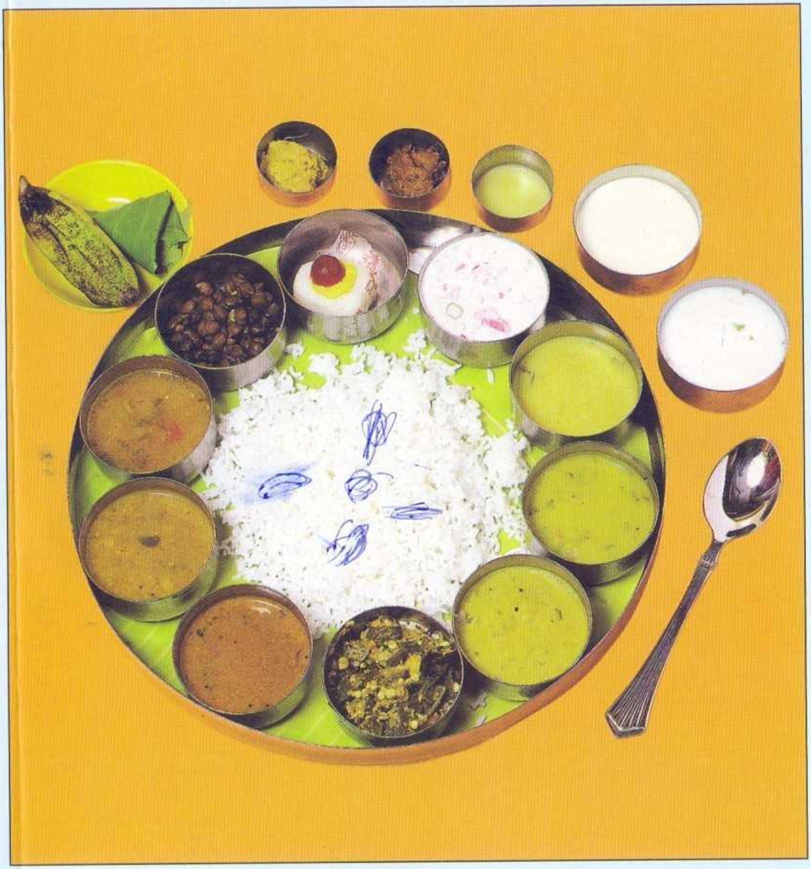
ரூ. 40

ஆந்திரா சைவ சமையல்

சக்குபாய் சிட்டிபாபு



mini MAX

ஆந்திரா சைவ சமையல்

சக்குபாய் சிட்டிபாபு

mini MAX

ஆந்திரா சைவ சமையல்
Andhra Saiva samaiyal
Sakkubai chittibabu ©

First Edition: March 2009
80 Pages
Printed in India.

ISBN 978-81-8493-176-1
mm-ta-065

MiniMax
177/103, First Floor,
Ambal's Building, Lloyds Road,
Royapettah, Chennai 600 014.
Ph: +91-44-4200-9603

Email : support@nhm.in
Website : www.nhm.in

Cover Photos Courtesy: Arrow Photos

Minimax is an imprint of New Horizon Media Private Limited

This book is sold subject to the condition that it shall not, by way of trade or otherwise, be lent, resold, hired out, or otherwise circulated without the publisher's prior written consent in any form of binding or cover other than that in which it is published and without a similar condition including this the rights under copyright reserved above, no part of this publication may be reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted in any form or by any means (electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise), without the prior written permission of both the copyright owner and the above-mentioned publisher of this book.

உள்ளே...

பிரண்டை துவையல்	05
தேங்காய் வெல்லம் போளி	07
சுரைக்காய் சாம்பார்	08
வெண்டைக்காய் பஜ்ஜி	10
வெள்ளைப் பூசணிக்காய் மோர் குழம்பு	12
எள்ளு துவையல்	13
கருணைக் கிழங்கு சாப்ஸ்	14
ஜவ்வரிசி வடை	16
மருந்துக் குழம்பு	17
உருளைக் கிழங்கு கார வறுவல்	19
வாழைப்பூ உசிலி	20
கார தவள அடை	22
கொள்ளு கட்டி பருப்பு	23
காசினிக் கீரை கடையல்	24
வேர்க்கடலைத் துவையல்	25
பீர்க்கங்காய்த் தோல் துவையல்	26
கத்தரிக்காய் சாப்ஸ்	28
பாகற்காய் மசாலா வறுவல்	30
கொள்ளு ரசம்	31
தக்காளி வெல்ல பச்சடி	33
கறிவேப்பிலைப் பொடி	34
கத்தரிக்காய், மாங்காய் பஜ்ஜி	35
கொண்டைக் கடலை சென்னா	37
கீரை வடை	38
வெந்தயக் கீரை சாம்பார்	40
பருப்பு பொடி	41
கத்தரிக்காய் சாதம்	42
மசாலா அடை	44
காளான் பஜ்ஜி	45

தேங்காய் சாம்பார்	47
வெஜிடபிள் போண்டா	48
மணத்தக்காளி வத்தக் குழம்பு	50
கொத்தமல்லி பருப்பு கடையல்	52
பகோடா குருமா	53
முருங்கைக் கீரை, கேழ்வரகு மாவு கிள்ளு பகோடா	56
உருளைக் கிழங்கு, கடலைப்பருப்பு அப்பள கூட்டு	57
அத்திக்காய் பொரியல்	59
வெந்தயக் குழம்பு	61
மாங்காய் சாதம்	62
தக்காளி சட்னி	64
முள்ளங்கி துவையல்	65
துவரம் பருப்புத் துவையல்	66
புளியந்துளிறு கடையல்	67
காராமணி வடை	69
அவரைக்காய் வேர்க்கடலை பொரியல்	70
முருங்கைக்கீரை மாவுக் குழம்பு	72
கம்புமாவு கார வடை	73
மசாலா சிறுபருப்பு தோசை	74
முருங்கைக் காய் பலாக் கொட்டை சாப்ஸ்	77
காய் மருந்து	79

1. பிரண்ட துவையல் (நல்லேரு ஊர்ப்பிண்டி)

தேவையான பொருள்கள் :

பிரண்டை	-	ஒரு கட்டு
புளி	-	சிறிய நெல்லிக்காய் அளவு
காய்ந்த மிளகாய்	-	7
பூண்டு	-	10 பல்
தனியா	-	1 ஸ்பூன்
உளுத்தம் பருப்பு	-	2 ஸ்பூன்
கடுகு	-	தாளிப்பதற்கு
தேங்காய்	-	1 பத்தை
உப்பு	-	தேவையான அளவு
எண்ணெய்	-	50 கிராம்

செய்முறை :

பிரண்டையைச் சிறு, சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி நாரை எடுத்துச் சுத்தம் செய்து கழுவி வைத்துக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து, சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி, சுத்தம் செய்த பிரண்டையைப் போட்டு நன்றாக வதக்கி, பொன் முறுவலாக எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

அதே வாணலியில் உளுத்தம் பருப்பு, தனியா, காய்ந்த மிளகாய், பூண்டு ஆகியவற்றைப் போட்டு வறுத்துக் கொள்ளவும்.

வறுத்தவற்றை எடுத்து ஆற வைக்கவும். பிறகு மிக்ஸியில் வதக்கிய பிரண்டை, வறுத்த உளுத்தம் பருப்பு, தனியா, காய்ந்த மிளகாய், பூண்டு ஆகியவற்றைப் போட்டுப் புளியைப் போடவும். அத்துடன் தேங்காய் பத்தையைச் சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி அதோடு உப்பையும் சேர்த்து நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி, எண்ணெய் காய்ந்த பிறகு கடுகைப் போட்டு, அது பொரிந்தவுடன் அரைத்த விழுதுகளைப் போடவும். விழுதுகளை எண்ணெயில் நன்றாகக் கிளறவும். விழுது, துவையல் பக்குவத்துக்கு வந்த பிறகு அதை எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும். பிரண்டத் துவையல் ரெடி.

காலையில் எழுந்து இந்தத் துவையலைச் சாப்பிட்டால் உடல் உபாதைகளைப் போக்கும். சாதத்துடன் பிசைந்தும் சாப்பிடலாம். தேங்காய் சாதம், தயிர் சாதம் போன்ற கலந்த சாதத்துக்குத் தொட்டுக்கொண்டும் சாப்பிடலாம்.

2. தேங்காய் வெல்லம் போளி
(கொப்பரக்காய பெல்லம் போளி)

தேவையான பொருள்கள் :

முழுத் தேங்காய்	-	1
மைதா மாவு	-	¼ கிலோ
வெல்லம்	-	¼ கிலோ
எண்ணெய்	-	¼ கிலோ
உப்பு	-	தேவையான அளவு

செய்முறை :

தேங்காயைத் துருவிக் கொள்ளவும். அடுப்பில் வாணலி வைத்துத் துருவிய தேங்காயைப் போட்டு நன்றாக வதக்கி எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

மைதா மாவில் சிறிதளவு உப்பு போட்டு, 100 கிராம் எண்ணெய் ஊற்றி, அதில் தேவையான அளவு தண்ணீரை ஊற்றி, மாவு தளதளவென்ற பதத்தில் இருப்பதுபோலப் பிசைந்து வைத்துக் கொள்ளவும். பிசைந்த மாவை ½ மணி நேரம் ஊற விடவும்.

பிறகு வதக்கிய தேங்காயை மிக்ஸியில் போட்டு, வெல்லத்தைச் சேர்த்து விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். அடுப்பில் வாணலியை வைத்து அதில் அரைத்த விழுதை ஊற்றவும். தேங்காய், வெல்லம் கெட்டியாக வரும் வரை வதக்கவும். நன்றாகக் கிளறி, உருண்டை பத்துக்கு

வரும்போது இறக்கிவிடவும். ஆறிய பிறகு அதைச் சிறு சிறு உருண்டைகளாகச் செய்து வைக்கவும்.

அதன் பிறகு வாழைஇலை அல்லது பால் கவர் அதில் எண்ணெய் தடவிக் கொள்ளவும். ஊற வைத்த மாவை சிறிதளவு எடுத்து இலையில் அல்லது பால் கவரில் வைத்து, கையினாலேயே அகலப்படுத்தவும். அதில் ஒரு வெல்லம், தேங்காய் உருண்டை வைத்து பூரி அளவில் தட்டவும்.

தோசைக் கல்லை அடுப்பில் வைக்கவும். கல் காய்ந்ததும், சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டு, தட்டி வைத்த போளியை ஒவ்வொன்றாகப் போடவும். வெந்த பிறகு திருப்பிப் போடவும். இருபுறமும் பொன்முறுவலாக வெந்த பிறகு எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். இந்தத் தேங்காய், வெல்லம் போளி வெது வெதுப்பான சூட்டில் சாப்பிட்டால் ருசியாக ஈருக்கும். மாலை நேரச் சிற்றுண்டிக்கு ஏற்ற ஓர் உணவு.

3. சுரைக்காய் சாம்பார் (சூரக்காய சாம்பார்)

தேவையான பொருள்கள் :

சுரைக்காய்	-	¼ கிலோ
துவரம் பருப்பு	-	100 கிராம்
சிறு பருப்பு	-	100 கிராம்
மிளகாய் தூள்	-	2 தேக்கரண்டி
மஞ்சள் தூள்	-	1 சிட்டிகை
பெருங்காயம்	-	1 சிட்டிகை
சீரகம்	-	1 சிட்டிகை

தக்காளி	-	2
சாம்பார் வெங்காயம்	-	25 கிராம்
புளி	-	நெல்லிக்காய் அளவு
பூண்டு	-	5 பல்
கடுகு	-	தாளிப்பதற்கு
எண்ணெய்	-	50 கிராம்
உப்பு	-	தேவையான அளவு
கறிவேப்பிலை / கொத்தமல்லி	-	சிறிதளவு

செய்முறை :

துவரம்பருப்பு, சிறு பருப்பு, பெருங்காயம், சீரகம், பூண்டு, மஞ்சள்தூள் ஆகியவற்றை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு மேலாக ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய்விட்டு, அதில் தேவையான தண்ணீரை ஊற்றி பருப்பை நன்கு குழையும்படி வேக வைத்து இறக்கவும்.

சுரைக்காயைச் சிறு, சிறு துண்டுகளாக நறுக்கித் தண்ணீரில் போட்டு அலசி எடுத்துக் கொள்ளவும். சாம்பார் வெங்காயத்தை உரித்து வைத்துக் கொள்ளவும். தக்காளியைச் சிறு, சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். அடுப்பில் வாணலியை வைத்து எண்ணெய் ஊற்றவும். எண்ணெய் காய்ந்த பிறகு கடுகைப் போட்டு, அது பொரிந்தவுடன் கறிவேப்பிலையைப் போட்டு, அத்துடன் நறுக்கிய சுரைக்காயைப் போட்டு லேசாக வதக்கவும். உரித்த வெங்காயம், நறுக்கிய தக்காளி இரண்டையும் போட்டு நன்றாக வதக்கி 10 நிமிடம் மூடிவைக்கவும்.

பிறகு அடுப்பை சிம்மில் வைத்து, மூடியைத் திறந்து கிளறி, 5 நிமிடத்துக்கு மூடி போட்டு வேகவிடவும்.

பிறகு, மூடியைத் திறந்து சுரைக்காயுடன் மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள், உப்பு ஆகியவற்றைப் போட்டு, சிறிதளவு தண்ணீர் ஊற்றி நன்றாக வேக வைக்கவும். சுரைக்காய் வெந்த பிறகு சிறிது புளியைக் கரைத்து ஊற்றவும். 5 நிமிடம் கொதிக்க விடவும். பிறகு வேக வைத்த பருப்பை வெந்து கொண்டிருக்கும் சுரைக்காயுடன் ஊற்றவும். அதை நன்றாகக் கலக்கி, மூடி வைத்து ஒரு கொதி வந்த பிறகு இறக்கிவிடவும். அதில் கொத்தமல்லி தழையைப் போட்டு மூடி வைக்கவும்.

இதுதான் சுரைக்காய் சாம்பார். கோடைக்காலத்தில் இந்த சுரைக்காய் சாம்பாரைச் சாப்பிட்டால் உடல் சூட்டை போக்கி, குளிர்ச்சியைத் தரும்.

