
உருளைக்கிழங்கு, பச்சை
பட்டாணி, காலிஃபிளவர்
மற்றும் பிரஞ்சு பீன்ஸ்)

- ½ தேக்கரண்டி சீரகம் விதைகள்
- 1 பச்சை மிளகாய், பிளவிட்டது
- 6-8 பெரிய தக்காளி, ஆவியில்
வேகவைத்து கூழாக்கப்பட்டது
- ½ கப் முந்திரி கிரீம் (¼
கப் முந்திரி பருப்பு மற்றும்
தண்ணீரில் இருந்து
தயாரிக்கப்படுகிறது - முந்திரி
பருப்பை 4 மணி நேரம்
ஊறவைத்து, முந்திரி கிரீம்
தயாரிக்க மிகக் குறைந்த
தண்ணீரில் அரைக்கவும்)
- ¼ தேக்கரண்டி காஷ்மீரி சிவப்பு
மிளகாய் தூள்
- ½ தேக்கரண்டி கரம் மசாலா தூள்
- 1 தேக்கரண்டி
சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1 தேக்கரண்டி உலர்ந்த வெந்தய
இலைகள் (கசூரி மேத்தி),
வறுத்து உள்ளங்கைகளுக்கு
இடையில் தேய்க்கப்படுகின்றன
- 3 டேபிள் ஸ்பூன் நறுக்கிய புதிய
கொத்தமல்லி இலைகள்

செய்முறை

சீரகத்தை வறுத்து கொள்ளவும்.
முதலில் பச்சை மிளகாய் சேர்த்து
வதக்கி, தக்காளி பேஸ்ட் சேர்த்து
சில நிமிடங்கள் சமைக்கவும்.

டி ரெஸ்ஸிங்:

1 தேக்கரண்டி முந்திரி கிரீம் மற்றும் மீதமுள்ளவற்றை தக்காளி கூழில் சேர்க்கவும். சில நிமிடங்கள் சமைக்கவும். மிளகாய் தூள், கரம் மசாலா தூள், உப்பு சேர்த்து ஒரு நிமிடம் வதக்கவும். காய்கறிகள் மற்றும் உலர்ந்த வெந்தய இலை தூள் சேர்க்கவும். 2 டேபிள் ஸ்பூன் நறுக்கிய புதிய கொத்தமல்லி இலைகளை சேர்த்து அரைக்கவும். ஒதுக்கப்பட்ட முந்திரி கிரீம் மற்றும் மீதமுள்ள கொத்தமல்லி இலைகளால் அலங்கரிக்கவும். சூடாக பரிமாறவும்.

பஞ்சாபி ராஜ்மா (4 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 1 கப் சிவப்பு ராஜ்மா, 8 மணி நேரம் ஊற வைக்கப்பட்டது.
- 4 கப் தண்ணீர் (அல்லது அதற்கு மேற்பட்டது விரும்பிய நிலைத்தன்மைக்கு)
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 4 நடுத்தர அளவிலான தக்காளி
- ½ தோல் உரிக்கப்படாத இஞ்சி
- 1 தேக்கரண்டி சீரகம் தூள்
- ½ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்
- 1 தேக்கரண்டி மல்லி தூள்
- ½ தேக்கரண்டி சிவப்பு மிளகாய் தூள்
- ½ தேக்கரண்டி பெருங்காயம்

- ½ தேக்கரண்டி கரம் மசாலா தூள்/ராஜ்மா மசாலா தூள்
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் நறுக்கிய புதிய கொத்தமல்லி தழை

செய்முறை

ஊறவைத்த தண்ணீரை அப்புறப்படுத்தி, ஊறவைத்த ராஜ்மா அலசவும். 4 கப் தண்ணீர் மற்றும் ½ தேக்கரண்டி உப்பு சேர்த்து முதல் விசில் வரை நடுத்தர வெப்பத்தில் பிரஷர் குக்கரில் சமைக்கவும். பின்னர் வெப்பத்தை குறைத்து 15 நிமிடங்கள் சமைக்கவும். தக்காளி, இஞ்சியை விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். சீரகப் பொடியை வறுக்கவும்

வெப்பத்தை குறைத்து, மஞ்சள் தூள், மல்லி தூள், சிவப்பு மிளகாய் தூள் மற்றும் பெருங்காயம் சேர்த்து ½ நிமிடம் வறுக்கவும் (கலவை எரியாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்). தக்காளி-இஞ்சி விழுது மற்றும் மீதமுள்ள உப்பு சேர்த்து 10 நிமிடங்கள் சமைக்கவும். கிரேவியை கெட்டியாக்க 1 கரண்டி வேக சமைத்த ராஜ்மாவை பீன்ஸை நன்றாக மசிக்கவும். இப்போது இதை வேகவைத்த தக்காளி விழுதுடன் சேர்த்து நன்கு அரைக்கவும். மீதமுள்ள வேகவைத்த ராஜ்மாவை பீன்ஸை சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். 20 நிமிடங்கள் குறைந்த வெப்பத்தில் சமைக்கவும். வெப்பத்தை

அணைத்து, கொத்தமல்லி
இலைகள் மற்றும் கரம் மசாலாவால்
அலங்கரிக்கவும்.

தால் மக்கானி (8 பேருக்கு பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 1½ கப் முழு உளுந்து கழுவி குறைந்தது 8 மணி நேரம் ஊற வைத்தது.
- ½ கப் கிட்னி பீன்ஸ் (ராஜ்மா), கழுவி குறைந்தது 8 மணி நேரம் ஊற வைத்தது.
- 4 கப் தண்ணீர்
- 1" நீண்ட தோல் உரிக்கப்படாத இஞ்சி
- 7-8 பூண்டு பற்கள்
- 1 தேக்கரண்டி சீரகம் விதைகள்
- ¼ தேக்கரண்டி பெருங்காயம்
- 2-3 பச்சை மிளகாய், மெல்லியதாக வெட்டப்பட்டது
- 2 நடுத்தர அளவிலான வெங்காயம், மெலிதாக நறுக்கியது
- 3 நடுத்தர அளவிலான தக்காளி, மெலிதாக நறுக்கியது
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் முந்திரி வெண்ணெய்
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் முந்திரி கிரீம், அலங்கரிக்க (முந்திரி பருப்பை 4 மணி நேரம் ஊற

வைத்து, முந்திரி கிரீம் தயாரிக்க
மிகக் குறைந்த தண்ணீரில்
அரைக்கவும்)

- 1 டேபிள் ஸ்பூன் நறுக்கிய புதிய கொத்தமல்லி இலைகள், அலங்கரிக்க

செய்முறை

ஊற வைத்த தண்ணீரை அப்புறப்படுத்தி, உளுந்து மற்றும் கிட்னி பீன்ஸை கழுவி, 4 கப் தண்ணீர் சேர்த்து, பிரஷர் குக்கரில் 1 விசில் வரும் வரை வேக வைக்கவும். பின்னர், வெப்பத்தை நடுத்தரமாகக் குறைத்து சுமார் 5 முதல் 10 நிமிடங்கள் சமைக்கவும்.

இஞ்சி, பூண்டை விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு கடாயை சூடாக்கி, அதில் சீரகம் மற்றும் பெருங்காயத்தை குறைந்த தீயில் வறுக்கவும். பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாயை சேர்த்து அரைக்கவும். இஞ்சி-பூண்டு விழுது மற்றும் வெங்காயம் சேர்த்து நடுத்தர வெப்பத்தில் தங்க பழுப்பு வரை வறுக்கவும், கலவை காய்ந்தால் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் தண்ணீர் சேர்க்கவும். தக்காளி மற்றும் உப்பு சேர்க்கவும். கலவை ஒரு பேஸ்ட் சாஸாக கெட்டியாகும் வரை (சுமார் 3 நிமிடங்கள்) தவறாமல் கிளறி சமைக்கவும். இப்போது, வேக வைத்த உளுந்து மற்றும் கிட்னி பீன்ஸ் சேர்த்து நன்கு அரைக்கவும்.

4-5 நிமிடங்கள் சமைக்கவும். கலவை மிகவும் கெட்டியாக இருந்தால் அரை கப் தண்ணீர் சேர்க்கலாம். முந்திரி வெண்ணெய் சேர்த்து 2 நிமிடங்கள் சமைக்கவும். தால் மக்கானி சேவை செய்ய தயாராக உள்ளது. முந்திரி கிரீம் மற்றும் கொத்தமல்லி இலைகளால் அலங்கரித்து சூடாக பரிமாறவும்.

ஷாஹி “பன்னீர்” (4-6 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 250 கிராம் கூடுதல் உறுதியான டோஃபு, க்யூப்ஸாக வெட்டவும்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் கசகசாவை, 1 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் தர்பூசணி விதைகள் 1 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைக்கப்பட்டது
- 1 நடுத்தர அளவிலான வெங்காயம், அரைத்தது
- 1 கப் வேகன் தயிர் (பக்கம் 21)
- ½ தேக்கரண்டி கரம் மசாலா தூள்
- ½ தேக்கரண்டி சிவப்பு மிளகாய் தூள்
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1 தேக்கரண்டி முந்திரி வெண்ணெய், 1 கப் தண்ணீர்
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் மெலிதாக நறுக்கியது புதியது கொத்தமல்லி

தழை, அலங்கரிக்க

செய்முறை

தண்ணீரை வடிகட்டி, ஊறவைத்த கசகசாவை மற்றும் தர்பூசணி விதைகளை நன்றாக விழுதாக அரைக்கவும். ஒரு சூடான கடாயில், அரைத்த வெங்காயத்தை சமைக்கவும். கசகசா, தர்பூசணி பேஸ்ட் சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்கவும்.

படிப்படியாக தயிர் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். ஒரு கொதி நிலைக்கு கொண்டு வாருங்கள். கரம் மசாலா தூள், சிவப்பு மிளகாய் தூள், உப்பு, நீர்த்த முந்திரி வெண்ணெய் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். 2-3 நிமிடங்கள் சமைக்கவும். டோஃபு மற்றும் 1 கப் தண்ணீர் சேர்த்து டோஃபு மென்மையாகி, கிரேவி கெட்டியாகும் வரை சமைக்கவும். பரிமாறுவதற்கு முன் கொத்தமல்லி இலைகளால் அலங்கரிக்கவும்.

