

முன்னுரை

விஞ்ஞானம் வளர்ந்துவிட்ட காலத்திலும் சமையல் செய்முறைகளும் மாறிக்கொண்டு தான் இருக்கிறது. புதுமையாக எதுவுமில்லை, எல்லாம் பழைய முறைகளே! செய்முறை எளிமை படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. பரம்பரை தொழிலாக எனது தாத்தா, தகப்பனார் செய்த செய்முறைகளை எனக்கு தெரிந்த வகையில் எழுதியிருக்கிறேன். இப்புத்தகத்தை எழுத தூண்டுகோளாக இருந்த எனது மைத்துனர் கோதை சிவகண்ணன் அவர்களுக்கு நெஞ்சார்ந்த வணக்கங்கள். அசைவ பிரியரான என்னை சைவ பிரியராக மாற்றியதோடு மட்டுமல்லாமல் சன்மார்க்கம் சொன்ன **அருட்பிரகாச ராமலிங்க வள்ளலாரை** சுட்டிக்காட்டியதும் அவர்தான். மேலும் இப்புத்தகத்தை எழுதுவதில் உறுதுணையாக இருந்த எனது மனைவிக்கும், இப்புத்தகத்தில் உள்ள எல்லா பக்கங்களையும் சிறந்த முறையில் வடிவமைத்து கொடுத்த எனது மருமகள் சக்திகா ராகேஷ் அவர்களுக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். அணிந்துரை எழுதிய அகில இந்திய வானொலி நிலைய பொறுப்பாளர் தமிழருவி கீழ்ப்பாவூர் திரு.சண்முகையா அவர்களுக்கும், இந்நூலை சிறந்த முறையில் வெளியிடச் செய்த பதிப்பகத்தார்க்கும் நன்றியை தெரிவிக்கிறேன். இப்புத்தகத்தை எனது தாயார்க்கும், எனது ஆசானாகிய தகப்பனார்க்கும் சமர்ப்பிக்கிறேன்.

அட வாங்க சமையலை பத்தி சொல்றேன். **“காய்கறி + வெஞ்சனம் = சமையல்”**. இவ்வளவுதான் என்று எளிதாக இருக்கா!. ஆமாங்க சமையல்னா ரொம்ப ரொம்ப ஈஸி. குழந்தை படிக்கும் கணக்கு பாடம் மாதிரி **AUB=AB, BUC=BC** இப்படிதான் தொடர்ச்சி.... புரியலையா! காய் + வெஞ்சனத்தின் அளவு முறையும், செய்யும் தொழில் நுட்பமும் தெரிந்தால் போதும் **“நீங்க தான் சமையல் நளபாக சக்ரவர்த்தி”**. ஒவ்வொரு சமையற் கூடத்திலும் ஒரு சக்ரவர்த்தி இருந்து கொண்டேதான் இருக்கிறார். அது வேற யாருமில்லை **☛☛ நீங்க தான்.**

அம்மாவின் கை பக்குவத்தில் சாப்பிட்ட நமக்கு இதைவிட ருசியான உணவை யாராலும் தர இயலாது. அப்புறம் என்னுடைய 28 வருட கால ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சியிலும் ஒரு வித அனுபவம் இருக்கு. எல்லாத்தையும் சொல்ல நேரமில்லை. எது எப்படியிருந்தாலும் ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சியின் போதும் விருந்தினர்கள் உணவு அருந்தி விட்டு செல்லும் போது வீட்டாரிடம் யம்மா யாராக்கும் சமையலு? அருமையான சமையல், வித்தியாசமான பிரதமன், கறி வகைகள் அப்படி சொல்லிட்டு எங்கள் வந்து பார்த்து நல்லா இருக்குனு சொல்லுவாங்க. அதில கிடைக்கும் ஆனந்தம் வார்த்தைகளில்

சொல்ல இயலாது. எங்கோ ஆகாயத்தின் உச்சிக்கே சென்று விடுவோம். என்னை பற்றியே சொல்றேன்னு நினைக்காதீங்க. என்னுடைய வெற்றிக்கு பின்னால் இறைவனின் அருளாற்றலும், என்னுடன் பணி புரியும் நண்பர்களின் உடல் உழைப்பும் காரணம். நீங்க அளிக்க கூடிய சம்பளம் எவ்வளவு இருந்தாலும் நீங்க வாரிவழங்கும் இந்த வாழ்த்து தாங்க என் போன்ற சமையற் கலைஞர்களை வாழ வைத்துக் கொண்டிருக்கிறது. அதுக்காக காசு இல்லாம சும்மா செய்வோம்னு இருந்திடாதீங்க. நிகழ்ச்சி முடிந்தவுடன் காசை எதிர்பார்ப்போம் சும்மா...

“உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே” - மணிமேகலை

சமையற் தொழில் இது உயிர் தொழில். உடலை வளர்ப்பது மட்டுமல்ல உயிரையும் வாழ வைக்கிறது. உண்ட உணவு ஜீரணமான பின் அடுத்த வேளை உணவை உண்ணுங்கள். அப்படி செய்துவந்தால் மருந்து இல்லாமல் வாழலாம் என்று நான் சொல்ல வள்ளுவம் சொல்கிறது. **“ருசிக்காக சாப்பிடாம பசிக்காக சாப்பிடுங்க”** இதை நான் சொல்லக் கூடாது. இருந்தாலும் சொல்றேன். ஒரு **“சிறந்த மருத்துவம் எப்படி உயிரை காக்கிறதோ அப்படிதான் ஒவ்வொரு உணவு கலவையும் உடலை அழியாமல் பாதுகாக்கிறது. உயிர் வாழ்ந்துக்கொண்டே இருக்கிறது”**. சரிங்க என்னுடைய உரையை சொல்லிட்டேன். வாங்க இனி அங்கே இங்கே போகாம சமையற் கூடத்திற்கு செல்வோம்.

தயவுடன்
நா.நீலகண்டன்

அணிந்துரை

கீழ்ப்பாவூர்.ஆ.சண்முகையா

நிகழ்ச்சித்தலைவர் (ப.நி)

அகில இந்திய வானொலி

39E3/3E, விவேகானந்தர் தெரு, நேசமணிநகர், நாகர்கோயில் - 629001.



இல்லத்தரசிகளுக்கு ஒரு நல்ல நூல்

'உணவே மருந்து; மருந்தே உணவு' என்கின்றது சித்த மருத்துவம்.

நமது உடல் ஆரோக்கியமானதாக இருந்தால்தான், மனம் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்; பிராணன் ஆரோக்கியமானதாக இருக்கும்; அறிவுக் கூர்மையாக இருக்கும். உயிர் சுடர்விட்டுப் பிரகாசிக்கும். எனவே, நவமெனச் சுடர் தரும் உயிருக்கு அடிப்படை நாம் உண்ணும் உணவே ஆகும்.

அன்னமய கோசம், மனமய கோசம், பிராணமய கோசம், விஞ்ஞானமய கோசம், ஆனந்தமய கோசம் என்ற ஐந்து அடுக்குகளைக் கொண்டவன் உயிர் வாழும் மனிதன். இந்த ஐந்து அடுக்குகளுக்கும் ஆதாரம் நாம் உண்ணும் உணவே. இதனை 'அன்னம்' என்றனர் முன்னோர்.

இந்த உடம்பு அழியக் கூடியது தான். அழியும் உடம்பைக் கொண்டே அழியாத நிலையை அடைய முடியும். எனவே உடம்பைப் பேண வேண்டும். உடம்பை பேணும் காரணிகளில் முதல் இடம் வகிப்பது நாம் உண்ணும் உணவே. இந்த உடம்பின் மகத்துவத்தை நன்கு உணர்ந்த திருமூலர்,

உடம்பினை முன்னே இழுக்கு என்று இருந்தேன்

உடம்பினுக்குள்ளே உறுபொருள் கண்டேன்

உடம்புளே உத்தமன் கோயில் கொண்டான் என்று

உடம்பினை யானிருந்து ஓம்புகின்றேனே! என்றார்.

எனவே உடம்பும், உடம்பை வளர்க்கும் உணவும் மிக இன்றியமையாதவை ஆகும்.

உலகத்தில் உணவுக்கென்று ஒரு வரலாறு எழுதப்பட்டால், அந்த வரலாறு, தமிழனின் உணவு முறைகளிலிருந்து தான் தொடங்க முடியும். நமது உணவுகள் பல வகைப்படும். பச்சையாக உண்ணும் உணவு; மாவாக உண்பவை; சுட்டுத்தின்பவை; ஆவியில் வேக வைத்து உண்பவை; வறுத்து உண்ணும் உணவுகள்; அவித்து உண்பவை; சாறாகக் குடிப்பவை என்று அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம்.

அதுபோல, நமது முன்னோர்கள் கார்காலம், கூதிர் காலம், முன்பனிக் காலம், பின்பனிக் காலம், இளவேனிற்காலம், முதுவேனிற்காலம் என காலத்திற்கு ஏற்ற உணவு வகைகளை உண்டனர். விதவிதமான காய்கள், கிழங்குகள், கனிவகைகள் ஆகியவற்றை உணவோடு சேர்த்து உண்டனர்.

மிளகு, சீரகம், பூடு, கொத்தமல்லி, கடுகு, மஞ்சள், சுக்கு, இஞ்சி, வெந்தயம், கசகசா, பருப்பு வகைகள், வாசனைத்திரவியப் பொருட்கள், சிறுதானிய வகைகள் என நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட உணவுப் பொருட்களைக் கொண்டது தமிழனின் உணவு ஆகும்.

அதுமட்டுமல்ல, ஒரு பெண் பூப்பெய்தும் போதும், பெண் பிரசவிக்கும் போதும், கருவுற்றிருக்கும் போதும் கொடுக்கின்ற உணவு வகைகள் தனியானவை ஆகும்.

இப்படி வாழையடி வாழையென அறுசுவை உண்டியை அவியலோடும், பொறியலோடும், கிச்சடியோடும், பச்சடியோடும், துவையலோடும், வற்றல்களோடும், ஊறுகாயோடும் உண்டு மகிழ்ந்தவர்கள் நாம்.

இன்றைய காலம் மாறிக் கொண்டிருக்கின்றது. தூரித உணவு என்ற பெயரில் உடலுக்கு ஒவ்வாத உணவுகளை உண்டு, நோய்களை விலை கொடுத்து வாங்கிக் கொண்டிருக்கிறோம்.

நவீன உலகில் பல கறிவகைகளையும், கூட்டுகளையும், குழம்பு ரகங்களையும் நாம் மறந்து கொண்டிருக்கிறோம். இந்நிலை மிகவும் கவலை அளிப்பதாக உள்ளது.

இதனை மீட்டெடுக்கும் வகையிலும், தமிழர் உணவு வகைகளை நினைவுபடுத்தும் முறையிலும், தான் அனுபவத்தில் பெற்ற உண்மைகளையும் கொண்டு “ஆ.. ஹா என்னும் அற்புத சமையல்” என்ற நூலை எழுதியுள்ளார் எனது அருமை நண்பர் உயர்திரு. நா. நீலகண்டன் அவர்கள்.

அவரது குடும்பமே பாரம்பரியமிக்க, சமையல் கலையைப் போற்றி வளர்ந்த குடும்பம் ஆகும். அவரது தாத்தாவும், தந்தையார் புகழ்பெற்ற நாராயணபிள்ளை அவர்களும் இம்மண்ணின் சமையல் கலை நுட்பத்தைப் பேணி வளர்த்த சிறப்புக்குரியவர்கள். எனவே மீன் குஞ்சுக்கு நீந்த கற்றுக் கொடுக்க வேண்டியதில்லை.

நாஞ்சில் நாடு தந்த மிகச் சிறந்த சமையல் கலைக் குடும்பம் இவரது குடும்பம் என்பதாலும், இளம் வயதில் தனது அன்னையார் தந்த உணவுகளை உண்ட அனுபவத்தாலும், தந்தையிடம் தான் பெற்ற பயிற்சிகளையும் கொண்டு தன் நளபாக சமையல் கலை நுட்பங்களையும் இணைத்து, எளிய முறையில், எல்லாருக்கும் புரியும் வகையில் இந்நூலைப் படைத்திருப்பது வரவேற்பதற்குரியது ஆகும்.

இந்நூலில் 200 உணவுப் பொருட்களைத் தயாரிப்பது எப்படி? என்பது பற்றி 212 பக்கங்களில் எழுதியுள்ளார். ஓர் உணவுப் பொருளின் தயாரிப்பை ஒரே பக்கத்தில் தெரிந்து கொள்ள முடியும்.

உணவைத் தயாரிப்பதற்குத் தேவையான பொருட்கள், செய்முறை ஆகிய இரண்டையும் புரியும் படி, தந்திருப்பது பாராட்டுக்குரியது ஆகும்.

வாழைக்காய், சீனி அவரைக்காய், முருங்கைக்காய், வெண்டைக்காய், பீட்ரூட், பாகற்காய், கேரட், கீரைவகைகள், முட்டைக்கோஸ், சோயா, உருளைக்கிழங்கு, கத்தரி, கோவைக்காய், வெள்ளிக்காய், தக்காளி, மாங்காய், சுரைக்காய், என்று பட்டியல் நீள்கிறது.

இதனைக் கொண்டு, துவரன், வரட்டி, எரிசேரி, கூட்டு, அவியல், கிச்சடி, பொரியல், கதம்ப பொரியல், சாப்ஸ், தொக்கு, துவையல் என சுவையான உணவைத் தயாரிக்கும் முறையை விளக்குகிறார்.

இது நல்ல முயற்சி. இந்நூலினை அனைவரும் வாங்கிப் படித்துப் பயன் பெற வேண்டும். இல்லம் தோறும் இருக்க வேண்டிய புத்தகம் இது. தாய்மார்களின் இனிய தோழி இந்நூல். சமைக்கப் படிக்கும் இளம் தலை முறையினருக்குரிய வழிகாட்டும் கை ஏடு இது.

இந்நூலினை எழுதிய நூலாசிரியர் திரு. நா. நீலகண்டன் அவர்களை எனக்கு அறிமுகப் படுத்தியவர் எனது கெழுதகை நண்பர் திரு. கோதை சிவக்கண்ணன் ஆவார். அவர் மிகச்

சிறந்த குழந்தை இலக்கிய எழுத்தாளர். ஒரு நல்ல சமையல் கலைஞனை, வள்ளலாரின் கொள்கைகளோடு தன்னை இணைத்துக் கொண்ட ஓர் ஆன்மிக வாதியை, ஒரு மிகச் சிறந்த மனிதரை எனக்கு அறிமுகப்படுத்திய அவருக்கு எனது இதயம் பூரித்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

ஒரு முறை இருவரும் திடீரென்று எனது இல்லத்திற்கு வந்தனர். அன்று எனது துணைவியார் வெளியூருக்குச் சென்றிருந்தார். நான் மட்டும் இருந்தேன். உணவுக்காக, சமையலறையில் போராடிக் கொண்டிருந்தேன். “என்ன செய்கிறீர்கள்?” எனக் கேட்ட கோதை சிவக்கண்ணன், இந்த சமையலறையில் தான் முதன் முதலில் நா.நீலகண்டன் அவர்களை அறிமுகப்படுத்தினார். எனது சிறிய சமையலறைக்குள் ஒரு மிகப் பெரிய சமையல் கலைஞர் வந்தது பெரிய மகிழ்ச்சியாக இருந்தது. அத்துடன் விடவில்லை. அவரது கையாலேயே ஓர் உருளைக்கிழங்கு பொறியலையும் உருவாக்கித் தந்தார். பத்து நாட்களாக எனது சமையலால் ருசி மரத்துப்போன எனது நாவிற்கு, அன்று அவர் உருவாக்கித்தந்த திடீர் ரசமும், உருளைக்கிழங்குப் பொரியலும் அமிழ்தமாகச் சுவைத்தது.

ஆம் ஒரு மாபெரும் சமையல் கலைஞனின் கையால் அன்று எனது வீட்டில் நான் சாப்பிட்டதைப்போல, தமிழ் நாடெங்கும், மிகப் பெரிய திருமணங்களில், இந்த நீலகண்டன் என்ற மாபெரும் சமையல் மேதையின் கரங்களால் தயாரிக்கப்பட்ட உணவை இலட்சக்கணக்கில் மக்கள் உண்டிருப்பார்கள்.

ஒரு வகையில் பார்த்தால் அவர் மிகப் பெரிய பசிப் பிணி நீக்கும் மருத்துவர். அவர் எழுதிய, அனுபவித்த, செய்திகளுடன் கூடிய இந்த அற்புத நூல் உங்கள் ஒவ்வொருவரிடமும் இருக்கட்டும்.

சமையல் கலையில் இக்கலைஞன் இன்னும் சரித்திரம் படைத்திட அவரை மனதார வாழ்த்துகிறேன்.

என்றும் அன்புடன்
(கீழப்பாவூர். ஆ. சண்முகையா)



அளவுகள் :

1 ஸ்பூன்	- 5 மிலி
டேபிள் ஸ்பூன்	- 15 மிலி
கப் (டம்ளர்)	- 200 மிலி
ஒரு கொட்டை அளவு	- புளிக்கொட்டை அளவு
பரல்	- பூண்டின் ஒரு பல்

முந்தைய கால அளவு :

ஆழாக்கு	- 100 கிராம்
உழக்கு	- 200 கிராம்
நாளி	- 800 கிராம்
பக்கா	- 1 கிலோ 600 கிராம்

மாற்று பெயர்கள் :

ஏலக்காய்	- லவங்கம்	சீனி அவரைக்காய்	- கொத்தவரங்காய்
பெரும்பயறு	- தட்டைபயறு	பைத்தங்காய்	- காரமணி
மல்லி	- தனியா	சர்க்கரை	- வெல்லம்

டிப்ஸ்

- கிச்சடி வகைகளுக்கு தயிர் புளிப்பு இல்லாமல் சேர்க்கவும்.
- அவியல் பதார்த்தங்களுக்கு தேங்காய் தண்ணீர் விடாமல் அரைக்கவும்.
- நார்த்தங்காயின் கசப்பு தன்மை அதிகம் இருந்தால் சர்க்கரை கூடுதல் சேர்க்கவும்.
- நெல்லிக்காய் ஊறுகாய் வைப்பதற்கு காய் புளிப்பு இருந்தால் புளி சேர்க்க தேவை இல்லை.
- வாழைப்பூ சமைக்கும் போது பூவின் உட்பகுதியில் உள்ள கண்முடி போன்ற இதழை மாற்றவும்.
- காய்களை மிதமான சூட்டில் வேக விடவும் மற்றும் அதிக நேரம் வேக வைக்கக்கூடாது.
- சமையலுக்கு கல் உப்பையே கூடுதலாக பயன்படுத்தவும்.
- காய்களை முடி வைத்து வேக விடவும்.



1. வாழைக்காய் துவரன்	- 12	29. பாகற்காய் அவியல் - 2	- 40
2. வாழைக்காய் வரட்டி	- 13	30. பாகல், கத்தரி அவியல்	- 41
3. வாழைக்காய் எரிசேரி	- 14	31. பாகல், வெண்டை பொரியல்	- 42
4. வாழைக்காய் கூட்டு	- 15	32. கேரட் துவரன் - 1	- 43
5. வாழைக்காய் அவியல்	- 16	33. கேரட் துவரன் - 2	- 44
6. சீனி அவரைக்காய் துவரன்	- 17	34. கேரட், பீன்ஸ் துவரன்	- 45
7. சீனி அவரைக்காய் அவியல்	- 18	35. கேரட் பொரியல்	- 46
8. புடலங்காய் துவரன்	- 19	36. கேரட், பீன்ஸ் அவியல்	- 47
9. புடலங்காய் பொரியல்	- 20	37. கேரட், உருளைக்கிழங்கு கூட்டு	- 48
10. புடலங்காய் கூட்டு	- 21	38. கேரட், பீன்ஸ் கூட்டு	- 49
11. முருங்கைக்காய் துவரன்	- 22	39. கேரட் தயிர் கிச்சடி	- 50
12. முருங்கைக்காய் கூட்டு	- 23	40. காரமணி துவரன்	- 51
13. முருங்கைக்காய் அவியல் - 1	- 24	41. காரமணி அவியல்	- 52
14. முருங்கைக்காய் அவியல் - 2	- 25	42. கீரைத் துவரன் - 1	- 53
15. முருங்கைக்காய் அவியல் - 3	- 26	43. கீரைத் துவரன் - 2	- 54
16. வெண்டைக்காய் துவரன்	- 27	44. அகத்தீக்கீரை துவரன்	- 55
17. வெண்டைக்காய் பொரியல்	- 28	45. காலிப்ளவர் துவரன்	- 56
18. வெண்டைக்காய் தயிர் கிச்சடி	- 29	46. காலிப்ளவர் பொரியல்	- 57
19. வெண்டைக்காய் அவியல்	- 30	47. பட்டர் பீன்ஸ் துவரன்	- 58
20. அப்பள துவரன்	- 31	48. பட்டர் பீன்ஸ் கூட்டு	- 59
21. பீட்ரூட் துவரன் - 1	- 32	49. உருளை, பீன்ஸ் கூட்டு	- 60
22. பீட்ரூட் துவரன் - 2	- 33	50. கதம்ப துவரன் - 1	- 61
23. பீட்ரூட் துவரன் - 3	- 34	51. கதம்ப துவரன் - 2	- 62
24. பீட்ரூட் பொரியல்	- 35	52. கதம்ப எரிசேரி	- 63
25. பீட்ரூட் தயிர் கிச்சடி	- 36	53. கதம்ப பொரியல்	- 64
26. பாகற்காய் துவரன்	- 37	54. கதம்ப அவியல்	- 65
27. பாகற்காய் பொரியல்	- 38	55. கேரள அவியல்	- 66
28. பாகற்காய் அவியல் - 1	- 39	56. முட்டைக்கோஸ் துவரன் - 1	- 67

57. முட்டைக்கோஸ் துவரன் - 2	- 68	85. பரோட்டா மசால் துவரன்	- 99
58. முட்டைக்கோஸ் கூட்டு	- 69	86. பீர்க்கங்காய் துவரன்	- 100
59. பலா மடல் துவரன்	- 70	87. பீர்க்கங்காய் பொரியல்	- 101
60. பலாச்சுளை துவரன்	- 71	88. பீர்க்கங்காய் கூட்டு	- 102
61. பலாக்கொட்டை துவரன்	- 72	89. பீர்க்கங்காய் அவியல் - 1	- 103
62. பலாக்கொட்டை பொரியல்	- 73	90. பீர்க்கங்காய் அவியல் - 2	- 104
63. பலா எரிசேரி	- 74	91. செளசெள துவரன்	- 105
64. பலாச்சுளை அவியல்	- 75	92. செளசெள தயிர் கிச்சடி	- 106
65. பலா மடல் அவியல்	- 76	93. செளசெள கூட்டு - 1	- 107
66. பலாக்கொட்டை அவியல்	- 77	94. செளசெள கூட்டு - 2	- 108
67. பலா அவியல்	- 78	95. செளசெள அவியல்	- 109
68. சிறுபயறு துவையல், பொடி	- 79	96. உருளைக்கிழங்கு வரட்டி	- 110
69. சிறுபயறு துவரன்	- 80	97. உருளைக்கிழங்கு பொரியல் - 1	- 111
70. மொச்சைப்பயறு துவரன்	- 81	98. உருளைக்கிழங்கு பொரியல் - 2	- 112
71. மொச்சைப்பயறு கூட்டு	- 82	99. உருளைக்கிழங்கு சாப்ஸ்	- 113
72. தட்டைப்பயறு துவரன்	- 83	100. உருளைக்கிழங்கு கூட்டு	- 114
73. சேனைக்கிழங்கு துவரன்	- 84	101. உருளை, முருங்கை கூட்டு - 1	- 116
74. சேனைக்கிழங்கு பொரியல்	- 85	102. உருளை, முருங்கை கூட்டு - 2	- 117
75. சேனைக்கிழங்கு வரட்டி	- 86	103. உருளை மசால் கூட்டு - 1	- 118
76. சேனைக்கிழங்கு சாப்ஸ்	- 87	104. உருளை மசால் கூட்டு - 2	- 120
77. சேனைக்கிழங்கு எரிசேரி	- 89	105. உருளை மசால் கூட்டு - 3	- 122
78. சேனை அவியல்	- 91	106. உருளைக்கிழங்கு அவியல் - 1	- 124
79. வாழைப்பூ துவரன்	- 92	107. உருளைக்கிழங்கு அவியல் - 2	- 125
80. வாழைத்தண்டு துவரன்	- 93	108. உருளைக்கிழங்கு அவியல் - 3	- 126
81. சோயா துவரன்	- 94	109. சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு பொரியல்	- 127
82. சோயா மசால் துவரன்	- 95	110. சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு எரிசேரி	- 128
83. சோயா மசால் பொரியல்	- 96	111. மரவள்ளிக்கிழங்கு எரிசேரி	- 129
84. சோயா சாப்ஸ்	- 97	112. மரவள்ளிக்கிழங்கு பொரியல்	- 130

113.சீமை சக்கா பொரியல்	- 131	141.தடியங்காய் கூட்டு	- 159
114.கருணைக்கிழங்கு எரிசேரி	- 132	142.தடியங்காய் அவியல்	- 160
115.கத்தரிக்காய் பொரியல்	- 133	143.மாதுளைக் கிச்சடி	- 161
116.கத்தரி பச்சடி	- 134	144.மாம்பழ பச்சடி	- 162
117.கத்தரி பச்சடி	- 135	145.தக்காளி பச்சடி	- 163
118.கத்தரிக்காய், மாங்காய் அவியல்	- 136	146.தக்காளி, வெண்டை பச்சடி - 1	- 164
119.கத்தரி, முருங்கை அவியல்	- 137	147.தக்காளி, வெண்டை பச்சடி - 2	- 165
120.கோவைக்காய் அவியல் -1	- 138	148.தக்காளி, வெண்டை பச்சடி - 3	- 166
121.கோவைக்காய் அவியல் -2	- 139	149.தக்காளிக்காய் அவியல்	- 167
122.கோவைக்காய் பொரியல்	- 140	150.மாங்காய் கோஸ் - 1	- 168
123.வெள்ளிக்காய் தயிர் கிச்சடி	- 141	151.மாங்காய் கோஸ் - 2	- 169
124.வெள்ளிக்காய் கூட்டு	- 142	152.மாங்காய் பச்சடி	- 170
125.வெள்ளி மாங்காய் பச்சடி	- 143	153.மாங்காய் தொக்கு	- 171
126.வெள்ளைப்பூசணி தயிர் கிச்சடி	- 144	154.வெந்தயமாங்காய் அவியல்	- 172
127.வெண் பூசணி பச்சடி	- 145	155.மாங்காய் அவியல்	- 173
128.மஞ்சள் பூசணி பச்சடி - 1	- 146	156.அவரைக்காய் அவியல்	- 174
129.மஞ்சள் பூசணி பச்சடி - 2	- 147	157.சுரைக்காய் கூட்டு	- 175
130.பூசணிக்காய் எரிசேரி	- 148	158.பால் சேம்பு எரிசேரி	- 176
131.பூசணி, வாழைக்காய் எரிசேரி	- 149	159.சுண்டைக்காய் அவியல்	- 177
132.பூசணிக்காய் கூட்டு	- 150	160.வழுதலங்காய், மாங்காய் அவியல்	- 178
133.புளி இஞ்சி - 1	- 151	161.மிளகாய் பச்சடி	- 179
134.புளி இஞ்சி - 2	- 152	162.உள்ளி, மிளகாய் பச்சடி	- 180
135.மா இஞ்சி தொக்கு	- 153	163.நெல்லிக்காய் தொக்கு	- 181
136.இஞ்சிக் கிச்சடி	- 154	164.நெல்லிக்காய் பிடி வளம்	- 182
137.இஞ்சி துவையல்	- 155	165.கிடாரங்காய் தொக்கு	- 183
138.முள்ளங்கி கூட்டு	- 156	166.கிடாரங்காய் பச்சடி	- 184
139.முள்ளங்கி தயிர் கிச்சடி	- 157	167.நார்த்தங்காய் பச்சடி	- 185
140.தடியங்காய் கிச்சடி	- 158	168.நார்த்தங்காய் தொக்கு	- 186

169.நார்த்தங்காய், இஞ்சி பச்சடி	- 187	185.கொத்தமல்லி துவையல்	- 202
170.பிரண்டை தொக்கு	- 188	186.புதினா துவையல்	- 203
171.பத்தியக்கறி - 1	- 189	187.நார்த்த இலை துவையல்	- 204
172.பத்தியக்கறி - 2	- 190	188.காணத் துவையல்	- 204
173.பப்பாளி துவரன்	- 191	189.பிரண்டை துவையல் - 1	- 205
174.பப்பாளி கூட்டு	- 192	190.பிரண்டை துவையல் - 2	- 206
175.பக்கோடா அவியல்	- 193	191.தேங்காய் துவையல்	- 206
176.வடகம் அவியல்	- 194	192.சிறுபருப்பு துவையல்	- 207
177.கீரைத்தண்டு அவியல்	- 195	193.பருப்பு துவையல்	- 207
178.பேபி கார்ன் வரட்டி	- 196	194.உளுந்து துவையல்	- 208
179.பேபி கார்ன் மசால்	- 197	195.வேர்கடலை துவையல்	- 208
180.தேங்காய் துவையல்	- 199	196.நெல்லிக்காய் துவையல்	- 209
181.கறிவேப்பிலை துவையல்	- 199	197.விளாங்காய் துவையல்	- 209
182.கொத்தமல்லி துவையல்	- 200	198.புளிச்சங்கீரை துவையல்	- 210
183.பொட்டுக்கடலை துவையல்	- 200	199.சிறுபருப்புப்பொடி, காணப்பொடி	- 211
184.மல்லிக்கீரை துவையல்	- 201	200.தவணப்பொடி	- 212



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
நல்லமிளகுத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
சீரகத்தூள்	- ஒரு டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

வாழைக்காய்	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
உளுந்தம் பருப்பு	- கால் டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- வாழைக்காயை அரை வட்ட வடிவமாக நறுக்கவும்.
- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு விழுது, புளிக்கரைசல் தயாரித்துக் கொள்ளவும்.
- சிறிதளவு மஞ்சள் தூள், புளிக்கரைசல், தேவையான அளவு உப்பு, காய் மூழ்கும் அளவுக்கு தண்ணீர் சேர்த்து குழையாமல் வேக வைக்கவும்.
- வெந்தவுடன் தண்ணீரை வடித்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து, சூடாகியவுடன் பூண்டு விழுது, அரைத்த தேங்காய் சேர்த்து வதக்கவும்.
- பூண்டின் பச்சை வாசனை போனவுடன் சிறுதுளி மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், நல்லமிளகுத் தூள், சீரகத் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
- பின்பு வேக வைத்த வாழைக்காய், தாளிப்பு சேர்த்து, நன்றாக சூடாகும் வரை வதக்கவும்.
- சுவையான வாழைக்காய் துவரன் தயார்..