4. வெண்டைக்காய் பஜ்ஜி (பெண்டக்காய பஜ்ஜி)

தேவையான பொருள்கள் :

வெண்டைக்காய்	-	100 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	-	3
வெங்காயம்	-	1
தக்காளி	-	2
பூண்டு	-	4பல்
மஞ்சள் தூள்	-	சிறிதளவு
புளி	-	1 கொட்டை அளவு

கடுகு	-	சிறிதளவு
எண்ணெய்	-	25 கிராம்
உப்பு	-	தேவையான அளவு
கறிவேப்பிலை /கொத்தமல்லி	-	சிறிதளவு

செய்முறை :

வெண்டைக்காயைக் கழுவிச் சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவும். வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பூண்டை உரித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் ஒரு பாத்திரத்தை வைத்துச் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி, நறுக்கி வைத்திருக்கும் வெண்டைக்காய், பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி, பச்சை மிளகாய், உரித்த பூண்டு, தேவையான அளவு உப்பு, மஞ்சள் தூள் சிறிதளவு, புளி ஆகியவற்றைப் போடவும். அத்துடன் தேவையான அளவு தண்ணீர் ஊற்றி நன்றாக 15நிமிடம் வேக வைக்கவும்.

வேக வைத்ததைப் பருப்புக் கடையும் சட்டியில் கொட்டி, நன்றாகக் கடையவும். மீண்டும் அடுப்பில் வாணலி வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி, காய்ந்த பிறகு கடுகு (அல்லது வெங்காய வடாம்) போட்டுத் தாளிக்கவும். தாளித்ததைப் பருப்புச் சட்டியில் கடைந்த பஜ்ஜியில் கொட்டவும்.

பிறகு மீண்டும் ஒரு முறை அதைக் கடைந்து எடுத்துப் பாத்திரத்தில் எடுத்துக் கொள்ளவும். இதுதான் வெண்டைக்காய் பஜ்ஜி. இந்த வெண்டைக்காய் பஜ்ஜியுடன் நெய், நல்லெண்ணெய் ஊற்றிச் சாப்பிட்டால் ருசியாக இருக்கும்.

5. வெள்ளைப் பூசணிக்காய் மோர்க் குழம்பு (தெள்ள கும்மடிக்காய மஜ்ஜிக புளுசு)

தேவையான பொருள்கள் :

தயிர்	-	200 கிராம்
வெள்ளைப் பூசணிக்காய்	-	100 கிராம்
வெங்காயம், தக்காளி	-	தலா 1
பச்சை மிளகாய்	-	5
பூண்டு	-	4பல்
தேங்காய்	-	2 பத்தை
சீரகம்	-	1 ஸ்பூன்
மஞ்சள் தூள், கடுகு	-	சிறிதளவு
எண்ணெய்	-	50 கிராம்
உப்பு	-	தேவையான அளவு
கறிவேப்பிலை / கொத்தமல்லி	-	சிறிதளவு

செய்முறை :

வெள்ளைப் பூசணிக்காயைத் தோல்சீவிச் சிறு சிறு துண்டு களாக நறுக்கி அலசி வைத்துக் கொள்ளவும்.

வெங்காயம், பூண்டு, தக்காளி, பச்சை மிளகாய், ஆகிய வற்றை வதக்கிக்கொள்ளவும். எல்லாவற்றையும் வதக்கி

சிறிது சீரகம் போட்டு, தேங்காய் சேர்த்து விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். தயிரை மோராகக் கடைந்து கொள்ளவும்.

அடுப்பில் ஒரு வாணலியை வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி, அது காய்ந்ததும் கடுகைப் போடவும். கடுகு பொரிந்தவுடன், கறிவேப்பிலையைப் போட்டுப் பூசணிக்காயைப் போடவும். பிறகு சிறிது மஞ்சள் தூள், தேவையான அளவு உப்பு ஆகியவற்றைப் போட்டு ½ டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு 5 நிமிடம் வேக வைக்கவும்.

வெந்தபிறகு அரைத்து வைத்திருக்கும் வெங்காயம், பூண்டு, தக்காளி, பச்சை மிளகாய் விழுதை அதில் போட்டு நன்றாகக் கலக்கவும். எல்லாவற்றையும் கலந்த பிறகு 5 நிமிடம் கொதிக்க விடவும். காய் நன்கு வெந்தவுடன் கடைந்த மோரை எடுத்து ஊற்றவும். குழம்பு கொதிப்பதற்கு முன்பு, அதாவது நுரை கட்டும் போது இறக்கி, கொத்தமல்லி தூவிச் சாப்பிடவும். (இறக்கியவுடன் மூடியைப் போட்டு மூடக்கூடாது).

6. எள்ளு துவையல் (நுவ்வுலு ஊர்ப்பிண்டி)

தேவையான பொருள்கள் :

வெள்ளை எள்ளு	-	100 கிராம்
புளி	-	1 கொட்டை
தனியா	-	1 ஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	-	4
பூண்டு	-	2 பல்
உப்பு	-	தேவையான அளவு

கடுகு	-	சிறிதளவு
எண்ணெய்	-	25 கிராம்
கறிவேப்பிலை	-	சிறிதளவு

செய்முறை :

வெள்ளை எள்ளைச் சுத்தம் செய்து வறுத்துக் கொள்ளவும். காய்ந்த மிளகாய், தனியா இரண்டையும் வறுக்கவும். அத்துடன் பூண்டு சேர்க்கவும்.

மிக்சியில் வறுத்த எள்ளைப் போட்டு, காய்ந்த மிளகாய், தனியா, பூண்டு, உப்பு, புளி எல்லாவற்றையும் சேர்த்து, சிறிது தண்ணீர் விட்டு அரைத்துக் கொள்ளவும்.

வாணலி வைத்து எண்ணெய் ஊற்றிக் கடுகுப் பொரிந்தவுடன், கறிவேப்பிலை போட்டுத் தாளிக்கவும். தாளித்த பிறகு அரைத்த துவையலை எடுத்துப் போட்டு நன்றாகக் கிளறி இறக்கிவிடவும். சுடச்சுடச் சாதத்துடன் நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் ஊற்றிப் பிசைந்து சாப்பிட்டால் நன்றாக இருக்கும்.

7. கருணைக் கிழங்கு சாப்ஸ் [கந்தக்கெட்ட சாப்ஸ்]

தேவையான பொருள்கள் :

கருணைக் கிழங்கு	-	¼ கிலோ
மிளகு, சோம்பு, தனியா	-	தலா 1 ஸ்பூன்
சீரகம்	-	சிறிதளவு

இஞ்சி	-	1 துண்டு
பூண்டு	-	10 பல்
காய்ந்த மிளகாய்	-	5
மஞ்சள் தூள்	-	சிறிதளவு
தேங்காய்	-	1 பத்தை
புளி	-	1 கொட்டை
பட்டை, இலவங்கம்	-	தலா 1
உப்பு	-	தேவையான அளவு
எண்ணெய்	-	100 கிராம்

செய்முறை :

கருணைக் கிழங்கைச் சுத்தம் செய்து சிறு, சிறு துண்டுகளாக, நறுக்கி குக்கரில் போட்டு 5 நிமிடம் வேக வைத்து இறக்கிக் கொள்ளவும். தனியா, மிளகு, சோம்பு, காய்ந்த மிளகாய், சீரகம் எல்லாவற்றையும் வறுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

வறுத்தவை ஆறிய பிறகு, அவற்றை மிக்ஸியில் போட்டு நன்றாகத் தூளாக அரைத்துக் கொள்ளவும். தேங்காய், பூண்டு, இஞ்சி, பட்டை, இலவங்கம் இவற்றையும் விழுதாக அரைத்துக்கொள்ளவும்.

குக்கரைத் திறந்து வேக வைத்த கருணை கிழங்கில் மஞ்சள் தூள், உப்பு தேவையான அளவு போட்டு, அரைத்த காய்ந்த மிளகாய் விழுதையும், இஞ்சி, பூண்டு விழுதையும் போட்டு, சிறிதளவு புளித் தண்ணீர் ஊற்றி, நன்றாகப் பிசறிக் கொள்ளவும்.

வாணலியை வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி, எண்ணெய் காய்ந்த பிறகு கறிவேப்பிலை போட்டு, பிசறி வைத்த கருணைக் கிழங்கு எடுத்துப் போட்டு, நன்றாக வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். இதை சாம்பார், ரசம் சாதம், கலந்த சாதம் இவற்றுடன் சாப்பிட நன்றாக இருக்கும்.

8. ஜவ்வரிசி வடை (சக்கு பிய்யம் வடை)

தேவையான பொருள்கள் :

பெரிய ஜவ்வரிசி	-	100 கிராம்
உளுந்து	-	¼ கிலோ
வெங்காயம்	-	100 கிராம்
எண்ணெய்	-	¼ கிலோ
பச்சை மிளகாய்	-	2
இஞ்சி	-	1 துண்டு
சோம்பு	-	1 ஸ்பூன்
பூண்டு	-	5 பல்
கொத்தமல்லி / கறிவேப்பிலை / புதினா	-	சிறிதளவு
உப்பு	-	தேவையான அளவு

செய்முறை :

உளுந்தைச் சிறிது பச்சரிசியைச் சேர்த்து, ஊற வைத்துக் கழுவி, நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

ஜவ்வரிசியை தண்ணீர் தெளித்துப் பிசைந்து 5 நிமிடம் ஊற வைக்கவும்.

வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். சோம்பு, இஞ்சி, பூண்டு, பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றை அரைத்துக் கொள்ளவும். கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, புதினா ஆகியவற்றைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

அரைத்த உளுந்தை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டுக் கொள்ளவும். அடுத்து அதில் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தைப் போடவும். பொடியாக நறுக்கி வைத்திருக்கும் கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, புதினாவைப் போடவும். அடுத்து அரைத்த இஞ்சி விழுதைப் போடவும். பிறகு ஊற வைத்திருக்கும் ஜவ்வரிசியைப் போடவும். உளுந்த மாவுடன் மற்ற கலவையையும் நன்றாகப் பிசைந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி, எண்ணெய் நன்றாகக் காய்ந்த பிறகு பிசைந்து வைத்திருக்கும் உளுந்த மாவை எடுத்துச் சிறு சிறு உருண்டைகளாகத் தட்டிப் போடவும். வெந்த பிறகு எடுத்துக் கொள்ளவும். ருசியான சவ்வரிசி வடை தயார்.

9. மருந்துக் குழம்பு (மந்து புளுசு)

தேவையான பொருள்கள் :

சுக்கு	-	1 பெரிய துண்டு
மிளகு, சீரகம், கடுகு	-	தலா 1 தேக்கரண்டி
வெந்தயம், பெருங்காயம்	-	சிறிதளவு

வெங்காயம்	-	1
மஞ்சள் தூள்	-	சிறிதளவு
மிளகாய் தூள், புளி	-	தலா 25 கிராம்
பூண்டு	-	20 பல்
நல்லெண்ணெய்	-	100 கிராம்
கொத்தமல்லி / கறிவேப்பிலை	-	சிறிதளவு

செய்முறை :

(கடையில் மாவு சுக்கு என்று கேட்டு வாங்கிக் கொள்ளவும்). மாவு சுக்கைத் தட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். மிளகு, சீரகம், கடுகு, வெந்தயம், பெருங்காயம் எல்லாவற்றையும் வறுத்து, பொடி செய்து கொள்ளவும். புளியைக் கரைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் வடித்துக் கொள்ளவும்.

வெங்காயம், பூண்டை வதக்கி அரைத்துக் கொள்ளவும்.

வாணலி வைத்து எண்ணெய் ஊற்றிச் சிறிது கடுகு போட்டுப் பொரிந்தவுடன், கறிவேப்பிலை போட்டு அரைத்த பூண்டு, வெங்காயம் விழுதைப் போடவும். அடுத்து கரைத்த புளியை ஊற்றி, சிறிதளவு மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், உப்பு தேவையான அளவு போட்டு, 15 நிமிடம் கொதிக்க விடவும்.

குழம்பு பதத்துக்கு வந்தவுடன் இறக்கி வைத்து, பொடி செய்த சுக்கு, மிளகு, சீரகம், கடுகு, வெந்தயத்தைக் குழம்பில் தூவி நன்றாகக் கலக்கி, கொத்தமல்லி தூவி மூடி வைக்கவும். மருந்துக் குழம்பு தயார். இந்த மருந்து குழம்பு குழந்தை பெற்ற தாய்க்கு மிகவும் நல்லது. காய்ச்சல், ஜலதோஷம், உடம்பு வலி உள்ளவர்களுக்குச் சிறந்தது இந்த மருந்துக் குழம்பு.

10. உருளைக் கிழங்கு கார வறுவல் (உர்லகெட்ட கார வேபுடு)

தேவையான பொருள்கள் :

உருளைக் கிழங்கு	-	¼ கிலோ
மிளகாய் தூள்	-	25 கிராம்
மஞ்சள் தூள்	-	சிறிதளவு
இஞ்சி	-	1 துண்டு
பூண்டு	-	5 பல்
சோம்பு	-	1 ஸ்பூன்
பச்சை மிளகாய்	-	1
எண்ணெய்	-	100 கிராம்
உப்பு	-	தேவையான அளவு
கறிவேப்பிலை	-	சிறிதளவு

செய்முறை :

உருளைக் கிழங்கைக் கழுவிச் சுத்தம் செய்து, பெரிய (வட்டமாக) பத்தைகளாக அறுத்துக் கொள்ளவும்.

இஞ்சி, பூண்டு, சோம்பு, பச்சை மிளகாய், விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு பாத்திரம் எடுத்து அதில் இஞ்சி, பூண்டு விழுதைப் போடவும். அடுத்து மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள் போடவும்.

உப்புத் தேவையான அளவு சேர்த்து எல்லாவற்றையும் பிசைந்து, சிறிது தண்ணீர் ஊற்றி, உருளைக் கிழங்கைப் போட்டுப் பிசைந்து வைக்கவும். 5 நிமிடம் ஊற வைக்கவும்.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து, எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்த பிறகு கறிவேப்பிலை போட்டுப் பிசைந்த உருளை பத்தைகளைப் போட்டு ¼ டம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி 5 நிமிடம் மூடி வேக வைக்கவும். பிறகு திறந்து நன்றாகக் கிளறி, அடுப்பைச் சிறிதாக வைத்து, நன்றாக வெந்து வறுவல் பதத்தில் வரும் போது இறக்கி விடவும்.