பாலக் காளான் (2-3 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 4 கப் கீரை இலைகள் (பாலக்), நன்கு கழுவியது
- 1 தேக்கரண்டி சீரகம் விதைகள்
- 1 தேக்கரண்டி நசுக்கப்பட்ட பூண்டு
- 1 சிறிய வெங்காயம், நறுக்கியது

- 1 தேக்கரண்டி நசுக்கப்பட்ட தோல் உரிக்கப்படாத இஞ்சி
- 2 பச்சை மிளகாய், நறுக்கியது
- 1/2 தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்
- 1 தேக்கரண்டி சிவப்பு மிளகாய் தூள்
- 2 தேக்கரண்டி கொத்தமல்லி தூள்
- 1 தேக்கரண்டி சீரகம் தூள்
- 1 தேக்கரண்டி கரம் மசாலா தூள்
- 1 சிறிய தக்காளி, நறுக்கியது
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 2 கப் சுத்தம் செய்த மற்றும் பாதியாக வெட்டப்பட்ட பட்டன் காளான்கள்
- 1 தேக்கரண்டி உலர்ந்த வெந்தய கீரைகள் (குகுரி மேத்தி) தூள்
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் பாதாம் பேஸ்ட் அல்லது பாலிஷ் செய்யப்படாத வெள்ளை எள் பேஸ்ட் (4-6 மணி நேரம் ஊறவைத்து சிறிது தண்ணீரில் அரைக்கவும்)

செய்முறை

கீரை இலைகளை கொதிக்கும் நீரில் 1-2 நிமிடங்கள் நிறம் பிரகாசமாகும் வரை கொதிக்க வைக்கவும். வடிகட்டி, குளிர்ந்து பிளெண்டரில் பேஸ்ட் அல்லது தோராயமாக நறுக்கவும். ஒரு கடாயை சூடாக்கவும். சீரகம் சேர்த்து துடிக்க விடவும். நசுக்கிய பூண்டு சேர்த்து வெளிர் பழுப்பு

நிறமாகும் வரை வதக்கவும். வெங்காயம், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வெங்காயம் வெளிர் பொன்னிறமாகும் வரை வறுக்கவும். மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த்தூள், கொத்தமல்லி, சீரகம், கரம் மசாலா தூள் சேர்த்து வதக்கி 2 நிமிடம் வதக்கவும். தக்காளி, உப்பு சேர்த்து நன்கு கிளறி சமைக்கவும். சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து தக்காளி வேகும் வரை இளங்கொதிவாக்கவும். கீரை மற்றும் காளான்களை சேர்த்து, கலந்து 2-3 நிமிடங்கள் சமைக்கவும். சுவையூட்டலை சரிபார்க்கவும். பாதாம் அல்லது எள் வெண்ணெய் மற்றும் குகுரி வெந்தயம் சேர்த்து நன்கு கலந்து ஒரு நிமிடம் சமைக்கவும். சூடாக பரிமாறவும்.

ஷாஹி “சிக்கன்” (1-2 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 250 கிராம் பலாக்காய் 1” துண்டுகளாக வெட்டவும்
- 1/2 கப் வேகன் தயிர்
- 1 தேக்கரண்டி இஞ்சி பூண்டு விழுது
- 1/2 தேக்கரண்டி காஷ்மீரி சிவப்பு மிளகாய் தூள்
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1 நடுத்தர அளவிலான வெங்காயம், மெலிதாக நறுக்கியது

- 4 நடுத்தர அளவிலான தக்காளி, நறுக்கியது
- 1 தேக்கரண்டி மசாலா தூள்
- 1/2 தேக்கரண்டி கருப்பு மிளகு பொடி
- 1/2 டேபிள் ஸ்பூன் உலர்ந்த வெந்தய கீரைகள் (கசூரி மேத்தி)

செய்முறை

பலாக்காயை துண்டுகளை வேகன் தயிர், இஞ்சி-பூண்டு விழுது, காஷ்மீரி சிவப்பு மிளகாய் தூள் மற்றும் உப்பு சேர்த்து 1 மணி நேரம் மேரினேட் செய்யவும்.

ஒரு கடாயை சூடாக்கி, வெங்காயம் சேர்த்து லேசாக பொன்னிறமாகும் வரை வறுக்கவும். தக்காளி சேர்த்து தண்ணீர் ஆவியாகும் வரை மற்றும் தக்காளி மிருதுவாக இருக்கும் வரை சமைக்கவும். பேஸ்ட் கெட்டியாக இருக்கும்போது அது செய்யப்படுகிறது என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். இந்த கலவையை ஆற வைத்து ஸ்மூத் பேஸ்டாக அரைக்கவும்.

அடுப்பை 200 °C க்கு முன்கூட்டியே சூடாக்கவும். மேரினேட் செய்யப்பட்ட பலாக்காயை முன்கூட்டியே சூடேற்றப்பட்ட அடுப்பில் சுமார் 15 நிமிடங்கள் சமைக்கவும் அல்லது விளிம்புகள் மற்றவற்றை விட சற்று பழுப்பு நிறமாக இருப்பதை நீங்கள் காணும் வரை.

தக்காளி, வெங்காய விழுதை கடாயில் போட்டு சூடாக்கவும்.

பலாக்காயை விழுதுடன் சேர்த்து மூடி வைத்து 5-10 நிமிடம் சமைக்க வேண்டும். மசாலா தூள், மிளகு தூள் சேர்த்து உலர வைக்கவும்

வெந்தய கீரைகள், நன்றாக கலந்து 2-3 நிமிடங்கள் சமைக்கவும், அல்லது அனைத்து சுவைகளும் ஒன்றாக நன்றாக ஒன்றிணையும் வரை. நான் அல்லது குல்ச்சாவுடன் பரிமாறவும்.

கடி (4-6 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 1/4 கப் கொண்டைக்கடலை மாவு (கடலை மாவு)
- 1/2 கப் வேகன் தயிர்
- 3 கப் தண்ணீர்
- 1/2 தேக்கரண்டி இஞ்சி பேஸ்ட்
- 1 தேக்கரண்டி பச்சை மிளகாய் விழுது
- 1/2 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 2 1/2" இலவங்கப்பட்டை குச்சிகள்
- 4-6 கிராம்பு
- 2-3 உலர்ந்த சிவப்பு மிளகாய்
- 2-3 பிரியாணி இலைகள்
- 1 தேக்கரண்டி கடுகு
- 1/2 தேக்கரண்டி சீரகம்
- 1/4 தேக்கரண்டி பெருங்காயம்
- 8-10 கறிவேப்பிலை
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் நறுக்கிய புதிய கொத்தமல்லி இலைகள், அலங்கரிக்க

செய்முறை

கடி தயாரிக்க,

கொண்டைக்கடலை மாவு, வேகன் தயிர் மற்றும் ஒரு ஸ்பூத் பேஸ்ட் செய்ய போதுமான தண்ணீர் கலந்து கொள்ளுங்கள். இஞ்சி விழுது, பச்சை மிளகாய் விழுது மற்றும் உப்பு சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்.

ஒரு ஆழமான கடாயை சூடாக்கி, இலவங்கப்பட்டை குச்சிகள், கிராம்பு, சிவப்பு மிளகாய், பிரியாணி இலைகள், கடுகு, சீரகம், பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை சேர்த்து விதைகள் வெடிக்கும் வரை வறுக்கவும். கடலை மாவு கலவையை சேர்த்து நன்கு கலக்கவும், சமைக்கவும், கட்டிகளைத் தவிர்க்க தொடர்ந்து கிளறி, கலவை ஒரு கொதி நிலைக்கு வரும் வரை. 5-6 நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும். கொத்தமல்லி இலைகளை மேலே தூவி, வேகவைத்த பழுப்பு அரிசியுடன் சூடாக பரிமாறவும்.

சேனைக்கிழங்கு “மீன்” கறி (2-4 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- ½ கிலோ சேனைக்கிழங்கு உரிக்கப்பட்டு, மெல்லிய சதுரங்களாக வெட்டப்பட்டு வேகவைக்கவும்
- 1 தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்

- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 4 துண்டுகள் கோகும் புளி
- 10-12 கறிவேப்பிலை மசாலாவுக்கு
- 1 தேக்கரண்டி வெந்தயம்
- 1 கப் வெட்டப்பட்ட வெங்காயம்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் துண்டாக தோல் உரிக்கப்படாத இஞ்சி
- 1 தேக்கரண்டி துண்டாக வெட்டப்பட்ட பூண்டு
- 4-5 காஷ்மீரி சிவப்பு மிளகாய்
- 1 தேக்கரண்டி கடுகு விதைகள்
- ¼ கப் துருவிய புதிய தேங்காய்

செய்முறை

அனைத்து மசாலா பொருட்களையும் பொன்னிறமாகும் வரை ஒன்றாக வறுக்கவும். வறுத்த மசாலா தேங்காய் கலவையை சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து நன்றாக விழுதாக அரைக்கவும்.

ஒரு பாத்திரத்தை சூடாக்கி, அரை கப் தண்ணீர் சேர்த்து, வேகவைத்த சேனைக்கிழங்கு, மஞ்சள் தூள், உப்பு, மசாலா பேஸ்ட் மற்றும் கொக்கும் சேர்த்து நன்கு அரைக்கவும். 1½ கப் தண்ணீர் சேர்த்து கலவையை ஒரு கொதி நிலைக்கு வரவும். 5 நிமிடங்கள் சமைக்கவும். வெப்பத்தை அணைக்கவும். கறிவேப்பிலை சேர்த்து அலங்கரித்து பரிமாறவும்.

சேனைக்கிழங்கு மீன் கறி



வெஜ் மில்லட் பேக்



செட்டிநாடு கறி (4 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- ½ கப் நறுக்கியது, தோல் உரிக்கப்படாத கேரட்
- ½ கப் நறுக்கிய பிரஞ்சு பீன்ஸ்
- ½ கப் காலிஃபிளவர் பூக்கள்
- 2 நடுத்தர அளவிலான பச்சை குடைமிளகாய் விதை நீக்கப்பட்டு நறுக்கியது
- 3-4 நடுத்தர அளவிலான தக்காளி, மெலிதாக நறுக்கியது
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1 கப் தண்ணீர்
- 1 கொத்து கறிவேப்பிலை கறி மசாலா
- 1 நடுத்தர அளவிலான வெங்காயம், தோராயமாக நறுக்கியது
- ½ கப் துருவிய புதிய தேங்காய்
- ½ தேக்கரண்டி நறுக்கப்பட்ட தோல் உரிக்கப்படாத இஞ்சி
- 1 தேக்கரண்டி நறுக்கிய பூண்டு
- ¼ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்
- 1 தேக்கரண்டி கருப்பு மிளகு பொடி
- 2 காஷ்மீரி சிவப்பு மிளகாய்
- 1 தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகம் விதைகள் (சோம்பு)
- 2 நடுத்தர வெங்காயம், மெலிதாக நறுக்கியது
- ½” இலவங்கப்பட்டை
- 2 கிராம்பு

- 2 பச்சை ஏலக்காய்
- 1 நட்சத்திர சோம்பு

செய்முறை

கறிவேப்பிலை மசாலா பொருட்களை சிறிது தண்ணீரில் சேர்த்து மிருதுவான பேஸ்ட் போல் அரைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு பாத்திரத்தில் அனைத்து காய்கறிகளையும் (வெங்காயம் மற்றும் தக்காளி தவிர) எடுத்து, கறிவேப்பிலை சேர்த்து, நன்கு கிளறி 10-15 நிமிடங்கள் மேரினேட் செய்யவும்.

வெங்காயம், இலவங்கப்பட்டை, கிராம்பு, பச்சை ஏலக்காய் மற்றும் நட்சத்திர சோம்பு ஆகியவற்றை ஒரு ஆழமான கடாயில் வெங்காயம் கசியும் வரை மற்றும் மசாலா மணம் வரும் வரை வறுக்கவும். தக்காளி மற்றும் உப்பு சேர்த்து தக்காளி கூழாகும் வரை சமைக்கவும். மரினேட் செய்யப்பட்ட காய்கறிகள் மற்றும் 1 கப் தண்ணீர் சேர்த்து 5 நிமிடங்கள் அல்லது காய்கறிகள் முடியும் வரை இளங்கொதிவாக்கவும். கறிவேப்பிலையால் அலங்கரித்து சூடாக பரிமாறவும்.

சாம்பார் (8-10 பேருக்கு)

தென்னிந்திய பிரதானத்தின் இந்த எண்ணெய் இல்லாத பதிப்பை அரிசி, தோசை, இட்லி, வடை மற்றும் உத்தப்பம் ஆகியவற்றுடன் இணைக்கலாம்.