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- துளியளவு
சீரகத்தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
நல்லமிளகுத் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

வாழைக்காய் - 200 கிராம்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- வாழைக்காயை அரை வட்ட வடிவில் சற்று தடிமனாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு விழுது, புளிக்கரைசல் தயாரித்துக் கொள்ளவும்.
- அடிக்கமான பாத்திரத்தில் நறுக்கிய வாழைக்காய், புளிக்கரைசல், மஞ்சள் தூள், சிறிதளவு தண்ணீர், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து குழையாமல் வேக வைத்து பின்பு வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் பூண்டு விழுது, மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள், நல்லமிளகுத் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
- பின்பு வேக வைத்த வாழைக்காய், பச்சை கறிவேப்பிலை, தாளிப்பு சேர்த்து புரட்டி இறக்கவும்.
- சுவையான வாழைக்காய் வரட்டி தயார்..

வாழைக்காய் ளரிசேரி

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- துளியளவு
மிளகாய் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
நல்லமிளகுத் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

வாழைக்காய்	- 100 கிராம்
தேங்காய்	- 1/4 கப்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
உளுந்தம் பருப்பு	- கால் டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- வாழைக்காயை சதுர துண்டுளாக நறுக்கி தண்ணீரில் போட வேண்டும்.
- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- அடிக்கமான பாத்திரத்தில் நறுக்கிய வாழைக்காய், மஞ்சள் தூள், அரைத்த தேங்காய் விழுது, மிளகாய் தூள், நல்லமிளகுத் தூள், சிறிதளவு தண்ணீர், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து வேக விடவும்.
- வெந்தவுடன் சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.
- தாளிப்பு போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான வாழைக்காய் ளரிசேரி தயார்..



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- கால் டிஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- அரை டிஸ்பூன்
நல்லமிளகுத் தூள்	- கால் டிஸ்பூன்
பாசிபருப்பு	- 50 கிராம்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

வாழைக்காய்	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/4 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டிஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- வாழைக்காயை பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- பாசிபருப்பை குழைய வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் நறுக்கிய வாழைக்காய், மஞ்சள் தூள், காய் மூழ்கும் அளவுக்கு தண்ணீர், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து வேக வைத்து, தண்ணீரை வடித்துக் கொள்ளவும்.
- பின்பு அரைத்த தேங்காய் விழுது, வேக வைத்த பருப்பு, வாழைக்காய், பூண்டு விழுது, மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள், நல்லமிளகுத் தூள் அனைத்தையும் ஒன்றாக கலந்து கொதிக்க விடவும். தாளிப்பு போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான வாழைக்காய் கூட்டு தயார்.



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு
மிளகாய் தூள் - அரை டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள் - 1 டீஸ்பூன்
புளி - ஒரு கொட்டை அளவு
உப்பு - தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

வாழைக்காய் - 150 கிராம்
முருங்கைக்காய் - 50 கிராம்
தேங்காய் - 1/2 கப்
கறிவேப்பிலை - 2 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- வாழைக்காய், முருங்கைக்காயை நீள வடிவில் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- வாணலியில் நறுக்கிய வாழைக்காய், முருங்கைக்காய், புளிக்கரைசல், மஞ்சள் தூள், காய் மூழ்கும் அளவுக்கு தண்ணீர், தேவையான உப்பு சேர்த்து நன்றாக வேக வைத்து, தண்ணீரை வடித்துக் கொள்ளவும்.
- பின்பு அரைத்த தேங்காய், மிளகாய் தூள் சேர்த்து நன்றாக சூடாகுவும் வரை கிளறவும்.
- பச்சை வாசனை போனவுடன் சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை, தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து ஓரிரு முறை கிளறவும்.
- சுவையான வாழைக்காய் அவியல் தயார்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

சீனி அவரைக்காய்	- 200
தேங்காய்	- 1/2 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
உளுந்தம் பருப்பு	- கால் டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- சீனி அவரைக்காயைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு விழுது, புளிக்கரைசல் தயாரித்துக் கொள்ளவும்.
- அடிக்கனமான பாத்திரத்தில் நறுக்கிய சீனி அவரைக்காய், புளிக்கரைசல், சிறிதளவு மஞ்சள் தூள், குறைவான அளவு தண்ணீர், தேவையான அளவு உப்பு, சேர்த்து குழையாமல் வேக வைக்கவும். வெந்தவுடன் தண்ணீரை வடித்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து, சூடாகியவுடன் பூண்டு விழுது, அரைத்த தேங்காய் சேர்த்து வதக்கவும்.
- பூண்டின் பச்சை வாசனை போனவுடன் சிறுதுளி மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
- பின்பு வேக வைத்த சீனி அவரைக்காய், தாளிப்பு போட்டு நன்றாக சூடாகும் வரை வதக்கவும்.
- சுவையான சீனி அவரைக்காய் துவரன் தயார்..



சீனி அவரைக்காய் அவியல்

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

சீனி அவரைக்காய்	- 200
தேங்காய்	- 1/2 கப்
கறிவேப்பிலை	- 2 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- புளிக்கரைசல் தயார் செய்துக் கொள்ளவும்.
- சீனி அவரைக்காயை சிறிது புளிக்கரைசல், காய் மூழ்கும் அளவுக்கு தண்ணீர், தேவையான உப்பு சேர்த்து வேக வைத்து, தண்ணீரை வடித்துக் கொள்ளவும்.
- பின்பு நார் உரித்து, இரண்டாக முறித்துக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து வேக வைத்த காய், அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை சேர்த்து நன்றாக சூடாகவும் வரை கிளறவும்.
- சுவையான சீனி அவரைக்காய் அவியல் தயார்.

வைட்டமின் - A, B1, B2

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- துளியளவு
நல்லமிளகுத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
சீரகத்தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

புடலங்காய்	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
உளுந்தம் பருப்பு	- கால் டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- புடலங்காயைப் பொடியாக நறுக்கவும்.
- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- புடலங்காயை மஞ்சள் தூள், குறைவான அளவு தண்ணீர், தேவையான அளவு உப்பு, சேர்த்து குழையாமல் வேக வைக்கவும்.
- வெந்தவுடன் தண்ணீரை வடித்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து, சூடாகியவுடன் பூண்டு விழுது, அரைத்த தேங்காய் சேர்த்து வதக்கவும்.
- பூண்டின் பச்சை வாசனை போனவுடன் மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், நல்லமிளகுத் தூள், சீரகத் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
- பின்பு வேக வைத்த புடலங்காய், தாளிப்பு போட்டு நன்றாக சூடாகும் வரை வதக்கவும்.
- சுவையான புடலங்காய் துவரன் தயார்..



புடலங்காய் பொரியல்

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
நல்லமிளகுத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

புடலங்காய்	- 200 கிராம்
சிறிய வெங்காயம்	- 50 கிராம்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- புடலங்காயை சிறிய கட்டங்களாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- சிறிய வெங்காயம் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- புடலங்காயை மஞ்சள் தூள், உப்பு, தேவையான அளவு தண்ணீர் தெளித்து வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் நறுக்கிய வெங்காயம், பூண்டு விழுது சேர்த்து வதக்கவும்.
- பின்பு நல்லமிளகுத் தூள், சீரகத் தூள், சேர்த்து சூடாக்கவும்.
- சூடாகியவுடன் வேக வைத்த புடலங்காய், பச்சை கறிவேப்பிலை, தாளிப்பு சேர்த்து புரட்டி இறக்கவும்.
- சுவையான புடலங்காய் பொரியல் தயார்..



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
கடலைபருப்பு	- 50 கிராம்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

புடலங்காய்	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- புடலங்காயை சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கிக் குறைவான நீரில் வேக வைத்துக்கொள்ளவும்.
- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- கடலைபருப்பை குழையாமல் வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் வேக வைத்த பருப்பு, காய், அரைத்த தேங்காய் விழுது, மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், தேவையான அளவு தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து கொதிக்கவிடவும்.
- பின்பு பூண்டு விழுது, சீரகத் தூள் சேர்த்து, தாளிப்பு போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான புடலங்காய் கூட்டு தயார்.



தேவையான பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

முருங்கைக்காய்	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
உளுந்தம் பருப்பு	- கால் டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு விழுது தயாரித்துக் கொள்ளவும்.
- முருங்கைக்காயை நீள (2 அங்குலம்) வடிவமாக நறுக்கவும்.
- பின்பு குறைவான அளவு தண்ணீர், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து குழையாமல் வேக வைக்கவும்.
- வெந்தவுடன் தண்ணீரை வடித்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் பூண்டு விழுது, அரைத்த தேங்காய் சேர்த்து வதக்கவும்.
- பூண்டின் பச்சை வாசனை போனவுடன் மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
- பின்பு வேக வைத்த முருங்கைக்காய், தாளிப்பு போட்டு, நன்றாக சூடாகும் வரை வதக்கவும்.
- சுவையான முருங்கைக்காய் துவரன் தயார்..



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
பாசிபருப்பு	- 50 கிராம்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

முருங்கைக்காய்	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
பச்சை மிளகாய்	- 2

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

சீரகம்	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- தேங்காய் பால் எடுத்து இரு பகுதியாக்கிக் கொள்ளவும்.
- பச்சை மிளகாய் நீள வடிவில் நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- முருங்கைக்காயை சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கிக் குறைவான நீரில், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து வேக வைத்துக்கொள்ளவும்.
- பாசிபருப்பை குழைய வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் வேக வைத்த காய், நறுக்கிய மிளகாய், மஞ்சள் தூள், முதல் பகுதி தேங்காய் பால், சேர்த்து சூடாக்கவும்.
- சூடாகியவுடன் வேக வைத்த பருப்பு, சீரகத் தூள், மீதியுள்ள பால் சேர்த்து நன்றாக சூடாக்கி தாளிப்பு போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான முருங்கைக்காய் கூட்டு தயார்.



முருங்கைக்காய் அவியல் -1

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

முருங்கைக்காய்	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
கறிவேப்பிலை	- 2 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- முருங்கைக்காயை நீள வடிவில் நறுக்கி இரண்டாக பிளந்துக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- புளிக்கரைசல் தயார் செய்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் முருங்கைக்காய், மஞ்சள் தூள், புளிக்கரைசல், காய் மூழ்கும் அளவுக்கு தண்ணீர், தேவையான உப்பு சேர்த்து நன்றாக வேக வைத்து, தண்ணீரை வடித்துக் கொள்ளவும்.
- பின்பு அரைத்த தேங்காய், மிளகாய் தூள் சேர்த்து நன்றாக சூடாகவும் வரை கிளறவும்.
- பச்சை வாசனை போனவுடன் சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை, தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து ஓரிரு முறை கிளறவும்.
- சுவையான முருங்கைக்காய் அவியல் தயார்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

முருங்கைக்காய்	- 200 கிராம்
சிறிய வெங்காயம்	- 100 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
கறிவேப்பிலை	- 2 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- முருங்கைக்காயை நீள வடிவில் நறுக்கிக் இரண்டாக பிளந்துக்கொள்ளவும்.
- சிறிய வெங்காயம் நீள வடிவில் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- புளிக்கரைசல் தயார் செய்துக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து வெங்காயத்தை சிறிது வதக்கவும். வதங்கியதும் முருங்கைக்காய், மஞ்சள் தூள், புளிக்கரைசல், தேவையான உப்பு, சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்து நன்றாக வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- பின்பு அரைத்த தேங்காய், மிளகாய் தூள் சேர்த்து நன்றாக சூடாகவும் வரை கிளறவும்.
- பச்சை வாசனை போனவுடன் சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை, தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து ஓரிரு முறை கிளறவும்.
- சுவையான முருங்கைக்காய் அவியல் தயார்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு	முருங்கைக்காய்	- 200 கிராம்
சீரகத் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்	பீன்ஸ்	- 50 கிராம்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு	பச்சை மிளகாய்	- 3
உப்பு	- தேவையான அளவு	தேங்காய்	- 1/2 கப்
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்	கறிவேப்பிலை	- 2 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- பீன்ஸ், முருங்கைக்காயை நீள வடிவில் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய், பச்சை மிளகாயை கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- புளிக்கரைசல் தயார் செய்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் முருங்கைக்காய், பீன்ஸ், மஞ்சள் தூள், புளிக்கரைசல், காய் மூழ்கும் அளவுக்கு தண்ணீர், தேவையான உப்பு சேர்த்து நன்றாக வேக வைத்து, தண்ணீரை வடித்துக் கொள்ளவும்.
- பின்பு அரைத்த தேங்காய் சேர்த்து நன்றாக சூடாகுவும் வரை கிளறவும்.
- பச்சை வாசனை போனவுடன் சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை, தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து ஓரிரு முறை கிளறவும்.
- சுவையான முருங்கைக்காய் அவியல் தயார்.



வைட்டமின் - A, B1, B2, C

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- துளியளவு
சீரகத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

வெண்டைக்காய்	- 200 கிராம்
சிறிய வெங்காயம்	- 25 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
உளுந்தம் பருப்பு	- கால் டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- வெண்டைக்காய், சிறிய வெங்காயம் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் நறுக்கிய வெண்டைக்காய், சிறிய வெங்காயம், பூண்டு விழுது, சேர்த்து வதக்கவும்.
- பின்பு அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து வதக்கவும்.
- நன்றாக வதங்கியவுடன் தாளிப்பு போட்டு இறக்கவும்.
- சுவையான வெண்டைக்காய் துவரன் தயார்..

குறிப்பு :

வெண்டைக்காயை தண்ணீரில் அலசிக் கொண்டு நறுக்கவும்.



வெண்டைக்காய் பொரியல்

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- துளியளவு
நல்லமிளகுத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

வெண்டைக்காய்	- 200 கிராம்
தக்காளி	- 25 கிராம்
சிறிய வெங்காயம்	- 50 கிராம்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- வெண்டைக்காயை நீரில் அலசிக் கொண்டு வட்ட வடிவில் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- சிறிய வெங்காயம், தக்காளியை தனித்தனியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் நறுக்கிய வெங்காயத்தை வதக்கவும்.
- சிறிது வதங்கியதும் தக்காளி சேர்த்து வதக்கி, பின்பு வெண்டைக்காய், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும்.
- வதங்கியதும் மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், நல்லமிளகுத் தூள், சேர்த்து சூடாக்கி பச்சை கறிவேப்பிலை, தாளிப்பு சேர்த்து புரட்டி இறக்கவும்.
- சுவையான வெண்டைக்காய் பொரியல் தயார்..



தேவையானப் பொருட்கள் :

பெருங்காயத் தூள் - துளியளவு
சீரகத் தூள் - துளியளவு
உப்பு - தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய் - 25 மிலி

வெண்டைக்காய் - 50 கிராம்
பச்சை மிளகாய் - 1
தேங்காய் - 1/2 கப்
கறிவேப்பிலை - 1 ஈர்க்கு
தயிர் - 50 மிலி

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு - கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய் - 2
கறிவேப்பிலை - 1 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- வெண்டைக்காயை நீரில் அலசி வட்ட வடிவில் நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- பச்சை மிளகாய், தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் வெண்டைக்காயை சிவந்த நிறத்தில் பொரித்து எடுக்கவும்.
- வாணலியில் அரைத்த தேங்காய் விழுது, பெருங்காயத் தூள், சீரகத் தூள், தயிர், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து நன்றாக கலக்கவும்.
- பரிமாறும் நேரத்தில் பொரித்த வெண்டைக்காய், பச்சை கறிவேப்பிலையை, தேங்காய் கலவையுடன் கலக்கவும். பின்பு தாளிப்பு போடவும்.
- சுவையான வெண்டைக்காய் தயிர் கிச்சடி தயார்..

வெண்டைக்காய் அவியல்

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

வெண்டைக்காய்	- 200 கிராம்
சிறிய வெங்காயம்	- 50 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
கறிவேப்பிலை	- 2 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- வெண்டைக்காயை தண்ணீரில் அலசி கட்டை துண்டுகளாக நறுக்கி, இரண்டாக பிளந்துக் கொள்ளவும்.
- சிறிய வெங்காயம் நீள வடிவில் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- புளிக்கரைசல் தயார் செய்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து வெங்காயத்தை சிறிது வதக்கவும். வதங்கியதும் வெண்டைக்காய் சேர்த்து வதக்கவும்.
- சற்று வதங்கியதும், மஞ்சள் தூள், புளிக்கரைசல், தேவையான உப்பு, சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்து நன்றாக வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- பின்பு அரைத்த தேங்காய், மிளகாய் தூள் சேர்த்து நன்றாக சூடாகவும் வரை கிளறவும்.
- பச்சை வாசனை போனவுடன் சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை, தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து ஓரிரு முறை கிளறவும்.
- சுவையான வெண்டைக்காய் அவியல் தயார்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
சீரகத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 50 மிலி

அப்பளம்	- 8
பச்சை மிளகாய்	- 2
பெரிய வெங்காயம்	- 50 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
உளுந்தம் பருப்பு	- கால் டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- பெரிய வெங்காயம், பச்சைமிளகாயை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- அப்பளம் பொரித்து, பொடித்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், பூண்டு விழுது சேர்த்து வதக்கி தனியாக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- பின்பு அரைத்த தேங்காயை சூடாகும் வரை வதக்கி, பின்பு பொடித்து வைத்த அப்பளம், மஞ்சள் தூள், சீரகத் தூள், தனியாக வைத்த கலவை சேர்த்து வதக்கவும்.
- நன்றாக வதக்கியவுடன் தாளிப்பு போட்டு இறக்கவும்.
- சுவையான அப்பள துவரன் தயார்..



குறிப்பு :

உப்பு தேவையெனில் சேர்க்கவும்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
பெருஞ்சீரகத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

பீட்ரூட்	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
உளுந்தம் பருப்பு	- கால் டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- பீட்ரூட்டை பொடியாக நறுக்கி, உப்பு சேர்த்து வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் பூண்டு விழுது, அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், பெருஞ்சீரகத் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
- நன்றாக வதங்கியவுடன் வேக வைத்த பீட்ரூட், பச்சை கறிவேப்பிலை, தாளிப்பு சேர்த்து வதக்கி இறக்கவும்.
- சுவையான பீட்ரூட் துவரன் தயார்..



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- கால் டிஸ்பூன்
பெருஞ்சீரகத் தூள்	- அரை டிஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

பீட்ரூட்	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டிஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
உளுந்தம் பருப்பு	- கால் டிஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- பீட்ரூட்டை சீவிக் கொள்ளவும். பின்பு உப்பு சேர்த்து வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் பூண்டு விழுது, அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், பெருஞ்சீரகத் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
- நன்றாக வதங்கியவுடன் வேக வைத்த பீட்ரூட், பச்சை கறிவேப்பிலை, தாளிப்பு சேர்த்து வதக்கி இறக்கவும்.
- சுவையான பீட்ரூட் துவரன் தயார்..



பீட்ரூட் துவரன் - 3

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

பீட்ரூட்	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- பீட்ரூட்டை சீவிக் கொள்ளவும். பின்பு உப்பு சேர்த்து வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் பூண்டு விழுது, அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
- நன்றாக வதங்கியவுடன் வேக வைத்த பீட்ரூட், பச்சை கறிவேப்பிலை, தாளிப்பு சேர்த்து வதக்கி இறக்கவும்.
- சுவையான பீட்ரூட் துவரன் தயார்..



குறிப்பு :

தேவையெனில் வேக வைத்த கடலைபருப்பை சிறிதளவு சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
பெருஞ்சீரகத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
நல்லமிளகுத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
இஞ்சி	- 2 பரல் அளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

பீட்ரூட் - 200 கிராம்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- பீட்ரூட்டை சதுர வடிவில் நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- இஞ்சி, பூண்டு விழுது தயாரித்துக் கொள்ளவும்.
- பீட்ரூட்டை சிறிதளவு மஞ்சள் தூள், தேவையான அளவு தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து குழையாமல் வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் இஞ்சி, பூண்டு விழுது, சேர்த்து வதக்கவும்.
- வதக்கியதும் மிளகாய் தூள், நல்லமிளகுத் தூள், பெருஞ்சீரகத் தூள் சேர்த்து சூடாக்கவும்.
- பின்பு வேக வைத்த பீட்ரூட், பச்சை கறிவேப்பிலை, தாளிப்பு சேர்த்து புரட்டி இறக்கவும்.
- சுவையான பீட்ரூட் பொரியல் தயார்..

பீட்டுட் தயிர் கிச்சடி

தேவையானப் பொருட்கள் :

சீரகத் தூள் - துளியளவு
உப்பு - தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

பீட்டுட் - 100 கிராம்
பச்சை மிளகாய் - 1
தேங்காய் - 1/2 கப்
தயிர் - 50 மிலி

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு - கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய் - 2
கறிவேப்பிலை - 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- பீட்டுட்டை சீவிக் கெள்ளவும்.
- சிறிதளவு தண்ணிர் சேர்த்து குழையாமல் வேக வைத்து, பின்பு வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.
- பச்சைமிளகாய், தேங்காயை விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- வேகவைத்த பீட்டுட்டில், தேங்காய் விழுது, சீரகத் தூள், தயிர், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து நன்றாக கலக்கவும்.
- பின்பு தாளிப்புப்போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான பீட்டுட் தயிர் கிச்சடி தயார்..

குறிப்பு:

தேவையெனில் சிறிதளவு நாட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய்தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
சீரகத்தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

பாகற்காய்	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- பாகற்காயை அரை வட்ட வடிவமாக நறுக்கவும்.
- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு விழுது, புளிக்கரைசல் தயாரித்துக் கொள்ளவும்.
- பாகற்காயை சிறிதளவு மஞ்சள் தூள், புளிக்கரைசல், சிறிதளவு தண்ணீர், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து குழையாமல் வேக வைக்கவும்.
- வெந்தவுடன் தண்ணீரை வடித்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் பூண்டு விழுது, அரைத்த தேங்காய் சேர்த்து வதக்கவும்.
- பூண்டின் பச்சை வாசனை போனவுடன் மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
- பின்பு வேக வைத்த பாகற்காய், தாளிப்பு போட்டு நன்றாக சூடாகும் வரை வதக்கவும்.
- சுவையான பாகற்காய் துவரன் தயார்..



பாகற்காய் பொரியல்

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

பாகற்காய்	- 200 கிராம்
சிறிய வெங்காயம்	- 50 கிராம்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- பாகற்காயை அரை வட்ட வடிவில் சற்று தடிமனாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- சிறிய வெங்காயம் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- பூண்டு விழுது, புளிக்கரைசல் தயாரித்துக் கொள்ளவும்.
- பாகற்காயை புளிக்கரைசல், மஞ்சள் தூள், தேவையான அளவு தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் நறுக்கிய வெங்காயம், பூண்டு விழுது சேர்த்து வதக்கவும்.
- பின்பு மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள், சேர்த்து சூடாக்கவும்.
- சூடாகியவுடன் வேக வைத்த பாகற்காய், பச்சை கறிவேப்பிலை, தாளிப்பு சேர்த்து புரட்டி இறக்கவும்.
- சுவையான பாகற்காய் பொரியல் தயார்..



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

பாகற்காய்	- 200 கிராம்
சிறிய வெங்காயம்	- 50 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
கறிவேப்பிலை	- 2 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- பாகற்காயை தண்ணீரில் அலசி வட்ட வடிவில் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- சிறிய வெங்காயம் நீள வடிவில் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- புளிக்கரைசல் தயாரித்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து வெங்காயத்தை சிறிது வதக்கவும். வதங்கியதும் பாகற்காய் சேர்த்து வதக்கவும்.
- சற்று வதங்கியவுடன், மஞ்சள் தூள், புளிக்கரைசல், தேவையான உப்பு, சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்து நன்றாக வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- பின்பு, அரைத்த தேங்காய், மிளகாய் தூள் சேர்த்து நன்றாக சூடாகவும் வரை கிளறவும்.
- பச்சை வாசனை போனவுடன் சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை, தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து ஓரிரு முறை கிளறவும்.
- சுவையான பாகற்காய் அவியல் தயார்.

பாகற்காய் அவியல் - 2

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

பாகற்காய்	- 100 கிராம்
வெண்டைக்காய்	- 100 கிராம்
சிறிய வெங்காயம்	- 50 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
கறிவேப்பிலை	- 2 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- பாகற்காய், வெண்டைக்காயை தண்ணீரில் அலசி நீள வடிவில் நறுக்கிக் கொள்ளவும்..
- சிறிய வெங்காயம் நீள வடிவில் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- புளிக்கரைசல் தயாரித்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து வெங்காயத்தை சிறிது வதக்கவும். வதங்கியதும் பாகற்காய், வெண்டைக்காய் சேர்த்து வதக்கவும்.
- சற்று வதங்கியவுடன், மஞ்சள் தூள், புளிக்கரைசல், தேவையான உப்பு, சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்து நன்றாக வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- பின்பு அரைத்த தேங்காய், மிளகாய் தூள் சேர்த்து நன்றாக சூடாகவும் வரை கிளறவும்.
- பச்சை வாசனை போனவுடன் சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை, தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து ஓரிரு முறை கிளறவும்.
- சுவையான பாகற்காய் அவியல் தயார்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

பாகற்காய்	- 150 கிராம்
கத்தரிக்காய்	- 50 கிராம்
சிறிய வெங்காயம்	- 50 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
கறிவேப்பிலை	- 2 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- பாகற்காய், கத்தரிக்காயை நீள வடிவில் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- சிறிய வெங்காயம் நீள வடிவில் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- புளிக்கரைசல் தயாரித்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து வெங்காயத்தை சிறிது வதக்கவும். வதங்கியதும் கத்தரிக்காய், பாகற்காய், புளிக்கரைசல், தேவையான உப்பு, சிறிது தண்ணீர் தெளித்து வேக விடவும்.
- வெந்தவுடன் அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள் சேர்த்து நன்றாக சூடாகவும் வரை கிளறவும்.
- பச்சை வாசனை போனவுடன் சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை, தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து ஓரிரு முறை கிளறவும்.
- சுவையான பாகல், கத்தரி அவியல் தயார்.