11. வாழைப்பூ உசிலி (அரட்டிபூ உசிலி)

தேவையான பொருள்கள் :

வாழைப்பூ	-	1 (சிறியது)
கடலைப் பருப்பு	-	100 கிராம்
சின்ன வெங்காயம்	-	50 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	-	4
சோம்பு	-	1 ஸ்பூன்
பூண்டு	-	5 பல்
கடுகு, மஞ்சள் தூள்	-	சிறிதளவு
உப்பு	-	தேவையான அளவு
எண்ணெய்	-	50 கிராம்
கறிவேப்பிலை / கொத்தமல்லி	-	சிறிதளவு

செய்முறை :

வாழைப்பூவை உரித்துச் சுத்தம் செய்து பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். நறுக்கியதை தண்ணீர் விட்டு அலசி ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டுக் கொள்ளவும். சிறிதளவு உப்பு, மஞ்சள் தூள் போட்டு தண்ணீர் ஊற்றி 10 நிமிடம் வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.

கடலைப் பருப்பை ஊற வைத்துக் கழுவி, அரைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்துக் கொள்ளவும். சோம்பு, பூண்டு, பச்சை மிளகாயை அரைத்துக் கொள்ளவும். வெங்காயத்தைப் பொடியாக அரிந்து கொள்ளவும்.

அரைத்து வைத்திருக்கும் கடலைப் பருப்பில் நறுக்கிய வெங்காயத்தைப் போடவும். சோம்பு, பூண்டு, பச்சை மிளகாய் விழுதைச் சேர்த்து நன்றாகப் பிசைந்து சிறு, சிறு உருண்டைகளாக இட்லி பாத்திரத்தில் வைத்து 15 நிமிடம் வேக வைக்கவும். வேக வைத்த உருண்டைகள் ஆறிய பிறகு உருண்டைகளை உடைத்துத் தூள் செய்து கொள்ளவும்.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து, எண்ணெய் ஊற்றி, எண்ணெய் காய்ந்த பிறகு கடுகைப் போட்டுப் பொரியவிடவும். பொரிந்ததும், கறிவேப்பிலையைப் போடவும். அடுத்துத் தூள் செய்த உருண்டைகளைப் போடவும். பிறகு வேக வைத்த வாழைப்பூவைத் தண்ணீர் இல்லாமல் பிழிந்து போட்டு, நன்றாக 5 நிமிடம் கிளறவும்.

பொரியல் பதத்துக்கு வந்த பிறகு இறக்கிக் கொள்ளவும். சுவையான வாழைப்பூ உசிலி ரெடி.

12. கார தவள அடை (கார அட்டு)

தேவையான பொருள்கள் :

ப. அரிசி, பு. அரிசி	-	தலா 100 கிராம்
க. பருப்பு	-	100 கிராம்
உ. பருப்பு, து. பருப்பு	-	தலா 1 பிடி
சிறு பருப்பு	-	1 பிடி
காய்ந்த மிளகாய்	-	10
சீரகம், மிளகு	-	தலா 1 ஸ்பூன்
தேங்காய்	-	½ மூடி
உப்பு	-	தேவையான அளவு
பெருங்காயம்	-	1 ஸ்பூன்
எண்ணெய்	-	200 கிராம்
கறிவேப்பிலை	-	சிறிதளவு

செய்முறை :

பச்சை அரிசி, புழுங்கல் அரிசி, கடலைப் பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு, சிறு பருப்பு, துவரம் பருப்பு, ஆகியவற்றை 1மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். நன்கு ஊறிய பிறகு அதில் காய்ந்த மிளகாய், மிளகு, சீரகம் எல்லாவற்றையும் சேர்த்துத் தண்ணீர் ஊற்றி அரைத்துக் கொள்ளவும். தேங்காயைத் துருவி வைத்துக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து, எண்ணெய் ஊற்றி, கடுகு போட்டு அது பொரிந்தவுடன், கறிவேப்பிலையைப் போட்டுத்

தாளித்து, பெருங்காயத்தைச் சேர்த்து இறக்கிவிடவும். பிறகு தாளித்ததை அரைத்து வைத்திருக்கும் அடைமாவில் சேர்க்கவும்.

அடுப்பில் தோசைக்கல் வைத்து, எண்ணெய் ஊற்றி ஒரு கரண்டி அல்லது இரண்டு கரண்டி மாவை தடிமனாக ஊற்றிச் சிறிது தேய்த்து வேக வைக்கவும். வெந்த பிறகு திருப்பிப் போட்டு வேக விடவும். தோசையின் மேல்சிறிது எண்ணெய் ஊற்றவும். நன்றாகச் சிவந்த பிறகு எடுத்துச் சாப்பிடவும். ருசியான கார தவளை அடையுடன் தேங்காய் சட்னி சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் சுவையாக இருக்கும்.

13. கொள்ளு கட்டி பருப்பு (உளவள பப்பு)

தேவையான பொருள்கள் :

கொள்ளு	-	100 கிராம்
காய்ந்த மிளகாய்	-	2
உப்பு	-	தேவையான அளவு
கடுகு	-	சிறிதளவு
எண்ணெய்	-	25 கிராம்
கறிவேப்பிலை / கொத்தமல்லி	-	சிறிதளவு

செய்முறை :

கொள்ளை வறுத்து, தண்ணீர் ஊற்றி நன்றாக 20 நிமிடம் வேக விடவும். வெந்தபிறகு, தண்ணீரை வடிகட்டி, கொள்ளுப்

பருப்பை எடுத்துக் கொள்ளவும். பருப்புக் கடையும் சட்டியில் வடிகட்டிய கொள்ளுப் பருப்பைப் போட்டுத் தேவையான அளவு உப்பு சேர்க்கவும். சாதாரணமாகப் பருப்புக் கடைவதைப் போலக் கட்டியாகக் கடைந்து கொள்ளவும்.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து எண்ணெய் ஊற்றிக் கடுகைப் போட்டுப் பொரிந்ததும், காய்ந்த மிளகாய், கறிவேப்பிலை போட்டுத் தாளிக்கவும். தாளித்ததைப் பருப்புச் சட்டியில் உள்ள பருப்புடன் சேர்க்கவும். மேலே கொத்தமல்லி தூவிக் கொள்ளவும்.

இந்தக் கொள்ளு கட்டிப்பருப்பை சனிக்கிழமை, புதன் கிழமைகளில் எண்ணெய் தேய்த்துத் தலைக்குக் குளித்து விட்டு, பருப்புடன் நல்லெண்ணெய் ஊற்றிப் பிசைந்து சாப்பிட்டால், உடம்புக்கு அவ்வளவு நல்லது. கொள்ளுத் தண்ணீரை ரசம் வைத்தும் சாப்பிடலாம் .

14. காசினி கீரை கடையல் (கோங்கூராக்கு புளுசுகூற)

தேவையான பொருள்கள் :

காசினி கீரை	-	1 கட்டு
தனியா	-	1 ஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	-	6
எண்ணெய்	-	50 கிராம்
உப்பு	-	தேவையான அளவு
கடுகு	-	சிறிதளவு

செய்முறை :

கீரையை நன்றாக அலசிச் சுத்தம் செய்துகொள்ளவும். கீரையில் சிறிது தண்ணீர் விட்டு 10 நிமிடம் வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.

காய்ந்த மிளகாய், தனியா இரண்டையும் வறுத்துக்கொள்ளவும். கீரை ஆறிய பிறகு மிக்ஸியில் போட்டு, வறுத்த காய்ந்த மிளகாய், தனியாவைச் சேர்த்து உப்பு சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி, எண்ணெய் காய்ந்த பிறகு கடுகைப் போட்டுப் பொரிக்கவும். கடுகு பொரிந்த பிறகு, அரைத்து வைத்திருக்கும் கீரை விழுதை அதில் போடவும். எண்ணெயில் நன்றாக வதக்கவும். இந்த காசினி கீரைக் கடையலை சாதத்துடன் சேர்த்து, நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் ஊற்றியும் சாப்பிடலாம். உடம்புக்கு நல்ல குளிர்ச்சியைத் தரும்.

15. வேர்க்கடலைத் துவையல் (வேர்சனக ஊர்ப்பிண்டி)

தேவையான பொருள்கள் :

வறுத்த வேர்க்கடலை	-	100 கிராம்
தேங்காய்	-	1 பத்தை
புளி	-	சிறிதளவு
காய்ந்த மிளகாய்	-	4

எண்ணெய்	-	25 கிராம்
கடுகு	-	சிறிதளவு
கறிவேப்பிலை	-	சிறிதளவு

செய்முறை :

வேர்க்கடலையைத் தோல் நீக்கிச் சுத்தம் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

புளி, உப்பு, தேங்காய் பத்தை, காய்ந்த மிளகாய், சுத்தம் செய்த வேர்க்கடலை பருப்பு எல்லாவற்றையும் மிக்ஸியில் போட்டு நன்றாகத் தண்ணீர் விட்டு அரைத்துக் கொள்ளவும். அடுப்பில் வாணலியை வைத்து, எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்த பிறகு கடுகு போட்டு, கறிவேப்பிலையைப் போடவும். அடுத்து அரைத்து வைத்திருக்கும் துவையலை வாணலியில் போட்டு, நன்றாகக் கிளறி இறக்கிவிடவும். இது தோசை, இட்லிக்குத் தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிட நன்றாக இருக்கும்.

16. பீர்க்கங்காய்த் தோல் துவையல்
(பீரக்காய ஊர்ப்பிண்டி)

தேவையான பொருள்கள் :

பீர்க்கங்காய் தோல்	-	1 கையளவு (100 கிராம்)
காய்ந்த மிளகாய்	-	5
தனியா	-	1 ஸ்பூன்
உளுந்தம் பருப்பு	-	2 ஸ்பூன்

புளி	-	சிறிதளவு
உப்பு	-	தேவையான அளவு
எண்ணெய்	-	50 கிராம்
தேங்காய்	-	2 பத்தை
கடுகு	-	சிறிதளவு

செய்முறை :

பீர்க்கங்காய்த் தோலை சீவி ஒரு கையளவு எடுத்துக் கொள்ளவும். அடுப்பில் வாணலியை வைத்து, சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி, பீர்க்கங்காய்த் தோலைப் போட்டு நன்றாக வதக்கி எடுத்துக் கொள்ளவும்.

காய்ந்த மிளகாய், தனியா, உளுந்தம் பருப்பைப் போட்டு வறுத்துக்கொள்ளவும். மிக்ஸியில், பீர்க்கங்காய்த் தோலைப் போடவும்.

பிறகு வறுத்து வைத்திருக்கும் காய்ந்த மிளகாய், உளுந்தம் பருப்பு, தனியா சேர்த்து, தேங்காயைச் சிறு, சிறு துண்டுகளாக அரிந்து போட்டு, புளியைச் சிறிதளவு சேர்த்து, தேவையான அளவு உப்பைப் போட்டு தண்ணீர் விட்டு நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

வாணலி வைத்து எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்த பிறகு கடுகு போட்டு பொரிந்ததும், நாம் அரைத்து வைத்துள்ள பீர்க்கங்காய்த் துவையலை எடுத்துப் போட்டு எண்ணெயில் நன்றாக கிளறவும். இது உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது. இட்லி, தோசை போன்ற டிபன்களுக்கு சட்னியாகப் பயன்படுத்த லாம். சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிடலாம்.

17. கத்தரிக்காய் சாப்ஸ் (வம்காய சாப்ஸ்)

தேவையான பொருள்கள் :

கத்தரிக்காய்	-	¼ கிலோ
காய்ந்த மிளகாய்	-	4
சோம்பு, தனியா, மிளகு	-	தலா 1 ஸ்பூன்
பூண்டு	-	4 பல்
சீரகம்	-	சிறிதளவு
இஞ்சி, தேங்காய்	-	தலா 1 துண்டு
கடுகு	-	சிறிதளவு
எண்ணெய்	-	100 கிராம்
வெங்காயம், தக்காளி	-	தலா 1
பட்டை, இலவங்கம்	-	தலா 2
பச்சை மிளகாய்	-	1
மிளகாய் தூள்	-	1 ஸ்பூன்
மஞ்சள் தூள்	-	சிறிதளவு
உப்பு	-	தேவையான அளவு
கறிவேப்பிலை / கொத்தமல்லி	-	சிறிதளவு

செய்முறை :

சின்னக் கத்தரிக்காய்களாகப் பார்த்து வாங்கிக் கொள்ளவும். ஒரு கத்தரிக்காயை (எண்ணெய் கத்தரிக்காய் காரக்குழம்புக்கு

கத்தரிக்காய் அறுப்பது போல) 4 ஆக வகுத்து முழுதாக இருக்குமாறு அறுத்துத் தண்ணீரில் போட்டு அலசி எடுத்துக் கொள்ளவும்.

சோம்பு, மிளகு, தனியா, காய்ந்த மிளகாய், சீரகம் ஆகிய வற்றை வறுத்துக் கொள்ளவும். வறுத்தது ஆறிய பிறகு, தேங்காயைச் சேர்த்து விழுதாக அரைத்துக்கொள்ளவும்.

வெங்காயம், தக்காளி, பச்சை மிளகாய், பட்டை, இலவங்கம், பூண்டு ஆகியவற்றை வதக்கி, அத்துடன் இஞ்சியைச் சேர்த்து விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

இந்த தனியா விழுதுகளையும், வெங்காய விழுதுகளையும் ஒன்றாகச் சேர்த்துத் தேவையான அளவு உப்புப் போட்டு, மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த் தூள் போட்டு ஒன்றாகக் கலந்து கொள்ளவும்.

அறுத்து வைத்திருக்கும் முழுக் கத்தரிக்காய்க்குள், கலந்து வைத்திருக்கும் மசாலா விழுதைப் போட்டு, வெட்டிய பாகங்களுக்குள் முழுவதுமாக மசாலா இருக்குமாறு பார்த்து மூடி வைத்துக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து, எண்ணெய் ஊற்றி, அது காய்ந்ததும் கடுகைப் போட்டுப் பொரியவிடவும். அதில் கறிவேப்பிலையைப் போட்டு, மசாலா வைத்த முழுக் கத்தரிக்காய்களை எடுத்து வாணலியில் போடவும். தேவையான அளவுக்குத் தண்ணீர் தெளித்து மூடி, அடுப்பைச் சிறிதாக வைக்கவும். 10 நிமிடம் கழித்து மூடியைத் திறந்து கத்தரிக்காயைப் புரட்டவும். மீண்டும் 10 நிமிடம் மூடி வைக்கவும். கத்தரிக்காய் முழுதாக இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளவும். கத்தரிக்காய் சாப்ஸ் ரெடி.