தேவையான பொருட்கள்

- ½ கப் பிளவு கொண்ட துவரம்பருப்பு சிறிதுநேரம் ஊற வைக்கப்பட்டது
- 1 நடுத்தர அளவிலான தக்காளி நறுக்கியது
- 1 நடுத்தர அளவிலான வெங்காயம் நறுக்கியது
- 2 நடுத்தர அளவிலான கத்தரிக்காய் நறுக்கியது
- 1 முருங்கைக்காய், 3" நீளமாக வெட்டவும் துண்டுகள்
- 2-3 வெண்டைக்காய்கள், ½" ஆக வெட்டவும் நீண்ட துண்டுகள்
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் புளி பேஸ்ட்
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு

சாம்பார் மசாலா

- 6-8 சிவப்பு மிளகாய்
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் கொத்தமல்லி விதைகள்
- 1 தேக்கரண்டி வெந்தயம்
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் துவரம்பருப்பு
- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

கொண்டைக்கடலை

- 1 டேபிள் ஸ்பூன் உளுத்தம் பருப்பு
- 1 தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்
- ¼ தேக்கரண்டி பெருங்காயம்
- 1 தேக்கரண்டி கடுகு
- 6 கறிவேப்பிலை
- ¼ தேக்கரண்டி பெருங்காயம்

செய்முறை

சாம்பார் மசாலா தயாரிக்க, அனைத்து பொருட்களையும் மணம் வரும் வரை வறுக்கவும். அவற்றை ஒரு பிளேண்டரில் சிறிது தண்ணீரில் நன்றாக பேஸ்டாக அரைக்கவும். (இதை நீங்கள் அதிக அளவில் (தண்ணீர் சேர்க்காமல்) பொடியாக அரைத்து எதிர்காலத்திற்கு தயாராக வைக்கலாம்). ஒதுக்கி வைக்கவும்.

ஊறவைத்த தண்ணீரை அப்புறப்படுத்தி பருப்பை கழுவவும். 1 விசில் வரை பிரஷர் சமைக்கவும், பின்னர் இளங்கொதிவாக்கும் போது மேலும் 10 நிமிடங்கள் சமைக்கவும். காய்கறிகளை தனித்தனியாக 5-6 நிமிடங்கள் வேக வைத்து, பருப்புடன் சேர்க்கவும். பிறகு புளி கரைசல், சாம்பார் மசாலா, உப்பு மற்றும் 4 கப் தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.

கடுகு விதைகளை வெடிக்கும் வரை வறுத்து உலர்த்துவதன் மூலம் தாளிப்பைத் தயாரிக்கவும். கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம்

சேர்க்கவும். இதை சாம்பாரில்
சேர்த்து 5 நிமிடங்கள்
இளங்கொதிவாக்கவும். சூடாக
பரிமாறவும்.

ஆப்பம் மற்றும் ஸ்டீ (5 பேருக்கு)

ஆப்பம் தேவையான பொருட்களுக்கு

- 1 கப் முழு சிவப்பு அரிசி, 5-6
மணி நேரம் ஊறவைக்கப்பட்டது
- ¼ கப் சமைத்த அரிசி
- ½ கப் துருவிய புதிய தேங்காய்
- 2 பேரீச்சம்பழம் கொட்டை
எடுத்தது
- 1 தேக்கரண்டி
சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- ¼ தேக்கரண்டி உலர் ஈஸ்ட்

செய்முறை

ஊற வைத்த அரிசி,
வேகவைத்த சாதம், தேங்காய்
மற்றும் பேரீச்சம்பழத்தை நன்றாக
விழுதாக அரைக்கவும். ஒரு பெரிய
கிண்ணத்திற்கு மாற்றி, உப்பு மற்றும்
ஈஸ்ட் சேர்த்து நன்கு அரைக்கவும்.
அறை வெப்பநிலையில் 4-5 மணி
நேரம் அல்லது நன்கு புளிக்கும்
வரை வைக்கவும். ஆப்ப சட்டியை
சூடாக்கவும். ஒரு கரண்டி மாவை
நடுவில் ஸ்பூன் செய்து, பாத்திரத்தை
சுழற்றி மாவை வாணலியைச்
சுற்றி பரப்பவும். மூடி சமைக்கவும்.

அதை புரட்ட வேண்டாம். இதே
முறையில் மேலும் பல ஆப்பங்களை
உருவாக்கவும்.

ஸ்டீ

தேவையான பொருட்கள்

- ¼ கப் துண்டுகளாக்கப்பட்ட
தோல் உரிக்கப்படாத கேரட்
- ¼ கப் துண்டுகளாக்கப்பட்ட
பிரஞ்சு பீன்ஸ்
- ¼ கப் தோல் உரிக்கப்பட்ட
பச்சை பட்டாணி
- 50 கிராம் தோல் உரிக்கப்படாத
உருளைக்கிழங்கு, வேகவைத்தது
- 1 இலவங்கப்பட்டை
- 30 கிராம் துண்டுகளாக்கப்பட்ட
வெங்காயம்
- 1 ஸ்பூன் துண்டாக
வெட்டப்பட்ட தோல்
உரிக்கப்படாத இஞ்சி
- 1 பச்சை மிளகாய்
- 1 பிரியாணி இலை
- 1 கப் தண்ணீர்
- 200 மில்லி தேங்காய் பால்
- ½ தேக்கரண்டி
சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு

செய்முறை

கேரட், பிரஞ்சு பீன்ஸ் மற்றும்
பச்சை பட்டாணியை 4-5 நிமிடங்கள்
வேகவைக்கவும். அதிகமாக சமைக்க
வேண்டாம். ஒரு முட்கரண்டி
பயன்படுத்தி, உருளைக்கிழங்கை

ஒவ்வொன்றும் 1/2 "கடினமான க்யூப்ஸாக உடைக்கவும். அதில் பாதியை கரடுமுரடாக மசித்து கிரேவியை கெட்டியாக்க பயன்படுத்தவும்.

ஒரு கடாயில், உருளைக்கிழங்கைத் தவிர மற்ற அனைத்து காய்கறிகளையும், வெங்காயம், பிரியாணி இலை, இலவங்கப்பட்டை, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் மற்றும் 1 கப் தண்ணீர் சேர்த்து, காய்கறிகள் மென்மையாகும் வரை கொதிக்க வைக்கவும். மசித்த உருளைக்கிழங்கு மற்றும் தேங்காய் பால் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். கலவை ஒரு கொதி நிலைக்கு வந்து சற்று கெட்டியாகும் வரை சமைக்கவும். ஆப்பங்களுடன் சூடாக பரிமாறவும்.

தாய் பச்சை (கிரீன்) கறி (4-5 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள் பேஸ்ட்

- 4 பூண்டு பற்கள்
- 2 பச்சை மிளகாய் (நீங்கள் சிவப்பு அல்லது மஞ்சள் கறி செய்ய விரும்பினால், பச்சை மிளகாயை 1 டேபிள் ஸ்பூன் காஷ்மீரி சிவப்பு மிளகாய் தூள் அல்லது 1 டேபிள் ஸ்பூன் மஞ்சள் மிளகாய் தூள்)
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் காஃபிர் லைம்

நறுக்கிய தோல்

- 1 நடுத்தர அளவிலான வெங்காயம், 4-6 துண்டுகளாக நறுக்கியது
- 1/2" கலங்கல்
- 2-3 எலுமிச்சை தண்டுகள்
- 1/2 தேக்கரண்டி சீரக தூள்
- 1/2 தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு

கறி

- 1 கப் நறுக்கிய பேபி கார்ன் அல்லது தோல் உரிக்கப்படாத கேரட்
- 1 கப் நறுக்கிய வெங்காயத்தாள் கீரைகளுடன்
- 1 கப் நறுக்கிய பிரஞ்சு பீன்ஸ் அல்லது துண்டுகளாக்கப்பட்ட பச்சை குடைமிளகாய்
- 1/2 கப் நறுக்கிய கத்தரிக்காய்
- 1 கப் பட்டன் காளான்கள்
- 1-2 கப் துண்டுகளாக்கப்பட்ட சிவப்பு மிளகு (சிவப்பு குடைமிளகாய்)
- 1 1/2 கப் புதிய தேங்காய் பால்
- 6-8 காஃபிர் லைம் இலைகள் (இது மந்திர மூலப்பொருள் மற்றும் இது தாய் கறியின் சுவைக்கு முக்கியமானது)
- 1 கப் துண்டுகளாக்கப்பட்ட டோஃபு

செய்முறை

காய்கறிகளை (காளான்கள் மற்றும் சிவப்பு குடமிளகாய் தவிர) லேசாக வேகவைக்கவும், இதனால் அவை மொறுமொறுப்பாக இருக்கும்.

பூண்டு, பச்சை மிளகாய், காஃபிர் எலுமிச்சை தோல், வெங்காயம், கலங்கல் மற்றும் எலுமிச்சை புல் ஆகியவற்றை 1/2 கப் தண்ணீரில் நைட் பேஸ்டாக அரைக்கவும். சீரகம் மற்றும் மஞ்சள் தூள்களை மிதமான சூடான கடாயில் 1-2 நிமிடங்கள் வறுக்கவும். பேஸ்ட் மற்றும் உப்பு சேர்த்து, கலந்து 3-4 நிமிடங்கள் சமைக்கவும்.

தேங்காய் பாலை பேஸ்டில் கலக்கவும். காஃபிர் எலுமிச்சை இலைகள் மற்றும் டோஃபு (பயன்படுத்தினால்) சேர்த்து கலக்கவும் சேர்க்கவும்

காய்கறிகள் ஒரு கொதி வந்ததும், காளான்கள் மற்றும் சிவப்பு குடமிளகாயை சேர்த்து 30 விநாடிகளுக்குள் வெப்பத்தை அணைக்கவும். பரிமாறுவதற்கு முன் 10-15 நிமிடங்கள் மூடி வைக்கவும்.

கத்திரிக்காய் பார்மேசன் (4-6 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 2 நடுத்தர ஊதா / கருப்பு கத்திரிக்காய்கள், குறைவான விதைகளுடன்

- 4-5 உருளைக்கிழங்கு, தோல் உரிக்கப்படாத, 1/4 "தடிமனான துண்டுகளாக வெட்டப்பட்டு, வேகவைத்தது
- 1/2 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1 தக்காளி, மெல்லியதாக வெட்டப்பட்டது, அலங்கரிக்க
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் நறுக்கிய புதிய பார்ஸிலி, அலங்கரிக்க
- 1/4 கப் வெள்ளை சாஸ், அலங்கரிக்க

செய்முறை

கத்திரிக்காயை 1/4 அங்குல தடிமன் கொண்ட வட்ட துண்டுகளாக வெட்டவும். ஒவ்வொரு சுற்றையும் பாதியாக வெட்டுங்கள். துண்டுகள் மீது உப்பு தூவி 5 நிமிடங்கள் விடவும். கத்திரிக்காய் அரை வட்ட துண்டுகளை (வெளியிடப்பட்ட தண்ணீருடன்) சூடான தவாவில் வைக்கவும். கத்திரிக்காயை மூடி, இருபுறமும் பழுப்பு நிறமாக இருக்கும் வரை துண்டுகளை சமைக்கவும்.

சிவப்பு சாஸ் செய்ய தேவையான பொருட்கள்

- 4-6 பூண்டு பற்கள், மெலிதாக நறுக்கியது
- 2 நடுத்தர அளவிலான வெங்காயம், மெலிதாக நறுக்கியது
- 1/2 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு

- 6-8 நடுத்தர அளவிலான தக்காளி, பெரிய துண்டுகளாக வெட்டவும்
- ½ தேக்கரண்டி ஆர்கனோ அல்லது உலர்ந்த கலப்பு மூலிகைகள்
- ½ தேக்கரண்டி சிவப்பு மிளகாய் தூள்கள்

செய்முறை

பூண்டு பழுப்பு நிறமாக வறுக்கவும். வெங்காயம் மற்றும் உப்பு சேர்த்து 2-3 நிமிடங்கள் வறுக்கவும். தக்காளி சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். தக்காளி மென்மையாகும் வரை சமைக்கவும். ஆற வைத்து மிருதுவான பேஸ்டாக அரைக்கவும். சாலை வெப்பத்திற்குத் திருப்பி, இன்னும் சில நிமிடங்கள் சமைக்கவும். உப்பு, ஆர்கனோ அல்லது கலந்த உலர்ந்த மூலிகைகள் மற்றும் சிவப்பு மிளகாய் செதில்களாக சேர்க்கவும். சாஸ் ஒரு நடுத்தர நிலைத்தன்மையுடன் கெட்டியாகும் வரை சமைக்கவும்.