பாகல், வெண்டை பொரியல்

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

பாகற்காய்	- 100 கிராம்
வெண்டைக்காய்	- 100 கிராம்
தக்காளி	- 25 கிராம்
சிறிய வெங்காயம்	- 50 கிராம்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- பாகற்காய், வெண்டைக்காயை தண்ணீரில் அலசிக் கொண்டு வட்ட வடிவில் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- சிறிய வெங்காயம், தக்காளியை தனித்தனியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும்.
- சிறிது வதங்கியதும் தக்காளி சேர்த்து வதக்கி, பின்பு பாகற்காய், வெண்டைக்காயை தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும்.
- வதங்கியதும் மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள், சேர்த்து சூடாக்கி பச்சை கறிவேப்பிலை, தாளிப்பு சேர்த்து புரட்டி இறக்கவும்.
- சுவையான பாகல், வெண்டை பொரியல் தயார்..

வைட்டமின் - A, B1, B2, C

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- துளியளவு
பெருஞ்சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

கேரட்	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
உளுந்தம் பருப்பு	- கால் டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- கேரட்டைப் பொடியாக நறுக்கி, உப்பு சேர்த்து வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் பூண்டு விழுது, அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், பெருஞ்சீரகத் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
- நன்றாக வதங்கியவுடன் வேக வைத்த கேரட், பச்சை கறிவேப்பிலை, தாளிப்பு சேர்த்து வதக்கி இறக்கவும்.
- சுவையான கேரட் துவரன் தயார்..



கேரட் துவரன் - 2

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- துளியளவு
சீரகத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

கேரட்	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
உளுந்தம் பருப்பு	- கால் டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- கேரட்டை சீவிக் கொள்ளவும். பின்பு உப்பு சேர்த்து வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் பூண்டு விழுது, அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
- நன்றாக வதங்கியவுடன் வேக வைத்த கேரட், பச்சை கறிவேப்பிலை, தாளிப்பு சேர்த்து வதக்கி இறக்கவும்.
- சுவையான கேரட் துவரன் தயார்..



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- துளியளவு
சீரகத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

கேரட்	- 150 கிராம்
பீன்ஸ்	- 50 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
உளுந்தம் பருப்பு	- கால் டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- கேரட், பீன்ஸ் -ஐ பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பின்பு உப்பு சேர்த்து வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் பூண்டு விழுது, அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
- நன்றாக வதங்கியவுடன் வேக வைத்த காய்கள், பச்சை கறிவேப்பிலை, தாளிப்பு சேர்த்து வதக்கி இறக்கவும்.
- சுவையான கேரட் பீன்ஸ் துவரன் தயார்..



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- துளியளவு
நல்லமிளகுத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

கேரட் - 200 கிராம்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- கேரட்டை வட்ட வடிவில் சற்று தடிமனாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- கேரட்டை சிறிதளவு மஞ்சள் தூள், தேவையான அளவு தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து குழையாமல் வேக வைத்து பின்பு வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் பூண்டு விழுது, மிளகாய் தூள், நல்லமிளகுத் தூள் சேர்த்து சூடாக்கவும்.
- பின்பு வேக வைத்த கேரட், பச்சை கறிவேப்பிலை, தாளிப்பு சேர்த்து புரட்டி இறக்கவும்.
- சுவையான கேரட் பொரியல் தயார்..



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

கேரட்	- 150 கிராம்
பீன்ஸ்	- 50 கிராம்
மாங்காய்	- 10 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
கறிவேப்பிலை	- 2 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- கேரட், பீன்ஸ், மாங்காயை நீள வடிவில் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- வாணலியில் கேரட், பீன்ஸ், மாங்காய், தேவையான உப்பு, சிறிது தண்ணீர் தெளித்து அரை பாகம் வேக விடவும்.
- வெந்தவுடன் அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள் சேர்த்து நன்றாக சூடாகவும் வரை கிளறவும்.
- பச்சை வாசனை போனவுடன் சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை, தேங்காய் எண்ணெய், சேர்த்து ஓரிரு முறை கிளறவும்.
- சுவையான கேரட், பீன்ஸ் அவியல் தயார்.



குறிப்பு : மாங்காய் கால் பாகம் பழுத்து இருப்பது நல்லது.

கேரட், உருளை கூட்டு

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
பாசிபருப்பு	- 50 கிராம்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

உருளைக்கிழங்கு	- 100 கிராம்
கேரட்	- 100 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
பச்சை மிளகாய்	- 2

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

சீரகம்	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- உருளைக்கிழங்கு, கேரட்டை சிறிய சதுர வடிவ துண்டுகளாக நறுக்கிக் குறைவான நீரில், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து வேக வைத்துக்கொள்ளவும்.
- பச்சை மிளகாயை நீள வடிவில் நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- தேங்காய் பால் எடுத்து இரு பகுதியாக்கிக் கொள்ளவும்.
- பாசிபருப்பை குழைய வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் வேக வைத்த காய், நறுக்கிய மிளகாய், மஞ்சள் தூள், முதல் பகுதி தேங்காய் பால், சேர்த்து சூடாக்கவும்.
- சூடாகியவுடன் வேக வைத்த பருப்பு, சீரகத் தூள், மீதியுள்ள பால் சேர்த்து நன்றாக சூடாக்கி தாளிப்பு போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான உருளைக்கிழங்கு, கேரட் கூட்டு தயார்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
பாசிபருப்பு	- 50 கிராம்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்



கேரட்	- 150 கிராம்
பீன்ஸ்	- 50 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
பச்சை மிளகாய்	- 2

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

சீரகம்	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- கேரட், பீன்ஸ்-ஐ சிறிய சதுர வடிவ துண்டுகளாக நறுக்கிக் குறைவான நீரில், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து வேக வைத்துக்கொள்ளவும்.
- பச்சை மிளகாயை நீள வடிவில் நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- தேங்காய் பால் எடுத்து இரு பகுதியாக்கிக் கொள்ளவும்.
- பாசிபருப்பை குழைய வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் வேக வைத்த காய், நறுக்கிய மிளகாய், மஞ்சள் தூள், முதல் பகுதி தேங்காய் பால், சேர்த்து சூடாக்கவும்.
- சூடாகியவுடன் வேக வைத்த பருப்பு, சீரகத் தூள், மீதியுள்ள பால் சேர்த்து நன்றாக சூடாக்கி தாளிப்பு போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான கேரட், பீன்ஸ் கூட்டு தயார்.

கேரட் தயிர் கிச்சடி

தேவையானப் பொருட்கள் :

சீரகத் தூள்	- துளியளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

கேரட்	- 100 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	- 1
தேங்காய்	- 1/2 கப்
தயிர்	- 50 மிலி



தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- கேரட்டை சீவிக் கொள்ளவும்.
- சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்து குழையாமல் வேக வைக்கவும்.
- பச்சைமிளகாய், தேங்காயை விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- வேகவைத்த கேரட்டில், தேங்காய் விழுது, சீரகத் தூள், தயிர், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து நன்றாக கலக்கவும்.
- பின்பு தாளிப்புப்போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான கேரட் தயிர் கிச்சடி தயார்..

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

காரமணி	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
உளுந்தம் பருப்பு	- கால் டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- காரமணியை நீரில் அலசிப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- பின்பு சிறிதளவு தண்ணீர், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் பூண்டு விழுது, அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
- நன்றாக வதங்கியவுடன் வேக வைத்த காரமணி, பச்சை கறிவேப்பிலை, தாளிப்பு சேர்த்து வதக்கி இறக்கவும்.
- சுவையான காரமணி துவரன் தயார்..



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

காரமணி	- 100 கிராம்
முருங்கைக்காய்	- 100 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
கறிவேப்பிலை	- 2 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- புளிக்கரைசல் தயார் செய்துக் கொள்ளவும்.
- முருங்கைக்காய், காரமணியை நீள வடிவில் நறுக்கி, மஞ்சள் தூள், சிறிது புளிக்கரைசல், காய் மூழ்கும் அளவுக்கு தண்ணீர், தேவையான உப்பு சேர்த்து நன்றாக வேக வைத்து, தண்ணீரை வடித்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து வேக வைத்த காய், அரைத்த தேங்காய், மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை சேர்த்து நன்றாக சூடாகும் வரை கிளறவும்.
- சுவையான காரமணி அவியல் தயார்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு	தேங்காய் - 1/2 கப்
மிளகாய் தூள்	- துளியளவு	கீரை - 200 கிராம் (அரைக்கீரை,
சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்	சிறுகீரை, பொன்னாங்கன்னி கீரை,
பூண்டு	- 2 பரல்	வெந்தயக்கீரை)
உப்பு	- தேவையான அளவு	
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்	

செய்முறை :

- கீரையைப் பொடியாக நறுக்கி, உப்பு, தேவையான அளவு தண்ணீர் தெளித்து வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் பூண்டு விழுது, அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
- வதங்கியவுடன் வேக வைத்த கீரையை சேர்த்து வதக்கி இறக்கவும்.
- சுவையான கீரைத் துவரன் தயார்..



கீரைத் துவரன் - 2

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- துளியளவு
சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

தேங்காய்	- 1/2 கப்
முருங்கைக்கீரை	- 200 கிராம்



செய்முறை :

- கீரையை இதழ் இதழாக எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் பூண்டு விழுது, கீரை, தேவையான அளவு உப்பு, சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்து வதக்கிக் கொள்ளவும்.
- பின்பு அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள் சேர்த்து நன்றாக சூடாகும் வரை வதக்கவும்.
- சுவையான முருங்கைக்கீரை துவரன் தயார்..

குறிப்பு :

முருங்கைக்கீரை ஈர்க்கு வாயுவை தனிக்கும். ஒன்றிரண்டு சிறிய ஈர்க்குகள் இருந்தால் தவறில்லை..

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- துளியளவு
சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

தேங்காய்	- 1/2 கப்
சிறிய வெங்காயம்	- 50 கிராம்
அகத்தீக்கீரை	- 200 கிராம்



செய்முறை :

- கீரை, சிறிய வெங்காயம், பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் பூண்டு விழுது, கீரை, சிறிய வெங்காயம், தேவையான அளவு உப்பு, சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்து வதக்கிக் கொள்ளவும்.
- பின்பு அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள் சேர்த்து நன்றாக சூடாகும் வரை வதக்கவும்.
- சுவையான அகத்தீக்கீரை துவரன் தயார்..

குறிப்பு :

சுவைக்காக சிறிதளவு நாட்டு சர்க்கரை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
பெருஞ்சீரகத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
இஞ்சி	- 1 பரல்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

காலிப்ளவர்	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
உளுந்தம் பருப்பு	- கால் டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- இஞ்சி, பூண்டு விழுது தயாரித்துக் கொள்ளவும்.
- காலிப்ளவரை சிறிய துண்டுகளாக எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- கொதிக்கும் நீரில் சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து, அரை மணி நேரம் ஊற வைத்து நீரை வடித்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் இஞ்சி, பூண்டு விழுது, அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், பெருஞ்சீரகத் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
- நன்றாக வதங்கியவுடன் ஊற வைத்த காலிப்ளவர், பச்சை கறிவேப்பிலை, தாளிப்பு சேர்த்து நன்றாக சூடாகும் வரை வதக்கி இறக்கவும்.
- சுவையான காலிப்ளவர் துவரன் தயார்..



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- 2 டீஸ்பூன்
பெருஞ்சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
இஞ்சி	- 2 பரல்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 50 மிலி

காலிப்ளவர்	- 200 கிராம்
பெரிய வெங்காயம்	- 100 கிராம்



செய்முறை :

- பெரிய வெங்காயம் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- இஞ்சி, பூண்டு விழுது தயாரித்துக் கொள்ளவும்.
- காலிப்ளவரை சிறிய துண்டுகளாக எடுத்துக்கொள்ளவும்.
- கொதி நீரில் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து காலிப்பிளவரை ஊற வைத்து, வடித்து விடவும்.
- பின்பு மிளகாய் தூள், பெருஞ்சீரகத் தூள், இஞ்சி, பூண்டு விழுது தேவையான அளவு உப்பு கலந்து காலிப்ளவரை புரட்டி ஊற வைக்கவும்.
- அரை மணி நேரம் கழித்து வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் வெங்காயம் சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும்.
- வதங்கியதும் ஊற வைத்த காலிப்ளவரை சேர்த்து நன்றாக வேக வைக்கவும்.
- சுவையான காலிப்ளவர் பொரியல் தயார்..

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- துளியளவு
சீரகத்தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

பட்டர் பீன்ஸ்	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
உளுந்தம் பருப்பு	- கால் டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- பட்டர் பீன்ஸ்-ஐ தேவையான அளவு தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து குழையாமல் வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் பூண்டு விழுது, அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
- நன்றாக வதங்கியவுடன் வேக வைத்த பட்டர் பீன்ஸ், பச்சை கறிவேப்பிலை, தாளிப்பு சேர்த்து வதக்கி இறக்கவும்.
- சுவையான பட்டர் பீன்ஸ் துவரன் தயார்..



தேவையானப் பொருட்கள் :

சீரகத் தூள் - கால் டீஸ்பூன்
 கசகசா - 1 டீஸ்பூன்
 முந்திரிபருப்பு - 5 கிராம்
 உப்பு - தேவையான அளவு
 தேங்காய் எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

பட்டர் பீன்ஸ் - 200 கிராம்
 தேங்காய் - 1/4 கப்
 பச்சை மிளகாய் - 2

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

சீரகம் - கால் டீஸ்பூன்
 காய்ந்த மிளகாய் - 2
 கறிவேப்பிலை - 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- பட்டர் பீன்ஸ்-ஐ தேவையான அளவு தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து வேக வைத்துக்கொள்ளவும்.
- பச்சை மிளகாயை நீள வடிவில் நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- தேங்காய் பால் எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- கசகசா, முந்திரிபருப்பை கொதி நீரில் ஊற வைத்து விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் வேக வைத்த பட்டர் பீன்ஸ், நறுக்கிய மிளகாய், அரைத்த விழுது, தேங்காய் பால், சீரகத் தூள், சேர்த்து சூடாக்கவும்.
- சூடாகியவுடன் தாளிப்பு போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான பட்டர் பீன்ஸ் கூட்டு தயார்.



குறிப்பு :

தேங்காய் பால் கட்டியாக எடுக்கவும்

உருளை, பீன்ஸ் கூட்டு

தேவையானப் பொருட்கள் :

சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
கசகசா	- 1 டீஸ்பூன்
முந்திரிபருப்பு	- 5 கிராம்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

உருளைக்கிழங்கு	- 150 கிராம்
பீன்ஸ்	- 50 கிராம்
தேங்காய்	- 1/4 கப்
பச்சை மிளகாய்	- 2

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

சீரகம்	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- பீன்ஸ், உருளைக்கிழங்கு, பச்சை மிளகாயை நீள வடிவில் நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- தேங்காய் பால் எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- கசகசா, முந்திரிபருப்பை கொதி நீரில் ஊற வைத்து விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- காய்களை சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்து, தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து வேக வைத்துக்கொள்ளவும்.
- வெந்தவுடன் அரைத்த விழுது, தேங்காய் பால், சீரகத் தூள், சேர்த்து சூடாக்கவும்.
- சூடாகியவுடன் தாளிப்பு போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான உருளை, பீன்ஸ்கூட்டு தயார்.

குறிப்பு :

தேங்காய் பால் கட்டியாக எடுக்கவும்



தேவையானப் பொருட்கள் :

சீரகத்தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

முட்டைக்கோஸ்	- 125 கிராம்
கேரட்	- 50 கிராம்
பீன்ஸ்	- 25 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	- 4
சிறிய வெங்காயம்	- 50 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
கறிவேப்பிலை	- 2 ஈர்க்கு

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- முட்டைக்கோஸ் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- கேரட், பீன்ஸ்-ஐ தனியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- சிறிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாயை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காயை துறுவிக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன், பூண்டு விழுது, நறுக்கிய கேரட், பீன்ஸ், வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து வதக்கவும். பாதி வெந்தவுடன் நறுக்கிய முட்டைக்கோஸ் சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும்.
- வதங்கியவுடன் துறுவிய தேங்காய், சீரகத் தூள் சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும்.
- பின்பு பச்சை கறிவேப்பிலை, தாளிப்பு சேர்த்து வதக்கி இறக்கவும்.
- சுவையான கதம்ப துவரன் தயார்..



குறிப்பு : தேவையெனில் வேக வைத்த பச்சை பட்டாணி சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

கதம்ப துவரன் - 2

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய்தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
சீரகத்தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்



முட்டைக்கோஸ்	- 125 கிராம்
கேரட்	- 50 கிராம்
பீன்ஸ்	- 25 கிராம்
பெரிய வெங்காயம்	- 50 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
கறிவேப்பிலை	- 2 ஈர்க்கு

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
உளுந்தம் பருப்பு	- கால் டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- முட்டைக்கோஸ் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- கேரட், பீன்ஸ் தனியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- பெரிய வெங்காயம் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன், பூண்டு விழுது, நறுக்கிய கேரட், பீன்ஸ், வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும். பாதி வெந்தவுடன் நறுக்கிய முட்டைக்கோஸ் சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும்.
- வதக்கியவுடன் அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும்.
- பின்பு பச்சை கறிவேப்பிலை, தாளிப்பு சேர்த்து வதக்கி இறக்கவும்.
- சுவையான கதம்ப துவரன் தயார்..

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- துளியளவு
மிளகாய்தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
சீரகத்தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
நல்லமிளகுத் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

பூசணிக்காய்	- 125 கிராம்
சேனைக்கிழங்கு	- 50 கிராம்
வாழைக்காய்	- 25 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
உளுந்தம் பருப்பு	- கால் டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- பூசணிக்காய், சேனைக்கிழங்கு, வாழைக்காயை சதுர துண்டுகளாக தனித்தனியாக நறுக்கிக் தண்ணீரில் போட வேண்டும்.
- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- அடிக்கனமான பாத்திரத்தில் நறுக்கிய சேனைக்கிழங்கை சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து அரை பாகம் வெந்தவுடன், பூசணிக்காய், மேல் பகுதியில் வாழைக்காய், மஞ்சள் தூள், அரைத்த தேங்காய் விழுது, மிளகாய் தூள், நல்லமிளகுத் தூள், தேவையான அளவு உப்பு, சேர்த்து வேக விடவும்.
- வெந்தவுடன் சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.
- தாளிப்பு போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான கதம்ப ளிசேரி தயார்..

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய்தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
நல்லமிளகுத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
இஞ்சி	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்



உருளைக்கிழங்கு	- 100 கிராம்
கேரட்	- 50 கிராம்
பீன்ஸ்	- 50 கிராம்
பெரிய வெங்காயம்	- 50

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- உருளைக்கிழங்கு, கேரட்டை சிறிய சதுர வடிவிலும், பீன்ஸ் நீள வடிவிலும் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- பெரிய வெங்காயம் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- இஞ்சி, பூண்டு விழுது தயாரித்துக் கொள்ளவும்.
- நறுக்கிய காய்கறிகளை, சிறிதளவு மஞ்சள் தூள், தேவையான அளவு தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து குழையாமல் வேக வைத்து பின்பு வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் நறுக்கிய வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு விழுது, சேர்த்து வதக்கவும்.
- வதங்கியதும் மிளகாய் தூள், நல்லமிளகுத் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
- பின்பு வேக வைத்த காய்கள், பச்சை கறிவேப்பிலை, தாளிப்பு சேர்த்து புரட்டி இறக்கவும்.
- சுவையான கதம்ப பொரியல் தயார்..

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு
 சீரகத் தூள் - 5 கிராம்
 உப்பு - தேவையான அளவு
 தேங்காய் எண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

கேரட்	- 25 கிராம்	முருங்கைக்காய்	- 50 கிராம்
பீன்ஸ்	- 25 கிராம்	மாங்காய்	- 10 கிராம்
புடலங்காய்	- 25 கிராம்	தேங்காய்	- 1/2 கப்
வாழைகாய்	- 25 கிராம்	பச்சை மிளகாய்	- 3
வழுதலங்காய்	- 25 கிராம்	கறிவேப்பிலை	- 2 ஈர்க்கு
வெள்ளரிக்காய்	- 25 கிராம்		



செய்முறை :

- காய்களை நீள வடிவில் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய், பச்சை மிளகாயை கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- வாணலியில் நறுக்கிய காய்கள், சிறிதளவு மஞ்சள் தூள், தேவையான உப்பு, சிறிது தண்ணீர் தெளித்து நன்றாக வேக விடவும்.
- வெந்தவுடன் அரைத்த விழுது சேர்த்து நன்றாக சூடாகவும் வரை கிளறவும்.
- பச்சை வாசனை போனவுடன் சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை, தேங்காய் எண்ணெய், சேர்த்து ஓரிரு முறை கிளறவும்.
- சுவையான கதம்ப அவியல் தயார்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு
சீரகத் தூள் - 5 கிராம்
புளி - ஒரு கொட்டை அளவு
உப்பு - தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய் - 30 மிளி



வாழைகாய்	- 25 கிராம்	வழுதலங்காய்	- 25 கிராம்	பச்சை மிளகாய்	- 4
கத்தரிக்காய்	- 25 கிராம்	வெள்ளரிக்காய்	- 25 கிராம்	குடைமிளகாய்	- 2
சேனை	- 25 கிராம்	முருங்கைக்காய்	- 25 கிராம்	மாங்காய்	- 5 கிராம்
தடியங்காய்	- 25 கிராம்	கொத்தவரங்காய்	- 10 கிராம்	கறிவேப்பிலை	- 2 ஈர்க்கு
புடலங்காய்	- 25 கிராம்	தேங்காய்	- 1/2 கப்		

செய்முறை :

- காய்களை நீள வடிவில் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய், பச்சை மிளகாயை கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- புளிக்கரைசல் தயார் செய்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் நறுக்கிய காய்கள் (குடைமிளகாய், மாங்காய் தவிர்த்து), சிறிதளவு மஞ்சள் தூள், புளிக்கரைசல், சிறிதளவு தண்ணீர், தேவையான உப்பு, சேர்த்து நன்றாக வேக விடவும்.
- அடிக்கனமான பாத்திரத்தில் எண்ணெய், நறுக்கிய குடைமிளகாய், மாங்காய் சேர்த்து, இதன் மேல் பகுதியில் வேக வைத்த காய்கறிகள், அரைத்த தேங்காய், சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை, (உப்பு தேவையெனில்) சேர்த்து நன்றாக சூடாகவும் வரை கிளறவும்.
- சுவையான கேரள அவியல் தயார்.

வைட்டமின் - B6, C, K

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு
 மிளகாய் தூள் - துளியளவு
 பெருஞ்சீரகத் தூள் - அரை டீஸ்பூன்
 பூண்டு - 2 பரல்
 உப்பு - தேவையான அளவு
 தேங்காய் எண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

முட்டைக்கோஸ் - 200 கிராம்
 தேங்காய் - 1/2 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு - கால் டீஸ்பூன்
 காய்ந்த மிளகாய் - 2
 கறிவேப்பிலை - 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- முட்டைக்கோஸ்-ஐ பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன், பூண்டு விழுது, நறுக்கிய முட்டைக்கோஸ் சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும்.
- பின்பு அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், பெருஞ்சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை, தாளிப்பு சேர்த்து வதக்கி இறக்கவும்.
- சுவையான முட்டைக்கோஸ் துவரன் தயார்..



முட்டைக்கோஸ் துவரன் - 2

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- துளியளவு
சீரகத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

முட்டைக்கோஸ்	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
உளுந்தம் பருப்பு	- கால் டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- முட்டைக்கோஸ் சீவிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் பூண்டு விழுது, சீவி வைத்த முட்டைக்கோஸ் சேர்த்து வதக்கவும்.
- பின்பு அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
- நன்றாக வதங்கியவுடன் தாளிப்பு சேர்த்து இறக்கவும்.
- சுவையான முட்டைக்கோஸ் துவரன் தயார்..



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
சீரகத்தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
பாசிபருப்பு	- 50 கிராம்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

முட்டைக்கோஸ்	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/4 கப்
பச்சை மிளகாய்	- 2

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

சீரகம்	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- முட்டைக்கோஸ்-ஐ சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கிக் குறைவான நீரில், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து இரண்டு நிமிடம் வேக வைத்துக்கொள்ளவும்.
- பச்சை மிளகாயை நீள வடிவில் நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- தேங்காய் பால் எடுத்து இரு பகுதியாக்கிக் கொள்ளவும்.
- பாசிபருப்பை குழைய வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் வேக வைத்த காய், நறுக்கிய மிளகாய், மஞ்சள் தூள், முதல் பகுதி தேங்காய் பால், சேர்த்து சூடாக்கவும்.
- சூடாகியவுடன் வேக வைத்த பருப்பு, சீரகத் தூள், மீதியுள்ள பால் சேர்த்து நன்றாக சூடாக்கி தாளிப்பு போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான முட்டைக்கோஸ் கூட்டு தயார்.



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
நல்லமிளகுத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
சீரகத்தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

பலா மடல் - 200 கிராம்

தேங்காய் - 1/2 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
உளுந்தம் பருப்பு	- கால் டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- பலா மடல்களைப் பொடியாக நறுக்கவும்.
- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- நறுக்கிய பலா மடல், மஞ்சள் தூள், தேவையான அளவு தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து வேக வைத்து, தண்ணீரை வடித்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் பூண்டு விழுது, அரைத்த தேங்காய் சேர்த்து வதக்கவும். வதங்கியதும் மிளகாய் தூள், நல்லமிளகுத் தூள், சீரகத் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
- பின்பு வேக வைத்த பலா மடல், பச்சை கறிவேப்பிலை, சிறிதளவு தேங்காய் எண்ணெய், தாளிப்பு போட்டு, நன்றாக சூடாகும் வரை கிளறவும்.
- சுவையான பலா மடல் துவரன் தயார்..



குறிப்பு :

பலாக்காயின் முட்களை செதுக்கியதும் கிடைக்கும் சதைப் பகுதி தான் பலா மடல்

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
நல்லமிளகுத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
சீரகத்தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

பலாச்சுளை	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
உளுந்தம் பருப்பு	- கால் டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- பலாச்சுளைகளைப் பொடியாக நறுக்கவும்.
- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- நறுக்கிய பலாச்சுளையுடன் சிறிதளவு மஞ்சள் தூள், தேவையான அளவு தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து குழையாமல் வேக வைக்கவும்.
- வெந்தவுடன் தண்ணீரை வடித்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் பூண்டு விழுது, அரைத்த தேங்காய் சேர்த்து வதக்கவும்.
- பூண்டின் பச்சை வாசனை போனவுடன் மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், நல்லமிளகுத் தூள், சீரகத் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
- பின்பு வேக வைத்த பலாச்சுளை, பச்சை கறிவேப்பிலை, சிறிதளவு தேங்காய் எண்ணெய், தாளிப்பு போட்டு, நன்றாக சூடாகும் வரை கிளறவும்.
- சுவையான பலாச்சுளை துவரன் தயார்..



பலாக்கொட்டை துவரன்

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
நல்லமிளகுத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
சீரகத்தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

பலாக்கொட்டை	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
உளுந்தம் பருப்பு	- கால் டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- பலாக்கொட்டை, தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து வேக வைத்து தோல் உரித்துக் கொள்ளவும். பின்பு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் பூண்டு விழுது, அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், நல்லமிளகுத் தூள், சீரகத் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
- பின்பு வேக வைத்த பலாக்கொட்டை, பச்சை கறிவேப்பிலை, சிறிதளவு தேங்காய் எண்ணெய், தாளிப்பு போட்டு, நன்றாக சூடாகும் வரை கிளறவும்.
- சுவையான பலாக்கொட்டை துவரன் தயார்..



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
நல்லமிளகுத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
சீரகத்தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

பலாக்கொட்டை - 200 கிராம்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- பலாக்கொட்டை, தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து வேக வைத்து தோல் உரித்துக் கொள்ளவும்.
- பின்பு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் பூண்டு விழுது, மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள், நல்லமிளகுத் தூள், வேக வைத்த பலாக்கொட்டை சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும்.
- பச்சை கறிவேப்பிலை, தாளிப்பு சேர்த்து புரட்டி இறக்கவும்.
- சுவையான பலாக்கொட்டை பொரியல் தயார்..