18. பாகற்காய் மசாலா வறுவல்
(காக்கரக்காய மசாலா வேபுடு)

தேவையான பொருள்கள் :

பாகற்காய் (பெரியது)	-	¼ கிலோ
உடைச்ச கடலை	-	50 கிராம்
பூண்டு	-	4 பல்
சோம்பு	-	1 ஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	-	5
எண்ணெய்	-	150 கிராம்
உப்பு	-	தேவையான அளவு
மஞ்சள் தூள்	-	சிறிதளவு

செய்முறை :

பாகற்காயைப் பெரியதாகப் பார்த்து வாங்கிக் கொள்ளவும். ஒரு முழு பாகற்காயை நான்காக வகுந்து, அதில் உள்ள விதைகளை எடுத்துவிடவும்.

உடைச்ச கடலையைப் பொடியாகச் செய்துகொள்ளவும். காய்ந்த மிளகாய், சோம்பு, பூண்டு ஆகியவற்றைப் பொடி செய்து கொள்ளவும். உடைச்ச கடலைப் பொடியுடன், காய்ந்த மிளகாய், சோம்பு, பூண்டுப் பொடியை ஒன்றாகச் சேர்த்துக் கலக்கவும். பிறகு தேவையான அளவு உப்பும், சிறிதளவு மஞ்சள் தூளும் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

விதை நீக்கிய பாகற்காயை எடுத்து அதன் உள்ளே இந்த மசாலாப் பொடியை வைத்து பாகற்காயின் இரு புறமும் மூடி ஒரு நூலாலோ, அல்லது ஒரு நாராலோ கட்டவும். இது மாதிரி அனைத்து பாகற்காய்களையும் ரெடி செய்து கொள்ளவும்.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து, எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்த பிறகு நாம் தயாராக வைத்திருக்கும் பாகற்காயை ஒவ்வொன்றாக வாணலியில் போட்டு, சிறிது தண்ணீர் தெளித்து நன்றாக மூடி 5 நிமிடங்களுக்கு வேக வைக்கவும். பிறகு வாணலியைத் திறந்து லேசாகக் கிளறி, மீண்டும் மூடி 5 நிமிடங்களுக்கு வேக வைக்கவும். இவ்வாறு மூன்று முறை மூடி, மூடி வேக வைக்கவேண்டும். பாகற்காய் வறுவல் பதத்துக்கு வந்தவுடன் இறக்கி விடவும்.

பாகற்காய் நன்றாக வெந்த பிறகு பாகற்காயின் இருபுறமும் கட்டிய நூலையோ அல்லது நாரையோ எடுத்து விடவும். சுவையான பாகற்காய் மசாலா ரெடி. இந்தப் பாகற்காய் மசாலா, சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் நல்லது.

19. கொள்ளு ரசம் (உளவள சாறு)

தேவையான பொருள்கள் :

கொள்ளு	-	100 கிராம்
மிளகு	-	1 ஸ்பூன்
சீரகம்	-	1 ஸ்பூன்
கடுகு	-	சிறிதளவு
பெருங்காயம்	-	சிறிதளவு

பூண்டு	-	2 பல்
புளி	-	ஒரு நெல்லிக்காய் அளவு
உப்பு	-	தேவையான அளவு
எண்ணெய்	-	சிறிதளவு
காய்ந்த மிளகாய்	-	2
கறிவேப்பிலை / கொத்தமல்லி	-	சிறிதளவு

செய்முறை :

கொள்ளை வறுத்து, அதில் தண்ணீரை ஊற்றி நன்றாக 20 நிமிடங்களுக்கு வேக விடவும். வெந்தபிறகு, தண்ணீரை வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.

கொள்ளுத் தண்ணீரில் புளியைக் கரைத்துக் கொள்ளவும். பூண்டைத் தட்டி, கொள்ளுத் தண்ணீரில் போடவும்.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்த பிறகு, கடுகு போட்டுப் பொரியவிடவும். பொரிந்ததும், கறிவேப்பிலை 2 காய்ந்த மிளகாய் போட்டுத் தாளிக்கவும்.

கொஞ்சம் மிளகு, சீரகத்தைத் தட்டி கொள்ளு வேக வைத்த தண்ணீரில் சேர்க்கவும்.

பிறகு தாளித்ததை அதில் கொட்டி, கொதி வருவதற்கு முன் இறக்கி விடவும். கொள்ளு ரசம் ரெடி.

கொள்ளு ரசத்துக்குக் கொள்ளுத் துவையல் சரியான சைட் டிஷ்.

20. தக்காளி வெல்லப் பச்சடி (தக்காளி - பெல்லம் பச்சடி)

தேவையான பொருள்கள் :

தக்காளி	-	¼ கிலோ
வெல்லம்	-	¼ கிலோ
கடுகு	-	சிறிதளவு
மிளகாய்த் தூள்	-	2 தேக்கரண்டி
மஞ்சள் தூள்	-	சிறிதளவு
உப்பு	-	சிறிதளவு
எண்ணெய்	-	1 ஸ்பூன்

செய்முறை :

தக்காளியைப் பொடியாக அரிந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து, எண்ணெய் ஊற்றி, எண்ணெய் காய்ந்ததும் கடுகைப் போட்டுப் பொரியவிடவும். பிறகு, அதில் அரிந்து வைத்திருக்கும் தக்காளியைப் போட்டு நன்றாக வதக்கவும். நன்றாக வதங்கிய பிறகு மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள், தேவையான அளவு உப்பைப் போடவும். பிறகு, சிறிதளவு தண்ணீர் ஊற்றி இறக்கவும்.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து, ஒரு கரண்டி தண்ணீர் ஊற்றி, வெல்லத்தைத் தூள் செய்து போடவும். நன்றாகக் கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும். நன்கு கொதிக்கும்போது அதை வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும். இந்த வெல்லக் கலவையைத்

தக்காளியுடன் சேர்க்கவும். சேர்த்ததை அடுப்பில் வைத்து, நன்றாகக் கலக்கி வேக வைக்கவும். அடிக்கடி கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும். தளதளவென்று கொதித்து, கட்டியாக வரும்போது இறக்கிவிடவும். இது தக்காளி வெல்லப் பச்சடி.

21. கறிவேப்பிலைப் பொடி (கறேப்பாக்கு பொடி)

தேவையான பொருள்கள் :

கறிவேப்பிலை	-	1 பெரிய கட்டு
காய்ந்த மிளகாய்	-	10
உளுத்தம் பருப்பு	-	50 கிராம்
கடலை பருப்பு	-	50 கிராம்
தனியா	-	1 ஸ்பூன்
உப்பு	-	தேவையான அளவு

செய்முறை :

கறிவேப்பிலையை உருவி அலசி, நிழலிலேயே ஆற வைக்கவும். பிறகு கறிவேப்பிலையை முறுவலாக (தீயாமல்) வறுத்துக் கொள்ளவும்.

காய்ந்த மிளகாய், தனியா ஆகியவற்றை வறுத்துக் கொள்ளவும். உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு ஆகியவற்றைப் பொன் வறுவலாக வறுத்துக் கொள்ளவும்.

முதலில் காய்ந்த மிளகாய், தனியாவை மிக்ஸியில் பொடியாக அரைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு அத்துடன் கடலைப் பருப்பு,

உளுத்தம் பருப்பு ஆகியவற்றைப் போட்டுத் தேவையான அளவு உப்புப் போட்டு அரைக்கவும். அடுத்ததாகக் கறிவேப்பிலையைச் சேர்த்து அரைக்கவும். எல்லாவற்றையும் சேர்த்து (கருகருவெனப் பொடி இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளவும்) அரைக்கவும்.

சுடச் சுடச் சாப்பாட்டில் இந்தப்பொடியைப் போட்டு, நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் விட்டுக் கொண்டு சாப்பிட்டால் சுவையாக இருக்கும். இது வயிற்றுப் புண்ணுக்கு நல்லது. இரத்த ஓட்டத்துக்கு மிகவும் நல்லது. தலைமுடி கருப்பாக வளரும்.

22. கத்தரிக்காய், மாங்காய் பஜ்ஜி (வம்காய, மாமிடிகாய பஜ்ஜி)

தேவையான பொருள்கள் :

கத்தரிக்காய்	-	¼ கிலோ
தக்காளி	-	2
வெங்காயம்	-	1
ஒட்டு மாங்காய்	-	1
துவரம் பருப்பு	-	100 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	-	4
பூண்டு	-	4 பல்
உப்பு	-	தேவையான அளவு
மஞ்சள் தூள், கடுகு	-	சிறிதளவு

காய்ந்த மிளகாய்	-	2
எண்ணெய்	-	50 கிராம்
கறிவேப்பிலை / கொத்தமல்லி	-	சிறிதளவு

செய்முறை :

கத்தரிக்காயை அறுத்துத் தண்ணீரில் போடவும். வெங்காயம், தக்காளியை நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

முதலில் துவரம் பருப்பை 5 நிமிடங்களுக்கு வேக வைத்துக் கொள்ளவும். பருப்பு வெந்த பிறகு அறுத்து வைத்திருக்கும் கத்தரிக்காயை அலசிப் போடவும். நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளியைப் போடவும். பிறகு அதில் பச்சை மிளகாய், பூண்டு போட்டுச் சிறிதளவு மஞ்சள்தூள் சேர்த்து மறுபடியும் 5 நிமிடம் வேக வைக்கவும்.

கத்தரிக்காய் வெந்த பிறகு, மாங்காயை அறுத்துப் போட்டு அடுப்பில் வைக்கவும். 10 நிமிடம் வேக வைக்கவும். வேக வைத்த பஜ்ஜிகளை பருப்புக் கடையும் சட்டியில் போட்டு, பருப்புக் கடைவது போல நன்றாக எல்லாக் காயும் மசியுமாறு கடைந்து கொள்ளவும்.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து, எண்ணெய் காய்ந்த பிறகு கடுகைப் போட்டுப் பொரியவிடவும். பொரிந்ததும், காய்ந்த மிளகாயைக் கிள்ளிப் போட்டுக் கறிவேப்பிலை போட்டுத் தாளித்து, கடைந்து வைத்திருக்கும் பஜ்ஜியில் சேர்க்கவும். அதில் கொத்தமல்லியைத் தூவி நன்றாகக் கலந்து பரிமாற வும். இதுதான் கத்தரிக்காய், மாங்காய் பஜ்ஜி.

23. கொண்டைக் கடலை சென்னா (தெள்ள செனிகலு சென்னா)

தேவையான பொருள்கள் :

கொண்டைக் கடலை	-	100 கிராம் (வெள்ளை)
வெங்காயம், தக்காளி	-	தலா 1
சோம்பு, தனியா	-	தலா 1 ஸ்பூன்
இஞ்சி	-	1 துண்டு
பூண்டு	-	4 பல்
பச்சை மிளகாய்	-	5
பட்டை	-	1
இலவங்கம்	-	2
உப்பு	-	தேவையான அளவு
மஞ்சள் தூள், கடுகு	-	சிறிதளவு
எண்ணெய்	-	50 கிராம்
தேங்காய்	-	சிறிய மூடி 1
கறிவேப்பிலை / கொத்தமல்லி	-	சிறிதளவு

செய்முறை :

கொண்டைக் கடலையை முதல் நாள் இரவே ஊற வைத்து விடவும். ஊறிய கடலையை குக்கரில் போட்டு 5 நிமிடம் வேக வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

வெங்காயம், தக்காளி, பச்சை மிளகாய், பூண்டு ஆகியவற்றை வதக்கி அரைத்துக் கொள்ளவும். தேங்காயை அரைத்து தனியாக வைத்துக் கொள்ளவும். சோம்பு, தனியா ஆகியவற்றை வறுத்து அத்துடன் பட்டை, இலவங்கம், இஞ்சி, ஆகியவற்றைப் போட்டு விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி, எண்ணெய் காய்ந்ததும் கடுகு போட்டுப் பொரிக்கவும். கடுகு பொரிந்ததும், வெங்காயம், தக்காளி விழுதைப் போடவும். பிறகு பட்டை, இலவங்கம் விழுதைப் போடவும். சிறிதளவு மஞ்சள் தூள், தேவையான அளவு உப்பைப் போட்டு நன்றாகக் கிளறவும். 5 நிமிடம் கிளறிவிட்டு, வேக வைத்த கொண்டைக் கடலையைப் போட்டு, சிறிது தண்ணீர் ஊற்றி 5 நிமிடங்களுக்கு வேகவிடவும்.

பிறகு மூடியைத் திறந்து அரைத்த தேங்காய் விழுதைப் போட்டுக் கிளறி, சிறிது நேரம் கழித்து இறக்கிவிடவும். கொத்தமல்லி தூவிப் பரிமாறவும். இந்த வெள்ளைக் கொண்டைக் கடலை சென்னாவை பூரி, சப்பாத்தி, இடியாப்பத்துடன் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

24. கீரை வடை (கூராக்கு வட)

தேவையான பொருள்கள் :

நாட்டுப் பொன்னாங்கன்னி கீரை	-	ஒரு கட்டு
உளுத்தம் பருப்பு	-	200 கிராம்
வெங்காயம்	-	2

பச்சை மிளகாய்	-	4
பூண்டு	-	4 பல்
சோம்பு	-	1 ஸ்பூன்
உப்பு	-	தேவையான அளவு
எண்ணெய்	-	¼ கிலோ
இஞ்சி	-	1 துண்டு
பச்சரிசி	-	1 தேக்கரண்டி

செய்முறை :

உளுத்தம் பருப்புடன் கொஞ்சமாகப் பச்சரிசியைச் சேர்த்து நன்றாகக் கழுவி *1* மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பிறகு அரைத்துக் கொள்ளவும். பொன்னாங்கன்னிக் கீரையைப் பொடியாக நறுக்கி, தண்ணீரில் அலசிப் பிழிந்து வைத்துக் கொள்ளவும். வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, சோம்பு இவற்றை விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு பாத்திரத்தை எடுத்து, அதில் அரைத்த உளுந்தைப் போடவும். பிறகு பிழிந்து வைத்திருக்கும் கீரையைப் போட்டு, பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தையும் போடவும். பிறகு அரைத்த இஞ்சி, பூண்டு விழுதைச்சேர்த்துத் தேவையான அளவுக்கு உப்பைப் போட்டு, எல்லாவற்றையும் நன்றாக வடைமாவு பதத்துக்குப் பிசைந்து உருண்டைகளாகச் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து எண்ணெய் ஊற்றவும். எண்ணெய் நன்றாகக் காய்ந்த பிறகு இந்த உருண்டைகளை

வடைகளாகத் தட்டிப் போடவும். ஒருபுறம் வெந்த பிறகு மறுபுறம் திருப்பி போட்டுப் பொன்முறுவலானவுடன் எடுத்துவிடவும். இதுதான் கீரை உளுந்து வடை. சிற்றுண்டி யாகக் குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கலாம். பொன்னாங்கன்னி கீரை கண்ணுக்கு மிகவும் நல்லது.

