30 வகை சூப்பர் டிபன்!



வீட்டில் இருக்கும் பொருட்களை வைத்தே, மிகச் சுலபமாகவும் விரைவாகவும் செய்யக்கூடிய 30 டிபன் வகைகளை வழங்கியிருக்கிறார், சமையல்கலை நிபுணர் வசந்தா விஜயராகவன்.

சுவையில் ஒன்றை ஒன்று மிஞ்சக்கூடிய இந்த அயிட்டங்கள், மாலை நேர டிபனுக்கு மட்டுமல்ல... திடீர் விருந்தாளிகளைச் சமாளிப்பதற்கும்கூட உங்களுக்குக் கைகொடுக்கும். பூரி லட்டு, தேங்காய் பூரண பூரி போன்றவை பண்டிகைகளுக்கேகூட செய்யக் கூடியவை. கல்தட்டை, வண்டிச்சக்கரம் போன்றவை, நம் பாட்டி காலத்துப் பாரம்பரிய சிற்றுண்டிகள். ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு டிபன் செய்யுங்கள்! ரசித்து, ருசித்து, பரிமாறி மாலை நேரத்தைக் கொண்டாடுங்கள்!

பூரி லட்டு



தேவையானவை: பூரி - 20, சர்க்கரை - ஒரு கப் (பொடித்தது), முந்திரிப்பருப்பு - சிறிதளவு.

செய்முறை: பூரியை 'மொரமொர'வெனப் பொரித்து சிறுதுண்டுகளாக்கி, மிக்ஸியில் தூளாக்கிக் கொள்ளவும். இதில் சர்க்கரை தூளையும், வறுத்த முந்திரி துண்டுகளையும் சேர்த்து லட்டு மாதிரி பிடிக்க வேண்டும்.

குறிப்பு: ரவையை மெஷினில் கொடுத்து, மாவு போல் அரைத்து வைத்துக் கொண்டு, அந்த மாவில் பூரி செய்தும், பூரி லட்டு செய்யலாம். பண்டிகைகளுக்குச் செய்வதற்கேற்ற, அருமையான லட்டு இது.

சேமியா அடை



தேவையானவை: வறுத்த சேமியா - ஒரு கப், கெட்டி தயிர் - ஒரு கப், அரிசிமாவு - ஒரு கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, மிளகாய்தூள் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய், மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - தேவையான அளவு.

செய்முறை: சேமியாவை தயிரில் (தண்ணீர் விடாமல்) 20 நிமிடம் ஊறவிடவும். ஒரு கடாயில் சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டு, பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் போட்டு சிறிது வதக்கி ஊறும் சேமியாவில் சேர்த்துக் கொள்ளவும். இதில் மிளகாய்தூள், உப்பு, மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை சேர்த்துக் கலக்கவும். இந்தக் கலவையிலிருந்து கொஞ்சம் எடுத்து, தோசைக்கல்லில் சிறிய அடைகளாக ஊற்றி, மெதுவாக பரப்பி, இருபுறமும் எண்ணெய் விட்டு சுட்டு எடுக்கவும். அவ்வளவுதான்.. சுவையான சேமியா அடை ரெடி. சேமியா பிடிக்காத பிள்ளைகளைக்கூட, விரும்பிச் சாப்பிட வைக்கும் இந்த அடை.

அவல் கிச்சடி



தேவையானவை: கெட்டி அவல் - அரை கப், தேங்காய்ப்பால் - ஒரு கப், பெரிய வெங்காயம் - 1,

தக்காளி - 1, நிலக்கடலை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

வறுத்து பொடிக்க: காய்ந்த மிளகாய் - 4.

செய்முறை: அவலை தேங்காய்ப் பாலில் ஊறவிடவும். வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கவும். நிலக்கடலையை வறுத்துப் பொடிக்கவும். ஒரு கடாயில் 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு சீரகம் தாளித்து.. பிறகு, வெங்காயம், தக்காளி சேர்த்து வதக்கவும். அவலையும் (தேங்காய்ப் பால் முழுவதையும் அவல் இழுத்திருக்கும்) போட்டு தேவையான உப்பு சேர்த்து நன்றாக கிளறி, இறக்கும்போது வறுத்து பொடித்த நிலக்கடலை தூள், மிளகாய்தூள் தூவிக் கிளறவும். பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை தூவிப் பரிமாறவும். தேங்காய்ப்பால் சேர்ந்திருப்பதால் சாப்பிட ருசியாக இருக்கும்.

கோஸ் பீடா பஜ்ஜி



தேவையானவை: முட்டைகோஸ் இலைகள் - ஒரு கப், கடலைமாவு - ஒரு கப், அரிசிமாவு - கால் கப், மிளகாய்தூள் - சிறிதளவு, பெருங்காயத்தூள் - சிறிதளவு, சமையல் சோடா (தேவையானால்) - சிறிதளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - பொரிப்பதற்கு.