வெள்ளை சாஸ் செய்ய தேவையான பொருட்கள்

- 1½ கப் பச்சை முந்திரி பருப்பு
- ¼ தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 10 வெள்ளை மிளகுத்தூள்
- 2-4 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு

- ½ கப் தண்ணீர்

செய்முறை

பச்சை முந்திரி, உப்பு, மிளகுத்தூள், எலுமிச்சை சாறு மற்றும் தண்ணீர் சேர்த்து அரைக்கவும். முந்திரி பருப்பு கலவையை கெட்டியாகவும், கிரீமியாகவும், பஞ்சுபோன்றதாகவும் மாற்றும். இந்த நிலைத்தன்மையைப் பெற போதுமான அளவு தண்ணீர் சேர்க்கவும்.

பரிமாறுவதற்கு

பேக்கிங் அடுப்பை 180 ° C க்கு முன்கூட்டியே சூடாக்கவும். கீழே கத்தரிக்காய் துண்டுகளுடன் பரிமாறும் டிஷ் அடுக்கவும். வெட்டப்பட்ட, வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கை கத்தரிக்காய் துண்டுகளின் மேல் வைக்கவும். அடுத்து, சிவப்பு சாலை மேலே தடவவும். இப்போது கத்தரிக்காய் ஒரு அடுக்கு மற்றும் உருளைக்கிழங்கின் ஒரு அடுக்கை மீண்டும் வைக்கவும். பின்னர், வெள்ளை சாலை மேலே தடவவும். அனைத்து காய்கறிகளும் அடுக்கடுக்காக இருக்கும் வரை தொடரவும். பின்னர் மீதமுள்ள சிவப்பு மற்றும் வெள்ளை சாலை கலக்கவும். இந்த கலவையை மேலே ஊற்றவும். முன்கூட்டியே சூடான அடுப்பில் டிஷ்வை

வைக்கவும், 20-25 நிமிடங்கள் சுட்டு
சூடாக பரிமாறவும். மெல்லியதாக
வெட்டப்பட்ட தக்காளி கொண்டு
அலங்கரிக்கவும்.

ஷெப்பர்ட் பை (4 பேருக்கு) தேவையான பொருட்கள்

- ½ கப் சோயா நகட்ஸ்
- 4 நடுத்தர அளவிலான தோல்
உரிக்கப்படாத உருளைக்கிழங்கு,
துண்டுகளாக்கப்பட்டது
- ½ கப் சோயா பால்
- 1 தேக்கரண்டி
சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- ½ தேக்கரண்டி கருப்பு மிளகு
பொடி
- 1 நடுத்தர அளவிலான
வெங்காயம், துண்டாக
வெட்டப்பட்டது
- 1 நடுத்தர அளவிலான தோல்
உரிக்கப்படாதது கேரட், துருவியது
- 1 சிறிய செலரி தண்டு
இலைகளுடன், மெலிதாக
நசுக்கியது
- 7 நடுத்தர அளவிலான தக்காளி,
நசுக்கப்பட்டது
- 3 டேபிள் ஸ்பூன் சோயா சாஸ்
- ½ தேக்கரண்டி தைம் மற்றும்
ரோஸ்மேரி
- ½ கப் புளிப்பு கிரீம்
- ½ சிவப்பு குடைமிளகாய்,
மெலிதாக நறுக்கியது

செய்முறை

சோயா நகட்களை 20-30
நிமிடங்கள் ஊற வைக்கவும் அல்லது
துண்டாக வெட்டவும். அவற்றில்
உள்ள அனைத்து தண்ணீரையும்
பிழிந்து எடுங்கள். கழுவி மீண்டும்
கசக்கி விடவும். நக்கட்களைப்
பயன்படுத்தினால், அவற்றை சிறிய
செதில்களாக மாற்ற மிக்சியில்
நறுக்கவும்.

உருளைக்கிழங்கை
மென்மையாகும் வரை
வேகவைக்கவும். பிறகு அவற்றை
நசுக்கவும் அவற்றுடன் சோயா
பால் சேர்க்கவும். பிசைந்த
உருளைக்கிழங்குடன் உப்பு மற்றும்
மிளகு சேர்த்து கலக்கவும்.

ஒரு நடுத்தர அளவிலான
கடாயில், வெங்காயத்தை நன்றாக
வதங்கும் வரை வறுத்தெடுக்கவும்,
பின்னர் கேரட் மற்றும் செலரி
சேர்த்து 10 நிமிடங்கள் சமைக்கவும்,
சீரான இடைவெளியில் கிளறி,
அவை ஸ்மூத்தாக ஆகும் வரை.

நசுக்கப்பட்ட தக்காளி, சோயா
நக்கட்ஸ், சோயா சாஸ் மற்றும்
கருப்பு மிளகு தூள் சேர்த்து சுமார்
10 நிமிடங்கள் சமைக்கவும். உப்பு
சரியாக இருக்கிறதா என்பதைப்
பார்க்க கலவையை சுவைக்கவும்
அல்லது இன்னும் கொஞ்சம் சோயா
சாஸ் அல்லது உப்பு சேர்ப்பதன்
மூலம் சரிசெய்யவும். தைம் மற்றும்
ரோஸ்மேரி சேர்த்து சிறிது நேரம்

சமைக்கவும். இந்த கலவையை 6” சதுர பேக்கிங் தட்டுக்கு மாற்றி சுமார் 1 அங்குல உயரத்திற்கு அழுத்தவும். உருளைக்கிழங்கின் ஒத்த உயரத்தின் அடுக்குடன் மேலே. புளிப்பு கிரீம் சீஸ் ஒரு அடுக்குடன் மேலே.

180 ° C க்கு 15-20 நிமிடங்கள் அல்லது புளிப்பு கிரீம் பழுப்பு நிறமாக மாறும் வரை ஒரு சூடான அடுப்பில் சுட்டுக்கொள்ளுங்கள். சிவப்பு குடைமிளகாயை அதன் மேல் ஒரு அழகுபடுத்தலாக வைக்கவும். வெட்டி பரிமாறவும்.

வெஜ்ஜி மில்லட் பேக் (4 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 1/2 கப் தோல் உரிக்கப்படாத, துண்டுகளாக்கப்பட்ட உருளைக்கிழங்கு
- 1 நடுத்தர அளவிலான வெங்காயம்,
- 2 பூண்டு பற்கள், துண்டாக்கப்பட்டது
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் புதிய தைம் இலைகள் அல்லது உலர்ந்தது
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் புதிய ரோஸ்மேரி, மெலிதாக நறுக்கியது அல்லது உலர்ந்தது
- 1/4 தேக்கரண்டி நசுக்கப்பட்ட சிவப்பு மிளகாய் செதில்கள்
- 1 1/2 கப் கீரை இலைகள்

- 2 கப் சமைத்த ஃபாக்ஸ்டெயில் மில்லட்
- 1 கப் முந்திரி சீஸ்
- 1 தேக்கரண்டி புதிய எலுமிச்சை தோல்
- 1/4 தேக்கரண்டி புதிதாக தரையில் கருப்பு மிளகு
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1/2 கப் ப்ரோக்கோலி பூக்கள்
- 1 கப் காய்கறி ஸ்டாக்

செய்முறை

உருளைக்கிழங்கை வேக வைக்கவும். பேக்கிங் அடுப்பை 180°Cக்கு முன்கூட்டியே சூடாக்கவும். ஒரு ஆழமான கடாயில், வெங்காயம் மற்றும் பூண்டு நன்றாக வதங்கும் வரை வதக்கவும் தைம், ரோஸ்மேரி, சிவப்பு மிளகாய் செதில்களாக மற்றும் பசலைக்கீரை சேர்த்து இலைகள் வாடும் வரை வதக்கவும். வெப்பத்திலிருந்து நீக்கவும். கீரை-வெங்காய கலவையில் மில்லட், முந்திரி சீஸ், எலுமிச்சை தோல் துருவியது, மிளகு, உப்பு, உருளைக்கிழங்கு மற்றும் ப்ரோக்கோலி ஆகியவற்றை காய்கறி ஸ்டாக்குடன் சேர்த்து நன்கு கலக்கும் வரை கிளறவும். தயாரிக்கப்பட்ட பேக்கிங் டிஷ் கலவையை ஊற்றி முன் சூடேற்றப்பட்ட அடுப்பில் வைக்கவும். 30 நிமிடங்கள் ஆகும் வரை பேக் செய்யவும்

வெட்டுவதற்கு முன் அதை சிறிது ஆற விடவும். சூடாக அல்லது அறை வெப்பநிலையில் பரிமாறவும் (இது குளிர்ச்சியாக இருக்கும்போது கூட சுவையாக இருக்கும்).

பர்மீஸ் கவ்சயி (3-4 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 2 டேபிள் ஸ்பூன் கடலை மாவு
- 1 தேக்கரண்டி சீரகம் தூள்
- 2 கப் காய்கறி ஸ்டாக்
- 2 கப் நறுக்கிய கலப்பு காய்கறிகள் (பேபி கார்ன், பட்டன் காளான்கள், தோல் உரிக்கப்படாத கேரட், பிரஞ்சு பீன்ஸ், வெங்காயம், ப்ரோக்கோலி, காலிஃபிளவர்)
- 2 கப் புதிய தேங்காய் கிரீம்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு
- 1½ தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 2 கப் பக்வீட் அல்லது பழுப்பு அரிசி நூடுல்ஸ் அல்லது பழுப்பு அரிசி, விருப்பப்படி

டி ரெஸ்லிங்:

- ¼ கப் நறுக்கிய வறுத்த பூண்டு
- ½ கப் வெட்டப்பட்ட வறுத்த வெங்காயம்
- ½ கப் நறுக்கிய தக்காளி
- ¼ கப் நறுக்கிய புதிய

கொத்தமல்லி இலைகள்

- 2-3 டேபிள் ஸ்பூன் நறுக்கிய பச்சை மிளகாய்
- ½ கப் நறுக்கிய தோல் உரிக்கப்படாத வெள்ளரிக்காய்
- ¼ கப் வறுத்த நசுக்கப்பட்ட தோல் உரிக்கப்படாத வேர்க்கடலை

செய்முறை

வாணலியில் கடலை மாவை சீரகத்தூள் சேர்த்து வறுக்கவும். வெஜிடபிள் ஸ்டாக் மற்றும் அனைத்து காய்கறிகளையும் ஒவ்வொன்றாக, ஒவ்வொருவரும் சமைக்க எடுக்கும் நேரத்தின் வரிசையில் சேர்க்கவும். ஸ்மூத் ஆகும் வரை அவற்றை சமைக்க வேண்டாம். அவை சற்று மொறுமொறுப்பாக இருக்க வேண்டும். தேங்காய் கிரீம், எலுமிச்சை சாறு மற்றும் உப்பு சேர்க்கவும்.

சாதம் அல்லது நூடுல்ஸுடன் பரிமாறவும்.