25. வெந்தயக் கீரை சாம்பார் (மெந்திக்கூராக்கு சாம்பார்)

தேவையான பொருள்கள் :

வெந்தயக் கீரை	-	ஒரு கட்டு
துவரம் பருப்பு	-	200 கிராம்
சாம்பார் வெங்காயம்	-	10
தக்காளி	-	2
பூண்டு	-	4 பல்
மிளகாய் தூள்	-	2 தேக்கரண்டி
மஞ்சள் தூள், கடுகு, சீரகம்	-	சிறிதளவு
பெருங்காயம்	-	சிறிதளவு
எண்ணெய்	-	50 கிராம்
புளி	-	1 கொட்டை

செய்முறை :

வெந்தயக் கீரையைச் சுத்தம் செய்து மெல்லியதாக அரிந்து அலசி வைத்துக் கொள்ளவும். சாம்பார் வெங்காயத்தை உரித்து வைத்துக் கொள்ளவும். தக்காளியை நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும்.

குக்கரில் பருப்பைப் போட்டு, பூண்டு, கொஞ்சம் எண்ணெய் ஊற்றி, மஞ்சள் தூள் 1 சிட்டிகையைப் போட்டு, சீரகம், பெருங்காயம் 1 சிட்டிகைப் போட்டு மூடி 10 நிமிடம் வேக வைத்து இறக்கவும்.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி, எண்ணெய் காய்ந்த பிறகு கடுகு போட்டுப் பொரியவிடவும். பிறகு உரித்த வெங்காயம், நறுக்கி வைத்திருக்கும் தக்காளியைப் போடவும். அத்துடன் அலசி வைத்திருக்கும் வெந்தயக் கீரையைப் போட்டு 5 நிமிடங்களுக்கு வதக்கவும். பிறகு மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள், தேவையான அளவு உப்பு ஆகியவற்றைப் போட்டு, 1 டம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி 5 நிமிடம் மூடி வேக வைக்கவும். 5 நிமிடம் கழித்து மூடியைத் திறந்து, புளியைக் கரைத்து ஊற்றவும். சிறிது நேரம் கழித்து வேக வைத்த பருப்பையும் இதனுடன் சேர்த்துக் கலக்கி ஒரு கொதி வந்தபிறகு இறக்கி விடவும். வெந்தயக் கீரை சாம்பார் தயார். இது உடலுக்குக் குளுமை தரும். ஆரோக்கியத்துக்கும் நல்லது.

26. பருப்புப் பொடி (பப்பு பொடி)

தேவையான பொருள்கள் :

கடலை பருப்பு	-	100 கிராம்
துவரம் பருப்பு	-	50 கிராம்
காய்ந்த மிளகாய்	-	9
பெருங்காயம்	-	1 சிட்டிகை
உப்பு	-	தேவையான அளவு

செய்முறை :

கடலைப் பருப்பு, துவரம் பருப்பு இரண்டையும் பொன் முறுவலாக வறுத்துக் கொள்ளவும். பிறகு, மிளகாயைப் பருப்புடன் சேர்த்து வறுத்துக் கொள்ளவும்.

மிக்ஸியில் முதலில் வறுத்த காய்ந்த மிளகாய், உப்பு போட்டுப் பொடி செய்த பிறகு, துவரம் பருப்பு, கடலை பருப்பு, 1 சிட்டிகை பெருங்காயம் ஆகியவற்றைப் போடவும். பருப்பு நற நறவென்று வரும் வரை அரைத்து ஒரு பாட்டிலில் வைத்துக் கொள்ளவும். சூடான சாதத்தில் பருப்புப் பொடி போட்டு, நெய் ஊற்றிச் சாப்பிட்டால் மணமாக இருக்கும்.

27. கத்தரிக்காய் சாதம் (வம்காய வன்னம்)

தேவையான பொருள்கள் :

பிஞ்சு கத்தரிக்காய்	-	¼ கிலோ
அரிசி	-	1 ஆழாக்கு
சாம்பார் வெங்காயம்	-	10
காய்ந்த மிளகாய்	-	5
தனியா	-	1 ஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை / கொத்தமல்லி	-	சிறிதளவு
மஞ்சள் தூள்	-	சிறிதளவு
கடுகு	-	சிறிதளவு
உப்பு	-	தேவையான அளவு

எண்ணெய்	-	100 கிராம்
நல்லெண்ணெய்	-	2 தேக்கரண்டி

செய்முறை :

சாதத்தை வடித்துக் கொள்ளவும். விதை இல்லாத பிஞ்சுக் கத்திரிக்காயைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லியைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து, காய்ந்த மிளகாய், தனியாவைப் போட்டு வறுக்கவும். வறுத்ததைப் பொடி செய்து கொள்ளவும்.

வாணலியில் 100 கிராம் எண்ணெயை ஊற்றி, கடுகைப் போட்டு அது பொரிந்ததும், கறிவேப்பிலை போட்டு நறுக்கிய வெங்காயத்தைப் போடவும். அடுத்து கத்தரிக் காயை அலசிப் போட்டு நன்றாக எண்ணெயில் வதக்கவும். பிறகு 10 நிமிடம் மூடி வைத்துவிட்டு, மறுபடியும் வதக்கவும்.

கொஞ்சம் மஞ்சள் தூள் போட்டு, தேவையான அளவு உப்பைப் போட்டு, சிறிது தண்ணீர் தெளித்து, 5 நிமிடம் மூடி வைத்துப் பிறகு ஒரு கிளறு கிளறிவிட்டு இறக்கிவிடவும். இறக்கிய பிறகு ஆற வைக்கவும். வடித்த சாதத்தை அதில் சேர்த்துப் பொடி செய்த தனியா, காய்ந்த மிளகாய்த் தூளைத் தூவி நன்றாகக் கிளறவும்.

2 தேக்கரண்டி நல்லெண்ணெயைக் காய வைத்து, கலந்த சாதத்தின் மேல் ஊற்றி, கலந்து சிறிது நேரம் மூடி வைக்கவும். கொத்தமல்லியைத் தூவிப் பரிமாறவும்.

28. மசாலா அடை (மசாலா அட்டு)

தேவையான பொருள்கள் :

ப. அரிசி, பு. அரிசி	-	தலா ½ ஆழாக்கு
க. பருப்பு, சிறு பருப்பு	-	தலா 100 கிராம்
உளுத்தம் பருப்பு	-	50 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	-	5
சோம்பு	-	1 ஸ்பூன்
சாம்பார் வெங்காயம்	-	10
கறிவேப்பிலை / கொத்தமல்லி / புதினா	-	சிறிதளவு
உப்பு	-	தேவையான அளவு
தேங்காய்	-	½ மூடி
எண்ணெய்	-	200 கிராம்
கடுகு	-	சிறிதளவு
ஆப்பசோடா	-	1 சிட்டிகை

செய்முறை :

பச்சரிசி, புழுங்கல் அரிசி இரண்டையும் ஒரு மணி நேரம் ஊற வைத்து, அரைத்துக் கொள்ளவும். பருப்பு வகைகளை ஒரு மணி நேரம் ஊற வைத்து, ரவை பதத்துக்கு அரைத்துக் கொள்ளவும். பச்சை மிளகாய், சாம்பார் வெங்காயம் ஆகியவற்றைப் பொடியாக நறுக்கவும். கொத்தமல்லி,

கறிவேப்பிலை, புதினா இவற்றைப் பொடியாக நறுக்கி அலசி வைத்துக் கொள்ளவும்.

அரைத்த அரிசி மாவை ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்துக் கொண்டு, அத்துடன் அரைத்த பருப்பைச் சேர்த்துக் கலக்கவும். நறுக்கி வைத்திருக்கும் வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், புதினா, கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லியை அத்துடன் சேர்க்கவும். சோம்பைத் தூள் செய்து அதில் போடவும். பிறகு தேங்காயைத் துருவிப் போடவும். தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளவும். எல்லாவற்றையும் தோசைமாவு பதத்துக்குக் கலவையாகக் கலக்கவும். பிறகு, 1 சிட்டிகை ஆப்ப சோடா மாவைச் சேர்த்துக் கலக்கவும்.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்துச் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி, கடுகு போட்டுப் பொரிந்த பிறகு, கலந்த மாவுடன் தாளித்ததைச் சேர்க்கவும். தோசைக்கல்லை வைத்துக் கலந்து வைத்திருக்கும் மாவை, தோசை அளவில் சின்ன வட்டமாக ஊற்றவும். அடுத்து தோசையைச் சுற்றிலும் எண்ணெய் ஊற்றவும். வெந்த பிறகு திருப்பிப் போடவும். நன்கு பதமாக வெந்தபிறகு எடுத்து வைத்துச் சாப்பிடவும். இந்த மசாலா அடையை மாலை சிற்றுண்டியாகச் சாப்பிடலாம்.

29. காளான் பஜ்ஜி (புட்டகொடுகு பஜ்ஜி)

தேவையான பொருள்கள் :

காளான்	-	¼ கிலோ
கடலை மாவு	-	100 கிராம்
கேசரி பவுடர்	-	சிறிதளவு

வெறும் மிளகாய் தூள்	-	1 ஸ்பூன்
சோம்பு	-	1 ஸ்பூன்
இஞ்சி	-	1 துண்டு
பச்சை மிளகாய்	-	1
பூண்டு	-	2 பல்
உப்பு	-	தேவையான அளவு
எண்ணெய்	-	¼ கிலோ
ஆப்பசோடா	-	1 சிட்டிகை

செய்முறை :

இஞ்சி, பூண்டு, சோம்பு, பச்சை மிளகாய் இவற்றை விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

கடலை மாவை ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்துக்கொண்டு, அதில் கொஞ்சம் ஆப்ப சோடாவைப் போடவும். பிறகு அதில் கேசரி பவுடரைப் போட்டு, தேவையான அளவு உப்பைச் சேர்த்து, தண்ணீர் ஊற்றி, மிளகாய்த் தூளைப் போடவும். அடுத்ததாக அரைத்து வைத்திருக்கும் இஞ்சி, பூண்டு விழுதுகளைப் போடவும். பஜ்ஜி மாவு பதத்துக்குக் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து, எண்ணெய் ஊற்றி, எண்ணெய் காய்ந்த பிறகு காளானை அலசி ஒவ்வொன்றாக எடுத்து பஜ்ஜி மாவில் முக்கி எண்ணெயில் போடவும். பஜ்ஜி பதத்துக்கு வெந்த பிறகு எடுக்கவும். ருசியான காளான் பஜ்ஜி தயார்.

30. தேங்காய் சாம்பார் (கோப்பரக்காய சாம்பார்)

தேவையான பொருள்கள் :

து. பருப்பு, சிறு பருப்பு	-	தலா 100 கிராம்
பெருங்காயம், சீரகம்	-	சிறிதளவு
புளித் தண்ணீர்	-	சிறிதளவு
பூண்டு	-	4 பல்
மஞ்சள் தூள்	-	சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	-	25 கிராம்
எண்ணெய்	-	25 கிராம்
உப்பு	-	தேவையான அளவு
கடுகு	-	தாளிப்பதற்கு
கொத்தமல்லி / கருவேப்பிலை	-	சிறிதளவு
வெங்காயம்	-	1
தக்காளி	-	1
தேங்காய்	-	1

செய்முறை :

ஒரு பாத்திரத்தில் துவரம் பருப்பு, சிறு பருப்பு, பெருங்காயம், பூண்டு, சீரகம், ஆகியவற்றைப் போட்டுச் சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டு, *1* டம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி , சிறிதளவு மஞ்சள் தூள் போட்டு 10 நிமிடம் வேக வைக்கவும்.

தேங்காயைத் துருவி வைத்துக் கொள்ளவும். வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். அடுப்பில் வாணலியை வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி, காய்ந்த பிறகு கடுகைப் போட்டுப் பொரியவிடவும். கடுகு பொரிந்ததும், கறிவேப்பிலை போட்டு நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி போட்டு வதக்கி மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள், தேவையான அளவு உப்பைப் போட்டு 5 நிமிடம் வேக வைக்கவும்.

பிறகு புளித் தண்ணீரை ஊற்றி, துருவிய தேங்காயைப் போடவும். பிறகு வேகவைத்த பருப்புக் கலவையை எடுத்துப் போடவும். எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலக்கி 1 கொதி வந்த பிறகு கொத்தமல்லி தூவி இறக்கி விடவும். மணமான தேங்காய் சாம்பார் ரெடி.

31. வெஜிடபிள் போண்டா (கூறகாய போண்டா)

தேவையான பொருள்கள் :

பச்சை பட்டாணி	-	100 கிராம்
உருளை கிழங்கு	-	200 கிராம்
கேரட்	-	100 கிராம்
பீன்ஸ்	-	100 கிராம்
கோஸ்	-	50 கிராம்
தக்காளி	-	1
வெங்காயம்	-	1
சோம்பு	-	1 ஸ்பூன்

இஞ்சி	-	1 சிறு துண்டு
பூண்டு	-	5 பல்
பச்சை மிளகாய்	-	3
பட்டை	-	1
லவங்கம்	-	2
உப்பு	-	தேவையான அளவு
கடலை மாவு	-	100 கிராம்
மைதா	-	50 கிராம்
ஆப்பசோடா	-	1 சிட்டிகை
எண்ணெய்	-	¼ கிலோ
கொத்தமல்லி / கறிவேப்பிலை / புதினா	-	சிறிதளவு

செய்முறை :

உருளைக்கிழங்கு, பீன்ஸ், கோஸ், கேரட் ஆகியவற்றைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். வெங்காயம், தக்காளியையும் பொடியாக நறுக்கி வைக்கவும். கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை, புதினாவைப் பொடியாக நறுக்கித் தண்ணீரில் அலசி வைக்கவும்.