செய்முறை: கோஸ் இலையை நன்றாக சுத்தம் செய்து, நடு நரம்பை எடுத்துவிட்டு, நான்காக (பீடா மடிப்பது போல்) மடித்து, ஒரு கிராம்பை நடுவில் குத்தி விடவும்.

கடலைமாவு, அரிசி மாவு, உப்பு, மிளகாய்தூள், பெருங்காயத்தூள், சமையல் சோடா சேர்த்து, சிறிது தண்ணீர் விட்டு கெட்டியாக கரைத்துக் கொள்ளவும். மடித்த முட்டைகோஸ் பீடாக்களை இதில் தோய்த்து, எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கவும்.

சட்டென்று செய்யக்கூடிய, இன்ஸ்டன்ட் டிபன் இது.

இட்லி 65



தேவையானவை: இட்லி - 5, கடலைமாவு - சிறிதளவு, மிளகாய்தூள் - சிறிதளவு, பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 1, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, சீரகம் - சிறிதளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, இஞ்சி- பூண்டு விழுது - ஒரு டீஸ்பூன், மல்லித்தழை - சிறிதளவு.

செய்முறை: வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கவும். தக்காளியை மிக்ஸியில் சாறாக அடிக்கவும். இட்லியை ஒரு இன்ச் நீளத் துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். கடலைமாவையும் மிளகாய்தூளையும் (நீர் சேர்க்காமல்) கலந்துகொள்ளவும். இட்லி துண்டுகளின் மேல் இந்தக் கடலைமாவுக் கலவையை சிறிதளவு தூவிப் பிசறி, எண்ணெயில் மிதமான தீயில் பொரித்து எடுக்கவும். பிறகு, வேறொரு கடாயில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு, சீரகம் தாளித்து, இஞ்சி-பூண்டு விழுதைச் சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும். பிறகு, வெங்காயத் துண்டுகளை சேர்த்து வதக்கவும். அதில் தக்காளி சாறை ஊற்றி நன்றாக கெட்டியானவுடன், பொரித்து வைத்துள்ள இட்லி துண்டுகளை இதில் போட்டு ஒரு புரட்டு புரட்டி, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை தூவி இறக்கினால், அதுதான் சுவையான 'இட்லி 65'.

இதன் நிறமும் மணமும் பார்ப்பவரை உண்ணத் தூண்டும். 'எங்கே பிடிச்சீங்க இந்த ரெசிபியை?' என்பார்கள் சாப்பிட்ட தோழிகள். அத்தனை ருசியான டிபன்!

ஜவ்வரிசி புலாவ்



தேவையானவை: ஜவ்வரிசி - ஒரு கப், தக்காளி - 1, தேங்காய் துருவல் _ அரை கப், சீரகம் - சிறிதளவு, பெரிய வெங்காயம் - 1, பீன்ஸ்-கேரட் (பொடியாக நறுக்கியது) - ஒரு கப், இஞ்சி-பூண்டு விழுது - சிறிதளவு, மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், கரம் மசாலாதூள் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கவும். தக்காளியை தேங்காய் துருவலுடன் சேர்த்து நன்றாக, கெட்டியாக அரைக்கவும். அதை வடிகட்டி, அந்த சாறில் ஜவ்வரிசியை 20 நிமிடம் ஊற விடவும். (சாறு கெட்டியாக, ஜவ்வரிசி மூழ்கும் அளவு இருந்தால் போதும்).

ஒரு கடாயில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு, சீரகம் தாளித்து, இஞ்சி-பூண்டு விழுது சேர்த்து, பச்சை வாசனை போகும்வரை வதக்கவும். நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும். பிறகு, நறுக்கிய காய்களைச் சேர்த்து வதக்கி, தேவையான உப்பு, மிளகாய்தூள், கரம் மசாலா சேர்த்து நன்றாக வதங்கியதும், ஊறிய ஜவ்வரிசியை சேர்த்து கெட்டியாகும் வரை கிளறி, நறுக்கிய மல்லித்தழையைத் தூவி இறக்கவும். இதை சூடாக சாப்பிட்டால் ரொம்ப சுவையாக இருக்கும்.