ரொட்டியும் அரிசி வகைகளும்

முழு கோதுமை ரொட்டி (4-5 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 1 கப் முழு கோதுமை மாவு சலித்தது
- $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ கப் வெதுவெதுப்பான நீர் தேவைக்கேற்ப
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு

செய்முறை

ஒரு பாத்திரத்தில் முழு கோதுமை மாவை எடுத்து, உப்பு மற்றும் வெதுவெதுப்பான நீர் சேர்த்து மாலை கெட்டியாகப் பிசைந்து கொள்ளவும். மாலை 8-10 சம பந்துகளாக பிரித்து, ஒவ்வொரு பந்தையும் சிறிது உலர்ந்த மாவுடன் தூவி, ஒவ்வொரு பந்தையும் 6 "விட்டம் கொண்ட வட்ட தட்டையான மெல்லிய ரொட்டிகளாக உருட்டவும். ஒரு இரும்பு தவாவை சூடாக்கி, ஒவ்வொரு ரொட்டியையும் தவாவில் போட்டு வறுக்கவும், இருபுறமும் சமமாக செய்யும் வரை திருப்பவும். சூடாக பரிமாறவும்.

வெங்காயம் அடைத்த முழு கோதுமை குல்ச்சா (8-10 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 3 கப் முழு கோதுமை மாவு
- 2 தேக்கரண்டி பேரிச்சம்பழம்

பேஸ்ட்

- $1\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உலர் ஈஸ்ட்
- 1 கப் வெதுவெதுப்பான நீர், மாலை செய்ய
- 2 தோல் உரிக்கப்படாத உருளைக்கிழங்கு, துண்டுகளாக்கப்பட்டது, ஆவியில் வேகவைத்து மசித்தது
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 4 நடுத்தர அளவிலான வெங்காயம், மெலிதாக நறுக்கியது
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் நறுக்கிய புதிய கொத்தமல்லி தழை
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் கெட்டியான தேங்காய் கிரீம் / தேங்காய் வெண்ணெய்

செய்முறை

ஒரு கப் வெதுவெதுப்பான நீரில், பேரிச்சம்பழ பேஸ்ட் சேர்க்கவும் மற்றும் ஈஸ்ட், நன்றாக கலந்து செயல்படுத்த 10 நிமிடங்கள் ஒதுக்கி வைக்கவும்.

ஒரு பாத்திரத்தில் முழு கோதுமை மாலை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். மசித்த உருளைக்கிழங்கு, உப்பு மற்றும் கொத்தமல்லி இலைகளை மாவில் சேர்க்கவும். ஈஸ்ட் நுரை வர ஆரம்பிக்கும் போது, முழு ஈஸ்ட் தண்ணீரையும் மாவு கலவையில் சேர்த்து ஸ்மூத் மாலை பிசையவும்.

மாவை மூடி, 30-45 நிமிடங்கள்
அல்லது அளவு இரட்டிப்பாகும்
வரை ஒரு சூடான இடத்தில் உயர
அனுமதிக்கவும்.

நிரப்புதல்

ஒரு கனமான அடிப்பாகம்
கொண்ட கடாயில், வெங்காயத்தை
மென்மையாகும் வரை லேசாக
வறுக்கவும். சுவைக்கேற்ப உப்பு
சேர்க்கவும். கிளறிக் கொண்டே
இருங்கள்.

குல்ச்சா செய்தல்

மாவை 10 சம பகுதிகளாக
பிரிக்கவும். ஒவ்வொன்றையும் ஒரு
சிறிய ரொட்டியில் உருட்டவும்.
நிரப்பப்பட்ட வெங்காயத்தின்
ஒரு ஸ்பூன்ஃபுல்லை நடுவில்
வைக்கவும். ஒரு பந்தை உருவாக்க
எல்லா பக்கங்களிலிருந்தும் மூடவும்.
சிறிது உலர்ந்த மாவுடன் தூவி ஒரு
குல்ச்சாவை தேய்க்கவும்.

ஒரு தவாவை சூடாக்கி,
ஒவ்வொரு குல்ச்சாவையும்
வறுக்கவும், வெளிர் பழுப்பு நிற
புள்ளிகள் இருபுறமும் தோன்றும்
வரை அல்லது அவை முடியும் வரை.
தவாவில் இருந்து அகற்றப்பட்டதும்,
¼ தேக்கரண்டி தடிமனான தேங்காய்
கிரீம் மேலே தடவவும். சூடாக
பரிமாறவும்.



மில்லட் பிரியாணி



முழு கோதுமை ப்ரெட் (4 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 2 கப் முழு கோதுமை மாவு
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் பேரிச்சம் பழம்
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் முந்திரி வெண்ணெய் / தேங்காய் வெண்ணெய்
- 1 கப் வெதுவெதுப்பான நீர்
- 1 தேக்கரண்டி ஈஸ்ட்
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு

செய்முறை

ஒரு பாத்திரத்தில், தண்ணீர் தவிர அனைத்து பொருட்களையும் சேர்த்து நொறுங்கிய அமைப்புக்கு நன்கு கலக்கவும். சிறிது நேரம் தண்ணீர் சேர்த்து மாவை கட்டிகள் இல்லாமல் ஸ்மூத்தாக பிசைந்து கொள்ளவும். இந்த மாவை 5 நிமிடங்கள் பிசையவும். மூடி, முதல் 30 நிமிடங்கள் வைத்திருங்கள், அது அளவு இரட்டிப்பாகும் வரை. (இது நடக்கவில்லை என்றால், ஈஸ்ட் காலாவதியாகிவிட்டது என்று அர்த்தம், நீங்கள் ஒரு புதிய தொகுதி ஈஸ்டுடன் மறுதொடக்கம் செய்ய வேண்டும்)

மாவை லேசாக பிசைந்து, நீங்கள் விரும்பும் வடிவத்தைக் கொடுங்கள்- பீஸ்ஸா பேஸ், பிரட் குச்சிகள், சாண்ட்விச் ரொட்டி, பிடா பாக்கெட்டுகள், பாவ், டின்னர்

ரோல்ஸ் போன்றவை. வரிசையாக ஒரு பேக்கிங் தட்டில் அவற்றை வைக்கவும். மூடி, 15-20 நிமிடங்கள் வைக்கவும்.

ஓவனை 180 ° C க்கு 10-15 நிமிடங்கள் முன்கூட்டியே சூடாக்கவும். நீங்கள் உருவாக்கிய வடிவத்தைப் பொறுத்து ரொட்டியை 25-40 நிமிடங்கள் சுட்டுக்கொள்ளுங்கள். (பிரட்ஸ்டிக்ஸ் குறைந்த நேரம் எடுக்கும், அதே நேரத்தில் சாண்ட்விச் ரொட்டி அதிக நேரம் எடுக்கும்). ரொட்டி சுடப்பட்டதா என்று சோதிக்க கத்தியைச் செருகவும் அல்லது அதைத் தட்டவும். அது வெற்று ஒலி என்றால், அது முடிந்தது. வெட்டுவதற்கு அல்லது வெட்டுவதற்கு முன், முழுமையாக குளிர்வித்து அகற்றவும்.

முழு கோதுமை மற்றும் சோள டோர்ட்டில்லாக்கள் (5-6 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 100 கிராம் முழு கோதுமை மாவு
- 100 கிராம் சோள உணவு
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் தஹினி அல்லது பாலிஷ் செய்யப்படாத எள் விதை தூள்
- 1/2 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1/4 - 1/2 கப் பிவேகன்தற்கு

வெதுவெதுப்பான நீர்,
தேவைக்கேற்ப

செய்முறை

ஒரு பாத்திரத்தில், தண்ணீர் தவிர அனைத்து பொருட்களையும் கலக்கவும். ஒரு உறுதியான மாவை பிசையவும், வெதுவெதுப்பான நீரைச் சேர்க்கவும், மாவை ஒரு சமையலறை துண்டுடன் மூடி, 30 நிமிடங்கள் ஓய்வெடுக்க அனுமதிக்கவும். 12-16 சிறிய பந்துகளை உருவாக்கி, சிறிய டோர்ட்டிலாக்களை உருவாக்க ஒரு டோர்ட்டில்லா பிரஸ்ஸைப் பயன்படுத்தவும். மாற்றாக, உங்களிடம் டோர்ட்டில்லா பிரஸ் இல்லையென்றால், உலர்ந்த கோதுமை மாவுடன் ஒரு தட்டையான மேற்பரப்பில் தூவி, மாவை பந்துகளை 4 அங்குல விட்டம் கொண்ட சமமான மெல்லிய டோர்ட்டிலாக்களாக உருட்டவும். ஒரு இரும்பு வாணலி அல்லது தவாவை சூடாக்கி, டோர்ட்டிலாக்களை ஒவ்வொன்றாக, இருபுறமும், அவை வேகும் வரை சமைக்கவும். அவை பரிமாறும் வரை மூடி வைக்கவும்.

சோளம் / ராஜ்கிரா ரொட்டி (4-5 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 2 கப் சோளம் மாவு / ராஜ்கிரா மாவு
- 1 கப் வேகவைத்த மற்றும் பிசைந்த தோல் உரிக்கப்படாத உருளைக்கிழங்கு
- 1 தேக்கரண்டி இஞ்சி-பச்சை மிளகாய் விழுது
- ¼ தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- ¼½ கப் சூடான நீர், தேவைக்கேற்ப

செய்முறை

ஒரு பெரிய கிண்ணத்தில் சூடான நீரைத் தவிர அனைத்து பொருட்களையும் கலந்து, பின்னர் சூடான நீரில் ஒரு இறுக்கமான மாவாகவும் 10 சம பந்துகளாக பிரித்து, உலர்ந்த மாவைத் தூவி மெல்லிய ரொட்டிகளாக உருட்டவும். ஒரு தவாவை சூடாக்கி, அவற்றை ஒவ்வொன்றாக இருபுறமும் சமமாக வேகும் வரை சமைக்கவும்.

மணம் கொண்ட பழுப்பு அரிசி (6-8 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 2 கப் முழு பழுப்பு பாகமதி அரிசி, கழுவி 4 மணி நேரம் ஊறவைக்கப்பட்டது
- 2 கிராம்பு
- 1” நீளமான குச்சி இலவங்கப்பட்டை
- 2 பச்சை ஏலக்காய்
- ½ தேக்கரண்டி (சுமார் 20 நூல்கள்) குங்குமப்பூ
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 4 கப் தண்ணீர்

செய்முறை

ஊற வைத்த தண்ணீரை அப்புறப்படுத்தி அரிசியை அலசவும். ஒரு கடாயில், கிராம்பு, இலவங்கப்பட்டை மற்றும் ஏலக்காய் ஆகியவற்றை 1 நிமிடம் வறுக்கவும், அல்லது அவை மணம் வரும் வரை. 4 கப் தண்ணீர், குங்குமப்பூ மற்றும் உப்பு சேர்க்கவும். கலவை கொதித்ததும் ஊறவைத்த அரிசியை சேர்க்கவும். வாணலியை மூடி, அரிசி முழுவதுமாக முடிந்து பஞ்சுபோன்ற வரை நடுத்தர வெப்பத்தில் சமைக்கவும். சூடாக பரிமாறவும்.

மெக்சிகன் ரைஸ் (3-4 பேருக்கு)

மெக்சிகன் பீன்ஸ், மெக்சிகன் டோர்ட்டில்லாக்கள், மிளகாய் சாஸ் மற்றும் சல்சாவுடன் சிறப்பாக பரிமாறப்படுகிறது. டகோஸ், என்சிலாடாஸ், பார்ரிட்டோஸ் போன்ற மெக்சிகன் மெயின் டிஸ்களுக்கு ஒரு பக்க உணவாகவும் சிறந்தது.