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- துளியளவு
மிளகாய் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
நல்லமிளகுத் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
சீரகத்தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
சீரகம்	- கால் டீஸ்பூன்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை :

- பலாச்சுளை, பலாமடலை சதுர துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பலாக்கொட்டையை வேக வைத்து துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காயை 1/2 பங்கு கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- அடிக்கனமான பாத்திரத்தில் பலாச்சுளை, மடல், மஞ்சள் தூள், சிறிதளவு தண்ணீர், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து வேக விடவும்.
- நன்றாக வெந்தவுடன், மிளகாய் தூள், நல்லமிளகுத் தூள், சீரகத் தூள், அரைத்த தேங்காய் விழுது, வேக வைத்த பலாக்கொட்டை சேர்த்து கிளறி இறக்கவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய், மீதமுள்ள தேங்காய் துறுவல் சேர்த்து தேங்காய் நன்றாக சிவந்த நிறம் வரும் வரை வதக்கவும்.
- எண்ணெய் பிரிந்து வரும் நேரத்தில் சீரகம், பச்சை கறிவேப்பிலை சேர்த்து, சிறிது பொரிந்தவுடன், இந்த கலவையை பலாச்சுளையுடன் சேர்த்து நன்றாக கிளறவும்.
- தாளிப்பு போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான பலா எரிசேரி தயார்.

பலா (சுளை, கொட்டை, மடல்) - 200 கிராம்
தேங்காய் - 1/2 கப்



தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு - கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய் - 2
உளுந்தம் பருப்பு - கால் டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை - 1 ஈர்க்கு

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
சீரகத்தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

பலாசுளை	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
கறிவேப்பிலை	- 2 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- புளிக்கரைசல் தயார் செய்துக் கொள்ளவும்.
- பலாச்சுளையை நீள வடிவில் நறுக்கி, புளிக்கரைசல், தேவையான தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து நன்றாக வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து வேக வைத்த பலாச்சுளை, அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை சேர்த்து நன்றாக சூடாகவும் வரை கிளறவும்.
- சுவையான பலாச்சுளை அவிவியல் தயார்.

பலாமடல் அவியல்

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
சீரகத்தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

பலாமடல்	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
கறிவேப்பிலை	- 2 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- புளிக்கரைசல் தயார் செய்துக் கொள்ளவும்.
- பலாமடலை நீள வடிவில் நறுக்கி, புளிக்கரைசல், தேவையான தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து நன்றாக வேக வைத்து தண்ணீரை வடித்துக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து வேக வைத்த பலாமடல், அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை சேர்த்து நன்றாக சூடாகவும் வரை கிளறவும்.
- சுவையான பலாமடல் அவியல் தயார்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு
மிளகாய் தூள் - அரை டீஸ்பூன்
சீரகத்தூள் - 1 டீஸ்பூன்
உப்பு - தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

பலாக்கொட்டை - 200 கிராம்
தேங்காய் - 1/2 கப்
கறிவேப்பிலை - 2 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- பலாக்கொட்டையை உப்பு சேர்த்து நன்றாக வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- பின்பு தோல் நீக்கி நீளவாக்கில் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து வேக வைத்த பலாக்கொட்டை, அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை சேர்த்து நன்றாக சூடாகவும் வரை கிளறவும்.
- சுவையான பலாக்கொட்டை அவியல் தயார்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு	பலாக்கொட்டை	- 50 கிராம்
மிளகாய் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்	பலாமடல்	- 100 கிராம்
சீரகத்தூள்	- 2 டீஸ்பூன்	பலாச்சுளை	- 100 கிராம்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு	தேங்காய்	- 1/2 கப்
உப்பு	- தேவையான அளவு	கறிவேப்பிலை	- 2 ஈர்க்கு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்		

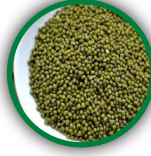


செய்முறை :

- புளிக்கரைசல் தயார் செய்துக் கொள்ளவும்.
- பலாக்கொட்டையை உப்பு சேர்த்து நன்றாக வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- பின்பு தோல் நீக்கி நீளவாக்கில் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- பலாச்சுளை, பலாமடலை நீள வடிவில் நறுக்கி, புளிக்கரைசல், தேவையான தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து நன்றாக வேக தண்ணீரை வடித்துக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து வேக வைத்த பலாக்கொட்டை, பலாச்சுளை, பலாமடல், அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை சேர்த்து நன்றாக சூடாகவும் வரை கிளறவும்.
- சுவையான பலா அவியல் தயார்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

தேங்காய்	- 1/2 கப்
சிறுபயறு	- 50 கிராம்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
பூண்டு	- 1 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
கறிவேப்பிலை	- 5 இலை



தேவையானப் பொருட்கள் :

சிறுபயறு	- 50 கிராம்
தேங்காய்	- 1/4 கப்
சீரகம்	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 3
பூண்டு	- 1 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
கறிவேப்பிலை	- 5 இலை

செய்முறை :

- வாணலியில் சிறுபயறை வாசனை வரும் வரை வறுத்து உடைத்துக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் துறுவிக்கொள்ளவும்.
- துறுவிய தேங்காய், சிறுபயறு, மீதமுள்ள பொருட்கள் சேர்த்து கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- சுவையான சிறுபயறு துவையல் தயார்.

குறிப்பு :

தேவைப்பட்டால் சிறுபயறின் தோல் நீக்கி கொள்ளவும்.

செய்முறை :

- வாணலியில் சிறுபயறை வாசனை வரும் வரை வறுத்து உடைத்துக் கொள்ளவும்.
- தேங்காயை பொன்நிறமாக வறுத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் மீதமுள்ள பொருட்கள் சேர்த்து இளம் சூட்டில் வறுக்கவும்.
- இக்கலவையை உடைத்த சிறுபயறு, தேங்காய் கலந்து மென்மையாக பொடிக்கவும்
- சுவையான சிறுபயறுப்பொடி தயார்.

குறிப்பு :

பொடியுடன் சிறிது நெய் அல்லது எண்ணெய் சேர்த்து சாப்பிடவும்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- துளியளவு
சீரகத்தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

சிறுபயறு	- 100 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- சிறுபயறை ஒரு மணி நேரம் ஊற வைத்துக் கொள்ளவும்.
- பின்பு தண்ணீர், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து குழையாமல் வேக வைத்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் பூண்டு விழுது, அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
- நன்றாக வதங்கியவுடன் வேக வைத்த சிறுபயறு, பச்சை கறிவேப்பிலை, தாளிப்பு சேர்த்து வதக்கி இறக்கவும்.
- சுவையான சிறுபயறு துவரன் தயார்..



வைட்டமின் - K, E

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- துளியளவு
சீரகத்தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

மொச்சைப்பயறு	- 100 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- மொச்சைப்பயறை குறைந்தபட்சம் எட்டு மணி நேரம் ஊற வைத்து பின்பு தண்ணீர், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து குழையாமல் வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் பூண்டு விழுது, அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
- நன்றாக வதங்கியவுடன் வேக வைத்த மொச்சைப்பயறு, பச்சை கறிவேப்பிலை, தாளிப்பு சேர்த்து வதக்கி இறக்கவும்.
- சுவையான மொச்சைப்பயறு துவரன் தயார்..

குறிப்பு : இதே செய்முறையில் இரண்டு வகை மொச்சைப்பயறையும் பயன்படுத்தலாம்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 1 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

வெள்ளைமொச்சைப்பயறு	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/4 கப்
பச்சை மிளகாய்	- 2

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

சீரகம்	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- மொச்சைப்பயறை குறைந்தபட்சம் எட்டு மணி நேரம் ஊற வைத்துக் கொள்ளவும்.
- பின்பு வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- பச்சை மிளகாயை தேங்காயுடன் விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் வேக வைத்த பயறு, அரைத்த தேங்காய் விழுது, சீரகத் தூள், பூண்டு விழுது, தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து சூடாக்கி தாளிப்பு போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான மொச்சைப்பயறு கூட்டு தயார்.

குறிப்பு : இதே செய்முறையில் இரண்டு வகை மொச்சைப்பயறையும் பயன்படுத்தலாம்.



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- துளியளவு
சீரகத்தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

தட்டைப்பயறு	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- தட்டைப்பயறை குறைந்தபட்சம் எட்டு மணி நேரம் ஊற வைத்துக் கொள்ளவும்.
- பின்பு தண்ணீர், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து குழையாமல் வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் பூண்டு விழுது, அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
- நன்றாக வதங்கியவுடன் வேக வைத்த தட்டைப்பயறு பச்சை கறிவேப்பிலை, தாளிப்பு சேர்த்து வதக்கி இறக்கவும்.
- சுவையான தட்டைப்பயறு துவரன் தயார்..



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
சீரகத்தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
நல்லமிளகுத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

சேனைக்கிழங்கு	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
உளுந்தம் பருப்பு	- கால் டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு விழுது, புளிக்கரைசல் தயாரித்துக் கொள்ளவும்.
- சேனைக்கிழங்கை தோல் சீவி சதுர வடிவமாக நறுக்கவும்.
- சிறிதளவு மஞ்சள் தூள், புளிக்கரைசல், தேவையான அளவு தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து குழையாமல் வேக வைத்து தண்ணீரை வடித்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் பூண்டு விழுது, அரைத்த தேங்காய் சேர்த்து வதக்கவும்.
- பூண்டின் பச்சை வாசனை போனவுடன் மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், நல்லமிளகுத் தூள், சீரகத் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
- பின்பு வேக வைத்த சேனைக்கிழங்கு, தாளிப்பு போட்டு, நன்றாக சூடாகும் வரை வதக்கவும்.
- சுவையான சேனைக்கிழங்கு துவரன் தயார்..



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
சீரகத்தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
நல்லமிளகுத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

சேனைக்கிழங்கு - 200 கிராம்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- சேனைக்கிழங்கை சதுர வடிவில் நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- பூண்டு விழுது, புளிக்கரைசல் தயாரித்துக் கொள்ளவும்.
- நறுக்கிய சேனைக்கிழங்கை புளிக்கரைசல், மஞ்சள் தூள், தேவையான அளவு தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து குழையாமல் வேக வைத்து பின்பு வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் பூண்டு விழுது, மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள், நல்லமிளகுத் தூள் சேர்த்து சூடாக்கவும்.
- பின்பு வேக வைத்த சேனைக்கிழங்கு, பச்சை கறிவேப்பிலை, தாளிப்பு சேர்த்து புரட்டி இறக்கவும்.
- சுவையான சேனைக்கிழங்கு பொரியல் தயார்..

சேனைக்கிழங்கு வரட்டி

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
சீரகத்தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
நல்லமிளகுத் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

சேனைக்கிழங்கு - 200 கிராம்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- சேனைக்கிழங்கை சதுர வடிவில் சற்று தடிமனாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- பூண்டு விழுது, புளிக்கரைசல் தயாரித்துக் கொள்ளவும்.
- நறுக்கிய சேனைக்கிழங்கு, புளிக்கரைசல், மஞ்சள் தூள், தேவையான அளவு தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து குழையாமல் வேக வைத்து பின்பு வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் பூண்டு விழுது, மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள், நல்லமிளகுத் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
- பின்பு வேக வைத்த சேனைக்கிழங்கு, பச்சை கறிவேப்பிலை, தாளிப்பு சேர்த்து புரட்டி இறக்கவும்.
- சுவையான சேனைக்கிழங்கு வரட்டி தயார்..



தேவையான பொருட்கள் :

மிளகாய் தூள்	- 2 டீஸ்பூன்
தனியாத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
கருவா பட்டை	- சிறிதளவு
ஏலக்காய்	- 2 எண்ணம்
கிராம்பு	- 1 எண்ணம்
பெருஞ்சீரகம்	- அரை டீஸ்பூன்
காஷ்மீர்மிளகாய் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 50 மிலி

சேனைக்கிழங்கு	- 100 கிராம்
தக்காளி	- 25 கிராம்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு
பெரிய வெங்காயம்	- 200
இஞ்சி	- 2 பரல்
பூண்டு	- 2 பரல்
புதினா	- 5இலை
பிரியாணி இலை	- கால் பங்கு

செய்முறை :

- பெரிய வெங்காயம், பிரியாணி இலையை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- புதினா கீரையை உருவிக் கொள்ளவும்.
- கருவா பட்டை, ஏலக்காய், கிராம்பு, பெருஞ்சீரகம் இவை அனைத்தும் பொடித்துக் கொள்ளவும்.
- இஞ்சி, பூண்டு விழுதாக்கிக் கொள்ளவும்.
- தக்காளி விழுதாக்கிக் கொள்ளவும்.
- சேனைக்கிழங்கை சதுர துண்டுகளாக நறுக்கி எண்ணெயில் பொன்னிறமாக பொரித்து எடுக்கவும்.
- அடிக்கனமான பாத்திரத்தில் எண்ணெய் சேர்த்து சூடானதும், நறுக்கிய வெங்காயம், பிரியாணி இலை சேர்த்து பொன்னிறமாக வரும் வரை வதக்கவும். இஞ்சி, பூண்டு விழுது



சேர்த்து பச்சை வாசனை போன பின்பு தக்காளி விழுது சேர்த்து வதக்கவும்.

- எண்ணெய் பிரிந்து வரும் வேளையில் மிளகாய் தூள், தனியாத் தூள், பொடித்து வைத்த மசாலாக்கள், சிறிதளவு தண்ணீர், தேவையான உப்பு சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.
- கொதித்த பின்பு பொரித்த சேனைக்கிழங்கு, புதினா கீரை சேர்த்து நன்றாக கிளறவும்.
- பின்பு வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டு சூடானதும் காஷ்மீர் மிளகாய் தூள் சேர்த்து சேனைக்கிழங்கு கலவையுடன் சேர்க்கவும்
- சுவையான சேனைக்கிழங்கு சாப்ஸ் தயார்.

ஷட்ரஸம் ?...

அறுசுவை

ஷட் + ரஸம் = ஆறு + சுவை

- ☺ ஆறுவிதமான சுவைகள் இனிப்பு, புளிப்பு, உவர்ப்பு, கார்ப்பு, கசப்பு, துவர்ப்பு.
- ☺ திருமண விருந்து வைபவங்களின் போது மதிய உணவு பரிமாறும் நேரத்தில் மணமகள் மணமகனுக்கு பரிமாறும் நிகழ்ச்சி ஷட்ரஸம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- துளியளவு
மிளகாய் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
நல்லமிளகுத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
நாட்டு சர்க்கரை	- 5 கிராம்
சீரகம்	- அரை டீஸ்பூன்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்



சேனைக்கிழங்கு	- 100 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
உளுந்தம் பருப்பு	- கால் டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- சேனைக்கிழங்கை சதுர துண்டுகளாக நறுக்கிக்கொள்ளவும். தண்ணீரில் அலசி நீரை வடிய வைக்கவும்.
- தேங்காயை 1/2 பங்கு கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- அடிக்கமான பாத்ரிரத்தில் சேனைக்கிழங்கு மூழ்கும் வரை தண்ணீர் சேர்த்து வேக விடவும்.
- 3/4 பாகம் வெந்தவுடன் மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், நல்லமிளகுத் தூள், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து நன்றாக வேக விடவும்.
- வெந்ததும் சீரகத் தூள், நாட்டு சர்க்கரை, அரைத்த தேங்காய் விழுது, பச்சை கறிவேப்பிலை சேர்த்து நன்றாக கொதிக்க வைத்து இறக்கவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய், மீதமுள்ள தேங்காய் துறுவல் சேர்த்து தேங்காய் நன்றாக சிவந்த நிறம் வரும் வரை வதக்கவும்.

- எண்ணெய் பிரிந்து வரும் நேரத்தில் சீரகம் சேர்த்து, சிறிது பொரிந்தவுடன் இந்தக் கலவையை சேனைக்கிழங்குடன் சேர்த்து நன்றாக கிளறவும்.
- தாளிப்பு போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான சேனைக்கிழங்கு எரிசேரி தயார்.

குளிர் காலங்களில்
தண்ணீரில் சிறிதளவு மிளகு
சேர்த்து கொதிக்க வைத்து
பயன்படுத்தினால் உடலுக்கு
உஷ்ணத்தை கொடுக்கும்...

நெல்லிக்காய், எலுமிச்சை,
இஞ்சி இவற்றின் சாறுடன்,
தேன் கலந்து
பருகினால் உடல்
சறுசறுப்பு அடைவதுடன்,
தாக வறட்சி நீங்கும்...

மோரில் சிறிதளவு
இஞ்சி, கறிவேப்பிலை,
பெருங்காயத்தூள்,
சிறிது இந்து உப்பு
சேர்த்து பருகினால் ஜீரண
சக்தி அதிகரிக்கும். உடல்
குளிர்ச்சி அடையும்...

கோடை காலங்களில்
தண்ணீரில் சிறிதளவு சீரகம்
சேர்த்து கொதிக்க வைத்து
பயன்படுத்தினால் உடலுக்கு
குளிர்ச்சியை கொடுக்கும்.
அதோடு மட்டுமல்லாமல்
ஜீரண சக்தி அதிகரிக்கும்...

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

சேனைக்கிழங்கு	- 100 கிராம்
முருங்கைக்காய்	- 100 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- சேனை, முருங்கைக்காயை நீள வடிவில் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- புளிக்கரைசல் தயார் செய்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சேனை, முருங்கைக்காய், மஞ்சள் தூள், புளிக்கரைசல், காய்கள் மூழ்கும் அளவுக்கு தண்ணீர், தேவையான உப்பு சேர்த்து நன்றாக வேக விட்டு, தண்ணீரை வடித்துக் கொள்ளவும்.
- பின்பு அரைத்த தேங்காய், மிளகாய் தூள் சேர்த்து நன்றாக சூடாகவும் வரை கிளறவும்.
- பச்சை வாசனை போனவுடன் சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை, தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து ஓரிரு முறை கிளறவும்.
- சுவையான சேனை அவியல் தயார்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- துளியளவு
சீரகத்தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

வாழைப்பூ	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
சிறிய வெங்காயம்	- 50 கிராம்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
உளுந்தம் பருப்பு	- கால் டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- வாழைப்பூ, சிறிய வெங்காயம் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் பூண்டு விழுது, வாழைப்பூ, சிறிய வெங்காயம், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து வதக்கவும்.
- நன்றாக வதங்கியவுடன் அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை, தாளிப்பு சேர்த்து வதக்கி இறக்கவும்.
- சுவையான வாழைப்பூ துவரன் தயார்..



வைட்டமின் - A, B2, C

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- துளியளவு
சீரகத்தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

வாழைத்தண்டு	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
உளுந்தம் பருப்பு	- கால் டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாழைத்தண்டைப் பொடியாக நறுக்கி சிறிதளவு மோர் சேர்த்து ஊற வைக்கவும்.
- சிறிதளவு மஞ்சள் தூள், சிறிது தண்ணீர், தேவையான அளவு உப்பு, சேர்த்து குழையாமல் வேக வைக்கவும்.
- வெந்தவுடன் தண்ணீரை வடித்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் பூண்டு விழுது, அரைத்த தேங்காய் சேர்த்து வதக்கவும்.
- பூண்டின் பச்சை வாசனை போனவுடன் மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
- பின்பு வேக வைத்த வாழைத்தண்டு, தாளிப்பு போட்டு, நன்றாக சூடாகும் வரை வதக்கவும்.
- சுவையான வாழைத்தண்டு துவரன் தயார்..

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- துளியளவு
சீரகத்தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

சோயா	- 50 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
சிறிய வெங்காயம்	- 100 கிராம்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
உளுந்தம் பருப்பு	- கால் டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- சோயாவை கொதிக்கும் நீரில் சேர்த்து ஊற வைக்கவும். ஊறியவுடன் சோயாவை நன்றாக பிழிந்து விடவும்.
- சிறிய வெங்காயம், ஊறிய சோயா தனித்தனியாக பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் பூண்டு விழுது, நறுக்கிய சிறிய வெங்காயம், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து வதக்கவும்.
- நன்றாக வதக்கியவுடன் அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள், சேர்த்து வதக்கவும்.
- பின்பு நறுக்கிய சோயா, பச்சை கறிவேப்பிலை, தாளிப்பு சேர்த்து வதக்கி இறக்கவும்.
- சுவையான சோயாத்துவரன் தயார்..

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
பெருஞ்சீரகத்தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
பட்டைத்தூள்	- துளியளவு
பூண்டு	- 2 பரல்
இஞ்சி	- 1 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்



சோயா	- 50 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
பெரிய வெங்காயம்	- 100 கிராம்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
உளுந்தம் பருப்பு	- கால் டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- சோயாவை கொதிக்கும் நீரில் சேர்த்து ஊற வைக்கவும். ஊறியவுடன் சோயாவை நன்றாக பிழிந்து விடவும்.
- பெரிய வெங்காயம், ஊறிய சோயா தனித்தனியாக பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- இஞ்சி, பூண்டு விழுது தயாரித்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் இஞ்சி பூண்டு விழுது, நறுக்கிய பெரிய வெங்காயம், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து வதக்கவும்.
- நன்றாக வதங்கியவுடன் அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், பெருஞ்சீரகத் தூள், கருவாய் பட்டைத் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
- பின்பு நறுக்கிய சோயா, பச்சை கறிவேப்பிலை, தாளிப்பு சேர்த்து வதக்கி இறக்கவும்.
- சுவையான சோயா மசால் துவரன் தயார்..

சோயா மசால் பொரியல்

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- 2 டீஸ்பூன்
பெருஞ்சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
பட்டைத்தூள்	- துளியளவு
பூண்டு	- 2 பரல்
இஞ்சி	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

சோயா - 50 கிராம்



செய்முறை :

- இஞ்சி, பூண்டு விழுது தயாரித்துக் கொள்ளவும்.
- சோயாவை கொதிக்கும் நீரில் சேர்த்து ஊற வைக்கவும். ஊறியவுடன் சோயாவை நன்றாக பிழிந்து விடவும்.
- பின்பு சோயாவில் மிளகாய் தூள், பெருஞ்சீரகத் தூள், பட்டைத் தூள், இஞ்சி, பூண்டு விழுது தேவையான அளவு உப்பு கலந்து அரை மணி நேரம் ஊற வைக்கவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் ஊற வைத்த சோயாவை நன்றாக பொரியும் வரை வதக்கவும்.
- சுவையான சோயா மசால் பொரியல் தயார்..

தேவையானப் பொருட்கள் :

மிளகாய் தூள்	- 2 டீஸ்பூன்
தனியாத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
கருவா பட்டை	- சிறிதளவு
ஏலக்காய்	- 2 எண்ணம்
கிராம்பு	- 1 எண்ணம்
பெருஞ்சீரகம்	- அரை டீஸ்பூன்
காஷ்மீர்மிளகாய் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 50மிலி

சோயா	- 50 கிராம்
பெரிய வெங்காயம்	- 150 கிராம்
இஞ்சி	- 2 பரல்
பூண்டு	- 2 பரல்
தக்காளி	- 25 கிராம்
புதினா	- 5 இலை
பிரியாணி இலை	- கால் பங்கு

செய்முறை :

- பெரிய வெங்காயம், பிரியாணி இலையை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- புதினா கீரையை உருவிக் கொள்ளவும்.
- கருவா பட்டை, ஏலக்காய், கிராம்பு, பெருஞ்சீரகம் இவை அனைத்தும் பொடித்துக் கொள்ளவும்.
- இஞ்சி, பூண்டு விழுதாக்கிக் கொள்ளவும். தக்காளி விழுதாக்கிக் கொள்ளவும்.
- சோயாவை கொதிக்கும் நீரில் 15 நிமிடங்கள் ஊற வைத்து, எஞ்சியுள்ள நீரை பிழிந்து எடுக்கவும். பின்பு எண்ணெயில் பொன்னிறமாக பொரிக்கவும்.
- அடிக்கனமான பாத்திரத்தில் எண்ணெய் சேர்த்து சூடானதும், நறுக்கிய வெங்காயம், பிரியாணி இலை சேர்த்து பொன்னிறமாக வரும் வரை வதக்கவும். பின்பு இஞ்சி, பூண்டு விழுது சேர்த்து பச்சை வாசனை போனப்பின்பு தக்காளி விழுது சேர்த்து வதக்கவும்.
- எண்ணெய் பிழிந்து வரும் வேளையில் மிளகாய் தூள், தனியாத் தூள், பொடித்து வைத்த



- மசாலாக்கள், தேவையான தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.
- கொதித்த பின்பு பொரித்த சோயா, புதினா கீரை சேர்த்து நன்றாக கிளறவும்.
- பின்பு வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டு சூடானதும் காஷ்மீர் மிளகாய் தூள் சேர்த்து சோயா கலவையுடன் சேர்க்கவும்
- சுவையான சோயா சாப்ஸ் தயார்.



அவியல், துவரன்
பதார்த்தங்கள் தவிர மற்ற
கூட்டுகளுக்கு தாங்கள்
விரும்பும் எண்ணெயை
பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

நல்லெண்ணெய்
பயன்படுத்தும்
பதார்த்தங்களுக்கு
எண்ணெய் மாற்ற
தேவையில்லை.

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
பெருஞ்சீரகத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
பட்டைத்தூள்	- துளியளவு
பூண்டு	- 2 பரல்
இஞ்சி	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

பரோட்டா	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
பெரிய வெங்காயம்	- 100 கிராம்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
உளுந்தம் பருப்பு	- கால் டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- பெரிய வெங்காயம், பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- பரோட்டாவை மெல்லியதாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- இஞ்சி, பூண்டு விழுது தயாரித்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் நறுக்கிய பெரிய வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும்.
- சிறிது வதங்கியதும் இஞ்சி பூண்டு விழுது, தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து பச்சை வாசனை போகும் வரை வதக்கவும்.
- நன்றாக வதங்கியவுடன் அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், பெருஞ்சீரகத் தூள், கருவாய் பட்டைத் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
- பின்பு மெல்லியதாக நறுக்கிய பரோட்டா, பச்சை கறிவேப்பிலை, தாளிப்பு சேர்த்து வதக்கி இறக்கவும்.
- சுவையான பரோட்டா மசால் துவரன் தயார்..



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- துளியளவு
சீரகத்தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

பீர்க்கங்காய்	- 200 கிராம்
சிறிய வெங்காயம்	- 50 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
உளுந்தம் பருப்பு	- கால் டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பீர்க்கங்காய், சிறிய வெங்காயத்தை தனித்தனியாக பொடியாக நறுக்கவும்.
- பீர்க்கங்காயில் சிறிதளவு மஞ்சள் தூள், தேவையான அளவு உப்பு, சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்து குழையாமல் வேக வைக்கவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் பூண்டு விழுது, நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும்.
- நன்றாக வதக்கியதும் அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
- பின்பு வேக வைத்த பீர்க்கங்காய், தாளிப்பு போட்டு, சூடாகும் வரை வதக்கவும்.
- சுவையான பீர்க்கங்காய் துவரன் தயார்..

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

பீர்க்கங்காய்	- 200 கிராம்
சிறிய வெங்காயம்	- 50 கிராம்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- பீர்க்கங்காயை சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- சிறிய வெங்காயம் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- பீர்க்கங்காயை, மஞ்சள் தூள், தேவையான அளவு தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் நறுக்கிய வெங்காயம், பூண்டு விழுது சேர்த்து வதக்கவும்.
- பின்பு மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள், சேர்த்து சூடாக்கவும்.
- சூடாகியவுடன் வேக வைத்த பீர்க்கங்காய், பச்சை கறிவேப்பிலை, தாளிப்பு சேர்த்து புரட்டி இறக்கவும்.
- சுவையான பீர்க்கங்காய் பொரியல் தயார்..



பீர்க்கங்காய் கூட்டு

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
நல்லமிளகுத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
பாசிபருப்பு	- 50 கிராம்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

பீர்க்கங்காய்	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- தேங்காய் கரகர்ப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- பாசிபருப்பை குழைய வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- பீர்க்கங்காயை சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கிக் குறைவான நீரில் வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் வேக வைத்த பருப்பு, காய், அரைத்த தேங்காய் விழுது, மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், தேவையான அளவு தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து கொதிக்கவிடவும்.
- பின்பு பூண்டு விழுது, சீரகத் தூள் சேர்த்து, தாளிப்பு போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான பீர்க்கங்காய் கூட்டு தயார்.