வண்டி சக்கரம்



தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், துவரம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், சீரகம், மிளகு _ தலா சிறிதளவு, தேங்காய் துருவல் - ஒரு கப், எண்ணெய் - தேவையான அளவு, கடுகு - அரை டீஸ்பூன். நெய் - தேவையான அளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: பச்சரிசி, மிளகு, சீரகம், துவரம்பருப்பு.. இவை அனைத்தையும் மெஷினில் கொடுத்து சன்ன ரவையாக உடைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு தாளித்து, தண்ணீர் விட்டு (ஒரு கப் ரவைக்கு இரண்டரை கப் தண்ணீர்) கொதிக்க விடவும். ஒரு கொதி வந்தவுடன் தேவையான உப்பு, அரிசி-பருப்பு ரவை, தேங்காய் துருவல் சேர்த்து, ஒரு கிளறு கிளறி, கெட்டியானவுடன் இறக்கவும். ஆறியதும் சிறு அடைகளாகத் தட்டி, தோசைக்கல்லில் போட்டு, இருபுறமும் சிவப்பாக வரும்வரை நெய் அல்லது எண்ணெய் விட்டு சுட்டு எடுக்கவும். இதற்கு கொத்தமல்லி தொக்கு, தேங்காய் சட்னி தொட்டுக் கொள்ள ருசியாக இருக்கும்.

அவல் தோசை



தேவையானவை: கெட்டி அவல் - ஒரு கப், அரிசிமாவு - சிறிதளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் _ தேவையான அளவு.

செய்முறை: அவலை 20 நிமிடம் ஊறவைத்து, மிக்ஸியில் போட்டு அரைக்கவும். அத்துடன்

அரிசிமாவு, உப்பு போட்டு, தோசை மாவு பதத்துக்குக் கரைத்துக் கொள்ளவும். தோசைக்கல்லில் இந்த மாவை மெல்லிசாக வார்த்து எடுக்கவும். தேங்காய் சட்னி அல்லது மிளகாய் சட்னி தொட்டு சுடச்சுட சாப்பிட்டால், அமிர்தமாக இருக்கும்.

மசாலா கொழுக்கட்டை



தேவையானவை: அரிசிமாவு - ஒரு கப், தண்ணீர் - 2 கப், பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் - ஒரு கப், நன்கு பழுத்த தக்காளி - 3, மிளகாய்தூள் - சிறிதளவு, மஞ்சள்தூள் - சிறிதளவு, கரம் மசாலாதூள் - சிறிதளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, சோம்பு அல்லது சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தாளிப்பதற்கு, மல்லித்தழை - சிறிதளவு.

செய்முறை: அடுப்பில் தண்ணீர் கொதித்தவுடன் இறக்கி அரிசிமாவை கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கொதிக்கும் நீரில் தூவி, உப்பு சிறிதளவு போட்டு கிளறவும். சிறிது ஆறியவுடன் கையினால் நன்றாக, கட்டியில்லாமல் தேய்த்து, சிறிய உருண்டைகளாக உருட்டி, ஆவியில் வேக வைக்கவும். தக்காளியை மிக்ஸியில் அடித்து சாறெடுக்கவும்.

ஒரு கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, அதில் சோம்பு (அ) சீரகம் தாளித்து, பிறகு, வெங்காயம் போட்டு வதக்கவும். நன்றாக வதங்கியதும், தக்காளி சாறை சேர்த்து, கொதிக்க விடவும். பிறகு, கரம் மசாலாதூள், மஞ்சள் தூள், உப்பு சேர்த்து கொதித்ததும், வேகவைத்துள்ள உருண்டைகளையும் போட்டு ஒரு கொதி கொதிக்கவிட்டு, மல்லித்தழை தூவி இறக்கவும். மணக்க மணக்க மசாலா கொழுக்கட்டை ரெடி. கிரேவியுடன் இருக்கும் இந்தக் கொழுக்கட்டையை ஒரு பிடி பிடிக்க, குழந்தை முதல் பெரியவர்கள் வரை எல்லோருமே ரெடியாக இருப்பார்கள்.

உருளைக்கிழங்கு அப்பளம்



தேவையானவை: பெரிய உருளைக்கிழங்கு - அரை கிலோ, மிளகாய்தூள் - காரத்துக்கேற்ப, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து, தோல் உரித்து, மிளகாய்தூள், உப்பு சேர்த்து நன்றாக பிசைந்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு, ஒரு பிளாஸ்டிக் பேப்பரில் எண்ணெய் தடவி, உருளை கலவையை சிறு சிறு அப்பளங்களாக தட்டி, வெயிலில் நன்றாக உலர்த்தி எடுக்க வேண்டும். பிள்ளைகள் பள்ளியிலிருந்து வரும்போது, பொரித்துக் கொடுத்தால் குஷியாக சாப்பிடுவார்கள். பயணங்களுக்கும் பொரித்து எடுத்துசெல்ல ஏற்ற அயிட்டம்.

தூள்வடகம் உப்புமா



தேவையானவை: அரிசி வடகம் (முறுக்கு வடகம்) - 10, மோர் _ ஒரு கப், எண்ணெய் - சிறிதளவு, கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், நிலக்கடலை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, மல்லித்தழை - சிறிதளவு.