தேவையான பொருட்கள்

- 1 கப் முழு பழுப்பு அரிசி
- 2 பூண்டு பற்கள், துண்டாக வெட்டப்பட்டது
- 2 கப் தண்ணீர்
- ½ ஒரு நடுத்தர அளவிலான வெங்காயம், நறுக்கியது
- 1 கப் நறுக்கிய தக்காளி
- உங்களுக்கு விருப்பமான 1 சூடான மிளகாய், நீளவாக்கில் வெட்டப்பட்டது
- 1 தேக்கரண்டி வறுத்த சீரகம் பொடி
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் நறுக்கிய செலரி
- ½ தேக்கரண்டி ஆர்கனோ
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு

செய்முறை

நடுத்தர அளவிலான பாணையை மிதமான சூட்டில் சூடாக்கி, சமைக்காத அரிசியைச்

சேர்த்து வறுக்கவும். பழுப்பு நிறமாக இருக்கும்போது நீங்கள் முதலில் அரிசியை அதிகம் கிளற வேண்டியதில்லை, ஆனால் அரிசி பழுப்பு நிறமாக மாறும் போது, அது அனைத்தும் சமமாக பழுப்பு நிறமாகவும், எரியாமலும் இருப்பதை உறுதிப்படுத்த கிளறிக் கொண்டே இருங்கள். பழுப்பு நிறத்தின் முடிவில், பூண்டு சேர்க்கவும், இதனால் அது பழுப்பு நிறமாக இருக்கும்.

அடுத்து, அரிசியில் தண்ணீரைச் சேர்க்கவும் மீதமுள்ள பொருட்களை சேர்க்கவும். நன்றாக கலந்து கடாயை மூடி வைக்கவும் (நீராவி வெளியேற ஒரு சிறிய இடைவெளி விடவும். வெப்பத்தை நடுத்தர குறைந்த முதல் நடுத்தரமாக குறைத்து 20-30 நிமிடங்கள் சமைக்கவும்.

காலிஃபிளவர் “ அரிசி” (4 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 5 கப் காலிஃபிளவர் பூக்கள்
- 1 கப் முந்திரி பருப்பு
- 1 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு

செய்முறை

ஒரு மிக்சியில், முந்திரி பருப்பு மற்றும் உப்பு சேர்த்து அரைக்கவும். பிறகு காலிஃபிளவர் சேர்த்து அரிசி மாதிரி பதத்திற்கு பல்ஸ் செய்யவும்.

பிறகு பரிமாறவும்.

மில்லட் பிரியாணி (3-4 பேருக்கு)

மில்லட் செய்ய தேவையான பொருட்கள்

- 1 கப் சமைக்காத மில்லட்
- 1 பச்சை ஏலக்காய்
- 1 கருப்பு ஏலக்காய்
- 2 கிராம்பு
- 1” இலவங்கப்பட்டை குச்சி
- 1 பிரியாணி இலை
- ½ தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1 ½2 கப் தண்ணீர்

காலிஃபிளவர் கிரேவிக்கு

- ½ ஒரு நடுத்தர அளவிலான காலிஃபிளவர், சிறிய பூக்களாக பிரிக்கப்பட்டது
- ½ கப் புதிய பச்சை பட்டாணி
- 2 நடுத்தர அளவிலான வெங்காயம், மெலிதாக வெட்டப்பட்டது
- 1 பச்சை மிளகாய், நறுக்கியது
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் மெல்லியதாக வெட்டப்பட்டது தோல் உரிக்கப்படாத இஞ்சி
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் மெலிதாக நறுக்கிய பூண்டு
- 3-4 கிராம்பு
- ½ தேக்கரண்டி சீரகம்

- 4 பச்சை ஏலக்காய்
- 1” இலவங்கப்பட்டை
- 1 பிரியாணி இலை
- 2 கப் வேர்க்கடலை மற்றும் அரிசி பால் தயிர் (பக்கம் 21) / முந்திரி கிரீம், எலுமிச்சை சாறு
- 1 தேக்கரண்டி கரம் மசாலா தூள்
- ¼ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்
- ½ தேக்கரண்டி சிவப்பு மிளகாய் தூள்
- ¾ தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 2-3 டேபிள் ஸ்பூன் முந்திரி பருப்பு
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் திராட்சை அல்லது கிரான்பெர்ரி அடுக்குவதற்கு
- ½ ஒரு நடுத்தர அளவிலான வெங்காயம், மெலிதாக வெட்டப்பட்டது
- ½ கப் நறுக்கிய புதிய கொத்தமல்லி இலைகள்
- ½ கப் புதிய புதினா இலைகள்
- ½ கப் குங்குமப்பூ பால் (20 குங்குமப்பூ இழைகள் ½ கப் வெதுவெதுப்பான நீர் அல்லது நட்டு பாலுடன் கலந்து)

செய்முறை

பேக்கிங் அடுப்பை 200 ° C க்கு முன்கூட்டியே சூடாக்கி, வெங்காயத்தை 10 நிமிடங்கள் அடுக்குவதற்கு வறுக்கவும், தங்க

பழுப்பு வரை. அடுப்பிலிருந்து அகற்றி ஒதுக்கி வைக்கவும்.

சிறுதானியம்: ஒரு ஆழமான பாத்திரத்தில் சிறுதானியங்கள், மசாலாப் பொருட்கள், உப்பு மற்றும் தண்ணீர் ஆகியவற்றை எடுத்துக் கொள்ளவும். நன்கு கிளறி, மூடி 5-7 நிமிடங்கள் சமைக்கவும், மில்லட் வெறுமனே சமைக்கப்படும் வரை மற்றும் மிருதுவாக இருக்காது. வெப்பத்திலிருந்து அகற்றி முழுமையாக குளிர்விக்க அனுமதிக்கவும்.

காலிஃபிளவர் கிரேவி: காலிஃபிளவர் மற்றும் பட்டாணியை 70மூ முடியும் வரை 5 நிமிடங்கள் ஆவியில் வேகவைக்கவும். ஒரு கனமான அடிப்பாகம் ஆழமான கடாயில், வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, பூண்டு, வெங்காயம் பழுப்பு வரை வறுக்கவும். ஒரு தனி வாணலியில், முழு மசாலாவையும் வறுக்கவும். வெங்காயத்துடன் வேகவைத்த காய்கறிகளைச் சேர்த்து ஒரு நிமிடம் வதக்கவும். பின்னர் வறுத்த முழு மசாலாவையும் சேர்க்கவும். ஒரு நிமிடம் சமைக்கவும். இப்போது, தயிர், கரம் மசாலா தூள், மஞ்சள் தூள், சிவப்பு மிளகாய் தூள் மற்றும் உப்பு சேர்க்கவும். நடுத்தர குறைந்த வெப்பத்தில் அல்லது காலிஃபிளவர் ஸ்மூத்தாக ஆகும் வரை 6-7

நிமிடங்கள் கிளறி சமைக்கவும்.
முந்திரி, உலர் திராட்சையில் பாதி
சேர்த்து எல்லாவற்றையும் கலந்து
அடுக்குவதற்கு தனியாக வைக்கவும்.

அசெம்பிளிங்: ஒரு பேக்கிங்
தட்டு அல்லது களிமண் பாணையில்,
பாதி கிரேவியை முதல் அடுக்காகப்
பயன்படுத்தவும், பின்னர் பாதி
மில்லட் போடவும்; வறுத்த
வெங்காயம், கொத்தமல்லி இலை,
புதினா இலைகள், குங்குமப்பூ
பால் ஆகியவற்றை பாதி தூ
வவும். இப்போது, மீண்டும்
மற்றொரு அடுக்கு கிரேவி பின்னர்
சிறுதானியங்கள், பின்னர் அதே
தெளிப்புகளை மேலே பரப்பவும்.
மூடி 180 ° C க்கு முன் சூடான
அடுப்பில் அல்லது குறைந்த
வெப்பத்தில் அடுப்பில் 25-30
நிமிடங்கள் சமைக்கவும். பால்
அல்லாத ரைத்தா மற்றும் வெங்காய
வளையங்களுடன் சூடாக
பரிமாறவும்.

**காய்கறிகள் மற்றும் சோயா
நகட்ஸ்களுடன் குங்குமப்பூ
பழுப்பு அரிசி (8 பேருக்கு)**

தேவையான பொருட்கள்

- 2 கப் முழு பழுப்பு அரிசி /
முழு பாசுமதி அரிசி, கழுவி 2
மணி நேரம் ஊற வைக்கவும்
- 1/2 கப் சோயா நகட்ஸ்
- 8 கப் தண்ணீர்

- 1 1/2 தேக்கரண்டி
சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1/2 கப் நறுக்கிய வெங்காயம்
- 2 பிரியாணி இலைகள்
- 1" இலவங்கப்பட்டை
- 5-6 கிராம்பு
- 1/2 தேக்கரண்டி (சுமார் 20 நூ
ல்கள்) குங்குமப்பூ
- 1/2 கப் நறுக்கி வேகவைத்தது
பிரஞ்சு பீன்ஸ்
- 1/2 கப் பச்சை பட்டாணி,
வேகவைத்தது
- 1/2 கப் துருவிய தோல்
உரிக்கப்படாத கேரட்
- 1 தேக்கரண்டி கருப்பு மிளகு
பொடி
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் நறுக்கிய புதிய
கொத்தமல்லி
இலைகள், அலங்கரிக்க
- 3-4 எலுமிச்சை துண்டுகள்,
அலங்கரிக்க

செய்முறை

ஊறவைத்த பழுப்பு அரிசியை
வடிகட்டி ஒதுக்கி வைக்கவும்.
ஒரு பாத்திரத்தில், ஒரு கப்
சோயா நக்கட்ஸை எடுத்து, 4 கப்
தண்ணீருடன் ஒரு சிட்டிகை உப்பு
சேர்த்து கொதிக்க விடவும். 5
நிமிடங்கள் கொதிக்க வைக்கவும்.
வெப்பத்திலிருந்து நீக்கி சுமார்
10 நிமிடங்கள் குளிர்விக்க
அனுமதிக்கவும். சோயா நகட்களை
புதிய நீரில் 2-3 செய்முறை வடிகட்டி

அலசவும். அதிகப்படியான
தண்ணீரை லேசாக பிழியவும்.

ஒரு தனி கடாயில், நறுக்கிய
வெங்காயத்தை சேர்க்கவும்,
பிரியாணி இலைகள்,
இலவங்கப்பட்டை குச்சி மற்றும்
கிராம்பு இவற்றை சேர்த்து, 2
நிமிடங்கள் வதக்கவும். ஊற வைத்த
பழுப்பு அரிசியை 4 கப் தண்ணீரில்
சேர்த்து குங்குமப்பூ நூல்களைச்
சேர்க்கவும். வாணலியை மூடி,
அரிசி பஞ்சுபோல் இருக்கும் வரை
சமைக்கவும். அரிசி சமைக்கும் வரை
நீங்கள் கூடுதல் தண்ணீர் சேர்க்க
வேண்டியிருக்கும்.

வேகவைத்த சாதத்தில் பிரஞ்சு
பீன்ஸ், பச்சை பட்டாணி மற்றும்
கேரட் சேர்க்கவும். வேக வைத்த
நகட் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்.

கருப்பு மிளகு தூள் மற்றும்
மீதமுள்ள உப்பு சேர்த்து நன்கு
கலக்கவும். கொத்தமல்லி இலைகள்
மற்றும் எலுமிச்சை துண்டுகளால்
அலங்கரிக்கவும். சூடாக பரிமாறவும்.