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
சீரகத்தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

பீர்க்கங்காய்	- 200 கிராம்
சிறிய வெங்காயம்	- 100 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
கறிவேப்பிலை	- 2 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- பீர்க்கங்காய் அரை வட்ட வடிவில் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- சிறிய வெங்காயம் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- புளிக்கரைசல் தயார் செய்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து வெங்காயத்தை சிறிது வதக்கவும். வதங்கியதும் பீர்க்கங்காய், புளிக்கரைசல், தேவையான உப்பு, சிறிது தண்ணீர் தெளித்து வேக விடவும்.
- வெந்தவுடன் அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள் சேர்த்து நன்றாக சூடாகவும் வரை கிளறவும்.
- பச்சை வாசனை போனவுடன் சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை, தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து ஓரிரு முறை கிளறவும்.
- சுவையான பீர்க்கங்காய் அவியல் தயார்.

பீர்க்கங்காய் அவியல் - 2

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு
மிளகாய் தூள் - அரை டீஸ்பூன்
சீரகத்தூள் - அரை டீஸ்பூன்
உப்பு - தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

பீர்க்கங்காய் - 200 கிராம்
மாங்காய் - 50 கிராம்
தேங்காய் - 1/2 கப்
கறிவேப்பிலை - 2 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- பீர்க்கங்காய், மாங்காயை நீள வடிவில் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- வாணலியில் பீர்க்கங்காய், மாங்காய், தேவையான உப்பு, சிறிது தண்ணீர் தெளித்து வேக விடவும்.
- வெந்தவுடன் அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள் சேர்த்து நன்றாக சூடாகவும் வரை கிளறவும்.
- பச்சை வாசனை போனவுடன் சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை, தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து ஓரிரு முறை கிளறவும்.
- சுவையான பீர்க்கங்காய் அவியல் தயார்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- துளியளவு
சீரகத்தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

சௌசௌ	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
உளுந்தம் பருப்பு	- கால் டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- சௌசௌவை சீவிக் கொள்ளவும்.
- தேவையான உப்பு, சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்து குழையாமல் வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து குடாகியவுடன் பூண்டு விழுது, அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
- நன்றாக வதங்கியவுடன் வேக வைத்த சௌசௌவை, பச்சை கறிவேப்பிலை, தாளிப்பு சேர்த்து வதக்கி இறக்கவும்.
- சுவையான சௌசௌ துவரன் தயார்..



சௌசௌ தயிர் கிச்சடி

தேவையானப் பொருட்கள் :

பெருங்காயத் தூள் - துளியளவு
சீரகத் தூள் - துளியளவு
உப்பு - தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்



சௌசௌ - 50 கிராம்
பச்சை மிளகாய் - 1
தேங்காய் - 1/2 கப்
தயிர் - 50 மிலி

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு - கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய் - 2
கறிவேப்பிலை - 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- சௌசௌவை தோல் நீக்கிப் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து குழையாமல் வேக வைத்து பின்பு வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.
- பச்சை மிளகாய், தேங்காயை விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- வேகவைத்த சௌசௌ, தேங்காய் விழுது, பெருங்காயத் தூள், சீரகத் தூள், தயிர், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து நன்றாக கலக்கவும்.
- பின்பு தாளிப்புப்போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான சௌசௌ தயிர் கிச்சடி தயார்..

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
பாசிபருப்பு	- 50 கிராம்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

சௌசௌ	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- பாசிபருப்பை குழைய வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- சௌசௌவை சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கிக் குறைவான நீரில் வேக வைத்துக் கொள்ளவும்
- வாணலியில் வேக வைத்த பருப்பு, காய், அரைத்த தேங்காய் விழுது, மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், தேவையான அளவு தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து கொதிக்கவிடவும்.
- பின்பு பூண்டு விழுது, சீரகத் தூள் சேர்த்து, தாளிப்பு போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான சௌசௌ கூட்டு தயார்.



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு
சீரகத் தூள் - கால் டீஸ்பூன்
பாசிபருப்பு - 50 கிராம்
உப்பு - தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

சௌசௌ - 200 கிராம்
தேங்காய் - 1/4 கப்
பச்சை மிளகாய் - 2

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

சீரகம் - கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய் - 2
கறிவேப்பிலை - 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- தேங்காய் பால் எடுத்து இரு பகுதியாக்கிக் கொள்ளவும்.
- பச்சை மிளகாயை நீள வடிவில் நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- சௌசௌவை சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கிக் குறைவான நீரில், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து இரண்டு நிமிடம் வேக வைத்துக்கொள்ளவும்.
- பாசிபருப்பை குழைய வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் வேக வைத்த காய், நறுக்கிய மிளகாய், மஞ்சள் தூள், முதல் பகுதி தேங்காய் பால் சேர்த்து சூடாக்கவும்.
- சூடாகியவுடன் வேக வைத்த பருப்பு, சீரகத் தூள், மீதமுள்ள பால் சேர்த்து நன்றாக சூடாக்கி தாளிப்பு போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான சௌசௌ கூட்டு தயார்.



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு
 சீரகத் தூள் - அரை டீஸ்பூன்
 உப்பு - தேவையான அளவு
 தேங்காய் எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

சௌசௌ - 200 கிராம்
 மாங்காய் - 50 கிராம்
 தேங்காய் - 1/2 கப்
 பச்சை மிளகாய் - 2
 கறிவேப்பிலை - 2 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- மாங்காய், சௌசௌவை நீள வடிவில் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய், பச்சை மிளகாயை கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- வாணலியில் சௌசௌ, மாங்காய், தேவையான உப்பு, சிறிது தண்ணீர் தெளித்து அரை பாகம் வேக விடவும்.
- வெந்தவுடன் அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள் சேர்த்து நன்றாக சூடாகவும் வரை கிளறவும்.
- பச்சை வாசனை போனவுடன் சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை, தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து ஓரிரு முறை கிளறவும்.
- சுவையான சௌசௌ அலியல் தயார்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- துளியளவு
சீரகத்தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
நல்லமிளகுத் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

உருளைக்கிழங்கு - 200 கிராம்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- உருளைக்கிழங்கை சதுர வடிவில் சற்று தடிமனாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- நறுக்கிய உருளைக்கிழங்கை மஞ்சள் தூள், தேவையான அளவு தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து குழையாமல் வேக வைத்து பின்பு வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் பூண்டு விழுது, மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள், நல்லமிளகுத் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
- பின்பு வேக வைத்த உருளைக்கிழங்கு, பச்சை கறிவேப்பிலை, தாளிப்பு சேர்த்து புரட்டி இறக்கவும்.
- சுவையான உருளைக்கிழங்கு வரட்டி தயார்..

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
நல்லமிளகுத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

உருளைக்கிழங்கு	- 200 கிராம்
பெரிய வெங்காயம்	- 100 கிராம்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- உருளைக்கிழங்கை சிறிய சதுர வடிவில் நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- பெரிய வெங்காயம் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- உருளைக்கிழங்கை சிறிதளவு மஞ்சள் தூள், தேவையான அளவு தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து குழையாமல் வேக வைத்து பின்பு வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் நறுக்கிய வெங்காயம், பூண்டு விழுது சேர்த்து வதக்கவும்.
- வதங்கியதும் மிளகாய் தூள், நல்லமிளகுத் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
- பின்பு வேக வைத்த உருளைக்கிழங்கு, பச்சை கறிவேப்பிலை, தாளிப்பு சேர்த்து புரட்டி இறக்கவும்.
- சுவையான உருளைக்கிழங்கு பொரியல் தயார்..



உருளைக்கிழங்கு பொரியல் - 2

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
நல்லமிளகுத் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 50 மிலி

உருளைக்கிழங்கு - 200 கிராம்



செய்முறை :

- உருளைக்கிழங்கை வட்ட வடிவில் மெல்லியதாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், நல்லமிளகுத் தூள், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்த கலவை தயார் செய்து நறுக்கிய உருளைக்கிழங்கை புரட்டி ஊற வைக்கவும்.
- அரை மணி நேரம் கழித்து வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் ஊற வைத்த உருளைக்கிழங்கை சேர்த்து புரட்டி போடவும்.
- நன்றாக வெந்தவுடன் சூடாக பரிமாறவும்.
- சுவையான உருளைக்கிழங்கு பொரியல் தயார்..

குறிப்பு :

உருளைக்கிழங்கை தேவையான அளவு எண்ணெய் சேர்த்து ஓரிரு முறை புரட்டி போடவும்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

மிளகாய் தூள்	- 2 டீஸ்பூன்
தனியாத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
கருவா பட்டை	- சிறிதளவு
ஏலக்காய்	- 2 எண்ணம்
கிராம்பு	- 1 எண்ணம்
பெருஞ்சீரகம்	- அரை டீஸ்பூன்
காஷ்மீர் மிளகாய் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 50 மிலி

உருளைக்கிழங்கு	- 100 கிராம்
பெரிய வெங்காயம்	- 200 கிராம்
தக்காளி	- 25 கிராம்
இஞ்சி	- 2 பரல்
பூண்டு	- 2 பரல்
புதினா	- 5 இலை
பிரியாணி இலை	- கால் பங்கு

செய்முறை :

- பெரிய வெங்காயம், பிரியாணி இலையை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- புதினா கீரையை உருவிக் கொள்ளவும்.
- கருவா பட்டை, ஏலக்காய், கிராம்பு, பெருஞ்சீரகம் இவை அனைத்தும் பொடித்துக் கொள்ளவும்.
- இஞ்சி, பூண்டு விழுதாக்கிக் கொள்ளவும்.
- தக்காளி விழுதாக்கிக் கொள்ளவும்.
- உருளைக்கிழங்கை சதுர துண்டுகளாக நறுக்கி எண்ணெயில் பொன்னிறமாக பொரித்து எடுக்கவும்.
- அடிக்கனமான பாத்திரத்தில் எண்ணெய் சேர்த்து சூடானதும், நறுக்கிய வெங்காயம், பிரியாணி இலை சேர்த்து பொன்னிறமாக வரும் வரை வதக்கவும். இஞ்சி, பூண்டு விழுது சேர்த்து பச்சை வாசனை போன பின்பு தக்காளி விழுது சேர்த்து வதக்கவும்.



- எண்ணெய் பிரிந்து வரும் வேளையில் மிளகாய் தூள், தனியாத் தூள், பொடித்து வைத்த மசாலாக்கள், சிறிதளவு தண்ணீர், தேவையான உப்பு சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.
- கொதித்த பின்பு பொரித்த உருளைக்கிழங்கு, புதினா கீரை சேர்த்து நன்றாக கிளறவும்.
- பின்பு வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டு சூடானதும் காஷ்மீர் மிளகாய் தூள் சேர்த்து, உருளைக்கிழங்கு கலவையுடன் சேர்க்கவும்
- சுவையான உருளைக்கிழங்கு சாப்ஸ் தயார்.

- கீரையை அறுவடை செய்த அன்றே பயன்படுத்தவும்.
- கீரையில் புளி சேர்த்து சமைக்காதீர், கீரையின் சத்து கிடைக்காமல் போய்விடும்.
- கீரையை சமையலுக்கு பயன்படுத்தும் போது சிறுதுளியளவு சுண்ணாம்பு சேர்த்து கொண்டால் விஷப் பூச்சிகளின் வீரியம் இருந்தால் நீங்கி விடும்.
- இஞ்சி, மா இஞ்சி இரண்டும் வடிவத்தில் ஒன்று போல் இருப்பதால், மாங்காய் மணம் வருவதை பார்த்து மா இஞ்சி வாங்கவும்.
- ஏத்தங்காய் (நேந்திரங்காய்) -ன் மேல் தோலை பயன்படுத்தி துவரன் தயார் செய்யலாம். வாழைக்காய் துவரன் செய்முறையை பார்க்கவும்.



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
பாசிபருப்பு	- 50 கிராம்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

உருளைக்கிழங்கு	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/4 கப்
பச்சை மிளகாய்	- 2

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

சீரகம்	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- உருளைக்கிழங்கை சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கிக் குறைவான நீரில், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து வேக வைத்துக்கொள்ளவும்.
- பச்சை மிளகாயை நீள வடிவில் நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- தேங்காய் பால் எடுத்து இரு பகுதியாக்கிக் கொள்ளவும்.
- பாசிபருப்பை குழைய வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் வேக வைத்த காய், நறுக்கிய மிளகாய், மஞ்சள் தூள், முதல் பகுதி தேங்காய் பால், சேர்த்து சூடாக்கவும்.
- சூடாகியவுடன் வேக வைத்த பருப்பு, சீரகத் தூள், மீதியுள்ள பால் சேர்த்து நன்றாக சூடாக்கி தாளிப்பு போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான உருளைக்கிழங்கு கூட்டு தயார்.



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
சீரகத்தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
பாசிபருப்பு	- 50 கிராம்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்



உருளைக்கிழங்கு	- 150 கிராம்
முருங்கைக்காய்	- 50 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
பச்சை மிளகாய்	- 2

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

சீரகம்	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- உருளைக்கிழங்கு, முருங்கைக்காயை நீளவாக்கில் நறுக்கிக் குறைவான நீரில், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து வேக வைத்துக்கொள்ளவும்.
- பச்சை மிளகாயை நீள வடிவில் நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- தேங்காய் பால் எடுத்து இரு பகுதியாக்கிக் கொள்ளவும்.
- பாசிபருப்பை குழைய வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் வேக வைத்த காய், நறுக்கிய மிளகாய், மஞ்சள் தூள், முதல் பகுதி தேங்காய் பால், சேர்த்து சூடாக்கவும்.
- சூடாகியவுடன் வேக வைத்த பருப்பு, சீரகத் தூள், மீதியுள்ள பால் சேர்த்து நன்றாக சூடாக்கி தாளிப்பு போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான உருளை, முருங்கை கூட்டு தயார்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

இஞ்சி	- 2 பரல்
பூண்டு	- 2 பரல்
பெருஞ்சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்



உருளைக்கிழங்கு	- 150 கிராம்
முருங்கைக்காய்	- 50 கிராம்
தேங்காய்	- 1/4 கப்
பச்சை மிளகாய்	- 2
பெரிய வெங்காயம்	- 50 கிராம்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

சீரகம்	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- உருளைக்கிழங்கு, முருங்கைக்காயை நீளவாக்கில் நறுக்கிக் குறைவான நீரில், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து வேக வைத்துக்கொள்ளவும்.
- பெரிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாயை நீள வடிவில் நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைத்துக்கொள்ளவும்.
- இஞ்சி, பூண்டு விழுதாக்கிக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து சூடானதும் நறுக்கிய வெங்காயம், மிளகாயை சிறிது நேரம் வதக்கவும். வதங்கியதும் இஞ்சி, பூண்டு விழுது சேர்த்து பச்சை வாசனை போன பின்பு சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து வேக விடவும்.
- நன்றாக வெந்தவுடன் வேக வைத்த காய், அரைத்த தேங்காய் விழுது, பெருஞ்சீரகத்தூள் சேர்த்து நன்றாக சூடாக்கி தாளிப்பு போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான உருளை, முருங்கை கூட்டு தயார்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு	உருளைக்கிழங்கு	- 200 கிராம்
மிளகாய் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்	தக்காளி	- 25 கிராம்
தனியாத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்	தேங்காய்	- 1/2 கப்
கருவா பட்டை	- சிறிதளவு	பச்சை மிளகாய்	- 2
ஏலக்காய்	- 1 எண்ணம்	பெரிய வெங்காயம்	- 50 கிராம்
கிராம்பு	- 1 எண்ணம்	இஞ்சி	- 2 பரல்
பெருஞ்சீரகம்	- கால் டீஸ்பூன்	பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு	மல்லி தழை	- சிறிதளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்		

செய்முறை :

- பெரிய வெங்காயத்தை கால் வட்ட வடிவில் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- உருளைக்கிழங்கை சிறிய சதுர வடிவ துண்டுகளாக நறுக்கிக் குறைவான நீரில் வேக வைத்துக்கொள்ளவும்.
- கருவா பட்டை, ஏலக்காய், கிராம்பு, பெருஞ்சீரகம் இவை அனைத்தும் பொடித்துக் கொள்ளவும்.
- இஞ்சி, பூண்டு விழுதாக்கிக் கொள்ளவும்.
- தக்காளி, பச்சை மிளகாயை பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- தேங்காய் பால் எடுத்து இரு பகுதியாக்கிக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டு சூடானதும், நறுக்கிய வெங்காயம், பொன்னிறமாக வரும் வரை வதக்கவும். இஞ்சி, பூண்டு விழுது சேர்த்து பச்சை வாசனை போன பின்பு தக்காளி, பச்சை மிளகாயை சேர்த்து வதக்கவும்.
- நன்றாக வதக்கியதும் மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், தனியாத் தூள், பொடித்து வைத்த

- மசாலாக்கள் முதல் பகுதி தேங்காய் பால், தேவையான உப்பு சேர்த்து சூடாக்கவும்.
- சூடானவுடன் வேக வைத்த உருளைக்கிழங்கு, மீதியுள்ள பாலை சேர்த்து கொதிக்க வைத்து இறக்கவும். பொடியாக நறுக்கிய மல்லி தழையை தூவி பரிமாறவும்.
 - சுவையான உருளை மசால் கூட்டு தயார்.



- ☺ காலையில் அரைத்த தேங்காய் துவையல் மீதியிருந்தால் அதனுடன் சிறிது தயிர், எண்ணெயில் வதக்கிய முருங்கைக்கீரை சேர்த்து மதிய உணவில் மோர் குழம்பாக பயன்படுத்தலாம்.
- ☺ இஞ்சி, மிளகாய், கறிவேப்பிலை இடித்துக் கொள்ளவும். பின்பு மோருடன் இடித்த கலவை, சிறிது பெருங்காயத்தூள், தேவையான அளவு தண்ணீர், உப்பு கலந்து கோடை நேரத்தில் பருகலாம்.
- ☺ எலுமிச்சை சாறுடன், சிறிதளவு இஞ்சிசாறு, தேன், தேவையான தண்ணீர் கலந்து தாகம் தீர் பருகலாம்.

உருளை மசால் கூட்டு - 2

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு	உருளைக்கிழங்கு	- 200 கிராம்
மிளகாய் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்	தக்காளி	- 25 கிராம்
தனியாத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்	தேங்காய்	- 1/2 கப்
கருவா பட்டை	- சிறிதளவு	பச்சை மிளகாய்	- 2
ஏலக்காய்	- 1 எண்ணம்	பெரிய வெங்காயம்	- 50 கிராம்
கிராம்பு	- 1 எண்ணம்	இஞ்சி	- 2 பரல்
பெருஞ்சீரகம்	- கால் டீஸ்பூன்	பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு	மல்லி தழை	- சிறிதளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்		

செய்முறை :

- பெரிய வெங்காயத்தை கால் வட்ட வடிவில் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- உருளைக்கிழங்கை சிறிய சதுர வடிவ துண்டுகளாக நறுக்கிக் குறைவான நீரில் வேக வைத்துக்கொள்ளவும்.
- இஞ்சி, பூண்டு விழுதாக்கிக் கொள்ளவும்.
- தக்காளி, பச்சை மிளகாயை பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- தேங்காய் துறுவிக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டு சூடானதும் துறுவிய தேங்காய் சேர்த்து இளம் சிவப்பு நிறத்தில் வதக்கவும்.
- வதங்கியதும் மிளகாய் தூள், தனியாத் தூள், கருவா பட்டை, ஏலக்காய், கிராம்பு, பெருஞ்சீரகத் தூள் சேர்த்து ஐந்து நிமிடம் வதக்கவும். இக்கலவையை விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டு சூடானதும், நறுக்கிய வெங்காயம், பொன்னிறமாக வரும் வரை வதக்கவும். இஞ்சி, பூண்டு விழுது சேர்த்து பச்சை வாசனை போன பின்பு தக்காளி, பச்சை மிளகாயை சேர்த்து வதங்கியவுடன், மஞ்சள் தூள், சிறிதளவு தண்ணீர், தேவையான உப்பு சேர்த்து வேக விடவும்.
- வெந்தவுடன் வேக வைத்த உருளைக்கிழங்கு, தேங்காய் விழுது சேர்த்து கொதிக்க வைத்து இறக்கவும்.
- தாளிப்பு போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான உருளை மசால் கூட்டு தயார்.



தயிருடன் கீரை சேர்த்து சாப்பிடக் கூடாது. கீரையின் சத்து கிடைக்காமல் போய்விடும்.

சாதத்துடன் தயிர் கலந்து சாப்பிடாதீர். மோர் சேர்த்து சாப்பிடவும்.

தயிர் அதிக புளிப்பாக இருந்தால் அதை வீணாக்காமல் மோர் குழம்பிற்கு பயன்படுத்தலாம்.

இரவில் தயிர் சேர்க்காதீர். எளிதில் ஜீரணம் ஆகாது.

உருளை மசால் கூட்டு - 3

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
தனியாத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
கருவா பட்டை	- சிறிதளவு
ஏலக்காய்	- 1 எண்ணம்

கிராம்பு	- 1 எண்ணம்
பெருஞ்சீரகம்	- கால் டீஸ்பூன்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை 1 :

பச்சை பட்டாணி	- 25 கிராம்
உருளைக்கிழங்கு	- 150 கிராம்
தக்காளி	- 25 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
பச்சை மிளகாய்	- 2
பெரிய வெங்காயம்	- 50 கிராம்
இஞ்சி	- 2 பரல்
பூண்டு	- 2 பரல்
மல்லி தழை	- சிறிதளவு

செய்முறை 2 :

கடலைபருப்பு	- 50 கிராம்
இஞ்சி	- 2 பரல்
பூண்டு	- 2 பரல்
பச்சை மிளகாய்	- 2
சிறிய வெங்காயம்	- 2
தேங்காய் எண்ணெய்	- (பொரிப்பதற்கு)



செய்முறை 1 :

- பெரிய வெங்காயத்தை கால் வட்ட வடிவில் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- உருளைக்கிழங்கை சிறிய சதுர வடிவ துண்டுகளாக நறுக்கிக் குறைவான நீரில் வேக வைத்துக்கொள்ளவும்.
- கருவா பட்டை, ஏலக்காய், கிராம்பு, பெருஞ்சீரகம் இவை அனைத்தும் பொடித்துக் கொள்ளவும்.

- இஞ்சி, பூண்டு விழுதாக்கிக் கொள்ளவும்.
- தக்காளி, பச்சை மிளகாயை பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- தேங்காய் பால் எடுத்து இரு பகுதியாக்கிக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டு சூடானதும், நறுக்கிய வெங்காயம், பொன்னிறமாக வரும் வரை வதக்கவும். இஞ்சி, பூண்டு விழுது சேர்த்து பச்சை வாசனை போன பின்பு தக்காளி, பச்சை மிளகாயை சேர்த்து வதக்கவும்.
- நன்றாக வதங்கியதும் மிளகாய் தூள், தனியாத் தூள், பொடித்து வைத்த மசாலாக்கள், முதல் பகுதி தேங்காய் பால், தேவையான உப்பு சேர்த்து சூடாக்கவும்.
- சூடானவுடன் வேக வைத்த உருளைக்கிழங்கு, பட்டாணி மீதியுள்ள பாலை சேர்த்து கொதித்து வைத்து இறக்கவும்.

செய்முறை 2 :

- கடலைபருப்பை 2 மணி நேரம் ஊற வைத்துக்கொள்ளவும்.. ஊற வைத்த கடலைபருப்பை வடிகட்டி கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- சிறிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, பூண்டு, கறிவேப்பிலை இவற்றை ஒன்று இரண்டாக இடித்துக் கொள்ளவும்.
- இடித்த கலவையுடன் அரைத்த கடலைபருப்பு, சோம்பு தூள் தேவையான உப்பு சேர்த்து பிசையவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டு சூடானதும் அரைத்த கலவையை சிறிதுசிறிதாக கிள்ளி போட்டு பொன்னிறமாக பொரிக்கவும்.
- ஆறியவுடன் உருளைக்கிழங்கு கூட்டுடன் சேர்க்கவும்
- பொடியாக நறுக்கி மல்லித் தழையை தூவி பரிமாறவும்.
- சுவையான உருளை மசால் கூட்டு தயார்.

குறிப்பு :

செய்முறை 2-க்கு பதிலாக கடைகளில் கிடைக்கும் பக்கோடாவை பயன்படுத்தலாம்.

உருளைக்கிழங்கு அவியல் - 1

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு
மிளகாய் தூள் - அரை டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள் - 1 டீஸ்பூன்
உப்பு - தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

உருளைக்கிழங்கு - 200 கிராம்
தேங்காய் - 1/2 கப்
கறிவேப்பிலை - 2 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- உருளைக்கிழங்கை நீள வடிவில் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- வாணலியில் உருளைக்கிழங்கு, மஞ்சள் தூள், காய் மூழ்கும் அளவுக்கு தண்ணீர், தேவையான உப்பு சேர்த்து நன்றாக வேக வைத்து, தண்ணீரை வடித்துக் கொள்ளவும்.
- பின்பு அரைத்த தேங்காய், மிளகாய் தூள் சேர்த்து நன்றாக சூடாகவும் வரை கிளறவும்.
- பச்சை வாசனை போனவுடன் சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை, தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து ஓரிரு முறை கிளறவும்.
- சுவையான உருளைக்கிழங்கு அவியல் தயார்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு
மிளகாய் தூள் - அரை டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள் - 1 டீஸ்பூன்
உப்பு - தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

உருளைக்கிழங்கு - 100 கிராம்
முருங்கைக்காய் - 100 கிராம்
தேங்காய் - 1/2 கப்
கறிவேப்பிலை - 2 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- முருங்கைக்காய், உருளைக்கிழங்கை நீள வடிவில் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- வாணலியில் உருளைக்கிழங்கு, முருங்கைக்காய், மஞ்சள் தூள், காய் மூழ்கும் அளவுக்கு தண்ணீர், தேவையான உப்பு சேர்த்து நன்றாக வேக வைத்து, தண்ணீரை வடித்துக் கொள்ளவும்.
- பின்பு அரைத்த தேங்காய், மிளகாய் தூள் சேர்த்து நன்றாக சூடாகவும் வரை கிளறவும்.
- பச்சை வாசனை போனவுடன் சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை, தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து ஓரிரு முறை கிளறவும்.
- சுவையான உருளைக்கிழங்கு அவியல் தயார்.

உருளைக்கிழங்கு அவியல் - 3

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
சீரகத் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

உருளைக்கிழங்கு	- 100 கிராம்
கேரட்	- 100 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
கறிவேப்பிலை	- 2 ஈர்க்கு
பச்சை மிளகாய்	- 3

செய்முறை :

- கேரட், உருளைக்கிழங்கை நீள வடிவில் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய், பச்சை மிளகாயை கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- வாணலியில் உருளைக்கிழங்கு, கேரட், மஞ்சள் தூள், காய் மூழ்கும் அளவுக்கு தண்ணீர், தேவையான உப்பு சேர்த்து நன்றாக வேக வைத்து, தண்ணீரை வடித்துக் கொள்ளவும்.
- பின்பு அரைத்த தேங்காய் சேர்த்து நன்றாக சூடாகுவும் வரை கிளறவும்.
- பச்சை வாசனை போனவுடன் சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை, தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து ஓரிரு முறை கிளறவும்.
- சுவையான உருளைக்கிழங்கு அவியல் தயார்.



வைட்டமின் - A, B1, B2, C

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- துளியளவு
சீரகத்தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
நல்லமிளகுத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு - 200 கிராம்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கை கழுவி சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் கிழங்கு மூழ்கும் அளவு தண்ணீர், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து வேக வைத்து தண்ணீரை வடித்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் பூண்டு விழுது, மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள், நல்லமிளகுத் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
- பின்பு வேக வைத்த சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு, பச்சை கறிவேப்பிலை, தாளிப்பு சேர்த்து புரட்டி இறக்கவும்.
- சுவையான சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு பொரியல் தயார்..



சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு எரிசேரி

தேவையானப் பொருட்கள் :

சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்	சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு	- 200 கிராம்
நல்லமிளகுத் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்	தேங்காய்	- 1/2 கப்
உப்பு	- தேவையான அளவு	கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்		

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்	உளுந்தம் பருப்பு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2	கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கை நன்றாக கழுவிக்கொள்ளவும்.
- அதனுடன் கிழங்கு மூழ்கும் வரை தண்ணீர், தேவையான உப்பு சேர்த்து வேக விடவும். வேக வைத்த கிழங்கை தோல் உரித்து துண்டுகளாக்கி கொள்ளவும்.
- தேங்காயை 1/2 பங்கு கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் வேக வைத்த கிழங்கு, நல்லமிளகுத் தூள், சீரகத் தூள், அரைத்த தேங்காய் விழுது, சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து இறக்கவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய், மீதமுள்ள தேங்காய் துறுவல் சேர்த்து தேங்காய் நன்றாக சிவந்த நிறம் வரும் வரை வதக்கவும்.
- எண்ணெய் பிரிந்து வரும் நேரத்தில் பச்சை கறிவேப்பிலை சேர்த்து, கலவையை சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்குடன் சேர்த்து நன்றாக கிளறவும்.
- தாளிப்பு போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு எரிசேரி தயார்.

குறிப்பு : கிழங்கு வெள்ளையாக இருந்தால் மஞ்சள் தூள் சேர்க்கவும்.



வைட்டமின் - C

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
சீரகம்	- கால் டீஸ்பூன்
சீரகத்தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
நல்லமிளகுத் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்



மரவள்ளிக்கிழங்கு	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
உளுந்தம் பருப்பு	- கால் டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- மரவள்ளிக்கிழங்கை தோல் சீவி சதுர துண்டுகளாக நறுக்கி தேவையான அளவு தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து வேக வைத்துக்கொள்ளவும்.
- தேங்காயை 1/2 பங்கு கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- அடிக்கனமான பாத்திரத்தில் வேக வைத்த மரவள்ளிக்கிழங்கு, மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், நல்லமிளகுத் தூள், அரைத்த தேங்காய் விழுது, சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்கவிடவும்.
- நன்றாக கொதித்தவுடன் சீரகத் தூள் சேர்த்து கிளறி இறக்கவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய், மீதமுள்ள தேங்காய் துறுவல் சேர்த்து தேங்காய் நன்றாக சிவந்த நிறம் வரும் வரை வதக்கவும்.
- எண்ணெய் பிரிந்து வரும் நேரத்தில் சீரகம், பச்சை கறிவேப்பிலை சேர்த்து, கலவையை மரவள்ளிக்கிழங்குடன் சேர்த்து நன்றாக கிளறவும்.
- தாளிப்பு போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான மரவள்ளிக்கிழங்கு ளரிசேரி தயார்.

மரவள்ளிக்கிழங்கு பொரியல்

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
சீரகத்தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
நல்லமிளகுத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

மரவள்ளிக்கிழங்கு - 200 கிராம்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- மரவள்ளிக்கிழங்கை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, தேவையான அளவு தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து வேக வைத்துக்கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் பூண்டு விழுது, மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள், நல்லமிளகுத் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
- பின்பு வேக வைத்த மரவள்ளிக்கிழங்கு, பச்சை கறிவேப்பிலை, தாளிப்பு சேர்த்து புரட்டி இறக்கவும்.
- சுவையான மரவள்ளிக்கிழங்கு பொரியல் தயார்..



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- துளியளவு
மிளகாய் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
நல்லமிளகுத் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
பெருஞ்சீரகத்தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 1 பரல்
இஞ்சி	- 1 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

சீமை சக்கா	- 200 கிராம்
சிறிய வெங்காயம்	- 100 கிராம்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- சக்காவை சிறிய சதுர வடிவில் நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- சிறிய வெங்காயம் நீளவாக்கில் நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- இஞ்சி, பூண்டு விழுது தயாரித்துக் கொள்ளவும்.
- சக்காவை சிறிதளவு மஞ்சள் தூள், தேவையான அளவு தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து குழையாமல் வேக வைத்து பின்பு வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் நறுக்கிய வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு விழுது, சேர்த்து வதக்கவும்.
- வதங்கியதும் மிளகாய் தூள், நல்லமிளகுத் தூள், பெருஞ்சீரகத்தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
- பின்பு வேக வைத்த சக்கா, பச்சை கறிவேப்பிலை, தாளிப்பு சேர்த்து புரட்டி இறக்கவும்.
- சுவையான சீமை சக்கா பொரியல் தயார்..



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
சீரகத்தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
நல்லமிளகுத் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்



கருணைக்கிழங்கு	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
உளுந்தம் பருப்பு	- கால் டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- புளிக்கரைசல் தயார் செய்து கொள்ளவும்.
- கருணைக்கிழங்கை நன்றாக கழுவிக்கொள்ளவும்.
- அதனுடன் புளிக்கரைசல், கிழங்கு மூழ்கும் வரை தண்ணீர், தேவையான உப்பு சேர்த்து வேக விடவும்.
- வேக வைத்த கிழங்கை தோல் உரித்து துண்டுகளாக்கி கொள்ளவும்.
- தேங்காயை 1/2 பங்கு கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் வேக வைத்த கிழங்கு, மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், நல்லமிளகுத் தூள், சீரகத் தூள், அரைத்த தேங்காய் விழுது, சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து இறக்கவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய், மீதமுள்ள தேங்காய் துறுவல் சேர்த்து தேங்காய் நன்றாக சிவந்த நிறம் வரும் வரை வதக்கவும்.
- எண்ணெய் பிரிந்து வரும் நேரத்தில் பச்சை கறிவேப்பிலை சேர்த்து, கலவையை கருணைக்கிழங்குடன் சேர்த்து நன்றாக கிளறவும். தாளிப்பு போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான கருணைக்கிழங்கு எரிசேரி தயார்.

வைட்டமின் - B1, B2

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு
மிளகாய் தூள் - 1 டீஸ்பூன்
சீரகத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்
உப்பு - தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய் - 50 மிலி

கத்தரிக்காய் - 200 கிராம்



செய்முறை :

- கத்தரிக்காயை வட்ட வடிவில் சற்று தடிமனாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்த கலவையில் நறுக்கிய கத்தரிக்காயை புரட்டி ஊற வைக்கவும்.
- அரை மணி நேரம் கழித்து வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் ஊற வைத்த கத்தரிக்காயை சேர்த்து புரட்டி போடவும்.
- நன்றாக வெந்தவுடன் சூடாக பரிமாறவும்.
- சுவையான கத்தரிக்காய் பொரியல் தயார்..

குறிப்பு :

கத்தரிக்காயை தேவையான அளவு எண்ணெய் சேர்த்து ஓரிரு முறை புரட்டி போடவும்.

கத்தரி பச்சடி - 1

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
தனியாத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
பெருங்காயத் தூள்	- துளியளவு
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
நல்லெண்ணெய்	- 20 மிலி

கத்தரிக்காய் - 100 கிராம்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- கத்தரிக்காயை சதுர துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.
- புளிக்கரைசல் தயார் செய்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் கத்தரிக்காயை வதக்கவும்
- வதங்கியதும் மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், தனியாத் தூள், புளிக்கரைசல், தேவையான அளவு உப்பு, சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்து கொதிக்க விடவும்.
- பச்சடி இறுகி வரும் நேரத்தில் பெருங்காயத் தூள், தாளிப்புப்போட்டு இறக்கவும்.
- சுவையான கத்தரி பச்சடி தயார்..



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
தனியாத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
பெருங்காயத் தூள்	- துளியளவு
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
நல்லெண்ணெய்	- 20மிலி

கத்தரிக்காய்	- 50 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	- 10
சிறிய வெங்காயம்	- 25 கிராம்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- வெங்காயம் தோல் உரித்துக் கொள்ளவும்.
- புளிக்கரைசல் தயார் செய்துக் கொள்ளவும்.
- முழு கத்தரிக்காயை கனலில் சுட்டு எடுத்து உதிர்த்து வைக்கவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும். வதங்கியதும் உதிர்த்த கத்தரிக்காயை சேர்க்கவும்.
- பின்பு மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், தனியாத் தூள், புளிக்கரைசல், தேவையான அளவு உப்பு, சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்து கொதிக்கவிடவும்.
- பச்சடி இறுகி வரும் நேரத்தில் பெருங்காயத் தூள், தாளிப்புப்போட்டு இறக்கவும்.
- சுவையான கத்தரி பச்சடி தயார்..

குறிப்பு :

கத்தரிக்காய் உருண்டையாக இருக்கவும்.



கத்தரிக்காய், மாங்காய் அவியல்

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு
மிளகாய் தூள் - அரை டீஸ்பூன்
சீரகத்தூள் - 1 டீஸ்பூன்
உப்பு - தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

கத்தரிக்காய் - 150 கிராம்
மாங்காய் - 50 கிராம்
தேங்காய் - 1/2 கப்
கறிவேப்பிலை - 2 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- கத்தரிக்காய், மாங்காயை நீள வடிவில் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- வாணலியில் கத்தரிக்காய், மாங்காய், தேவையான உப்பு, சிறிது தண்ணீர் தெளித்து வேக விடவும்.
- வெந்தவுடன் அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள் சேர்த்து நன்றாக சூடாகவும் வரை கிளறவும்.
- பச்சை வாசனை போனவுடன் சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை, தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து ஓரிரு முறை கிளறவும்.
- சுவையான கத்தரிக்காய், மாங்காய் அவியல் தயார்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு
மிளகாய் தூள் - கால் டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள் - கால் டீஸ்பூன்
புளி - ஒரு கொட்டை அளவு
உப்பு - தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

கத்தரிக்காய் - 100 கிராம்
முருங்கைக்காய் - 100 கிராம்
தேங்காய் - 1/2 கப்
கறிவேப்பிலை - 2 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- கத்தரிக்காய், முருங்கைக்காயை நீள வடிவில் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- புளிக்கரைசல் தயார் செய்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிது தண்ணீர் விட்டு கத்தரிக்காய், முருங்கைக்காய், புளிக்கரைசல், தேவையான உப்பு சேர்த்து வேக விடவும்.
- வெந்தவுடன் நீரை வடித்து விட்டு, அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள் சேர்த்து நன்றாக சூடாகவும் வரை கிளறவும்.
- பச்சை வாசனை போனவுடன் சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை, தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து ஓரிரு முறை கிளறவும்.
- சுவையான கத்தரி, முருங்கை அவியல் தயார்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு
மிளகாய் தூள் - அரை டீஸ்பூன்
சீரகத்தூள் - அரை டீஸ்பூன்
உப்பு - தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

கோவைக்காய் - 200 கிராம்
மாங்காய் - 50 கிராம்
சிறிய வெங்காயம் - 50 கிராம்
தேங்காய் - 1/2 கப்
கறிவேப்பிலை - 2 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- கோவைக்காய் வட்ட வடிவிலும், சிறிய வெங்காயம் பொடியாகவும் நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- மாங்காய் சிறிய சதுர துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- வாணலியில் கோவைக்காய், சிறிய வெங்காயம், மாங்காய், தேவையான உப்பு, சிறிது தண்ணீர் தெளித்து வேக விடவும்.
- வெந்தவுடன் அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள் சேர்த்து நன்றாக சூடாகவும் வரை கிளறவும்.
- பச்சை வாசனை போனவுடன் சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை, தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து ஓரிரு முறை கிளறவும்.
- சுவையான கோவைக்காய் அவியல் தயார்.



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

கோவைக்காய்	- 200 கிராம்
சிறிய வெங்காயம்	- 50 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
கறிவேப்பிலை	- 2 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- கோவைக்காய் வட்ட வடிவிலும், சிறிய வெங்காயம் நீள வடிவிலும் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து வெங்காயத்தை சிறிது வதக்கவும். வதங்கியதும் கோவைக்காய், மஞ்சள் தூள், புளிக்கரைசல், தேவையான உப்பு, சிறிது தண்ணீர் தெளித்து வேக வைக்கவும்.
- வெந்தவுடன் அரைத்த தேங்காய், மிளகாய் தூள் சேர்த்து நன்றாக சூடாகவும் வரை கிளறவும்.
- பச்சை வாசனை போனவுடன் சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை, தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து ஓரிரு முறை கிளறவும்.
- சுவையான கோவைக்காய் அவியல் தயார்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

கோவைக்காய்	- 200 கிராம்
சிறிய வெங்காயம்	- 50 கிராம்
தக்காளி	- 25 கிராம்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- கோவைக்காயை நீரில் அலசிக் கொண்டு வட்ட வடிவில் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- சிறிய வெங்காயம், தக்காளியை தனித்தனியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- கோவைக்காயை தேவையான அளவு உப்பு, தண்ணீர் தெளித்து வேக வைக்கவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும். சிறிது வதங்கியதும் தக்காளி சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும்.
- வதங்கியதும் மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள் சேர்த்து சூடாக்கவும்.
- பின்பு வேக வைத்த கோவைக்காய், பச்சை கறிவேப்பிலை, தாளிப்பு சேர்த்து புரட்டி இறக்கவும்.
- சுவையான கோவைக்காய் பொரியல் தயார்..



வைட்டமின் - B1, B2, C

தேவையானப் பொருட்கள் :

பெருங்காயத் தூள் - துளியளவு
 சீரகத் தூள் - துளியளவு
 உப்பு - தேவையான அளவு
 தேங்காய் எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

வெள்ளரிக்காய் - 100 கிராம்
 பச்சை மிளகாய் - 1
 தேங்காய் - 1/2 கப்
 தயிர் - 50 மிலி
 பால் - 5 மிலி



தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு - கால் டீஸ்பூன்
 காய்ந்த மிளகாய் - 2
 கறிவேப்பிலை - 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- வெள்ளரிக்காயை தோல் சீவிப் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து குழையாமல் வேக வைத்து பின்பு வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.
- பச்சைமிளகாய், தேங்காயை விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- வேகவைத்த வெள்ளரிக்காயில், தேங்காய் விழுது, பெருங்காயத் தூள், சீரகத் தூள், தயிர், சிறிதளவு பால், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து நன்றாக கலக்கவும்.
- பின்பு தாளிப்புப்போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான வெள்ளரிக்காய் தயிர் கிச்சடி தயார்..

குறிப்பு :

தேவையெனில் சிறிது சர்க்கரை(சீனி) சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
பாசிபருப்பு	- 50 கிராம்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

வெள்ளரிக்காய்	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- பாசிபருப்பை குழைய வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- வெள்ளரிக்காயை சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கி, வேக வைத்து நீரை வடித்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் வேக வைத்த பருப்பு, காய், அரைத்த தேங்காய் விழுது, மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், தேவையான அளவு தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து கொதிக்கவிடவும்.
- பின்பு பூண்டு விழுது, சீரகத் தூள் சேர்த்து, தாளிப்பு போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான வெள்ளரிக்காய் கூட்டு தயார்.



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
சீரகத்தூள்	- துளியளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்



வெள்ளரி	- 100 கிராம்
மாங்காய்	- 10 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	- 2
தேங்காய்	- 1/4 கப்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- வெள்ளரி, மாங்காயை தண்ணீரில் அலசி பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- பச்சைமிளகாய், தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் நறுக்கிய காய்களை சிறிதளவு தண்ணீர், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து வேக விடவும்.
- வெந்தவுடன் அரைத்த தேங்காய் விழுது, மஞ்சள் தூள், சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.
- பின்பு தாளிப்புப்போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான வெள்ளரி மாங்காய் பச்சடி தயார்..

தேவையானப் பொருட்கள் :

பெருங்காயத் தூள்	- துளியளவு
சீரகத்தூள்	- துளியளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

வெள்ளைப்பூசணிக்காய்	- 100 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	- 1
தேங்காய்	- 1/2 கப்
தயிர்	- 50 மிலி
பால்	- 5 மிலி



தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- வெள்ளைப்பூசணிக்காயை தோல் செதுக்கி பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து குழையாமல் வேக வைத்து பின்பு வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.
- பச்சைமிளகாய், தேங்காயை விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- வேகவைத்த வெள்ளைப்பூசணிக்காயில் தேங்காய் விழுது, பெருங்காயத் தூள், சீரகத் தூள், தயிர், சிறிதளவு பால், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து நன்றாக கலக்கவும்.
- பின்பு தாளிப்புப்போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான வெள்ளைப்பூசணி தயிர் கிச்சடி தயார்..

தேவையானப் பொருட்கள் :

சீரகத் தூள் - கால் டீஸ்பூன்
 உப்பு - தேவையான அளவு
 தேங்காய் எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்



வெண் பூசணி - 100 கிராம்
 மாங்காய் - 25 கிராம்
 பச்சை மிளகாய் - 2
 தேங்காய் - 1/4 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு - கால் டீஸ்பூன்
 காய்ந்த மிளகாய் - 2
 கறிவேப்பிலை - 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- வெண் பூசணி தோல் சீவி கட்டித் துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- மாங்காய், பச்சைமிளகாயை தண்ணீரில் அலசி பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்
- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- நறுக்கிய காய்களை, சிறிதளவு தண்ணீர், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து வேக விடவும்.
- வெந்தவுடன் அரைத்த தேங்காய் விழுது, சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.
- பின்பு தாளிப்புப்போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான வெண் பூசணி பச்சடி தயார்..

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு
மிளகாய் தூள் - துளியளவு
சீரகத் தூள் - கால் டீஸ்பூன்
உப்பு - தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

மஞ்சள் பூசணி - 100 கிராம்
மாங்காய் - 25 கிராம்
பச்சை மிளகாய் - 2
தேங்காய் - 1/4 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு - கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய் - 2
கறிவேப்பிலை - 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- மஞ்சள் பூசணி தோல் சீவி கட்டித் துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- மாங்காய், பச்சைமிளகாயை தண்ணீரில் அலசிப் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்
- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- நறுக்கிய காய்கள், மஞ்சள் தூள், சிறிது தண்ணீர், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து வேக விடவும்.
- வெந்தவுடன் அரைத்த தேங்காய் விழுது, மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.
- பின்பு தாளிப்புப்போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான மஞ்சள் பூசணி பச்சடி தயார்..



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு
 சீரகத் தூள் - கால் டீஸ்பூன்
 புளி - ஒரு கொட்டை அளவு
 உப்பு - தேவையான அளவு
 தேங்காய் எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

மஞ்சள் பூசணி - 100 கிராம்
 பச்சை மிளகாய் - 2
 தேங்காய் - 1/4 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு - கால் டீஸ்பூன்
 காய்ந்த மிளகாய் - 2
 கறிவேப்பிலை - 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- மஞ்சள் பூசணி தோல் சீவி கட்டித் துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- புளிக்கரைசல் தயாரித்துக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய், பச்சைமிளகாயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- நறுக்கிய காய், புளிக்கரைசல், மஞ்சள் தூள், சிறிது தண்ணீர், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து வேக விடவும்.
- வெந்தவுடன் அரைத்த தேங்காய் விழுது, சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.
- பின்பு தாளிப்புப்போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான மஞ்சள் பூசணி பச்சடி தயார்..



பூசணிக்காய் எரிசேரி

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- துளியளவு
மிளகாய் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
நல்லமிளகுத் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
நாட்டு சர்க்கரை	- 5 கிராம்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

பூசணிக்காய்	- 100 கிராம்
தேங்காய்	- 1/4 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
உளுந்தம் பருப்பு	- கால் டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- பூசணிக்காயை சதுர துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- அடிக்கனமான பாத்திரத்தில் பூசணிக்காய், மஞ்சள் தூள், சிறிதளவு தண்ணீர், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து வேக விடவும்.
- 1/2 பாகம் வெந்தவுடன், அரைத்த தேங்காய் விழுது, மிளகாய் தூள், நல்லமிளகுத் தூள், சீரகத் தூள், நாட்டு சர்க்கரை சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.
- தாளிப்பு போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான பூசணிக்காய் எரிசேரி தயார்..



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- துளியளவு
மிளகாய் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
நல்லமிளகுத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

பூசணிக்காய்	- 100 கிராம்
வாழைக்காய்	- 25 கிராம்
தேங்காய்	- 1/4 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
உளுந்தம் பருப்பு	- கால் டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- பூசணிக்காய், வாழைக்காயை சதுர துண்டுகளாக தனித்தனியாக நறுக்கிக் தண்ணீரில் போட்டு வைக்கவும்.
- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- அடிக்கனமான பாத்திரத்தில் நறுக்கிய பூசணிக்காய் மேல் பகுதியில் வாழைக்காய், மஞ்சள் தூள், அரைத்த தேங்காய் விழுது, மிளகாய் தூள், நல்லமிளகுத் தூள், சிறிதளவு தண்ணீர், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து வேக விடவும்.
- வெந்தவுடன் சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.
- தாளிப்பு போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான பூசணி, வாழைக்காய் எரிசேரி தயார்..

குறிப்பு :

மேல் பகுதியில் வாழைக்காய் வைப்பதற்கு காரணம் குழையாமல் இருப்பதற்கு.



பூசணிக்காய் கூட்டு

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
நல்லமிளகுத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
கடலைபருப்பு	- 50 கிராம்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

பூசணிக்காய்	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- பூசணிக்காயை பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- கடலைபருப்பை குழையாமல் வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு தண்ணீர், நறுக்கிய பூசணிக்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், நல்லமிளகுத் தூள், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து வேக விடவும்.
- நன்றாக வெந்தவுடன் அரைத்த தேங்காய் விழுது, வேக வைத்த பருப்பு, சீரகத் தூள், பூண்டு விழுது அனைத்தையும் ஒன்றாக கலந்து கொதிக்க விடவும். தாளிப்பு போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான பூசணிக்காய் கூட்டு தயார்.



தேவையானப் பொருட்கள் :

மிளகாய் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
தனியாத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
பெருங்காயத் தூள்	- துளியளவு
பூண்டு	- 1 பரல்
புளி	- 2 கொட்டை அளவு
நாட்டு சர்க்கரை	- சிறிதளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
நல்லெண்ணெய்	- 25 மிலி

இஞ்சி - 50 கிராம்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- புளிக்கரைசல் தயார் செய்துக் கொள்ளவும்.
- இஞ்சியை தோல் செதுக்கி மெல்லியதாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் இஞ்சியை பொரித்து எடுக்கவும்.
- பொரித்த இஞ்சியுடன், மிளகாய் தூள், தனியாத் தூள், சீரகத் தூள், பெருங்காயத் தூள், பூண்டு சேர்த்து நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- அரைத்த விழுதுடன், நாட்டு சர்க்கரை, புளிக்கரைசல் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து கரைத்து நன்றாக கொதிக்கவிடவும்.
- சற்று இறுகியவுடன் தாளிப்புப்போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான புளி இஞ்சி தயார்..

தேவையானப் பொருட்கள் :

காய்ந்த மிளகாய்	- 2
தனியா	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்
சீரகம்	- அரை டீஸ்பூன்
பெருங்காயத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
நல்லெண்ணெய்	- 20 மிலி

இஞ்சி	- 50 கிராம்
தேங்காய்	- 1/4 கப்



செய்முறை :

- இஞ்சியை தோல் செதுக்கி மெல்லியதாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- தேங்காய் துறுவி பொன்நிறமாக வாணலியில் வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் இஞ்சியை பொரித்து எடுக்கவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து மிளகாய், தனியா, சீரகம், பெருங்காயம், பூண்டு சேர்த்து வதக்கி பச்சை வாசனை போன பின்பு புளி, தேவையான அளவு உப்பு சேர்க்கவும்.
- இந்த கலவையுடன் பொரித்த இஞ்சி, வறுத்த தேங்காய் சேர்த்துக் கரகரப்பாக அரைக்கவும். பின்பு சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து சூடாக்கி பரிமாறவும்.
- சுவையான புளி இஞ்சி தயார்.

குறிப்பு :

1 டேபிள் ஸ்பூன் தனியா 2.5 கிராம்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

மிளகாய் தூள்	- 10 கிராம்
தனியாத் தூள்	- 5 கிராம்
சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
பெருங்காயத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
நாட்டு சர்க்கரை	- 5 கிராம்
உப்பு	- தேவையான அளவு
நல்லெண்ணெய்	- 20 மிலி

புளி இஞ்சி - 100 கிராம்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- இஞ்சியை தோல் செதுக்கி மெல்லியதாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- ஒன்று இரண்டாக பூண்டை இடித்துக் கொள்ளவும்.
- புளிக்கரைசல் தயார் செய்துக் கொள்ளவும்.
- நறுக்கிய இஞ்சியை எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கவும்.
- இடித்த பூண்டை பொரித்து எடுக்கவும். பின்பு இரண்டையும் கரகரப்பாக பொடிக்கவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் பொடித்த கலவை, மிளகாய் தூள், தனியாத் தூள், சீரகத் தூள், பெருங்காயத் தூள், நாட்டு சர்க்கரை, புளிக்கரைசல், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து நன்றாக கொதிக்க விடவும்.
- தொக்கில் எண்ணெய் பிரிந்து வரும் நேரத்தில் தாளிப்புப்போட்டு இறக்கவும்.
- சுவையான மா இஞ்சி தொக்கு தயார்..



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- துளியளவு
சீரகத் தூள்	- துளியளவு
பெருங்காயத் தூள்	- துளியளவு
பூண்டு	- 1 பரல்
நாட்டு சர்க்கரை	- சிறிதளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

இஞ்சி	- 25 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
தயிர்	- 50 மிலி
பால்	- 5 மிலி

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டிஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- இஞ்சியை தோல் செதுக்கி பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- தேங்காயை துறுவிக் கொள்ளவும்.
- நறுக்கிய இஞ்சியுடன் துறுவிய தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள், பெருங்காயத் தூள், பூண்டு, நாட்டு சர்க்கரை சேர்த்து நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- அரைத்த விழுதுடன், பால், தயிர், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து நன்றாக கலக்கவும்.
- பின்பு தாளிப்புப்போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான இஞ்சிக் கிச்சடி தயார்..



தேவையானப் பொருட்கள் :

காய்ந்த மிளகாய்	- 2
பெருங்காயத் தூள்	- துளியளவு
பூண்டு	- 1 பரல்
புளி	- 2 கொட்டை அளவு
சீரகம்	- கால் டீஸ்பூன்
உப்பு	- தேவையான அளவு

இஞ்சி	- 25 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்



செய்முறை :

- இஞ்சியை தோல் செதுக்கி பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- தேங்காயை துறுவிக் கொள்ளவும்.
- நறுக்கிய இஞ்சியுடன் துறுவிய தேங்காய், மீதமுள்ள பொருட்கள் சேர்த்து கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- சுவையான இஞ்சி துவையல் தயார்.

குறிப்பு :

தேவையெனில் சிறிதளவு நாட்டு சர்க்கரை சேர்க்கவும்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
பாசிபருப்பு	- 50 கிராம்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

முள்ளங்கி	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/4 கப்
பச்சை மிளகாய்	- 2

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

சீரகம்	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- முள்ளங்கியை சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கி குறைவான நீரில், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து வேக வைத்து நீரை வடித்துக்கொள்ளவும்.
- பச்சை மிளகாயை நீள வடிவில் நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- தேங்காய் பால் எடுத்து இரு பகுதியாக்கிக் கொள்ளவும்.
- பாசிபருப்பை குழைய வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் வேக வைத்த காய், நறுக்கிய மிளகாய், மஞ்சள் தூள், முதல் பகுதி தேங்காய் பால் சேர்த்து சூடாக்கவும்.
- சூடாகியவுடன் வேக வைத்த பருப்பு, சீரகத் தூள், மீதியுள்ள பால் சேர்த்து நன்றாக சூடாக்கி தாளிப்பு போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான முள்ளங்கி கூட்டு தயார்.



தேவையானப் பொருட்கள் :

பெருங்காயத் தூள்	- துளியளவு
சீரகத் தூள்	- துளியளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

முள்ளங்கி	- 50 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	- 1
தேங்காய்	- 1/2 கப்
தயிர்	- 50 மிலி

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- முள்ளங்கியை தோல் செதுக்கி பொடியாக துறுவிக்கொள்ளவும்.
- சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து குழையாமல் வேக வைத்து பின்பு வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.
- பச்சைமிளகாய், தேங்காயை விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- வேகவைத்த முள்ளங்கி, தேங்காய் விழுது, பெருங்காயத் தூள், சீரகத் தூள், தயிர், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து நன்றாக கலக்கவும்.
- பின்பு தாளிப்புப்போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான முள்ளங்கி தயிர் கிச்சடி தயார்..