செய்முறை: வடகத்தை சிறு துண்டுகளாக ஒடித்துக்கொள்ளவும். அவற்றை மிக்ஸியில் போட்டு ஒரு சுற்று சுற்றி.. பிறகு, 20 நிமிடம் மோரில் ஊறவிடவும் (வடகத்தூள் மூழ்கும் வரை மோர் விட்டால் போதும்). பிறகு, ஒரு கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி, கடுகு தாளித்து, உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, நிலக்கடலை போட்டு வறுத்து, ஊறின வடகத்தை போட்டு வதக்கி, கறிவேப்பிலை,

மல்லித்தழை தூவி இறக்கவும். அவசரத்துக்கு செய்ய அருமையான உப்புமா.

குறிப்பு: வடகத்திலேயே உப்பு இருப்பதால், தேவைப்பட்டால் மட்டும் உப்பு சேர்க்கலாம்.

கல் தட்டை



தேவையானவை: அரிசிமாவு - ஒரு கப், கோதுமைமாவு - கால் கப், பொட்டுக்கடலை - 2 டேபிள்ஸ்பூன், நிலக்கடலை (தோல் நீக்கியது) - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பெருங்காயம் - சிறிதளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: எல்லாவற்றையும் நீர் விட்டு கெட்டியாக பிசைந்து கொள்ளவும். விருப்பப்பட்டால் சிறிது மிளகாய்தூள் சேர்க்கலாம். பிறகு, ஒரு துணியிலோ அல்லது பிளாஸ்டிக் பேப்பரிலோ எண்ணெய் தடவி, மெல்லிய தட்டைகளாக தட்டவும். இதை தோசைக்கல்லில் நான்கு, ஐந்தாகப் போட்டு, இருபுறமும் நெய் அல்லது எண்ணெய் ஊற்றி சிவக்கவிட்டு எடுக்கவும். ரொம்பவும் டேஸ்ட்டாக இருக்கும். வழக்கமாக தட்டையை எண்ணெயில்தான் பொரித்தெடுப்போம். தோசைக்கல்லில் வேகவைப்பதால், இதன் சுவை புதுமையாகவும் வித்தியாசமாகவும் இருக்கும்.

பாட்டி காலத்துப் பாரம்பரிய உணவுகளில் ஒன்று இந்தத் தட்டை.

கார்ன் சுண்டல்



தேவையானவை: சோளமணிகள் - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் _ 2, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, மாங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, கடுகு - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: சோளத்தை உப்பு போட்டு வேகவைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்து, பச்சை மிளகாய் கீறிப் போட்டு வதக்கி, வெந்த சோளமணிகளை போட்டு வதக்கவும். இதில் சிறிதளவு இஞ்சி, மாங்காய் துருவல், தேங்காய் துருவல் போட்டு கிளறி, மல்லித்தழை தூவிப் பரிமாறவும். சுவையான டிபன் என்பதோடு, ஆரோக்கியத்துக்கும் துணை செய்யும் டிபன் இது.

மரவள்ளி பால்கறி



தேவையானவை: மரவள்ளிக்கிழங்கு - 1, தேங்காய்ப்பால் (கெட்டியான, முதல் பால்) - ஒரு கப், இரண்டாம் தேங்காய்ப்பால் - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 4, பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 1, இஞ்சி-பூண்டு விழுது - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு, மல்லித்தழை - சிறிதளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: மரவள்ளிக்கிழங்கை தோல் சீவி, நீளவாக்கில் நறுக்கவும். வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கவும். முதல் தேங்காய்ப்பாலை தனியாக வைக்கவும். இரண்டாம் பாலில் மரவள்ளிக்கிழங்கை வேக விடவும். ஒரு கடாயில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு, பச்சை மிளகாய் கீறிப் போட்டு, நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி, இஞ்சி-பூண்டு விழுது, உப்பு சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும். வதங்கியதும், பாலில் வேகவைத்த மரவள்ளியை இதில் போட்டு கிளறவும். கடைசியாக, முதல் தேங்காய்ப்பாலை சேர்த்துக் கலந்து (கொதிக்க விடாமல்), மல்லித்தழை தூவி இறக்கவும். இதை சாதம், சப்பாத்தி போன்றவற்றுக்கு சைட்-டிஷ்ஷாகவும் பயன்படுத்தலாம். காலை உணவாகவும் சாப்பிடலாம். சத்து மிகுந்தது. சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கிலும் இதை செய்யலாம்.