பரங்கி ரொட்டி சுட்டது (7 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 1 கப் ஆவியில் வேகவைத்தது
தோல் உரிக்கப்படாமல்
பரங்கிக்கூழ்
- 2 கப், 2 டேபிள் ஸ்பூன் முழு

கோதுமை மாவு

- 1/2 தேக்கரண்டி
சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் பேரிச்சம்பழம்
பேஸ்ட்
- 2 தேக்கரண்டி உடனடி ஈஸ்ட்
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் தாவர
அடிப்படையிலான பால்
- 1 தேக்கரண்டி கருப்பு எள்,
அலங்கரிக்க
- 1 தேக்கரண்டி பரங்கி விதைகள்,
அலங்கரிக்க

செய்முறை

ஒரு பாத்திரத்தில் மாவை எடுத்து,
உப்பு, பேரிச்சம்பழ பேஸ்ட் மற்றும்
ஈஸ்ட் சேர்க்கவும். பரங்கி பேஸ்ட்
ஊற்றவும், கலந்து 6-8 நிமிடங்கள்
பிசையவும், நீங்கள் ஒரு ஸ்பூத்
மாவை பெறும் வரை. அதை ஒரு
கிண்ணத்திற்கு மாற்றி, மாவை
கிட்டத்தட்ட இரு மடங்கு அளவுக்கு
இருக்கும் வரை, தட்டு கொண்டு
மூடி வைக்கவும். உங்கள் பேஸ்ட்ரி
போர்டை ஒரு மெல்லிய அடுக்குடன்
தூசி தட்டவும்

மாவு மற்றும் மேற்பரப்பு
மீண்டும் மென்மையாகும் வரை
மாவை மீண்டும் பிசையவும்.
மாவை ஒரு நீண்ட பதிவாக
வடிவமைக்கவும். அதை 7 சிறிய
பகுதிகளாக வெட்டவும். இப்போது
பன்களை தாவர அடிப்படையிலான
பாலுடன் துலக்கி, எள் விதைகள்

மற்றும் பூசணி விதைகளை
தெளிக்கவும். ஒரு ஸ்டீமரில்
போதுமான தண்ணீரை சூடாக்கவும்.
தண்ணீர் கொதித்ததும், பன்களை
பேக்கிங் பேப்பரில் வரிசையாக
ஒரு தட்டில் வைக்கவும், இதை
ஸ்டீமரில் வைத்து 15 நிமிடங்கள்
நீராவியில் வைக்கவும். வெப்பத்தை
அணைக்கவும்; 3-5 நிமிடங்கள்
காத்திருந்து சூடாக பரிமாறவும்.
நீங்கள் அதை சூட விரும்பினால்,
பேக்கிங் ஊடுபை 180 ° C
க்கு முன்கூட்டியே சூடாக்கவும்.
சுமார் 18-20 நிமிடங்கள்
சுட்டுக்கொள்ளுங்கள்.

இனிப்புகள்

பேரிச்சை மற்றும் வால்நட்
இனிப்புகள் (12 செய்ய)

தேவையான பொருட்கள்

- 12 பேரிச்சம் பழங்கள் கொட்டை எடுத்தது
- 12 அக்ரூட் (வால்நட்) பருப்புகள்

செய்முறை

ஒவ்வொரு பேரிச்சம் பழத்தையும் நேர்த்தியாக குறுக்கே வெட்டவும்; விதையை அகற்றி, முழு வால்நட்டை அடைக்கவும். இந்த செயல்முறையை அனைத்து பேரிச்சம்பழம் மற்றும் அக்ரூட் பருப்புகளுடன் மீண்டும் செய்யவும். பரிமாறவும்

வாழைப்பழ நைஸ் கிரீம்
(4 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 4 (அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட) பழுத்த வாழைப்பழங்கள், உரிக்கப்பட்டு, 2 நாட்கள் அல்லது அதற்கு மேல் உறைந்தது
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் தாவிர விதை பால்
- 1/2 தேக்கரண்டி இலவங்கப்பட்டை தூள்
- 4 அக்ரூட் பருப்புகள்,

செய்முறை

நீங்கள் ஸ்மூத், கிரீம் ஐஸ்கிரீம் பெறும் வரை, உறைந்த வாழைப்பழங்களை ஒரு பிளெண்டர் அல்லது மிக்சியில் நறுக்கி அரைக்கவும். கலக்க கடினமாக இருந்தால், ஒரு தேக்கரண்டி பால் அல்லாத பால் அல்லது தண்ணீரை நன்கு அரைக்கவும். பரிமாறும் கிண்ணங்களில் சுவையான நல்ல கிரீம் ஸ்கூப் செய்யுங்கள். இலவங்கப்பட்டை தூள் தெளித்து, அக்ரூட் பருப்புகளைச் சேர்க்கவும். உடனடியாக பரிமாறவும்.

கூடுதல் சுவைக்காக 1/4 ஆரஞ்சு மற்றும் 1 டேபிள் ஸ்பூன் அரைத்த இஞ்சியின் தோல் சேர்க்கவும்.

சாக்லேட்டுக்கு கோகோ பவுடர் சேர்க்கவும்

தேங்காய் பால் மற்றும் அத்தி
ஐஸ்கிரீம் (4 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 400 மில்லி கெட்டியான தேங்காய் பால்
- 100 கிராம் உலர்ந்த அத்திப்பழம்

செய்முறை

உலர்ந்த அத்திப்பழங்களை தேங்காய் பாலில் சுமார் 1 மணி நேரம் அல்லது அதற்கு மேல் ஊற வைக்கவும் (சூடான காலநிலையில், கலவையை குளிர்சாதன பெட்டியில்

வைத்திருப்பது நல்லது). அத்திப்பழம் வீங்கி மென்மையாகும். கலவையை ஒரு பிளெண்டரில் அரைக்கவும். சுமார் 4-6 மணி நேரம் உறைய வைக்கவும். அது கிட்டத்தட்ட உறைந்தவுடன், அது சேவை செய்ய தயாராக உள்ளது. பரிமாறும் கிண்ணங்களில் ஐஸ்கிரீமை ஸ்கூப் செய்து பரிமாறவும்.

மாறுபாடு

அத்திப்பழங்களுக்குப் பதிலாக எலுமிச்சை சாறு மற்றும் பன்னீருடன் புதிய லிச்சிகளைப் பயன்படுத்துங்கள். இது ஒரு அழகான, ஸ்மூத் சுவை, இது கோடை காலத்தில் புத்துணர்ச்சியூட்டுகிறது. மற்றொரு மாறுபாடு வாழைப்பழம் அல்லது ஸ்ட்ராபெர்ரிகளை அத்திப்பழத்துடன் சேர்ப்பது.

வெப்பமண்டல பழ க்ரஸ்ட் (6-8 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 1 சிறிய அன்னாசிப்பழம், துண்டுகளாக்கப்பட்டது
- 2 நடுத்தர அளவிலான மாம்பழங்கள், உரிக்கப்பட்டு க்யூப்பாக வெட்டப்பட்டது
- 2 பழுத்த வாழைப்பழங்கள், உரிக்கப்பட்டு க்யூப்பாக வெட்டப்பட்டது

- $\frac{1}{4}$ கப் உலர் திராட்சை
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு
- $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி இலவங்கப்பட்டை தூள் க்ரஸ்ட்
- 6 டேபிள் ஸ்பூன் பாதாம் அரைத்தது
- 8 டேபிள் ஸ்பூன் உலர்ந்த பேரிச்சம்பழ தூள்
- 5 டேபிள் ஸ்பூன் துருவிய உலர்ந்த தேங்காய்
- $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி இலவங்கப்பட்டை தூள்

செய்முறை

பேக்கிங் அடுப்பை 200 ° C க்கு முன்கூட்டியே சூடாக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில், அனைத்து பழங்களையும் எலுமிச்சை சாறு மற்றும் இலவங்கப்பட்டை தூளுடன் அரைக்கவும். ஒரு தனி கிண்ணத்தில், மேலோடு பொருட்களை நன்கு அரைக்கவும். ஒரு தட்டையான கண்ணாடி பேக்கிங் தட்டின் அடிப்பகுதியில், 1 "தடிமனான அடுக்கில் பழங்களை சமமாக பரப்பவும். மேலோடு கலவையை முழுவதுமாக மூடுவதற்கு பரப்பவும். பேக்கிங் அடுப்பில் 200 ° C க்கு 40 நிமிடங்கள் அல்லது பழங்கள் குமிழியாகத் தொடங்கும் வரை சுட்டுக்கொள்ளுங்கள்.

மாறுபாடு

இதை சமைக்காமல், பச்சை இனிப்பாக பரிமாறலாம்.

கேரட் அல்வா (2 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- ½ கப் மெலிதாக துருவிய தோல் உரிக்கப்படாத கேரட்
- ¼ தேக்கரண்டி ஏலக்காய் தூள்
- ½ கப் துருவிய புதிய தேங்காய்
- ¼ கப் கொட்டை எடுத்த ஸ்மூத் கருப்பு பேரிச்சம்பழம், 8-10 பாதாம் செதில்கள்

செய்முறை

ஒரு பெளலில் கேரட், ஏலக்காய்த்தூள் மற்றும் தேங்காய் பொடி சேர்த்து நன்கு அரைக்கவும். பேரிச்சம்பழத்தை அரைத்து கேரட் தேங்காய் கலவையில் பிசையவும். அனைத்து பேரிச்சம்பழ கலவையில் பிசையும் வரை இந்த செயல்முறையை மீண்டும் செய்யவும். பரிமாறும் கிண்ணத்திற்கு மாற்றி, குளிர்பசாதன பெட்டியில் 2 மணி நேரம் குளிர வைக்கவும். நறுக்கிய பாதாம் பருப்பால் அலங்கரித்து பரிமாறவும்.

வேறுபாடுகள்

கேரட்டுக்கு பதிலாக தோல் உரிக்கப்படாத துருவிய பீட்ரூட், பூசணிக்காய் அல்லது சுரைக்காய் சேர்க்கவும்.

பீட்ரூட் அல்வா (2 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- ½ கப் மெலிதாக துருவிய தோல் உரிக்கப்படாத பீட்ரூட்
- ¼ தேக்கரண்டி ஏலக்காய் தூள்
- 10 முந்திரி பருப்புகள் / அக்ரூட் பருப்புகள், ஊறவைத்தது 8 மணி நேரம்
- 2 தேக்கரண்டி தண்ணீர்
- ½ கப் கொட்டை எடுத்த ஸ்மூத் கருப்பு பேரிச்சம்பழம்,
- 8-10 பாதாம் பருப்பு நறுக்கப்பட்டது

செய்முறை

துருவிய பீட்ரூட்டை ஏலக்காய்த்தூள் சேர்த்து 5 நிமிடம் ஆவியில் வேக வைக்கவும். முந்திரி பருப்புகள் அல்லது அக்ரூட் பருப்புகளை தண்ணீரில் கலந்து ஒரு தடிமனான கிரீம் தயாரிக்கவும். இதனையும் அரைத்த பேரிச்சம்பழத்தையும் ஆவியில் வேகவைத்த பீட்ரூட்டுடன் சேர்த்து நன்றாக அரைக்கவும். பரிமாறும் கிண்ணத்திற்கு மாற்றவும். நறுக்கிய பாதாம் பருப்பால் அலங்கரிக்கவும். பரிமாறுவதற்கு முன் குளிர்விக்கவும்.

மாறுபாடு

பீட்ரூட்டுக்கு பதில் கேரட், பூசணிக்காய் அல்லது சுரைக்காய் முந்திரி பருப்புகள் / அக்ரூட் பருப்புகளுக்கு பதிலாக தேங்காய்.