நறுக்கிய காய்களுடன் பட்டாணியைச் சேர்த்து தண்ணீர் ஊற்றி, மஞ்சள் தூள் சிறிதளவு, உப்பு சேர்த்து 10 நிமிடம் வேக வைத்து இறக்கவும். இஞ்சி, பூண்டு, சோம்பு, பட்டை, லவங்கம் எல்லாவற்றையும் விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். வேக வைத்த காய்களில் இருக்கும் தண்ணீர் வடிக்கவும். பிறகு அதில் இந்த விழுதைப் போட்டுத் தேவையான அளவு

உப்பு, அலசி வைத்திருக்கும் கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, புதினா ஆகியவற்றைப் போட்டு நன்றாகப் பிசைந்து உருண்டைகளாகச் செய்து கொள்ளவும்.

ஒரு பாத்திரத்தில் கடலை மாவு, மைதா மாவு போட்டுச்சிறிது ஆப்ப சோடா போட்டு, 1 சிட்டிகை உப்புப் போட்டு தண்ணீர் ஊற்றி பஜ்ஜி பதத்துக்குக் கலக்கிக் கொள்ளவும். அடுப்பில் வாணலி வைத்து எண்ணெய் ஊற்றவும். எண்ணெய் நன்கு காய்ந்த பிறகு, மசாலா உருண்டைகளைக் கடலை மாவில் முக்கி எடுத்து எண்ணெயில் போடவும். உருண்டை நன்றாக வெந்த பிறகு எடுத்து விடவும். வெஜிடபிள் போண்டா தயார்.

32. மணத்தக்காளி வத்தக் குழம்பு (காமன்சிகாய புளுசு)

தேவையான பொருள்கள் :

காய்ந்த மணத்தக்காளி	-	100 கிராம்
சாம்பார் வெங்காயம்	-	50 கிராம்
தக்காளி	-	1
பூண்டு	-	10 பல்
மிளகாய் தூள்	-	25 கிராம்
மஞ்சள் தூள்	-	சிறிதளவு
சீரகம்	-	சிறிதளவு
உப்பு	-	தேவையான அளவு
கொத்தமல்லி / கறிவேப்பிலை	-	சிறிதளவு

புளி	-	25 கிராம்
கடுகு	-	1 ஸ்பூன்
எண்ணெய்	-	50 கிராம்
தேங்காய்	-	1 பத்தை

செய்முறை :

சாம்பார் வெங்காயத்தை உரித்துக் கொள்ளவும். பூண்டை உரித்து வைத்துக் கொள்ளவும். தக்காளியை நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து மணத்தக்காளி காயை வறுத்து, பொடி செய்து கொள்ளவும். புளியைக் கரைத்து தனியாக வடித்துக் கொள்ளவும். தேங்காய், சீரகம் இரண்டையும் விழுதாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் ஒரு பாத்திரத்தை வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி, காய்ந்த பிறகு கடுகு போட்டுப் பொரிக்கவும். பொரிந்ததும், கறிவேப்பிலையைப் போட்டு, நறுக்கியும் உரித்தும் வைத்திருக்கும் வெங்காயம், தக்காளி, பூண்டைப் போட்டு நன்றாக வதக்கவும்.

வதங்கிய பிறகு மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள், உப்பு சேர்த்து, கரைத்து வடிகட்டி வைத்திருக்கும் புளியை ஊற்றவும். நன்றாகக் குழம்பு பதத்துக்குக் கொதித்து வரும் போது தேங்காயை ஊற்றவும்.

ஒரு கொதி வந்தவுடன் இறக்கி வைத்து மணத்தக்காளி பொடி தூவி, கொத்தமல்லி தழையைப் போட்டு மூடவும். மணமான வத்தக் குழம்பு ரெடி.

33. கொத்தமல்லி பருப்பு கடையல் (கொத்துமீறாக்கு பப்பு புளுசு கூற)

தேவையான பொருள்கள் :

து. பருப்பு	-	100 கிராம்
கொத்தமல்லி	-	1 கட்டு
காய்ந்த மிளகாய்	-	3
பூண்டு	-	5 பல்
சீரகம்	-	சிறிதளவு
பெருங்காயம்	-	1 சிட்டிகை
வெங்காயம்	-	1
தக்காளி	-	1
மஞ்சள் தூள்	-	சிறிதளவு
உப்பு	-	தேவையான அளவு
எண்ணெய்	-	25 கிராம்
கடுகு	-	சிறிதளவு
கறிவேப்பிலை	-	சிறிதளவு

செய்முறை :

கொத்தமல்லித் தழையை மட்டும் கிள்ளி அலசி வைத்துக் கொள்ளவும். பருப்புடன் பூண்டு, பெருங்காயம், சீரகம், வெங்காயம், தக்காளி, மஞ்சள் தூள் சிறிதளவு போட்டு

எண்ணெய் சிறிதளவு ஊற்றி 10 நிமிடம் குக்கரில் வேக வைக்கவும்.

பிறகு குக்கரை இறக்கி, அதில் கொத்தமல்லித் தழையைப் போட்டு மூடி வைக்கவும். 10 நிமிடம் கழித்து வெந்ததை இறக்கி, பருப்புச் சட்டியில் போட்டு நன்றாகக் கடையவும். அடுப்பில் வாணலியை வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி, காய்ந்த பிறகு கடுகைப் போட்டுப் பொரியவிடவும்.

பிறகு, கறிவேப்பிலை, காய்ந்த மிளகாய் ஆகியவற்றைப் போட்டுத் தாளித்து, பருப்புச் சட்டியில் உள்ள கடையலில் போட்டு மறுபடியும் கடைந்து எடுத்துக் கொள்ளவும். சுவையான கொத்தமல்லி பருப்புக் கடையல் ரெடி. சூடான சாதத்துடன் பருப்பு கடையல் ஊற்றி நெய் விட்டுச் சாப்பிட்டால் சுவையாக இருக்கும்.

34. பகோடா குருமா (பகோடா குருமா)

தேவையான பொருள்கள் :

வெள்ளை பட்டாணி	-	100 கிராம்
கடலைப் பருப்பு	-	100 கிராம்
தேங்காய்	-	1 மூடி
இஞ்சி	-	1 துண்டு
பூண்டு	-	6 பல்
சோம்பு	-	1 ஸ்பூன்
பச்சை மிளகாய்	-	7

வெங்காயம்	-	100 கிராம்
தக்காளி	-	1
பட்டை	-	1
லவங்கம்	-	1
கறிவேப்பிலை / கொத்தமல்லி	-	சிறிதளவு
கடுகு	-	சிறிதளவு
உப்பு	-	தேவையான அளவு
மஞ்சள் தூள்	-	சிறிதளவு
எண்ணெய்	-	¼ கிலோ
உடைச்ச கடலை	-	சிறிதளவு
முந்திரி	-	1

செய்முறை :

வெள்ளை பட்டாணியை இரவிலேயே ஊற வைத்துக் கொள்ளவும். அடுத்த நாள் நன்கு வேக வைக்கவும். கடலை பருப்பை 1 மணி நேரம் ஊற வைத்து, பிறகு அரைத்துக் கொள்ளவும்.

அரைத்த கடலை மாவை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டுக் கொள்ளவும். இஞ்சி, பூண்டு, சோம்பு, பச்சை மிளகாய், பட்டை, இலவங்கம் ஆகியவற்றை விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். தேங்காயுடன், முந்திரி, உடைச்ச கடலையைப் போட்டு அரைத்துக் கொள்ளவும்.

பாத்திரத்தில் உள்ள கடலை மாவுடன் அரைத்து வைத்திருக்கும் இஞ்சி, பூண்டு விழுதைச் சிறிதளவு போட்டு, இரண்டு பச்சை மிளகாயை எடுத்துச் சிறு சிறுத் துண்டுகளாக அரிந்து போடவும்.

அடுத்து பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தைப் போட்டு, கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி பொடியாக நறுக்கிச் சேர்த்து நன்றாக வடை பதத்துக்குக் கலக்கிக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து, எண்ணெய் ஊற்றி, காய்ந்த பிறகு பிசைந்து வைத்திருக்கும் கடலை மாவைச் சிறு சிறு உருண்டைகளாக எண்ணெயில் போட்டுப் பொரித்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

வெங்காயம், தக்காளி, பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றை வதக்கி அரைத்துக் கொள்ளவும். அடுப்பில் வாணலி வைத்து எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்த பிறகு கடுகு போட்டுப் பொரிக்கவும்.

பிறகு, கறிவேப்பிலை போட்டு, அரைத்த வெங்காயம், தக்காளி விழுதைப் போடவும். அதோடு இஞ்சி, பூண்டு விழுதைச் சேர்க்கவும். பிறகு அதை நன்றாகக் கலக்கிச் சிறிது மஞ்சள் தூள், உப்பு சேர்த்து 2 டம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி 5 நிமிடம் கொதிக்க வைக்கவும்.

அரைத்த தேங்காய் விழுதைக் குழம்பில் ஊற்றவும். குழம்பு கொதிக்கும் போது வேகவைத்த வெள்ளைப் பட்டாணியைப் போடவும். அடுத்து பொறித்த பகோடாவை போட்டு இறக்கவும். கொத்தமல்லி தூவி மூடவும். சுவையான பகோடா குருமா ரெடி.

35. முருங்கைக் கீரை, கேழ்வரகு மாவு கிள்ளு பகோடா [முனகாக்கு, ராகிப் பிண்டி பகோடா]

தேவையான பொருள்கள் :

கேழ்வரகு மாவு	-	100 கிராம்
முருங்கை கீரை	-	1 பிடி
பூண்டு	-	4 பல்
சோம்பு	-	1 ஸ்பூன்
பச்சை மிளகாய்	-	2
மைதா மாவு	-	25 கிராம்
சத்து மாவு	-	25 கிராம்
வெங்காயம்	-	1 (பெரியது)
எண்ணெய்	-	¼ கிலோ
பச்சை வெங்காயத் தாள்	-	1 கட்டு
உப்பு	-	தேவையான அளவு
ஆப்பசோடா	-	1 சிட்டிகை

செய்முறை :

பூண்டு, சோம்பு, பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றை விழுதாக அரைக்கவும். முருங்கைக் கீரையைச் சுத்தம் செய்து, பொடியாக நறுக்கி, அலசிப் பிழிந்து எடுத்துக் கொள்ளவும் வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கவும்.

ஒரு பாத்திரத்தில் கேழ்வரகு, மைதா மாவு (சத்து மாவு இருந்தால் போடலாம். போடவில்லையென்றாலும் பரவாயில்லை.) சத்து மாவு, சிறிதளவு ஆப்ப சோடா ஆகிய வற்றைப் போடவும். (பச்சை வெங்காயத் தாள் கிடைத்தால் சுத்தம் செய்து பொடியாக நறுக்கி அலசிப் போடலாம்.)

பாத்திரத்தில் உள்ள மாவுடன் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பிழிந்து வைத்திருக்கும் முருங்கைக் கீரை, வெங்காயத் தாள், இஞ்சி, பூண்டு, விழுது ஆகியவற்றைச் சேர்த்துச் சிறிதளவு உப்புப் போட்டு, தண்ணீர் விட்டு வடை மாவு பதத்துக்குப் பிசைந்து கொள்ளவும்.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து, எண்ணெய் ஊற்றி, காய்ந்த பிறகு கலந்த மாவைச் சிறிது சிறிதாகக் கிள்ளிப்போட்டு நன்றாக 'கருகரு'வென்று வெந்தபிறகு எடுத்துக் கொள்ளவும். முருங்கைக் கீரை கிள்ளு பகோடாவை சுடச் சுடச் சாப்பிட்டால் ருசியாக இருக்கும்.

36. உருளைக் கிழங்கு, கடலைப்பருப்பு அப்பளக் கூட்டு [உர்லகேட்ட, சேனகபப்பு, அப்பள பப்பு]

தேவையான பொருள்கள் :

உருளைக் கிழங்கு	-	100 கிராம்
கடலைப் பருப்பு	-	100 கிராம்
நீட்டு அப்பளம்	-	50 கிராம்
இஞ்சி	-	1 துண்டு

பூண்டு	-	4 பல்
சோம்பு	-	1 ஸ்பூன்
பச்சை மிளகாய்	-	4
வெங்காயம், தக்காளி	-	தலா 1
தேங்காய்	-	2 பத்தை
மிளகாய்த் தூள்	-	1 ஸ்பூன்
மஞ்சள் தூள்	-	சிறிதளவு
உப்பு	-	தேவையான அளவு
கடுகு	-	சிறிதளவு
எண்ணெய்	-	100 கிராம்
கறிவேப்பிலை / கொத்தமல்லி	-	சிறிதளவு

செய்முறை :

கடலைப் பருப்பு, உருளைக்கிழங்கு இரண்டையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து குக்கரில் போட்டு 1 டம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி 10 நிமிடம் வேக வைக்கவும். உருளைக் கிழங்கு வெந்த பிறகு, அதை எடுத்து தோல் உரித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கவும். இஞ்சி, பூண்டு, சோம்பு, பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றை அரைத்துக் கொள்ளவும். தேங்காயைத் துருவி வைத்துக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி, காய்ந்த பிறகு அப்பளத்தைப் போட்டுப் பொரித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

இப்போது அடுப்பில் ஒரு பாத்திரத்தை வைத்து, சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி, காய்ந்த பிறகு கடுகைப் போட்டுப் பொரிக்கவும். பிறகு, கறிவேப்பிலை போட்டுத் தாளித்துக் கொள்ளவும்.

வேக வைத்த கடலை பருப்புடன் நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி, அரைத்த இஞ்சி, பூண்டு, சோம்பு, பச்சை மிளகாய் விழுதுகளைப் போட்டு, மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள், உப்பு ஆகியவற்றைத் தேவையான அளவு சேர்த்து, எல்லாவற்றையும் கலக்கி அடுப்பில் வைத்து 10 நிமிடம் வேக வைத்துப் பிறகு இறக்கிவிடவும்.