தேவையானப் பொருட்கள் :

பெருங்காயத் தூள் - துளியளவு
சீரகத் தூள் - துளியளவு
உப்பு - தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

தடியங்காய் - 100 கிராம்
பச்சை மிளகாய் - 1
தேங்காய் - 1/2 கப்
தயிர் - 50 மிலி

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு - கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய் - 2
கறிவேப்பிலை - 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- தடியங்காயை தோல் செதுக்கி பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து குழையாமல் வேக வைத்து பின்பு வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.
- பச்சைமிளகாய், தேங்காயை விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- வேகவைத்த தடியங்காய், தேங்காய் விழுது, பெருங்காயத் தூள், சீரகத் தூள், தயிர், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து நன்றாக கலக்கவும்.
- பின்பு தாளிப்புப்போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான தடியங்காய் கிச்சடி தயார்..



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
கடலைபருப்பு	- 50 கிராம்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

தடியங்காய்	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- தடியங்காயை சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கி வேக வைத்து நீரை வடித்துக்கொள்ளவும்.
- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- கடலைபருப்பை குழையாமல் வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் வேக வைத்த பருப்பு, வேக வைத்த காய், அரைத்த தேங்காய் விழுது, மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், தேவையான அளவு தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து கொதிக்கவிடவும்.
- பின்பு பூண்டு விழுது, சீரகத் தூள் சேர்த்து, தாளிப்பு போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான தடியங்காய் கூட்டு தயார்.

தடியங்காய் அவியல்

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
சீரகத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டீஸ்பூன்

தடியங்காய்	- 100
கேரட்	- 50
முருங்கைக்காய்	- 50
மாங்காய்	- 10
தேங்காய்	- 1/2 கப்
பச்சை மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 2 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- தடியங்காய், மாங்காய், கேரட், முருங்கைக்காயை நீள வடிவில் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய், பச்சை மிளகாயை கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- வாணலியில் தடியங்காய், மாங்காய், கேரட், முருங்கைக்காயை தேவையான உப்பு, சிறிது தண்ணீர் தெளித்து நன்றாக வேக விடவும்.
- வெந்தவுடன் அரைத்த விழுது, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து நன்றாக சூடாகவும் வரை கிளறவும்.
- பச்சை வாசனை போனவுடன் சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை, தேங்காய் எண்ணெய், சேர்த்து ஓரிரு முறை கிளறவும்.
- சுவையான தடியங்காய் அவியல் தயார்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

சீரகம்	- கால் டீஸ்பூன்	மாதுளை	- 200 கிராம்
உப்பு	- தேவையான அளவு	பச்சை மிளகாய்	- 1
		தயிர்	- 50 மிலி

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- மாதுளையை உதிர்த்துக் கொள்ளவும்.
- பச்சைமிளகாய் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- சீரகம் கரகரப்பாக பொடித்துக் கொள்ளவும்.
- பாத்திரத்தில் உதிர்த்த மாதுளை, நறுக்கிய பச்சைமிளகாய், தயிர், சீரகத் தூள், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து நன்றாக கிளறவும்.
- பின்பு தாளிப்புப்போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான மாதுளைக் கிச்சடி தயார்..

குறிப்பு :

தயிர் புளிப்பு இல்லாமல் இருக்கவும்



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு
சீரகத் தூள் - கால் டீஸ்பூன்
உப்பு - தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

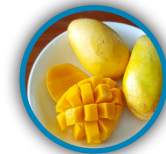
மாம்பழம் - 100 கிராம்
பச்சை மிளகாய் - 2
தேங்காய் - 1/4 கப்
கறிவேப்பிலை - 1 ஈர்க்கு

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு - கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய் - 2
கறிவேப்பிலை - 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- மாம்பழம் தோல் சீவி கட்டித்துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்
- தேங்காய், பச்சைமிளகாயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் நறுக்கிய மாம்பழம், மஞ்சள் தூள், சிறிது தண்ணீர், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து வேக விடவும்.
- வெந்தவுடன் அரைத்த தேங்காய் விழுது, சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.
- பின்பு தாளிப்புப்போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான மாங்காய் பச்சடி தயார்..



குறிப்பு :

மாம்பழம் சிறிதளவு பழுத்தது போதுமானது

வைட்டமின் - A, B1, B2, C

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு
 மிளகாய் தூள் - கால் டீஸ்பூன்
 சீரகத் தூள் - கால் டீஸ்பூன்
 உப்பு - தேவையான அளவு
 தேங்காய் எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

தக்காளி - 100 கிராம்
 பச்சை மிளகாய் - 2
 தேங்காய் - 1/4 கப்
 கறிவேப்பிலை - 1 ஈர்க்கு

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு - கால் டீஸ்பூன்
 காய்ந்த மிளகாய் - 2
 கறிவேப்பிலை - 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- தக்காளி, பச்சைமிளகாயை தண்ணீரில் அலசி பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் நறுக்கிய காய்களை வதக்கவும்.
- சற்று வதங்கியதும் மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், சிறிதளவு தண்ணீர், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து வேக விடவும்.
- வெந்தவுடன் அரைத்த தேங்காய் விழுது, சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.
- பின்பு தாளிப்புப்போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான தக்காளி பச்சடி தயார்..



தக்காளி, வெண்டை பச்சடி -1

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்



தக்காளி	- 50 கிராம்
வெண்டைக்காய்	- 50 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	- 2
தேங்காய்	- 1/4 கப்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- தக்காளி, வெண்டைக்காய், பச்சைமிளகாயை தண்ணீரில் அலசி தனித்தனியாக பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் முதலில் வெண்டைக்காயை சேர்த்து சிறிதளவு வதக்கவும். பின்பு பொடியாக நறுக்கிய தக்காளி, பச்சைமிளகாய் சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும்.
- சற்று வதங்கியதும் அரைத்த தேங்காய் விழுது, மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள், தேவையான அளவு உப்பு, பச்சை கறிவேப்பிலை சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.
- பின்பு தாளிப்புப்போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான தக்காளி, வெண்டை பச்சடி தயார்..

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

தக்காளி	- 50 கிராம்
மாங்காய்	- 10 கிராம்
வெண்டைக்காய்	- 50 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	- 2
பெரிய வெங்காயம்	- 25 கிராம்
தேங்காய்	- 1/4 கப்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- காய்களை தண்ணீரில் அலசி தனித்தனியாக பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் முதலில் வெங்காயம், பச்சைமிளகாய் சேர்த்து சற்று வதங்கியதும், நறுக்கிய காய்களை சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும்.
- பின்பு அரைத்த தேங்காய் விழுது, மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள், தேவையான அளவு உப்பு, பச்சை கறிவேப்பிலை சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.
- பின்பு தாளிப்புப்போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான தக்காளி, வெண்டை பச்சடி தயார்..

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
தனியாத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

தக்காளி	- 100 கிராம்
வெண்டைக்காய்	- 25 கிராம்
பெரிய வெங்காயம்	- 25 கிராம்
தேங்காய்	- 1/4 கப்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- காய்களை தண்ணீரில் அலசி தனித்தனியாக பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- புளிக்கரைசல் தயார் செய்துக் கொள்ளவும்.
- தேங்காயை இளம் சூட்டில் வதக்கி மிளகாய் தூள், தனியாத் தூள் சேர்த்து கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் முதலில் வெங்காயம் சேர்த்து, சற்று வதங்கியதும், நறுக்கிய காய்களை சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும்.
- பின்பு அரைத்த தேங்காய் விழுது, மஞ்சள் தூள், சீரகத் தூள், புளிக்கரைசல், தேவையான அளவு உப்பு, பச்சை கறிவேப்பிலை சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.
- பின்பு தாளிப்புப்போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான தக்காளி, வெண்டை பச்சடி தயார்..

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

தக்காளிக்காய்	- 150 கிராம்
சிறிய வெங்காயம்	- 50 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
கறிவேப்பிலை	- 2 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- தக்காளியை தண்ணீரில் அலசி நீள வடிவில் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- சிறிய வெங்காயம் நீள வடிவில் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து வெங்காயத்தை சிறிது வதக்கவும். வதங்கியதும் நறுக்கிய தக்காளி, மஞ்சள் தூள், புளிக்கரைசல், தேவையான உப்பு, சிறிது தண்ணீர் தெளித்து வேக வைக்கவும்.
- வெந்தவுடன் அரைத்த தேங்காய், மிளகாய் தூள் சேர்த்து நன்றாக சூடாகும் வரை கிளறவும்.
- பச்சை வாசனை போனவுடன் சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை, தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து ஓரிரு முறை கிளறவும்.
- சுவையான தக்காளிக்காய் அவியல் தயார்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
வெந்தயத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
பெருங்காயத் தூள்	- துளியளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
நல்லெண்ணெய்	- 10 மிலி

மாங்காய் - 50 கிராம்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- மாங்காயை தண்ணீரில் அலசி பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- நறுக்கிய மாங்காயுடன், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள், வெந்தயத் தூள், பெருங்காயத் தூள், தேவையான அளவு உப்பு, சிறிது நல்லெண்ணெய் சேர்த்து நன்றாக கலக்கவும்.
- வாணலியில் மிதியுள்ள எண்ணெயை சேர்த்து சூடாகியவுடன் மாங்காய் கலவையில் சேர்க்கவும்.
- பின்பு தாளிப்புப்போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான மாங்காய் கோஸ் தயார்..



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
வெந்தயத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
பெருங்காயத் தூள்	- துளியளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
நல்லெண்ணெய்	- 10மிலி

மாங்காய்	- 50 கிராம்
கட்டித் தயிர்	- 10 மிலி

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- மாங்காயை தண்ணீரில் அலசிப் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- நறுக்கிய மாங்காயுடன், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள், வெந்தயத் தூள், பெருங்காயத் தூள், தேவையான அளவு உப்பு, சிறிது நல்லெண்ணெய் சேர்த்து நன்றாக கலக்கவும்.
- வாணலியில் மிதியுள்ள எண்ணெயை சேர்த்து சூடாகியவுடன் மாங்காய் கலவையில் சேர்க்கவும்.
- பின்பு கட்டித்தயிர் சேர்த்து கிளறி, தாளிப்புப்போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான மாங்காய் கோஸ் தயார்..



குறிப்பு :

சுவைக்காக சிறிதளவு சர்க்கரை சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

மாங்காய் பச்சடி

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு
சீரகத் தூள் - கால் டீஸ்பூன்
உப்பு - தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

மாங்காய் - 50 கிராம்
பச்சை மிளகாய் - 2
தேங்காய் - 1/4 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு - கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய் - 2
கறிவேப்பிலை - 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- மாங்காய், பச்சைமிளகாயை தண்ணீரில் அலசி பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- நறுக்கிய காய்களை மஞ்சள் தூள், சிறிதளவு தண்ணீர், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து வேக விடவும்.
- வெந்தவுடன் அரைத்த தேங்காய் விழுது, சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.
- பின்பு தாளிப்புப்போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான மாங்காய் பச்சடி தயார்..



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- 10 கிராம்
பெருங்காயத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
வெந்தயத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
நாட்டு சர்க்கரை	- 5 கி
உப்பு	- தேவையான அளவு
நல்லெண்ணெய்	- 20 மிலி

மாங்காய் - 100 கிராம்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- மாங்காயை தோல் சீவி நறுக்கி, கரகரப்பாக அரைத்துக்கொள்ளவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் மிளகாய் தூள், வெந்தயத் தூள், சீரகத் தூள், அரைத்த மாங்காய், தேவையான அளவு உப்பு, நாட்டு சர்க்கரை, சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்து கொதிக்கவிடவும்.
- தொக்கில் எண்ணெய் பிரிந்து வரும் நேரத்தில் பெருங்காயத் தூள், தாளிப்புப்போட்டு இறக்கவும்.
- சுவையான மாங்காய் தொக்கு தயார்..



வெந்தயமாங்காய் அவியல்

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

மாங்காய்	- 200 கிராம்
சிறிய வெங்காயம்	- 100 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
கறிவேப்பிலை	- 2 ஈர்க்கு

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

வெந்தயம்	- கால் டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- சிறிய வெங்காயம், மாங்காயை நீள வடிவில் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- வாணலியில் மாங்காய், சிறிய வெங்காயம், தேவையான உப்பு, சிறிது தண்ணீர் தெளித்து அரை பாகம் வேக விடவும்.
- வெந்தவுடன் அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள் சேர்த்து நன்றாக சூடாகவும் வரை கிளறவும்.
- பச்சை வாசனை போனவுடன் சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை, தேங்காய் எண்ணெய், தாளிப்பு சேர்த்து ஓரிரு முறை கிளறவும்.
- சுவையான வெந்தய மாங்காய் அவியல் தயார்.

குறிப்பு :

மாங்காய் கால் பாகம் பழுத்து இருந்தால் சுவை கூடுதலாக இருக்கும்.



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு
 மிளகாய் தூள் - கால் டீஸ்பூன்
 சீரகத் தூள் - கால் டீஸ்பூன்
 உப்பு - தேவையான அளவு
 தேங்காய் எண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

மாங்காய் - 200 கிராம்
 சிறிய வெங்காயம் - 100 கிராம்
 தேங்காய் - 1/2 கப்
 கறிவேப்பிலை - 2 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- சிறிய வெங்காயம், மாங்காயை நீள வடிவில் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- வாணலியில் மாங்காய், சிறிய வெங்காயம், தேவையான உப்பு, சிறிது தண்ணீர் தெளித்து அரை பாகம் வேக விடவும்.
- வெந்தவுடன் அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள் சேர்த்து நன்றாக சூடாகவும் வரை கிளறவும்.
- பச்சை வாசனை போனவுடன் சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை, தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து ஓரிரு முறை கிளறவும்.
- சுவையான மாங்காய் அுவியல் தயார்.



குறிப்பு :

நீள மாங்காய் உபயோகப்படுத்துவது நல்லது.

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

அவரைக்காய்	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
கறிவேப்பிலை	- 2 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- அவரைக்காயை நார் உரித்து, இரண்டாக முறித்துக் கொள்ளவும்.
- புளிக்கரைசல் தயார் செய்துக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- சிறிது புளிக்கரைசல், காய் மூழ்கும் அளவுக்கு தண்ணீர், தேவையான உப்பு சேர்த்து நன்றாக வேக வைத்து, தண்ணீரை வடித்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து வேக வைத்த காய், அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை சேர்த்து நன்றாக சூடாகுவும் வரை கிளறவும்.
- சுவையான அவரைக்காய் அவியல் தயார்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- கால் டிஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- கால் டிஸ்பூன்
பாசிபருப்பு	- 50 கிராம்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

சுரைக்காய்	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டிஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- சுரைக்காயை சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கிக் குறைவான நீரில் வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- பாசிபருப்பை குழைய வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் வேக வைத்த பருப்பு, காய், அரைத்த தேங்காய் விழுது, மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், தேவையான அளவு தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து கொதிக்கவிடவும்.
- பின்பு பூண்டு விழுது, சீரகத் தூள் சேர்த்து, தாளிப்பு போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான சுரைக்காய் கூட்டு தயார்.



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- துளியளவு
மிளகாய் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
நல்லமிளகுத் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
சீரகம்	- கால் டீஸ்பூன்
நாட்டு சர்க்கரை	- 5 கிராம்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

பால் சேம்பு	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
உளுந்தம் பருப்பு	- கால் டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- பால் சேம்பை தோல் சீவி சதுர துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காயை 1/2 பங்கு கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- அடிக்கனமான பாத்திரத்தில் பால் சேம்பு, மஞ்சள் தூள், சிறிதளவு தண்ணீர், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து வேக விடவும்.
- நன்றாக வெந்தவுடன், மிளகாய் தூள், நல்லமிளகுத் தூள், அரைத்த தேங்காய் விழுது, சீரகத் தூள் சேர்த்து கிளறி இறக்கவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய், மீதமுள்ள தேங்காய் துறுவல் சேர்த்து தேங்காய் நன்றாக சிவந்த நிறம் வரும் வரை வதக்கவும்.
- எண்ணெய் பிரிந்து வரும் நேரத்தில் சீரகம், பச்சை கறிவேப்பிலை சேர்த்து, கலவையை பால் சேம்புடன் சேர்த்து நன்றாக கிளறவும்.
- தாளிப்பு போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான பால் சேம்பு ளரிசேரி தயார்.



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

சுண்டைக்காய்	- 150 கிராம்
சிறிய வெங்காயம்	- 75 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
கறிவேப்பிலை	- 2 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- சுண்டைக்காய் தண்ணீரில் அலசி உடைத்துக் கொள்ளவும்.
- சிறிய வெங்காயம் நீள வடிவில் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- புளிக்கரைசல் தயார் செய்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து வெங்காயத்தை சிறிது வதக்கவும். வதங்கியதும் சுண்டைக்காய், மஞ்சள் தூள், புளிக்கரைசல், தேவையான உப்பு. சிறிது தண்ணீர் தெளித்து வேக வைக்கவும்.
- வெந்தவுடன் அரைத்த தேங்காய், மிளகாய் தூள் சேர்த்து நன்றாக சூடாகவும் வரை கிளறவும்.
- பச்சை வாசனை போனவுடன் சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை, தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து ஓரிரு முறை கிளறவும்.
- சுவையான சுண்டைக்காய் அவியல் தயார்.

வழுதலங்காய், மாங்காய் அவியல்

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு
மிளகாய் தூள் - கால் டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள் - கால் டீஸ்பூன்
உப்பு - தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

வழுதலங்காய் - 150 கிராம்
மாங்காய் - 50 கிராம்
தேங்காய் - 1/2 கப்
கறிவேப்பிலை - 2 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- வழுதலங்காய், மாங்காயை நீள வடிவில் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- வாணலியில் வழுதலங்காய், மாங்காய், தேவையான உப்பு, சிறிது தண்ணீர் தெளித்து அரை பாகம் வேக விடவும்.
- வெந்தவுடன் அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள் சேர்த்து நன்றாக சூடாகவும் வரை கிளறவும்.
- பச்சை வாசனை போனவுடன் சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை, தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து ஓரிரு முறை கிளறவும்.
- சுவையான வழுதலங்காய், மாங்காய் அவியல் தயார்.

வைட்டமின் - A, B1, B2, C

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
தனியாத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
பெருங்காயத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
நாட்டு சர்க்கரை	- 5 கிராம்
உப்பு	- தேவையான அளவு
நல்லெண்ணெய்	- 20 மிலி

பச்சை மிளகாய் - 100 கிராம்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- பச்சைமிளகாயை நீரில் அலசி சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- புளிக்கரைசல் தயார் செய்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் பச்சைமிளகாய் சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும்.
- பின்பு மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், தனியாத் தூள், புளிக்கரைசல், சிறிதளவு தண்ணீர், தேவையான அளவு உப்பு, நாட்டு சர்க்கரை சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.
- பச்சடி இறுகி வரும் நேரத்தில் பெருங்காயத் தூள், தாளிப்புப்போட்டு இறக்கவும்.
- சுவையான மிளகாய் பச்சடி தயார்..

உள்ளி, மிளகாய் பச்சடி

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
தனியாத் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
பெருங்காயத் தூள்	- துளியளவு
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
நாட்டு சர்க்கரை	- 5 கிராம்
உப்பு	- தேவையான அளவு
நல்லெண்ணெய்	- 20 மிலி

சிறிய வெங்காயம்	- 100 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	- 25 கிராம்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- வெங்காயம் தோல் உரித்துக் கொள்ளவும்.
- புளிக்கரைசல் தயார் செய்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் முதலில் வெங்காயம், பச்சைமிளகாய் சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும்.
- பின்பு மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், தனியாத் தூள், புளிக்கரைசல், சிறிதளவு தண்ணீர், தேவையான அளவு உப்பு, நாட்டு சர்க்கரை சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.
- பச்சடி இறுகி வரும் நேரத்தில் பெருங்காயத் தூள், தாளிப்புப்போட்டு இறக்கவும்.
- சுவையான உள்ளி, மிளகாய் பச்சடி தயார்..



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- 10 கிராம்
தனியாத் தூள்	- 5 கிராம்
பெருங்காயத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
வெந்தயத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
உப்பு	- தேவையான அளவு
நல்லெண்ணெய்	- 25 மிலி

நெல்லிக்காய் - 50 கிராம்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- நெல்லிக்காயை கழுவி சதை பகுதியை கரகரப்பாக அரைத்துக்கொள்ளவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் மிளகாய் தூள், தனியாத் தூள், வெந்தயத் தூள், சீரகத் தூள், அரைத்த நெல்லிக்காய், தேவையான அளவு உப்பு, சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்து கொதிக்கவிடவும்.
- தொக்கில் எண்ணெய் பிரிந்து வரும் நேரத்தில் பெருங்காயத் தூள் தாளிப்புப்போட்டு இறக்கவும்.
- சுவையான நெல்லிக்காய் தொக்கு தயார்..



நெல்லிக்காய் பிடி வளம்

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
தனியாத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
பெருங்காயத் தூள்	- துளியளவு
வெந்தயத் தூள்	- துளியளவு
சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு
நல்லெண்ணெய்	- 20 மிலி

நெல்லிக்காய் - 100 கிராம்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- புளிக்கரைசல் தயார் செய்துக் கொள்ளவும்.
- நெல்லிக்காயை மஞ்சள் தூள், தேவையான அளவு தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து வேக வைத்து உதிர்த்துக்கொள்ளவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து குடாகியவுடன் நெல்லிக்காய், மிளகாய் தூள், தனியாத் தூள், வெந்தயத் தூள், சீரகத் தூள், புளிக்கரைசல், சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்து கொதிக்கவிடவும்.
- பச்சடி இறுகி வரும் நேரத்தில் பெருங்காயத் தூள், தாளிப்புப்போட்டு இறக்கவும்.
- சுவையான நெல்லிக்காய் பிடி வளம் தயார்..

குறிப்பு :

நெல்லிக்காய் புளிப்பு இருந்தால் புளி சேர்க்க தேவையில்லை.



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- 15 கிராம்
தனியாத் தூள்	- 10 கிராம்
பெருங்காயத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
வெந்தயத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
நாட்டு சர்க்கரை	- 15 கிராம்
உப்பு	- தேவையான அளவு
நல்லெண்ணெய்	- 20 மிலி

கிடாரங்காய் - 100 கிராம்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- கிடாரங்காயை சிறிதாக நறுக்கி, விதை மற்றும் சாறை நீக்கி, கரகரப்பாக அரைத்துக்கொள்ளவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன், அரைத்த கலவை, மிளகாய் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
- வதங்கியவுடன் மஞ்சள் தூள், வெந்தயத் தூள், சீரகத் தூள், தனியாத் தூள், தேவையான அளவு உப்பு, நாட்டு சர்க்கரை, சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்து கொதிக்கவிடவும்.
- தொக்கில் எண்ணெய் பிரிந்து வரும் நேரத்தில் பெருங்காயத் தூள், தாளிப்புப்போட்டு இறக்கவும்.
- சுவையான கிடாரங்காய் தொக்கு தயார்..



கிடாரங்காய் பச்சடி

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
தனியாத் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
பெருங்காயத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
வெந்தயத் தூள்	- துளியளவு
நாட்டு சர்க்கரை	- 5 கிராம்
உப்பு	- தேவையான அளவு
நல்லெண்ணெய்	- 20மிலி



கிடாரங்காய்	- 50 கிராம்
சிறிய வெங்காயம்	- 10 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	- 2

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், கிடாரங்காயை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- மஞ்சள் தூள், தனியாத் தூள், சீரகத் தூள், நாட்டு சர்க்கரை, தண்ணீர் சேர்த்து கலந்து வைக்கவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன், நறுக்கிய காய்களை சேர்த்து சிறிது வதக்கவும். வதங்கியதும் வெந்தயத் தூள், மிளகாய் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை சேர்த்து நன்றாக வதக்கிக் கொள்ளவும்.
- பின்பு கரைத்து வைத்த கரைசல், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.
- பச்சடி இறுகி வரும் நேரத்தில் பெருங்காயத் தூள், தாளிப்புப்போட்டு இறக்கவும்.
- சுவையான கிடாரங்காய் பச்சடி தயார்..

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
தனியாத் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
பெருங்காயத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
வெந்தயத் தூள்	- துளியளவு
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
நாட்டு சர்க்கரை	- 5 கிராம்
உப்பு	- தேவையான அளவு
நல்லெண்ணெய்	- 20 மிலி



நார்த்தங்காய்	- 50 கிராம்
சிறிய வெங்காயம்	- 10 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	- 2

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், நார்த்தங்காய் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- புளிக்கரைசல் தயார் செய்துக் கொள்ளவும்.
- மஞ்சள் தூள், தனியாத் தூள், சீரகத் தூள், நாட்டு சர்க்கரை, புளிக்கரைசல், தண்ணீர் சேர்த்து கலந்து வைக்கவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் நறுக்கிய காய்களை சேர்த்து சிறிது வதக்கவும். வதங்கியதும் வெந்தயத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை சேர்த்து நன்றாக வதக்கிக் கொள்ளவும்.
- பின்பு மிளகாய் தூள் சேர்த்து ஓரிரு நிமிடம் வதக்கி, கரைத்து வைத்த கரைசல், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.
- பச்சடி இறுகி வரும் நேரத்தில் பெருங்காயத் தூள், தாளிப்புப்போட்டு இறக்கவும்.
- சுவையான நார்த்தங்காய் பச்சடி தயார்..

நார்த்தங்காய் தொக்கு

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- 10 கிராம்
தனியாத் தூள்	- 10 கிராம்
பெருங்காயத் தூள்	- கால் டிஸ்பூன்
வெந்தயத் தூள்	- கால் டிஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- கால் டிஸ்பூன்
நாட்டு சர்க்கரை	- 10 கிராம்
உப்பு	- தேவையான அளவு
நல்லெண்ணெய்	- 30 மிலி

செய்முறை :

- நார்த்தங்காயை சிறிதாக நறுக்கி, விதைகளை நீக்கி, கரகரப்பாக அரைத்துக்கொள்ளவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் அரைத்த கலவை, மிளகாய் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
- வதங்கியவுடன் மஞ்சள் தூள், வெந்தயத் தூள், சீரகத் தூள், தனியாத் தூள், தேவையான அளவு உப்பு, நாட்டு சர்க்கரை, சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்து கொதிக்கவிடவும்.
- தொக்கில் எண்ணெய் பிரிந்து வரும் நேரத்தில் பெருங்காயத் தூள், தாளிப்புப்போட்டு இறக்கவும்.
- சுவையான நார்த்தங்காய் தொக்கு தயார்..

நார்த்தங்காய் - 100 கிராம்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டிஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
தனியாத் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
பெருங்காயத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
வெந்தயத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
நாட்டு சர்க்கரை	- 5 கிராம்
உப்பு	- தேவையான அளவு
நல்லெண்ணெய்	- 20 மிலி



நார்த்தங்காய்	- 50 கிராம்
இஞ்சி	- 5 கிராம்
சிறிய வெங்காயம்	- 10 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	- 2

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், நார்த்தங்காய் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- இஞ்சி தோல் சீவிப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- புளிக்கரைசல் தயார் செய்துக் கொள்ளவும்.
- மஞ்சள் தூள், தனியாத் தூள், சீரகத் தூள், நாட்டு சர்க்கரை, புளிக்கரைசல், தண்ணீர் சேர்த்து கலந்து வைக்கவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் நறுக்கிய காய், இஞ்சி சேர்த்து சிறிது வதக்கவும். வதக்கியதும் வெந்தயத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை சேர்த்து நன்றாக வதக்கிக் கொள்ளவும்.
- பின்பு மிளகாய் தூள் சேர்த்து ஓரிரு நிமிடம் வதக்கி, கரைத்து வைத்த கரைசல், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து கொதிக்கவிடவும்.
- பச்சடி இறுகி வரும் நேரத்தில் பெருங்காயத் தூள், தாளிப்புப்போட்டு இறக்கவும்.
- சுவையான நார்த்தங்காய் பச்சடி தயார்..

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
பெருங்காயத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
நல்லெண்ணெய்	- 20 மிலி

பிரண்டை	- 100 கிராம்
இஞ்சி	- 10 கிராம்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- இஞ்சி, பிரண்டையை தண்ணீரில் அலசி பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன், நறுக்கிய இஞ்சி, பிரண்டை, பூண்டு சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும்.
- வதங்கியவுடன் மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள், பெருங்காயத் தூள் சேர்க்கவும். பின்பு புளி, தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து கரகரப்பாக அரைத்துக்கொள்ளவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய், அரைத்த கலவை சேர்த்து எண்ணெய் பிரிந்து வரும் வரை வதக்கவும்.
- பின்பு தாளிப்புப்போட்டு இறக்கவும்.
- சுவையான பிரண்டை தொக்கு தயார்..