கோதுமைமாவு குழிப்பணியாரம்



தேவையானவை: கோதுமைமாவு - ஒரு கப், உருளைக்கிழங்கு - 1 அல்லது 2, பெரிய வெங்காயம் - 1 அல்லது 2, பட்டாணி - கால் கப், மிளகாய்தூள் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கையும் பட்டாணியையும் வேகவைக்கவும். உருளைக்கிழங்கை தோல் உரித்து, வெங்காயம், மிளகாய்தூள், சிறிது உப்பு சேர்த்துப் பிசைந்து சிறிய உருண்டைகளாக உருட்டவும்.

கோதுமைமாவில் உப்புப் போட்டுக் கரைத்துக் கொள்ளவும். உருட்டி வைத்துள்ள மசாலா உருண்டை களை, கோதுமைமாவில் தோய்த்து, குழிப்பணியாரக் கல்லில் எண்ணெய் விட்டு, போட்டு, திருப்பியதும் எண்ணெய் விட்டு பொன்னிறமாக வெந்ததும் எடுக்க வேண்டும். மாலை நேரத்துக்கு சூடாக சாப்பிட ஏற்ற டிபன் அயிட்டம் இது (இதை எண்ணெயில் பொரித்தும் எடுக்கலாம்).

புழுங்கலரிசி மிக்ஸர்



தேவையானவை: புழுங்கல் அரிசி - ஒரு கப், நிலக்கடலை - கால் கப், ஓமப்பொடி (அல்லது) காராபூந்தி - கால் கப், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: புழுங்கல் அரிசியை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஒரு கடாயில் போட்டு, பொரியும் வரை வறுத்து எடுக்க வேண்டும். நிலக்கடலையை தனியே வறுத்து எடுக்க வேண்டும் (இவை இரண்டுக்குமே எண்ணெய் தேவையில்லை). பிறகு, ஓமப்பொடியோ அல்லது காராபூந்தியோ சேர்த்து, கறிவேப்பிலையை வறுத்துச் சேர்த்து, கலந்து சாப்பிட்டால் அருமையாக இருக்கும். மழைகாலத்துக்கு ஏற்ற ஒரு திடீர் ஸ்நாக். விரைவாக தயாரிக்கலாம். 'கரகர'வென ருசியாக இருக்கும்.

வாழைப்பழ பணியாரம்



தேவையானவை: மைதாமாவு - அரை கப், வாழைப்பழம்- 2, தேங்காய் துருவல் - அரை கப், சர்க்கரை - இனிப்புக்கேற்ப, ஏலக்காய்தூள் - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை: வாழைப்பழத்தை நன்றாகப் பிசைந்து, அதில் துருவிய தேங்காய், சர்க்கரை, ஏலத்தூள் சேர்த்து நன்றாக கலந்து, சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்ளவும். மைதாமாவை தண்ணீர்

விட்டு பஜ்ஜி மாவு பதத்தில் கரைத்துக் கொள்ளவும். வாழைப்பழ உருண்டைகளை, மாவு கரைசலில் தோய்த்து, மிதமான தீயில் எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கவும். பணியாரக் கல்லிலும் வேகவைக்கலாம்.

பிண்டி குர்குரே



தேவையானவை: வெண்டைக்காய் - கால் கிலோ, கடலைமாவு - அரை கப், மிளகாய்தூள் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கார்ன்ஃப்ளார் அல்லது அரிசிமாவு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, மிளகாய்தூள் - 3 டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: வெண்டைக்காயை காம்பு நீக்கி, நீளவாக்கில் நறுக்கவும். அத்துடன் கடலைமாவு, கார்ன்ஃப்ளார் (அல்லது அரிசி மாவு), மிளகாய்தூள், மஞ்சள்தூள், உப்பு எல்லாவற்றையும் சேர்த்து லேசாக தண்ணீர் தெளித்து நன்றாக பிசறி, 10 நிமிடம் வைக்கவும். பிறகு, எண்ணெயைக் காயவைத்து, வெண்டைக்காய்களைப் போட்டு, கரகரவென்று பொரித்து எடுக்க வேண்டும்.

சில நிமிடங்களில் தயாரிக்கக் கூடிய, வித்தியாசமான சுவை தரும் டிபன், இந்த குர்குரே.

பப்பட் சமோசா



தேவையானவை: அப்பளம் (மசாலா பப்பட்) - 10, பெரிய வெங்காயம் - 1, உருளைக்கிழங்கு - 2, எண்ணெய் - பொரிப்பதற்கு, மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், கரம் மசாலாதூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கவும். ஒரு அப்பளத்தை எடுத்து நீரில் நனைத்து ஒரு நிமிடம் கழித்து எடுத்து, பிழிந்து, விரும்பிய வடிவில் மடித்துக் கொள்ளவும். உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து, மசித்து, வெங்காயம், கரம் மசாலாதூள், மிளகாய்தூள், உப்பு சேர்த்து பிசைந்து கொள்ளவும். மடித்த அப்பளத்தின் நடுவில் இதை வைத்து, நீர் தொட்டு ஓரங்களை மூடி, மிதமான தீயில் பொரித்து எடுக்கவும்.