இறக்கிய பிறகு பொரித்த அப்பளத்தை நொறுக்கிப் போடவும். துருவிய தேங்காயைப் போடவும். உருளைக் கிழங்கைப் பொடி செய்து போட்டு, கிளறிவிட்டு மூடவும். ஐந்து நிமிடங்கள் கழித்து அதில் தாளித்த கடுகைப் போட்டு, ஒரு கொதி வந்தபிறகு இறக்கி விடவும். பிறகு, கொத்தமல்லி தூவிக் கூட்டுப் பதத்துக்கு வந்த பிறகு மூடி வைக்கவும். தண்ணீர் அதிகம் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

37. அத்திக்காய் பொரியல் (அத்திகாய கூற)

தேவையான பொருள்கள் :

அத்திக்காய்	-	200 கிராம்
துவரம் பருப்பு	-	25 கிராம்
தேங்காய்	-	2 பத்தை
கலந்த மிளகாய் தூள்	-	1 ஸ்பூன்

மஞ்சள் தூள்	-	சிறிதளவு
உப்பு	-	தேவையான அளவு
வெங்காயம்	-	1
எண்ணெய்	-	25 கிராம்
பூண்டு	-	4 பல்
கடுகு	-	சிறிதளவு
கறிவேப்பிலை / கொத்தமல்லி	-	சிறிதளவு

செய்முறை :

அத்திக்காயை வேக வைத்து பொடியாகப் பிசைந்து வைத்துக் கொள்ளவும். துவரம் பருப்பை குக்கரில் போட்டு, தண்ணீர் ஊற்றி 5 நிமிடம் வேக வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். தேங்காயைத் துருவி வைத்துக் கொள்ளவும். பூண்டைத் தட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் வாணலி வைத்து, எண்ணெய் ஊற்றி, காய்ந்த பிறகு கடுகைப் போட்டுப் பொரிக்கவும். பிறகு, அதில் கறிவேப் பிலையைப் போட்டு நறுக்கிய வெங்காயத்தையும் போட்டு நன்றாக வதக்கவும். வதங்கிய பிறகு பிசைந்து வைத்திருக்கும் அத்திக்காயைப் போடவும். மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள், தேவையான அளவு உப்பு ஆகியவற்றைப் போட்டு நன்றாகக் கிளறி, சிறிது தண்ணீர் தெளித்து மூடவும்.

5 நிமிடம் கழித்துத் திறந்து, அதில் தட்டி வைத்திருக்கும் பூண்டைப் போடவும். அடுத்து துருவிய தேங்காயைப்

போடவும். பிறகு வேகவைத்த பருப்பைத் தண்ணீர் இல்லாமல் எடுத்துப் போட்டு, நன்றாகக் கிளறிச் சிறிது நேரம் மூடி வைக்கவும். பொரியல் பதத்துக்கு வந்த பிறகு இறக்கி வைக்கவும். அத்திக்காய்ப் பொரியல் தயார்.

38. வெந்தயக் குழம்பு (மெந்து புளுசு)

தேவையான பொருள்கள் :

வெந்தயம்	-	1 ஸ்பூன்
வெங்காயம், தக்காளி	-	தலா 1
பூண்டு	-	10 பல்
மிளகாய்த் தூள், புளி	-	தலா 25 கிராம்
மஞ்சள் தூள்	-	சிறிதளவு
உப்பு	-	தேவையான அளவு
கடுகு	-	சிறிதளவு
கறிவேப்பிலை / கொத்தமல்லி	-	சிறிதளவு
எண்ணெய்	-	100 கிராம்

செய்முறை :

வெந்தயத்தை வறுத்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ள வும். புளியைக் கரைத்து, வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். வெங்காயம், தக்காளி ஆகியவற்றைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பூண்டைத் தட்டிக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து, எண்ணெய் ஊற்றி, காய்ந்ததும் கடுகைப் போட்டுப் பொரிக்கவும். பிறகு, கறிவேப்பிலையைப் போடவும். அடுத்து பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளியைப் போடவும். பிறகு தட்டி வைத்திருக்கும் பூண்டைப் போட்டு நன்றாகப் பொன் வறுவலாக வதக்கவும். வதங்கிய பிறகு மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள், தேவையான அளவு உப்பு ஆகியவற்றைப் போட்டு, வடிகட்டி வைத்திருக்கும் புளியை ஊற்றவும்.

குழம்பை நன்றாகக் கலக்கி 20 நிமிடங்களுக்கு கொதிக்க விடவும். பிறகு குழம்பு நன்றாகச் சுண்டி, கெட்டியாக வந்த பிறகு இறக்கிவிடவும். அதில் பொடி செய்து வைத்திருக்கும் வெந்தயத் தூளைத் தூவி, சிறிதளவு சர்க்கரை போட்டு, கொத்தமல்லி தூவி மூடவும். வெந்தயக் குழம்பு தயார்.

39. மாங்காய் சாதம் (மாமிடிகாய அன்னம்)

தேவையான பொருள்கள் :

மாங்காய்	-	¼ கிலோ
அரிசி	-	200 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	-	4
மஞ்சள் தூள்	-	1 சிட்டிகை
கறிவேப்பிலை / கொத்தமல்லி	-	சிறிதளவு
உளுத்தம் பருப்பு	-	1 ஸ்பூன்
கடலைப் பருப்பு	-	1 ஸ்பூன்

கடுகு	-	சிறிதளவு
எண்ணெய்	-	100 கிராம்
உப்பு	-	தேவையான அளவு
காய்ந்த மிளகாய்	-	4
தனியா	-	1 ஸ்பூன்
பெருங்காயம்	-	1 சிட்டிகை
நல்லெண்ணெய்	-	2 தேக்கரண்டி

செய்முறை :

தனியா, கடலைப் பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய்-2, பெருங்காயம் ஆகியவற்றை வறுத்துப் பொடி செய்து கொள்ளவும். சாதத்தை வடித்துக் கொள்ளவும். மாங்காயைத் துருவி வைத்துக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து, எண்ணெய் ஊற்றி, காய்ந்த பிறகு கடுகு போட்டுப் பொரிக்கவும். பிறகு அதில் கறிவேப்பிலை, காய்ந்த மிளகாய் ஆகியவற்றைப் போடவும். அதன் மேல், துருவிய மாங்காயைப் போடவும். அடுத்ததாகப் பச்சை மிளகாயைச் சின்னச் சின்னதாக நறுக்கிப் போட்டு நன்றாக வதக்கவும். வதங்கிய பிறகு 1 சிட்டிகை மஞ்சள் தூள் போட்டு, தேவையான அளவு உப்பைப் (வாணலியில் இருக்கும் மாங்காய்க்கு மட்டும்தான் சிறிதளவு உப்பு) போட்டு இறக்கவும்.

இந்தக் கலவை நன்கு ஆறிய பிறகு, அதில் சாதத்தைப் போட்டு, தேவையான அளவு உப்பைப் போட்டுக் கிளறவும். 2 தேக்கரண்டி நல்லெண்ணெயைக் காய வைத்து, சாதத்தில்

ஊற்றவும். அடுத்து பொடி செய்த பருப்பை அதன் மேல் தூவி நன்றாகக் கலந்து, கொத்தமல்லி தூவி மூடி வைக்கவும். சுவையான மாங்காய் சாதம் தயார். (முந்திரிப் பருப்பையும் வறுத்துச் சேர்க்கலாம்)

40. தக்காளி சட்னி (தக்காளி சட்னி)

தேவையான பொருள்கள் :

தக்காளி	-	¼ கிலோ
காய்ந்த மிளகாய்	-	6
பூண்டு	-	5 பல்
தனியா	-	1 ஸ்பூன்
கடுகு	-	சிறிதளவு
கறிவேப்பிலை	-	சிறிதளவு
உப்பு	-	தேவையான அளவு
எண்ணெய்	-	50 கிராம்
பெருங்காயம்	-	1 சிட்டிகை

செய்முறை :

தக்காளியைக் கழுவி நன்கு வேக வைக்கவும். நன்றாக ஆறிய பிறகு தோலை நீக்கி விட்டு வெறும் சதைகளை எடுத்து மிக்ஸியில் போட்டு நன்றாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். தனியா, காய்ந்த மிளகாய் ஆகியவற்றை வறுத்துப் பொடி செய்து கொள்ளவும்.

அடுப்பில் வாணலி வைத்து எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்த பிறகு கடுகு, கறிவேப்பிலையைப் போட்டு, அரைத்து வைத்திருக் கும் தக்காளி விழுதை வாணலியில் ஊற்றவும். பிறகு 10 நிமிடங்களுக்கு நன்கு கொதிக்க விடவும்.

கொதித்ததும், தேவையான அளவு உப்பைப் போடவும். பிறகு காய்ந்த மிளகாய், தனியா தூள் ஆகியவற்றைப் போட்டு, 1 சிட்டிகை பெருங்காயத் தூளைப் போட்டு நன்றாகக் கிளறிக் கெட்டியாக, சட்னி போன்ற பதத்தில் வந்த வுடன் இறக்கிவிடவும். இதை சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிட லாம். இட்லி, தோசைக்குச் சட்னியாகவும் சாப்பிடலாம்.

41. முள்ளங்கி துவையல் (முள்ளங்கி ஊர்ப்பிண்டி)

தேவையான பொருள்கள் :

முள்ளங்கி	-	100 கிராம்
காய்ந்த மிளகாய்	-	5
உளுத்தம் பருப்பு	-	2 ஸ்பூன்
தனியா	-	2 ஸ்பூன்
புளி	-	1 கொட்டை
பூண்டு	-	4 பல்
உப்பு	-	தேவையான அளவு
கடுகு	-	சிறிதளவு
எண்ணெய்	-	25 கிராம்
கறிவேப்பிலை	-	சிறிதளவு

செய்முறை :

முள்ளங்கியைக் கழுவி, தேங்காய் சீவலில் வைத்து சீவிக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து 1 ஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்த மிளகாய், உளுத்தம் பருப்பு, தனியா இவற்றைப் போட்டு, வறுத்துக் கொள்ளவும். அந்த வாணலியிலேயே சீவி வைத்திருக்கும் முள்ளங்கி, பூண்டு ஆகியவற்றைப் போட்டு வதக்கவும்.

மிக்ஸியில் காய்ந்த மிளகாய், தனியா, உளுத்தம் பருப்பு, தேவையான அளவு உப்பு ஆகியவற்றைப் போட்டு, ஒரு கொட்டைப் புளியைச் சேர்த்து அரைக்கவும். பிறகு வதக்கி வைத்திருக்கும் முள்ளங்கி, பூண்டைச் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து, எண்ணெய் ஊற்றி, காய்ந்ததும் கடுகைப் போட்டுப் பொரிக்கவும். பிறகு அதில் கறிவேப்பிலையைப் போட்டு அரைத்த முள்ளங்கித் துவையலைப் போட்டு நன்றாக வதக்கி எடுக்கவும். முள்ளங்கித் துவையலைச் சாதத்துடன் பிசைந்தும் சாப்பிடலாம்.

42. துவரம் பருப்புத் துவையல் (கந்தி பச்சடி)

தேவையான பொருள்கள் :

துவரம் பருப்பு	-	50 கிராம்
காய்ந்த மிளகாய்	-	2

உப்பு	-	தேவையான அளவு
புளி	-	1 கொட்டை
பூண்டு	-	4 பல்
கறிவேப்பிலை	-	சிறிதளவு
எண்ணெய்	-	2 ஸ்பூன்

செய்முறை :

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து, துவரம் பருப்பைப் போட்டுப் பொன் வறுவலாக வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

மிக்ஸியில் வறுத்த துவரம் பருப்பு, புளி, பூண்டு, உப்பு, காய்ந்த மிளகாய் எல்லாவற்றையும் சேர்த்துச் சிறிது தண்ணீர் விட்டு நன்றாகத் துவையல் பதத்துக்குக் கெட்டியாக அரைக்கவும். அரைத்ததை ஒரு கிண்ணத்தில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். சுவையான துவரம் பருப்புத் துவையல் ரெடி. இதை ரசம் சாதத்துக்குத் தொட்டுக்கொண்டு சாப்பிட்டால் மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

43. புளியந்துளிறு கடையல் (சிந்தசிகுறு இகுறு)

தேவையான பொருள்கள் :

புளிய இலை துளிறு	-	ஒரு கைப்பிடி
துவரம் பருப்பு	-	100 கிராம்
வெங்காயம்	-	1

கடுகு	-	சிறிதளவு
பூண்டு	-	4 பல்
பச்சை மிளகாய்	-	4
காய்ந்த மிளகாய்	-	1
எண்ணெய்	-	2 ஸ்பூன்

செய்முறை :

புளிய இலைத் துளிரை நன்றாகச் சுத்தம் செய்து, தண்ணீரில் போட்டு அலசி எடுத்துக் கொள்ளவும். வெங்காயத்தை நறுக்கிக் கொள்ளவும். பூண்டை உரித்துத் தட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். துவரம் பருப்பை குக்கரில் போட்டு தண்ணீர் ஊற்றி 5 நிமிடங்களுக்கு (1 விசில் வரும் வரை) வேக வைக்கவும்.

பருப்பு வெந்ததும், சுத்தம் செய்த புளிய இலைத் துளிரைப் பருப்பில் சேர்க்கவும். நறுக்கிய வெங்காயத்தைப் போடவும். பிறகு பச்சை மிளகாய் போடவும். மறுபடியும் பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து 5 நிமிடங்களுக்கு வேக வைக்கவும்.

வெந்த பிறகு, அதை இறக்கி, பருப்புச் சட்டியில் போட்டுக் கீரை கடைவதைப் போலக் கடைந்து கொள்ளவும். அடுப்பில் வாணலியை வைத்து, எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும் கடுகைப் போட்டுப் பொரிக்கவும். பிறகு, காய்ந்த மிளகாயைக் கிள்ளிப் போட்டு, தட்டி வைத்திருக்கும் பூண்டைப் போட்டுத் தாளிக்கவும். தாளித்ததை, பருப்புச் சட்டியில் இருக்கும் புளிய இலை துளிரில் ஊற்றவும். புளியந்துளிறுக் கடையல் தயார்.

44. காராமணி வடை (அலசந்த வட)

தேவையான பொருள்கள் :

உடைத்த காராமணி	-	200 கிராம்
வெங்காயம்	-	2
பச்சை மிளகாய்	-	2
பூண்டு	-	4 பல்
சோம்பு	-	1 ஸ்பூன்
இஞ்சி	-	1 துண்டு
எண்ணெய்	-	¼ கிலோ
உப்பு	-	தேவையான அளவு
கறிவேப்பிலை / கொத்தமல்லி	-	சிறிதளவு

செய்முறை :

காராமணியை ஒரு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். அதை நன்றாகக் கழுவி, அதன் தோலை எடுத்துவிட்டு, வடை பதத்துக்குப் பருப்பை அரைத்துக்கொள்ளவும்.