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- துளியளவு
காய்ந்த மிளகாய்	- 1
மல்லி	- 5 கிராம்
சீரகம்	- 5 கிராம்
உப்பு	- தேவையான அளவு

முருங்கைக்காய்	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- முருங்கைக்காய் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் துறுவிக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் தேங்காய் சேர்த்து சற்று வதங்கியதும், காய்ந்த மிளகாய், தனியா, சீரகம் சேர்த்து நன்றாக வதக்கி விழுதாக அரைக்கவும்.
- வாணலியில் நறுக்கிய காய் மூழ்கும் வரை தண்ணீர், மஞ்சள் தூள், தேவையான உப்பு சேர்த்து வேக வைக்க வேண்டும்.
- வெந்தவுடன் அரைத்த தேங்காயை சேர்த்து கொதிக்கவிடவும்.
- பச்சை கறிவேப்பிலை தூவி பரிமாறவும்.
- சுவையான பத்தியக்கறி தயார்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- துளியளவு
காய்ந்த மிளகாய்	- 1
தனியா	- 5 கிராம்
சீரகம்	- 5 கிராம்
உப்பு	- தேவையான அளவு

வழுதலங்காய்	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- வழுதலங்காயை வட்ட துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் துறுவிக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் தேங்காய் சேர்த்து சற்று வதங்கியதும், காய்ந்த மிளகாய், தனியா, சீரகம் சேர்த்து நன்றாக வதக்கி விழுதாக அரைக்கவும்.
- வாணலியில் நறுக்கிய காயில் சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்து, மஞ்சள் தூள், தேவையான உப்பு சேர்த்து வேக வைக்க வேண்டும்.
- வெந்தவுடன் அரைத்த தேங்காயை சேர்த்து கொதிக்கவிடவும்.
- பச்சை கறிவேப்பிலை தூவி பரிமாறவும்.
- சுவையான பத்தியக்கறி தயார்.

பப்பாளி துவரன்

வைட்டமின் - A, B1, B2

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு
மிளகாய் தூள் - கால் டீஸ்பூன்
சீரகத்தூள் - 1 டீஸ்பூன்
பூண்டு - 2 பரல்
உப்பு - தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

பப்பாளி - 200 கிராம்
தேங்காய் - 1/2 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு - கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய் - 2
உளுந்தம் பருப்பு - கால் டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை - 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- தேங்காயை கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- பப்பாளியை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். தேவையான உப்பு, சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்து குழையாமல் வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் பூண்டு விழுது, அரைத்த தேங்காய், மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
- நன்றாக வதங்கியவுடன் வேக வைத்த பப்பாளி, சீரகத் தூள், பச்சை கறிவேப்பிலை, தாளிப்பு சேர்த்து வதக்கி இறக்கவும்.
- சுவையான பப்பாளி துவரன் தயார்..

குறிப்பு : இதே செய்முறையில் பப்பாளிக்காயை சீவி வைக்கலாம்.



பப்பாளி கூட்டு

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
பாசிபருப்பு	- 50 கிராம்
பூண்டு	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்

பப்பாளி	- 200 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்

தாளித்துக் கொள்ளவும் :

கடுகு	- கால் டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு

செய்முறை :

- தேங்காய் விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- பூண்டு தட்டிக் கொள்ளவும்.
- பாசிபருப்பை குழைய வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- பப்பாளியை சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கிக் குறைவான நீரில் வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் வேக வைத்த பருப்பு, பப்பாளி, அரைத்த தேங்காய் விழுது, மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், தேவையான அளவு தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து கொதிக்கவிடவும்.
- பின்பு பூண்டு விழுது, சீரகத் தூள் சேர்த்து, தாளிப்பு போட்டு பரிமாறவும்.
- சுவையான பப்பாளி கூட்டு தயார்.



தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு
மிளகாய் தூள் - அரை டீஸ்பூன்
சீரகத் தூள் - 1 டீஸ்பூன்
உப்பு - தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

பக்கோடா - 200 கிராம்
சிறிய வெங்காயம் - 100 கிராம்
தேங்காய் - 1/2 கப்
கறிவேப்பிலை - 2 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- சிறிய வெங்காயம் நீள வடிவில் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து வெங்காயத்தை சிறிது வதக்கவும். வதங்கியதும் மஞ்சள் தூள், சீரகத் தூள், மிளகாய் தூள், அரைத்த தேங்காய், தேவையான உப்பு சேர்த்து நன்றாக சூடாகவும் வரை கிளறவும்.
- பச்சை வாசனை போனவுடன் பக்கோடா, பச்சை கறிவேப்பிலை, தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து ஓரிரு முறை கிளறவும்.
- சுவையான பக்கோடா அவியல் தயார்.

குறிப்பு : இதே செய்முறையில் முருங்கைக்காய் சேர்த்தும் வைக்கலாம்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு	வடகம்	- 100 கிராம்
மிளகாய் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்	சிறிய வெங்காயம்	- 100 கிராம்
சீரகத் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்	தேங்காய்	- 1/2 கப்
உப்பு	- தேவையான அளவு	கறிவேப்பிலை	- 2 ஈர்க்கு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 100 மிலி		



செய்முறை :

- சிறிய வெங்காயம் நீள வடிவில் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து வடகத்தை பொரித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் சேர்த்து வெங்காயத்தை வதக்கவும். வதங்கியதும் மஞ்சள் தூள், சீரகத் தூள், மிளகாய் தூள், அரைத்த தேங்காய், தேவையான உப்பு சேர்த்து நன்றாக சூடாகவும் வரை கிளறவும்.
- பச்சை வாசனை போனவுடன் பொரித்த வடகம், பச்சை கறிவேப்பிலை, தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து ஓரிரு முறை கிளறவும்.
- சுவையான வடகம் அவியல் தயார்.

குறிப்பு :

- இதே செய்முறையில் முருங்கைக்காய் சேர்த்தும் வைக்கலாம்.
- வடகத்தில் உப்பு அதிகமாக இருந்தால் உப்பு சேர்க்க தேவை இல்லை.

கீரைத்தண்டு அவியல்

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு	கீரைத்தண்டு	- 200 கிராம்
மிளகாய் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்	தேங்காய்	- 1/2 கப்
சீரகத் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்		
உப்பு	- தேவையான அளவு		
தேங்காய் எண்ணெய்	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்		



செய்முறை :

- கீரைத்தண்டை நீள வடிவில் (2 அங்குலம்) நறுக்கி, இரண்டாக பிளந்துக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- வாணலியில் கீரைத்தண்டு, மஞ்சள் தூள், தேவையான உப்பு, சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்து வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
- பின்பு அரைத்த தேங்காய், மிளகாய் தூள் சேர்த்து நன்றாக சூடாகவும் வரை கிளறவும்.
- பச்சை வாசனை போனவுடன் சீரகத் தூள், தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து ஓரிரு முறை கிளறவும்.
- சுவையான கீரைத்தண்டு அவியல் தயார்.

குறிப்பு : இதே செய்முறையில் பச்சை கீரைத்தண்டையும் பயன்படுத்தலாம்.

பேபி கார்ன் வரட்டி

வைட்டமின் - A, B, B2

தேவையானப் பொருட்கள் :

மஞ்சள் தூள்	- சிறிதளவு
மிளகாய் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
சீரகத்தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
நல்லமிளகுத் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
பூண்டு	- 2 பரல்
இஞ்சி	- 2 பரல்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 2 டேபிள் ஸ்பூன்

பேபி கார்ன் - 200 கிராம்

பொரித்துக் கொள்ளவும் :

கறிவேப்பிலை - 1 ஈர்க்கு



செய்முறை :

- பேபிகார்னை வட்ட வடிவில் சற்று தடிமனாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- இஞ்சி, பூண்டு விழுது தயாரித்துக் கொள்ளவும்.
- அடிக்கனமான பாத்திரத்தில் பேபிகார்ன், சிறிதளவு தண்ணீர், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து குழையாமல் வேக வைத்து பின்பு வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்து சூடாகியவுடன் இஞ்சி, பூண்டு விழுது, மிளகாய் தூள், சீரகத் தூள், நல்லமிளகுத் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
- பின்பு வேக வைத்த பேபிகார்ன், பொரித்த கறிவேப்பிலை சேர்த்து புரட்டி இறக்கவும்.
- சுவையான பேபிகார்ன் வரட்டி தயார்..

பேபி கார்ன் மசால்

தேவையானப் பொருட்கள் :

மிளகாய் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
தனியாத் தூள்	- அரை டீஸ்பூன்
நல்லமிளகுத் தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
கருவா பட்டை	- சிறிதளவு
ஏலக்காய்	- 2 எண்ணம்
கிராம்பு	- 1 எண்ணம்
பெருஞ்சீரகம்	- அரை டீஸ்பூன்
உப்பு	- தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்	- 50 மிலி

பேபி கார்ன்	- 100 கிராம்
பெரிய வெங்காயம்	- 200 கிராம்
தக்காளி	- 25 கிராம்
இஞ்சி	- 2 பரல்
பூண்டு	- 2 பரல்
புதினா	- 5 இலை
பிரியாணி இலை	- கால் பங்கு

பொரித்துக் கொள்ளவும் :

கறிவேப்பிலை	- 1 ஈர்க்கு
பச்சை மிளகாய்	- 4

செய்முறை :

- பெரிய வெங்காயம், பிரியாணி இலையை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- புதினா கீரையை உருவிக் கொள்ளவும்.
- கருவா பட்டை, ஏலக்காய், கிராம்பு, பெருஞ்சீரகம் இவை அனைத்தும் பொடித்துக் கொள்ளவும்.
- இஞ்சி, பூண்டு விழுதாக்கிக் கொள்ளவும்.
- தக்காளி விழுதாக்கிக் கொள்ளவும்.
- அடிக்கனமான பாத்திரத்தில் பேபிகார்ன், சிறிதளவு தண்ணீர், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து குழையாமல் வேக வைத்து பின்பு வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்து சூடானதும், நறுக்கிய வெங்காயம், பிரியாணி இலை சேர்த்து பொன்னிறமாக வரும் வரை வதக்கவும். இஞ்சி, பூண்டு விழுது சேர்த்து பச்சை வாசனை போன பின்பு தக்காளி விழுது சேர்த்து வதக்கவும்.

- எண்ணெய் பிரிந்து வரும் வேளையில் மிளகாய் தூள், தனியாத் தூள், நல்லமிளகுத் தூள் பொடித்து வைத்த மசாலாக்கள் சேர்த்து ஓரிரு நிமிடம் வதக்கவும்.
- பின்பு வேக வைத்த பேபி கார்ன், புதினா கீரை சேர்த்து நன்றாக சூடாகும் வரை கிளறி, பொரித்து வைத்த மிளகாய், கறிவேப்பிலை தூவி பரிமாறவும்.
- சுவையான பேபி கார்ன் மசால் தயார்.



மரவள்ளிக்கிழங்கை
இரவு நேரத்தில்
பயன்படுத்தக் கூடாது.
மாவு சத்து அதிகம்
உள்ளதால் எளிதில்
ஜீரணம் ஆகாது.

பலா பதார்த்தங்கள்
அதிகம் சாப்பிட்டால்
சிறிதளவு தேன்
உட்கொள்ளவும்.
ஜீரணக் கோளாறு
ஏற்பாடாது.
பலாவில் ஏற்படும்
ஒருவித வாயுவை
முறித்துவிடும்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

தேங்காய்	- 1/2 கப்
பச்சை மிளகாய்	- 3
இஞ்சி	- 1 பரல்
பூண்டு	- 1 பரல்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
கறிவேப்பிலை	- 5 இலை
உப்பு	- தேவையான அளவு

செய்முறை :

- தேங்காய் துறுவிக் கொள்ளவும்.
- துறுவலுடன் எல்லா பொருட்களும் சேர்த்துக் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- சுவையான தேங்காய் துவையல் தயார்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

கறிவேப்பிலை	- 50 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
பச்சை மிளகாய்	- 3
இஞ்சி	- 1 பரல்
பூண்டு	- 1 பரல்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு

செய்முறை :

- தேங்காய் துறுவிக் கொள்ளவும்.
- துறுவலுடன் எல்லா பொருட்களும் சேர்த்துக் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- சுவையான கறிவேப்பிலை துவையல் தயார்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

கொத்தமல்லி	- 5 கிராம்
காய்ந்த மிளகாய்	- 3
பூண்டு	- 1 பரல்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
கறிவேப்பிலை	- 5 இலை
உப்பு	- தேவையான அளவு

செய்முறை :

- எல்லா பொருட்களும் சேர்த்து கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- சுவையான கொத்தமல்லி துவையல் தயார்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

பொட்டுக்கடலை	- 25 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
பச்சை மிளகாய்	- 3
இஞ்சி	- 1 பரல்
பூண்டு	- 1 பரல்
கறிவேப்பிலை	- 5 இலை
உப்பு	- தேவையான அளவு

செய்முறை :

- தேங்காய் துறுவிக் கொள்ளவும்.
- துறுவலுடன் எல்லா பொருட்களும் சேர்த்துக் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- சுவையான பொட்டுக்கடலை துவையல் தயார்.

மல்லிக்கீரை துவையல்

தேவையானப் பொருட்கள் :

மல்லிக்கீரை	- 25 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
பச்சை மிளகாய்	- 3
இஞ்சி	- 1 பரல்
பூண்டு	- 1 பரல்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு

செய்முறை :

- தேங்காய் துறுவிக் கொள்ளவும்.
- துறுவலுடன் எல்லா பொருட்களும் சேர்த்துக் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- சுவையான மல்லிக்கீரை துவையல் தயார்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

மல்லிக்கீரை	- 25 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
பச்சை மிளகாய்	- 3
இஞ்சி	- 1 பரல்
பூண்டு	- 1 பரல்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு

செய்முறை :

- தேங்காய் துறுவிக் கொள்ளவும்.
- மல்லிக்கீரை தண்ணீரில் அலசி நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் தேங்காய் சேர்த்து சற்று வதங்கியதும் நறுக்கிய மல்லிக்கீரை, மீதமுள்ள பொருட்கள் சேர்த்து சூடாகும் வரை வதக்கவும்.
- கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- சுவையான மல்லிக்கீரை துவையல் தயார்.

கொத்தமல்லி துவையல்

தேவையானப் பொருட்கள் :

கொத்தமல்லி	- 5 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
காய்ந்த மிளகாய்	- 3
பூண்டு	- 1 பரல்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
கறிவேப்பிலை	- 5 இலை
உப்பு	- தேவையான அளவு

செய்முறை :

- தேங்காய் துறுவிக் கொள்ளவும்.
- துறுவலுடன் எல்லா பொருட்களும் சேர்த்துக் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- சுவையான கொத்தமல்லி துவையல் தயார்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

கொத்தமல்லி	- 5 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
காய்ந்த மிளகாய்	- 3
பூண்டு	- 1 பரல்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
கறிவேப்பிலை	- 5 இலை
உப்பு	- தேவையான அளவு

செய்முறை :

- தேங்காய் துறுவிக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் தேங்காய் சேர்த்து சிவந்த நிறம் வரும் வரை வதக்கவும்.
- மீதமுள்ள பொருட்கள் சேர்த்து சூடாகும் வரை வதக்கவும்.
- கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- சுவையான கொத்தமல்லி துவையல் தயார்.

புதினா துவையல்

தேவையானப் பொருட்கள் :

புதினா	- 25 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
பச்சை மிளகாய்	- 3
இஞ்சி	- 1 பரல்
பூண்டு	- 1 பரல்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு

செய்முறை :

- தேங்காய் துறுவிக் கொள்ளவும்.
- புதினா தண்ணீரில் அலசி உருவிக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் தேங்காய் சேர்த்து சற்று வதங்கியதும் உருவிய புதினா, மீதமுள்ள பொருட்கள் சேர்த்து சூடாகும் வரை வதக்கவும்.
- கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- சுவையான புதினா துவையல் தயார்

தேவையானப் பொருட்கள் :

புதினா	- 25 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
பச்சை மிளகாய்	- 3
இஞ்சி	- 1 பரல்
பூண்டு	- 1 பரல்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு

செய்முறை :

- தேங்காய் துறுவிக் கொள்ளவும்.
- துறுவலுடன் எல்லா பொருட்களும் சேர்த்துக் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- சுவையான புதினா துவையல் தயார்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

நார்த்த இலை	- 50 கிராம்
காய்ந்த மிளகாய்	- 3
கொத்தமல்லி	- 5 கிராம்
பூண்டு	- 1 பரல்
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு

செய்முறை :

- எல்லா பொருட்களும் சேர்த்து கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- சுவையான நார்த்த இலை துவையல் தயார்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

காணம்	- 50 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
பூண்டு	- 1 பரல்
கறிவேப்பிலை	- 5 இலை
உப்பு	- தேவையான அளவு

செய்முறை :

- வாணலியில் காணத்தை வாசனை வரும் வரை வறுத்து உடைத்துக் கொள்ளவும்.
- தேங்காய் துறுவிக் கொள்ளவும்.
- துறுவிய தேங்காய், காணம், மீதமுள்ள பொருட்கள் சேர்த்து கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- சுவையான காணத் துவையல் தயார்.

குறிப்பு :

தேவைப்பட்டால் காணத்தின் தோல் நீக்கி கொள்ளவும்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

பிரண்டை	- 100 கிராம்
தேங்காய்	- 1/2 கப்
காய்ந்த மிளகாய்	- 3
கொத்தமல்லி	- 5 கிராம்
பெருங்காயம்	- சிறிய துண்டு
புளி	- 2 கொட்டை அளவு
பூண்டு	- 2 பரல்
இஞ்சி	- 2 பரல்
கறிவேப்பிலை	- 5 இலை
உப்பு	- தேவையான அளவு
நல்லெண்ணெய்	- 20 மிலி

செய்முறை :

- பிரண்டையை மஞ்சள் நீரில் கழுவி பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் தேங்காய் சேர்த்து சிவந்த நிறம் வரும் வரை வதக்கி அதை தனியாக எடுத்துக் கொள்ளவும்.
| • வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு சூடானதும் காயம் சேர்த்து பொரிந்தவுடன், நறுக்கிய பிரண்டையை சேர்த்து சற்று வதங்கியதும் மீதி பொருட்களை ஒன்றாக சேர்த்து வதக்கவும். |
- இந்த கலவையை வதங்கிய தேங்காயுடன் சேர்த்து கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- சுவையான பிரண்டை துவையல் தயார்.

குறிப்பு : பெருங்காயம் பொடித்தால் கால் டீஸ்பூன் தேவை.

தேவையானப் பொருட்கள் :

காய்ந்த மிளகாய்	- 3
கொத்தமல்லி	- 5 கிராம்
பெருங்காயம்	- சிறிய துண்டு
புளி	- 2 கொட்டை அளவு
பூண்டு	- 1 பரல்
இஞ்சி	- 1 பரல்
கறிவேப்பிலை	- 5 இலை
பிரண்டை	- 100 கிராம்
உப்பு	- தேவையான அளவு
நல்லெண்ணெய்	- 20மிலி

செய்முறை :

- பிரண்டையை மஞ்சள் நீரில் கழுவி பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய், காயம் சேர்த்து பொரிந்தவுடன், மீதி பொருட்களை ஒன்றாக சேர்த்து வதக்கவும்.
- கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- சுவையான பிரண்டை துவையல் தயார்.

குறிப்பு :

பெருங்காயம் பொடித்தால் கால் டீஸ்பூன் தேவை.

தேவையானப் பொருட்கள் :

தேங்காய்	- 1/2 கப்
காய்ந்த மிளகாய்	- 4
புளி	- ஒரு கொட்டை அளவு
சீரகம்	- கால் டீஸ்பூன்
இஞ்சி	- 1 பரல்
பூண்டு	- 1 பரல்
சிறிய வெங்காயம்	- 1 எண்ணம்
கறிவேப்பிலை	- 5 இலை
உப்பு	- தேவையான அளவு

செய்முறை :

- தேங்காய் துறுவிக்கொள்ளவும்.
- துறுவலுடன் எல்லா பொருட்களும் சேர்த்துக் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- சுவையான தேங்காய் துவையல் தயார்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

தேங்காய்	- 1/2 கப்
சிறுபருப்பு	- 50 கிராம்
காய்ந்த மிளகாய்	- 3
பூண்டு	- 1 பரல்
கறிவேப்பிலை	- 5 இலை
உப்பு	- தேவையான அளவு

செய்முறை :

- வாணலியில் சிறுபருப்பை வாசனை வரும் வரை வறுக்கவும்.
- தேங்காய் துறுவிக் கொள்ளவும்.
- துறுவிய தேங்காய், வறுத்த சிறுபருப்பு, மீதமுள்ள பொருட்கள் சேர்த்து கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- சுவையான சிறுபருப்பு துவையல் தயார்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

தேங்காய்	- 1/2 கப்
கடலைபருப்பு	- 50 கிராம்
காய்ந்த மிளகாய்	- 3
பூண்டு	- 1 பரல்
கறிவேப்பிலை	- 5 இலை
உப்பு	- தேவையான அளவு

செய்முறை :

- வாணலியில் கடலைபருப்பை வாசனை வரும் வரை வறுக்கவும்.
- தேங்காய் துறுவிக் கொள்ளவும்.
- துறுவிய தேங்காய், வறுத்த பருப்பு, மீதமுள்ள பொருட்கள் சேர்த்து கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- சுவையான பருப்பு துவையல் தயார்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

தேங்காய்	- 1/2 கப்
வெள்ளை உளுந்து	- 50 கிராம்
காய்ந்த மிளகாய்	- 4
பூண்டு	- 1 பரல்
கறிவேப்பிலை	- 5 இலை
உப்பு	- தேவையான அளவு

செய்முறை :

- வாணலியில் வெள்ளை உளுந்தை வாசனை வரும் வரை வறுக்கவும்.
- தேங்காய் துறுவிக் கொள்ளவும்.
- துறுவிய தேங்காய், வறுத்த உளுந்து, மீதமுள்ள பொருட்கள் சேர்த்து கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- சுவையான உளுந்து துவையல் தயார்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

தேங்காய்	- 1/2 கப்
வேர்கடலை	- 50 கிராம்
காய்ந்த மிளகாய்	- 2
பூண்டு	- 1 பரல்
கறிவேப்பிலை	- 5 இலை
உப்பு	- தேவையான அளவு

செய்முறை :

- தேங்காய் துறுவிக் கொள்ளவும்.
- துறுவலுடன் எல்லா பொருட்களும் சேர்த்துக் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- சுவையான வேர்கடலை துவையல் தயார்.

குறிப்பு :

வேர்கடலை வறுத்தது.

தேவையானப் பொருட்கள் :

தேங்காய்	- 1/2 கப்
பெருங்காயத்தூள்	- துளியளவு
இஞ்சி	- 1 பரல்
பூண்டு	- 1 பரல்
நெல்லிக்காய்	- 50 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	- 4
கறிவேப்பிலை	- 5 இலை
உப்பு	- தேவையான அளவு

தேவையானப் பொருட்கள் :

தேங்காய்	- 1/2 கப்
இஞ்சி	- 1 பரல்
பூண்டு	- 1 பரல்
விளாங்காய்	- 50 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	- 4
கறிவேப்பிலை	- 5 இலை
உப்பு	- தேவையான அளவு

செய்முறை :

- இஞ்சியை தோல் செதுக்கி பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- தேங்காயை துறுவிக் கொள்ளவும்.
- நெல்லிக்காய் கொட்டை நீக்கிக் கொள்ளவும்.
- நெல்லிக்காய், இஞ்சி, தேங்காய், மீதமுள்ள பொருட்கள் சேர்த்து கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- சுவையான நெல்லிக்காய் துவையல் தயார்.

செய்முறை :

- இஞ்சியை தோல் செதுக்கி பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- தேங்காயை துறுவிக் கொள்ளவும்.
- விளாங்காய் துறுவிக் கொள்ளவும்.
- விளாங்காய், இஞ்சி, தேங்காய், மீதமுள்ள பொருட்கள் சேர்த்து கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- சுவையான விளாங்காய் துவையல் தயார்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

தேங்காய்	- 1/2 கப்
பெருங்காயத்தூள்	- துளியளவு
இஞ்சி	- 1 பரல்
பூண்டு	- 1 பரல்
புளிச்சங்கீரை	- 50 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	- 5
உப்பு	- தேவையான அளவு

செய்முறை :

- இஞ்சியை தோல் செதுக்கி பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
- தேங்காயை துறுவிக் கொள்ளவும்.
- புளிச்சங்கீரை தண்ணீரில் அலசி உருவிக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் தேங்காய் சேர்த்து சற்று வதங்கியதும் உருவிய புளிச்சங்கீரை, மீதமுள்ள பொருட்கள் சேர்த்து சூடாகும் வரை வதக்கவும்.
- கரகரப்பாக அரைக்கவும்.
- சுவையான புளிச்சங்கீரை துவையல் தயார்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

சிறுபருப்பு	- 50 கிராம்
காய்ந்த மிளகாய்	- 3
பூண்டு	- 2 பரல்
கறிவேப்பிலை	- 5 இலை
பெருங்காயத்தூள்	- கால் டீஸ்பூன்
சீரகம்	- கால் டீஸ்பூன்
உப்பு	- தேவையான அளவு

செய்முறை :

- வாணலியில் சிறுபருப்பை வாசனை வரும் வரை வறுத்து உடைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் மீதமுள்ள பொருட்கள் சேர்த்து இளம் சூட்டில் வறுக்கவும்.
- இக்கலவையை உடைத்த சிறுபருப்புடன் கலந்து மென்மையாக பொடிக்கவும்
- சுவையான சிறுபருப்புப்பொடி தயார்.

குறிப்பு :

பொடியுடன் சிறிது நெய் அல்லது எண்ணெய் சேர்த்து சாப்பிடவும்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

காணம்	- 50 கிராம்
காய்ந்த மிளகாய்	- 3
பூண்டு	- 2 பரல்
கறிவேப்பிலை	- 5 இலை
உப்பு	- தேவையான அளவு

செய்முறை :

- வாணலியில் காணத்தை வாசனை வரும் வரை வறுத்து உடைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் மீதமுள்ள பொருட்கள் சேர்த்து இளம் சூட்டில் வறுக்கவும்.
- இக்கலவையை உடைத்த காணத்துடன் கலந்து மென்மையாக பொடிக்கவும்
- சுவையான காணப்பொடி தயார்.

குறிப்பு :

பொடியுடன் சிறிது நெய் அல்லது எண்ணெய் சேர்த்து சாப்பிடவும்.

தேவையானப் பொருட்கள் :

தேங்காய்	- 1/2 கப்
காய்ந்த மிளகாய்	- 5 கிராம்
கொத்தமல்லி	- 5 கிராம்
பூண்டு	- 4 பரல்
புளி	- 2 கொட்டை அளவு
கறிவேப்பிலை	- 5 இலை
நல்லெண்ணெய்	- 20 மிலி
பெருங்காயம்	- சிறிய துண்டு
கடலைபருப்பு	- 10 கிராம்
வெள்ளை உளுந்து	- 10 கிராம்
உப்பு	- தேவையான அளவு

செய்முறை :

- தேங்காய் துறுவிக்கொள்ளவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய், தேங்காய் சேர்த்து சிவந்த நிறம் வரும் வரை வதக்கி அதை தனியாக எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய், காயம் சேர்த்து பொரிந்தவுடன், மீதி பொருட்களை ஒன்றாக சேர்த்து பச்சை வாசனை போகும் வரை வதக்கவும்.
- இந்த கலவையை வதங்கிய தேங்காயுடன் சேர்த்து மென்மையாக பொடிக்கவும்
- சுவையான தவணப்பொடி தயார்.



ARULPERUMJOTHI EVENT

-  9442576420, 9486776420
-  arulperumjothicatering@gmail.com
-  1/91, Arulperumjothi Illam
Kothaigramam
Nagercoil - 629001
Kanyakumari Dist.



- Welcome Elephant
- Welcome Toys
- Chenda Melam
- Welcome Girls



- Balloon Decoration
- Stage Decoration
- Nadaswaram
- Prokithar
- Indoor & Outdoor service



- Catering Service
- Buffet
- Spices Hot & Chill
- Carvings



- Cotton Candy
- Shamiyana
- Kutties Ice Cream
- Thulasi Beeda Stall
- Popcorn Stall
- Fountain Chocolate