ஐந்தே நிமிடத்தில் அட்டகாசமான சமோசா ரெடி.

குறிப்பு: மதியத்துக்கு செய்த காய்கறிகளையும் நன்றாக மசித்து, இதே போல அப்பளத்தில் வைத்து பொரித்து எடுக்கலாம்.

கார்ன் பிரெட் டோஸ்ட்



தேவையானவை: மக்காச்சோள மணிகள் (வேகவைத்தது) - ஒரு கப், பிரெட் - ஒரு பாக்கெட், பச்சை மிளகாய் - 3 (விருப்பப்பட்டால்), சர்க்கரை - 2 டீஸ்பூன், அரிசிமாவு (அல்லது) கடலைமாவு - 3 டேபிள்ஸ்பூன், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பால் - 2 கப், உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: ஒரு வாணலியில் நெய்யைக் காயவைத்து, அதில் அரிசிமாவு அல்லது கடலை மாவு சேர்த்து பச்சை வாசனை போகும் வரை வறுக்க வேண்டும். அடுப்பில் இருந்து மாவை இறக்கி, அதனுடன் சிறிது சிறிதாக பால் சேர்த்து, கட்டி இல்லாதவாறு நன்றாக கலக்கவும். மறுபடியும் அடுப்பில் வைத்து, இந்தக் கலவையை பேஸ்ட் ஆகும் வரை கிளறவும். பிறகு, வேக வைத்துள்ள சோளமுத்துக்கள், சர்க்கரை, (தேவையானால்) பச்சைமிளகாய், உப்பு சேர்த்து நன்றாகக் கிளறி இறக்கவும். பிரெட்டை டோஸ்ட் செய்து, இந்தக் கலவையை பிரெட்டின் மேல் பரப்பிக் கொடுக்க, குழந்தைகள் விரும்பி சாப்பிடு வார்கள். இரண்டு பிரெட்டுக்கும் நடுவே கார்ன் கலவையை வைத்து, டோஸ்ட் செய்தும் கொடுக்கலாம்.

பிரெட்டில் ஜாம் மட்டுமே தடவிச் சாப்பிட்டு அலுத்துப்போன குழந்தைகளுக்கு இது மாறுதலான சுவையைத் தரும். சத்துள்ள டிபனும் கூட.

சேவை பக்கோடா



தேவையானவை: அரிசி சேவை (அல்லது) இடியாப்பம் - ஒரு கப், கடலைமாவு - அரை கப், மிளகாய்தூள் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, பெரிய வெங்காயம் - கால் கப், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெங்காயம், கறிவேப்பிலையை பொடியாக நறுக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் திட்டமாக நீரை கொதிக்க வைத்து, அரிசி சேவையை அதில் போட்டு மூடிவைத்து, அடுப்பை அணைத்து விடவும். நன்றாக நீரை வடித்த பிறகு, சேவையில் கடலைமாவு, வெங்காயம், மிளகாய்தூள், மஞ்சள்தூள், உப்பு, கறிவேப்பிலை போட்டு நன்றாகக் கலந்து, சிறிய உருண்டைகளாக கிள்ளிப் போட்டு எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்தால்.. மாலைக்கும் மழைக்கும் ஏற்ற, 'மொறுமொறு' நொறுக்குத்தீனி தயார்.

ஓட்ஸ் உப்புமா



தேவையானவை: ஓட்ஸ் - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 2, உளுத்தம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், நிலக் கடலை - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண் ணெய் - தேவையான அளவு, மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை, கடுகு - தலா சிறி தளவு.

செய்முறை: ஒரு கடாயில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு கடுகு தாளித்து, கடலைப்பருப்பு, உளுத்தம்பருப்பு, கீறிய பச்சைமிளகாய், நிலக்கடலை சேர்த்து வறுக்கவும். ஓட்ஸையும் சேர்த்து சிறிது நேரம் வறுத்து.. பிறகு, நன்றாகக் கொதித்த தண்ணீர் ஒரு கப் ஊற்றி, உப்பு சேர்த்து கிளறி இறக்கவும். மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை பொடியாக நறுக்கித் தூவி பரிமாறவும்.'

பிரெட் ஸ்வீட் கச்சோரி



தேவையானவை: பிரெட் - 5 ஸ்லைஸ்கள், சர்க்கரை - அரை கப், தேங்காய் துருவல் - அரை கப், நெய் - சிறிதளவு.