அதில், வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கிப் போடவும். பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, பூண்டு, சோம்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி ஆகியவற்றைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

ஒரு பாத்திரத்தில் அரைத்த காராமணி பருப்பையும், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, பூண்டு, சோம்பு விழுதையும் போட்டுத் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்துப் பொடியாக நறுக்கிய கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லியைப் போட்டு எல்லாவற்றை யும் நன்றாகப் பிசைந்து வடை மாவு பதத்துக்கு வைத்துக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் வாணலி வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி, எண்ணெய் நன்றாகக் காய்ந்த பிறகு பிசைந்து வைத்திருக்கும் வடை மாவைச் சிறு, சிறு உருண்டைகளாகச் செய்து வடைகளாகத் தட்டிப் போடவும். நன்றாக வெந்து முறுகலாக வந்த பிறகு எடுத்துச் சுடச் சுடச் சாப்பிடவும். ருசியான காராமணி வடை ரெடி.

45. அவரைக்காய் வேர்க்கடலை பொரியல் (சிக்குடுகாய, வேர்சனக வேப்புடு)

தேவையான பொருள்கள் :

அவரைக்காய்	-	¼ கிலோ
வேர்க்கடலை	-	50 கிராம்
வெங்காயம்	-	1
தக்காளி	-	1
பூண்டு	-	5 பல்
மிளகாய் தூள்	-	2 ஸ்பூன்
உப்பு	-	தேவையான அளவு
கடுகு	-	சிறிதளவு
மஞ்சள் தூள்	-	சிறிதளவு
கறிவேப்பிலை	-	சிறிதளவு
எண்ணெய்	-	25கிராம்

செய்முறை :

நீட்டு அவரைக்காயை இரண்டாக உடைத்து அலசி வைத்துக் கொள்ளவும். வெங்காயம், தக்காளி ஆகியவற்றைப் பொடி யாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். வேர்க்கடலையை வறுத்துக் கொள்ளவும். வறுத்த வேர்க்கடலையைப் பொடி செய்து கொள்ளவும்.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி, எண்ணெய் காய்ந்ததும் கடுகைப் போட்டுப் பொரிக்கவும். பிறகு, கறிவேப்பிலையைப் போடவும்.

அடுத்து பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளியைப் போடவும்.

பிறகு அவரைக்காய்யை அதில் போட்டு நன்றாக வதக்கிச் சிறிது நேரம் மூடி வேக விடவும்.

பிறகு மூடியைத் திறந்து மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள், தேவையான அளவு உப்பு ஆகியவற்றைப் போட்டு, தேவையான அளவு தண்ணீரை ஊற்றி வேக வைக்கவும். காய் நன்றாக வெந்த பிறகு, வாணலியை இறக்குவதற்கு முன் வேர்க்கடலைப் பொடியைத் தூவி, கிளறிவிட்டு இறக்கி மூடி வைக்கவும். 5 நிமிடம் கழித்துத் திறந்து பரிமாறவும்.

46. முருங்கைக்கீரை மாவுக் குழம்பு (முனகாக்கு பிண்டி புளுசு)

தேவையான பொருள்கள் :

முருங்கைக் கீரை	-	1 கட்டு
வெங்காயம்	-	1
தக்காளி	-	1
மிளகாய்த் தூள்	-	2 ஸ்பூன்
புளி	-	நெல்லிக்காய் அளவு
உப்பு	-	தேவையான அளவு
மஞ்சள் தூள்	-	சிறிதளவு
கடுகு	-	சிறிதளவு
எண்ணெய்	-	25 கிராம்
பச்சரிசி மாவு	-	2 ஸ்பூன்
பூண்டு	-	4 பல்

செய்முறை :

முருங்கைக் கீரையைச் சுத்தம் செய்து, தண்ணீரில் அலசி வைத்துக் கொள்ளவும். வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து, எண்ணெய் ஊற்றி, எண்ணெய் காய்ந்த பிறகு கடுகைப் போட்டுப் பொரிக்கவும்.

பொரிந்ததும், பூண்டைத் தட்டி போடவும். பிறகு பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி ஆகியவற்றைப் போட்டுச் சிறிது நேரம் வதக்கவும். வதங்கியபிறகு, அலசி வைத்த முருங்கைக்கீரையை எடுத்துப் போட்டு மிளகாய் தூள், மஞ்சள் தூள், தேவையான அளவு உப்பு ஆகியவற்றைப் போட்டு 2 டம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி 5 நிமிடங்களுக்கு வேக விடவும். பிறகு வாணலியின் மூடியைத் திறந்து புளியைக் கரைத்து ஊற்றவும். நன்றாகக் கிளறி இறக்குவதற்கு முன்பு பச்சரிசி மாவை நன்றாகத் தண்ணீரில் கரைத்து, முருங்கைக் கீரையில் ஊற்றவும். பிறகு வாணலியில் உள்ள முருங்கைக் கீரையுடன் பச்சரிசிமாவுத் தண்ணீரை நன்றாகக் கலக்கி, 2 நிமிடம் அடுப்பில் வைத்துவிட்டு இறக்கி விடவும். முருங்கை கீரை மாவுக் குழம்பு தயார்.

47. கம்புமாவு கார வடை (சஜ்ஜ பிண்டி கார வட)

தேவையான பொருள்கள் :

கம்பு மாவு	-	200 கிராம்
பச்சரிசி மாவு	-	50 கிராம்
காய்ந்த மிளகாய்	-	5
தனியா	-	1 ஸ்பூன்
பூண்டு	-	5 பல்
சோம்பு	-	1 ஸ்பூன்
உப்பு	-	தேவையான அளவு
எண்ணெய்	-	200 கிராம்

செய்முறை :

காய்ந்த மிளகாய், பூண்டு, சோம்பு, தனியா இவற்றைப் பொடியாக மிக்ஸியில் அரைத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு பாத்திரத்தை எடுத்து அதில் கம்பு மாவு, பச்சரிசி மாவு இரண்டையும் போடவும். அடுத்து பொடியாக அரைத்து வைத்திருக்கும் காய்ந்த மிளகாய், பூண்டு, சோம்பு, தனியாத் தூளைப் போடவும்.

பிறகு, தேவையான அளவு உப்பைப் போட்டு, சிறிது தண்ணீர் ஊற்றி, வடை மாவு பதத்துக்குப் பிசைந்து சிறு சிறு உருண்டைகளாகச் செய்து கொள்ளவும்.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து, எண்ணெய் ஊற்றி, எண்ணெய் நன்றாகக் காய்ந்த பிறகு உருண்டையாகச் செய்து வைத்திருக்கும் மாவை ஒரு பால் கவரின் மேல் வைத்து வடையாகத் தட்டிப் போடவும்.

நன்றாக 'கருகரு'வென்று வெந்த பிறகு எடுத்துவிடவும். கம்பு மாவு கார வடை சாப்பிடுவதற்கு ருசியாக இருக்கும்.

48. மசாலா சிறுபருப்பு தோசை (மசாலா பேசரட்டு)

தேவையான பொருள்கள் :

சிறுபருப்பு	-	200 கிராம்
பச்சரிசி	-	100 கிராம்
புழுங்கல் அரிசி	-	100 கிராம்

வெங்காயம்	-	1
தக்காளி	-	1
தேங்காய்	-	1 முடி (அரைமுடி)
கேரட்	-	50 கிராம்
கோஸ்	-	50 கிராம்
பீன்ஸ்	-	50 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	-	4
சோம்பு	-	1ஸ்பூன்
கடுகு	-	சிறிதளவு
காய்ந்த மிளகாய்	-	1
ஆப்ப சோடா	-	1 சிட்டிகை
உப்பு	-	தேவையான அளவு
எண்ணெய்	-	200 கிராம்
கொத்தமல்லி / கறிவேப்பிலை/ புதினா	-	சிறிதளவு

செய்முறை :

சிறுபருப்பு, பச்சரிசி, புழுங்கல் அரிசி மூன்றையும் 1 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பிறகு நன்றாகத் தண்ணீர் விட்டு அரைத்துக் கொள்ளவும்.

வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். கேரட்டை தேங்காய் சீவலில் சீவிக் கொள்ளவும்.

கோஸ், பீன்ஸ் இரண்டையும் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பச்சை மிளகாய், சோம்பு இரண்டையும் சேர்த்து விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, புதினா இவற்றைப் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும். தேங்காயைத் துருவி வைத்துக் கொள்ளவும்.

அரைத்த மாவை ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்துக் கொள்ளவும். அதில் பொடியாக நறுக்கிய கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, புதினா ஆகியவற்றைப் போடவும்.

மாவில் தேவையான அளவு உப்பைப் போடவும். அத்துடன் *1* சிட்டிகை ஆப்பசோடா மாவைச் சேர்க்கவும். துருவிய தேங்காயை மாவில் போடவும்.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து, எண்ணெய் ஊற்றிக் கடுகு, காய்ந்த மிளகாயைக் கிள்ளிப் போட்டுப் பொரியவிடவும். பொரிந்த பிறகு பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தைப் போடவும். பிறகு நறுக்கி வைத்திருக்கும் கேரட், பீன்ஸ், கோஸ் ஆகியவற்றைப் போட்டு நன்றாக வதக்கவும். வதங்கிய பிறகு, பச்சை மிளகாய் விழுது, தேவையான அளவு உப்பு ஆகியவற்றைப் போட்டு வதக்கி, அதை தோசைமாவில் ஊற்றவும். தோசைமாவை நன்றாகக் கலந்து கெட்டியாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

தோசைக் கல்லை அடுப்பில் வைத்து, தோசைக் கல் காய்ந்த பிறகு ஒரு கரண்டி மாவை ஊற்றிக் கொஞ்சம் கனமாகத் தேய்க்கவும். சுற்றிலும் எண்ணெய் ஊற்றி, நன்றாக வெந்த பிறகு திருப்பிப் போடவும். இருபுறமும் வெந்து, சிவந்த பிறகு எடுத்துவிடவும்.

49. முருங்கைக் காய் பலாக் கொட்டை சாப்ஸ் (முனக்காய - பனசகிஞ்சலு சாப்ஸ்)

தேவையான பொருள்கள் :

முருங்கைக் காய்	-	4
பலாக் கொட்டை	-	20
மிளகு	-	1 ஸ்பூன்
சீரகம்	-	1 டேபிள் ஸ்பூன்
சோம்பு	-	1 டேபிள் ஸ்பூன்
இஞ்சி	-	1 துண்டு
பூண்டு	-	10 பல்
மஞ்சள் தூள்	-	சிறிதளவு
கடுகு	-	சிறிதளவு
வெங்காயம் / தக்காளி	-	1
மிளகாய்த் தூள்	-	1 ஸ்பூன்
தேங்காய்	-	1 பத்தை
தனியா	-	1 ஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	-	4
பச்சை மிளகாய்	-	2
உப்பு	-	தேவையான அளவு
பட்டை	-	2
லவங்கம்	-	2

எண்ணெய்	-	150 கிராம்
கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி	-	சிறிதளவு

செய்முறை :

முருங்கைக் காயைச் சிறு சிறு துண்டுகளாக அறுத்துக் கொள்ளவும். பலாக் கொட்டையை இரண்டாக வகுந்து தோலை உரித்துக் கொள்ளவும். வெங்காயம், தக்காளி, பூண்டு, பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றை வதக்கி, இஞ்சி சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும். காய்ந்த மிளகாய், தனியா, மிளகு, சீரகம், சோம்பு, ஆகியவற்றை வறுத்து, அத்துடன் தேங்காய் பத்தையைப் போட்டு, பட்டை, லவங்கம் சேர்த்து தண்ணீர் விட்டு விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து, எண்ணெய் ஊற்றவும். எண்ணெய் காய்ந்த பிறகு கடுகைப் போட்டுப் பொரிக்கவும். பிறகு கறிவேப்பிலையைப் போட்டு அத்துடன் முருங்கைக் காய், பலாக்கொட்டை, அரைத்த வெங்காய விழுது ஆகியவற்றைப் போட்டு வதக்கவும். அடுத்து மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள்தூள் போட்டுத் தேவையான அளவு உப்பைப் போட்டு அரை டம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி 10 நிமிடங்களுக்கு மூடி வைத்து வேக விடவும்.

காய் வெந்த பிறகு அரைத்த வைத்திருக்கும் காய்ந்த மிளகாய் விழுதைச் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கிக் கெட்டியாக வரும்வரை வேகவிடவும். கெட்டியானதும் இறக்கிக் கொத்தமல்லி தூவி மூடி வைத்து, 5 நிமிடம் கழித்துப் பரிமாறவும். இதை சாதத்தில் பிசைந்தும் சாப்பிடலாம். சப்பாத்தி, பூரி இவற்றுடன் சைடிஷ் ஆகவும் சாப்பிடலாம்.

50. காய் மருந்து (காய மந்து)

தேவையான பொருள்கள் :

சின்ன வெங்காயம்	-	¼ கிலோ
சுத்தமான விளக்கெண்ணெய்	-	100 கிராம்
பேரீச்சம் பழம்	-	200 கிராம்.

செய்முறை :

சின்ன வெங்காயத்தை தோல் உரித்துச் சுத்தம் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். பேரீச்சம் பழத்தின் கொட்டையை எடுத்துவிட்டுச் சிறு, சிறு துண்டுகளாகச் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் ஒரு வாணலியை வைத்து, விளக்கெண்ணெயை ஊற்றி, உரித்து வைத்திருக்கும் வெங்காயத்தைப் போட்டு, பொன்னிறம் வரும் வரை வதக்கவும். வதங்கிய பிறகு எடுத்து ஆற வைக்கவும். பிறகு மிக்ஸியில் போட்டு அத்துடன் பேரீச்சம் பழத்தைச் சேர்த்து விழுதாகத் தண்ணீர் இல்லாமல் அரைத்துக்கொள்ளவும். அரைத்ததை ஒரு பாட்டிலிலோ அல்லது கிண்ணத்திலோ எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். காய மருந்து தயார்.

மூலம் (பைல்ஸ்) இருப்பவர்கள் தினந்தோறும் இரவு சாப்பிட்ட பிறகு *1* டீஸ்பூனும், காலை சிற்றுண்டி சாப்பிட்ட பிறகு *1* டீஸ்பூனும் சாப்பிட்டு வந்தால் மூலம் முழுவதுமாக விரைவில் குணம் அடையும்.