வேகவைக்காத சாக்லேட் பிரவுனி (18 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 2 கப் அக்ரூட் பருப்புகள்
- 1/2 கப் இனிக்காத கோகோ தூள்
- 1/2 தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- 1 1/2 கப் ஸ்மூத் கொட்டை எடுத்த பேரிச்சம்பழம்

செய்முறை

அக்ரூட் பருப்புகளை மிக்சியில் ஒன்றிரண்டாக அரைக்கவும். இந்த கலவையில் கோகோ பவுடர் மற்றும் உப்பு சேர்க்கவும். அடுத்து, பேரிச்சம்பழங்களை சிறிது சிறிதாக சேர்த்து, கேக் துண்டுகள் போல மாறும் வரை அரைக்கவும். கலவை ஒன்றாக ஒட்டும் வரை பேரிச்சம்பழம் சேர்க்கவும். ஒரு டிஷ் / அச்சுக்கு மாற்றவும் மற்றும் விரும்பிய வடிவத்திற்கு அமைக்கவும். நீங்கள் இதை சுமார் 1 மணி நேரம் குளிர வைக்கலாம் அல்லது உடனடியாக பரிமாறலாம். சேமிக்க குளிர்ப்பதன பெட்டியில் வைக்கவும்.

சாக்லேட் மவுஸ் (8 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 2 பழுத்த அவக்காடோ பழங்கள்
- 1/2 கப் இனிக்காத கோகோ தூள்
- 3/4 கப் பேரிச்சம்பழ பேஸ்ட் (பக்கம் 17)

செய்முறை

அனைத்து பொருட்களையும் மிக்சியில் அரைக்கவும். கலவை ஸ்மூத்தாகவும் ஒரே மாதிரியாகவும் இருக்க வேண்டும். சிறிய பரிமாறும் கிண்ணங்கள் அல்லது ஊற்றி 2 மணி நேரம் குளிரூட்டவும்.

மாறுபாடு

உங்களுக்கு அவக்காடோ கிடைக்கவில்லை என்றால், 200 கிராம் ஊறவைத்த முந்திரி பருப்புகளைப் பயன்படுத்த முயற்சிக்கவும். அவக்காடோ பழத்திற்கு பதிலாக டோஃபு அல்லது ஸ்மூத் தேங்காய் சதையையும் பயன்படுத்தலாம்.

கடலை மாவு லட்டு (12-15 லட்டுகளுக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 1/2 கப் பொட்டுக்கடலை
- 3-4 ஏலக்காய்கள்
- 1/2 கப் துருவிய புதிய தேங்காய்
- 1/4 கப் கொட்டை எடுத்த கருப்பு பேரிச்சம்பழம்
- 10-12 பாதாம், நறுக்கியது

செய்முறை

அடி கனமான பாத்திரத்தில் பொட்டுக்கடலை மற்றும் ஏலக்காயை மிதமான சூட்டில் வறுத்து அழகான பொன்னிறமாகும்

வரை வறுக்கவும். ஆறவைத்து கரகரப்பாக அரைக்கவும். துருவிய தேங்காய், நறுக்கிய பாதாம் பருப்பு சேர்த்து நன்கு அரைக்கவும். ஒரு கிண்ணத்திற்கு மாற்றி, ஒரு நேரத்தில் சில பேரிச்சம்பழங்களைச் சேர்த்து, கொண்டைக்கடலை கலவையில் பிசையவும். கலவை ஒன்றாக சேர்ந்து ஒரு மாவை உருவாக்கும் வரை இதைச் செய்யுங்கள். தேவைப்பட்டால் மேலும் பேரிச்சம்பழம் சேர்த்து இனிப்பை சரிசெய்யவும். கலவையை சம பகுதிகளாக (சுமார் 12-15) பிரித்து ஒவ்வொரு பகுதியையும் ஒரு லட்டுவாக வடிவமைக்கவும்.

மாறுபாடு

கடலைப் பருப்புக்கு பதிலாக சிவப்பு அரிசி, முழு கேழ்வரகு, முழு அமராந்த், பச்சை பாசிப்பருப்பு, கொட்டைகள் போன்றவற்றை சேர்க்கவும்.

டச்சு ஓட்ஸ் குக்கீகள் (18-20 செய்ய)

தேவையான பொருட்கள்

- 1 கப் முந்திரி பருப்பு
- ½ கப் கொட்டை எடுத்த பேரிச்சம்பழம்
- ½ ரோல்டு ஓட்ஸ்
- ¼ தேக்கரண்டி உலர்ந்த இஞ்சி தூள்

- ½ தேக்கரண்டி சுத்திகரிக்கப்படாத உப்பு
- ½ தேக்கரண்டி புதிய ஜாதிக்காய் பொடியாக்கியது
- ¼ தேக்கரண்டி வெனிலா சாறு
- 1 தேக்கரண்டி இலவங்கப்பட்டை தூள்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் உலர் திராட்சை

செய்முறை

ஒரு மிக்சியில், முந்திரி பருப்பை நன்றாக தூளாக அரைக்கவும். உலர் திராட்சை மற்றும் பயறு தவிர மற்ற பொருட்களை சேர்த்து பல்ஸ் மோடில் அரைக்கவும். கலவை ஒன்றாக ஒட்ட ஆரம்பித்ததும், உலர் திராட்சையை சேர்க்கவும். ஒரு கிண்ணத்திற்கு மாற்றி 1 "விட்டம் கொண்ட பந்துகளாக உருட்டவும். குக்கீ வடிவத்தை உருவாக்க அவற்றை சிறிது அழுத்தவும். ஒரு முட்கரண்டி மூலம் ஒரு வடிவமைப்பை உருவாக்கவும். உடனடியாக பரிமாறவும் அல்லது உறைவிப்பான் அல்லது குளிர்ப்பான பெட்டியில் சேமிக்கவும்.

பாயாசம் (6 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- ½ கப் மூல முழு பாலிஷ் செய்யப்படாத அரிசி
- 1 கப் துருவிய தேங்காய் அல்லது 10 முந்திரி பருப்பு / பாதாம், 8 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும்
- 10-12 கொட்டை எடுத்த கருப்பு பேரிச்சம்பழம்
- 3 கப் தண்ணீர், தேவையான அளவு
- ¼ தேக்கரண்டி ஏலக்காய் தூள்
- 8-10 பாதாம் செதில்கள்

செய்முறை

அரிசியை இரண்டு மடங்கு தண்ணீர் சேர்த்து பிரஷர் குக்கரில் 1 விசில் மற்றும் இளங்கொதிவாக்கிய பிறகு 10 நிமிடங்கள் வேக வைக்கவும். ஒரு கப் துருவிய தேங்காய் அல்லது பாதாம் பருப்பு மற்றும் 10 பேரிச்சம்பழத்தை 2 கப் தண்ணீரில் ஸ்மூத் பேஸ்டாக அரைக்கவும். அடி கனமான அடிப்பாகமுள்ள கடாயில், பேஸ்ட் மற்றும் அரிசியைச் சேர்த்து நன்கு அரைக்கவும். மீதமுள்ள தண்ணீரைச் சேர்த்து திரவ வடிவில் கொதிக்க வைக்கவும். ஏலக்காய்த்தூள் சேர்க்கவும். சுமார் ஐந்து நிமிடங்கள் சமைக்கவும். பரிமாறும் கிண்ணத்திற்கு மாற்றி, நறுக்கிய பாதாம் பருப்பால் அலங்கரிக்கவும்.

மாறுபாடு

முழு சாதத்திற்கு பதிலாக சிறுதானியங்கள், பாசிப்பருப்பு, கேரட், பூசணிக்காய், சுரைக்காய் போன்ற பருப்பு வகைகளை சேர்க்கவும்.

கேசர் குல்ஃபி (8 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள்

- 1 கப் கெட்டியான தேங்காய் பால்
- ¼ கப் தடிமனான முந்திரி கிரீம் (முந்திரி பருப்பை 4 மணி நேரம் ஊற வைத்து, முந்திரி கிரீம் தயாரிக்க மிகக் குறைந்த தண்ணீரில் அரைக்கவும்)
- 3-4 டேபிள் ஸ்பூன் பேரிச்சம் பழ பேஸ்ட்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் தூள் ரோல்டு ஓட்ஸ்
- ¼ தேக்கரண்டி ஏலக்காய் தூள்
- 3 டேபிள் ஸ்பூன் நறுக்கிய பிஸ்தா
- 10-15 இழைகள் கேசர் (குங்குமப்பூ)

செய்முறை

குங்குமப்பூவை சிறிது தண்ணீரில் ஊறவைத்து 10 நிமிடங்கள் விடவும். இதற்கிடையில், குங்குமப்பூ மற்றும் பிஸ்தா தவிர அனைத்து பொருட்களையும் மிக்சியில் அரைக்கவும். எந்த அல்லது

கட்டிகளும் இல்லாமல் ஸ்மூத்
பேஸ்டாக அரைக்கவும். நன்றாக
அரைத்ததும், பிஸ்தா (அலங்கரிக்க 1
டேபிள் ஸ்பூன் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது)
மற்றும் குங்குமப்பூ தண்ணீர் சேர்த்து
ஒரு கரண்டியால் நன்கு அரைக்கவும்.
மீண்டும் கலக்க வேண்டாம். இந்த
கலவையை குளிர்சாதன பெட்டியில்
2 மணி நேரம் வைக்கவும்.
குளிர்சாதன பெட்டியில் இருந்து
அகற்றி மீண்டும் நன்றாக கிளறவும்.
கலவையை குல்பி அச்சுகளில்
ஊற்றி, மூடி 4-6 மணி நேரம் உறைய
வைக்கவும். மறைப்பது முக்கியம்,
இல்லையெனில் பனி படிகங்கள்
உருவாகும். சேவை செய்வதற்கு
முன், உறைவிப்பான் இருந்து
அகற்றி, அறை வெப்பநிலையில்
இரண்டு நிமிடங்கள் விடவும்.
அச்சை அவிழ்த்து, ஒரு சில பிஸ்தா
துண்டுகள், குங்குமப்பூ இழைகளால்
அலங்கரித்து பரிமாறவும்.

குறிப்பு

கடையில் வாங்கிய தேங்காய்
பால் அல்லது தேங்காய் தூளை
பயன்படுத்த வேண்டாம்.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

குறிப்பு

இந்த புத்தகத்தில் உள்ள சமையல் குறிப்புகள் பல ஆண்டுகளாக ஷரன் குழுவினரால் அன்பு, அர்ப்பணிப்புடன் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன. அனுபா கோத்தாரி, பாவ்னா கபூர், செஃப் ஜாய், ஜோத்ஸ்னா திவிவேதி, கொம்மல் ஷா, லிசா பிட்மேன், மதுரா வயல், மாலா பருவா, மாயாவி கண்டேல்வால், மில்லி மித்ரா, நந்தினி குலாட்டி, டாக்டர் நந்திதா ஷா, நீலிமா ஸ்ரீராம், ரெய்னா ரூபானி, ரோஸ்மேரி பரம்பி, ரோஸ்மோல் பின்டோ, ருச்சி சிங், டாக்டர் சுமன், சீமா நாயக், ஸ்ரேயா சிங்கானியா, தெஹ்சீன் துதானி, வந்தனா திவாரி, வந்தனா வினோத், வசந்தி சுந்தரம் மற்றும் பலர், இந்நூலுக்கு வடிவம் கொடுக்க உதவியவர்கள். எங்களைப் போலவே இந்த சமையல் குறிப்புகளையும் நீங்கள் ரசிப்பீர்கள் என்று நம்புகிறோம்.

மகிழ்ச்சியான மற்றும் ஆரோக்கியமான சமையல்!

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு சமையல் குறிப்புகள்

பால், எண்ணை இல்லாத உணவு வகைகள்



SHARAN

www.sharan-india.org