செய்முறை: சர்க்கரை, தேங்காய் துருவல் இரண்டையும் எடுத்து, அடுப்பில் ஒரு கடாயில் போட்டு இறுகும்வரை கிளறவும். பிறகு, பிரெட் துண்டுகளை தண்ணீரில் நனைத்து, உடனே நன்றாக பிழிந்து, கைகளால் பிசைந்து, கிண்ணம்போல் செய்யவும். அதன் நடுவில் தேங்காய், சர்க்கரை கலவையை வைத்து மூடி, வடை போல் உள்ளங்கையில் வைத்து தட்டி, தோசை கல்லில் போட்டு, இருபுறமும் நெய்விட்டு சிவந்தவுடன் எடுக்கவும். திடீர் விருந்தாளிகளுக்கு செய்வதற்கு ஏற்ற, திடீர் டிபன் இது.

குறிப்பு: கச்சோரியை எண்ணெயில் போட்டுப் பொரித்தும் எடுக்கலாம். தேங்காய் - சர்க்கரையுடன் பொடித்த முந்திரி,பாதாம்பருப்பு சேர்த்து பூரணம் செய்தும் கச்சோரி செய்யலாம்.

தேங்காய் பூரண பூரி



தேவையானவை: கோதுமை மாவு (அ) மைதா மாவு - ஒரு கப், சர்க்கரை - அரை கப், ரவை - கால் கப், தேங்காய் துருவல் - அரை கப், எண்ணெய் - பொரிப்பதற்கு.

செய்முறை: தேங்காய், ரவை, சர்க்கரை மூன்றையும் பிசறி 10 நிமிடம் ஊறவிடவும். கோதுமை மாவை நீர் சேர்த்து நன்றாக பிசையவும். (ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்). சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி வைக்கவும். ஒரு சிறிய உருண்டையை எடுத்து, குழி போல செய்து அதில் தேங்காய், ரவை, சர்க்கரை கலவையை வைத்து மூடி விடவும். இதை சிறிய மெல்லிய பூரிகளாக இட்டு, காயும் எண்ணெயில் மிதமான தீயில் பொரித்து எடுக்கவும்.

குறிப்பு: தேவையானால், பொடித்த சர்க்கரையை மேலே தூவி பரிமாறலாம் அல்லது தேங்காய் கொப்பரை துருவலில் கலர் சேர்த்து பூரி மேல் தூவி பரிமாறலாம்.

கடலை கட்லெட்



தேவையானவை: நிலக்கடலை - அரை கப், உருளைக்கிழங்கு - 1 (பெரியது), பிரெட் - 2 (அ) 3 ஸ்லைஸ்கள், ரஸ்க் (அ) பிஸ்கட் தூள் - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 4 துண்டு, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, மல்லித்தழை - ஒரு கைப்பிடி, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து, தோலை நீக்கிவிட்டு, நன்றாகப் பிசைந்து கொள்ளவும். பிரெட் ஸ்லைஸை தண்ணீரில் ஒரு நிமிடம் நனைத்து.. பிறகு, தண்ணீரை ஒட்ட பிழியவும். மிக்ஸியில் இஞ்சி, மல்லித்தழை, பச்சை மிளகாய் மூன்றையும் போட்டு, நீர் விடாமல் கரகரவென்று அரைத்துக் கொள்ளவும். நிலக்கடலையை வறுத்துப் பொடிக்கவும். பிறகு, எல்லாவற்றையும் சேர்த்து பிசைந்து, விருப்பமான வடிவத்தில் சிறிய அளவில் செய்து, ரஸ்க் அல்லது பிஸ்கட் தூளில் பிரட்டி எண்ணெயில் நிதானமாக பொரித்து எடுக்கவும். தொட்டுக்கொள்ள தக்காளி சாஸ் ஏற்றது.

காக்ரா ரோல்ஸ்



தேவையானவை: மைதா - ஒரு கப், தேங்காய் துருவல் - கால் கப், கடலைமாவு - 3 டேபிள்ஸ்பூன், எள் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: மைதாமாவில் சிறிது நீர் விட்டு பிசைந்து கொள்ளவேண்டும். தேவைப் பட்டால் எண்ணெய் சிறிது சேர்த்துப் பிசையலாம். 2 அல்லது 3 மணிநேரம் ஊறவேண்டும். பிறகு, கடலைமாவு, சிறிதளவு உப்பு, தேங்காய் துருவல், மிளகாய்தூள், எள் சேர்த்து பிசையவும். பிசைந்து வைத்திருக்கும் மைதாவை நீள்செவ்வகமாக இட்டு, இதில் தேங்காய் கலவையை பரப்பி, பாய் போல் சுருட்டி, பத்து நிமிடம் வைத்திருக்கவும். பிறகு, இந்த உருளையை அரை இன்ச் கனத்துக்கு கத்தியால் வெட்டி, எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்க வேண்டும்.

ரைஸ் கட்லெட்



தேவையானவை: சாதம் - 1 கப், நிலக்கடலை (வறுத்துப் பொடித்தது) - அரை கப், இஞ்சி-பூண்டு விழுது - 2 டீஸ்பூன், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, சர்க்கரை - 1 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: நிலக்கடலை பொடி தவிர மேலே கூறிய பொருட்கள் அனைத்தையும் ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு நன்றாக பிசைந்து கொள்ளவும். பிறகு, இதை சிறிய சதுரங்களாக தட்டி, நிலக்கடலை பொடியில் புரட்டி எடுத்து, எண்ணெயில் மிதமான தீயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

சர்க்கரைவள்ளி கிழங்கு வடை



தேவையானவை: சர்க்கரைவள்ளி கிழங்கு - 2, நிலக்கடலை மாவு (வறுத்துப் பொடித்தது) - அரை கப், அரிசிமாவு - சிறிதளவு, மிளகாய்தூள் - சிறிதளவு, பெருங்காயத்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - பொரிப்பதற்கு.

செய்முறை: சர்க்கரைவள்ளியை மண் போகக் கழுவி, சுத்தம்செய்து தோல் சீவி, துருவிக் கொள்ளவும். ஒரு கப் துருவலுக்கு கால் கப் நிலக்கடலை பொடி சேர்த்து, சிறிதளவு அரிசிமாவு, உப்பு, மிளகாய்தூள், பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து நன்றாக பிசைந்து கொள்ளவும். தேவையானால் தண்ணீர் தெளித்து பிசையவும். பிசைந்த மாவில் சிறிதளவு எடுத்து வடைபோல் தட்டி, எண்ணெயில் மிதமான தீயில் பொரித்து எடுக்கவும். மரவள்ளிக்கிழங்கிலும் இதே முறையில் செய்யலாம்.

பிஸ்கட் கஸாட்டா



தேவையானவை: பிரெட் - 4 முதல் 5 ஸ்லைஸ்கள், பிஸ்கட் - 5 முதல் 6 (மாரி பிஸ்கட்), சர்க்கரை (பொடித்தது) - கால் கப், பழத்துண்டுகள் - ஒரு கப், பால் - சிறிதளவு.

செய்முறை: மிக்ஸியில் பிரெட்களை ஒரு சுற்றுச் சுற்றி தூளாக்கிக் கொள்ளவும். இதேபோல் மாரி பிஸ்கட்களையும் பொடித்துக் கொள்ளவும். வாயகன்ற ஒரு பாத்திரத்தில் இவற்றை போட்டு, சர்க்கரை தூளையும் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். பிறகு, சிறிது சிறிதாக பாலை தெளித்து, கரண்டியால் நன்றாக அழுத்தவும். இதை ஃபிரிட்ஜில், சிறு சிறு கிண்ணங்களில் 2 முதல் 3 மணி நேரம் வைத்தால், நன்றாக 'செட்'டாகி விடும்.

பரிமாறும்போது, இந்த பிஸ்கட் + பிரெட் கலவை மேல் பழத்துண்டு களை வைத்து பரிமாறவேண்டும். 'ஜில்'லென்று சூப்பர் ருசி தரும் இந்த கஸாட்டா.

குறிப்பு: தேவையானால் சிறிதளவு ஐஸ்கிரீம், டூட்டி-ஃப்ரூட்டி, செர்ரி சேர்த்து பரிமாறலாம். அல்லது கண்டென்ஸ்டு மில்க் மற்றும் பழங்கள் கலந்தும் பரிமாறலாம். டிரைஃப்ரூட்ஸ், நட்ஸ் கலப்பது இன்னொரு சாய்ஸ்.

வாழைப்பழ ஜாம் ரோல்ஸ்



தேவையானவை: பிஸ்கட் தூள் - ஒரு கப், ஏதாவது ஒரு ஜாம் - 3 டீஸ்பூன், வாழைப்பழம் - 4 (ரொம்பவும் பழுத்திருக்கக் கூடாது).

செய்முறை: வாழைப்பழத்தை நீளவாக்கில் நறுக்கவும். ஜாமில் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து, ஸ்பூனால் கிளறினால் இளகி வரும். வெட்டிய வாழைப்பழ துண்டுகளை, இந்த ஜாமில் தோய்த்து, பிஸ்கட் தூளில் பிரட்டி பரிமாறவும். இரண்டே நிமிடங்களில் சூப்பரான ஸ்நாக்ஸ் ரெடி. சத்தானதும் கூட.

குறிப்பு: பிஸ்கட் தூளில், முந்திரி, பாதாம் தூள்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.