

## இலையப்பம்

### தேவையானவை

- வாழை இலை - 1 அல்லது புவரசு இலை - 10
- மேல் மாவு செய்ய:
- இடியாப்ப மாவு - 1 1/2 கப்
- உப்பு - 1 சிட்டிகை (மாவில் உப்பு சேர்க்கப்பட்டிருந்தால் தனியே உப்பு சேர்க்க வேண்டாம்)
- பூரணம் செய்ய:
- பாசிப்பருப்பு(பொங்கல் பருப்பு) - 1 கப்
- தேங்காய் துருவல் - 1/2 கப்
- வெல்லம் - 100 கிராம் (கூடுதல் இனிப்பு விரும்பினால் அதிகம் சேர்க்கவும்)
- ஏலக்காய் - 2
- நெய் - 2 மேசைக்கரண்டி

### செய்முறை

- வாழை இலையை 15 செ.மீ அளவுள்ள துண்டுகளாக கிழிக்கவும் (ருடுவிலுள்ள பெரிய காம்பை நீக்கி விட்டு சதுர துண்டுகளாக கிழிக்கவும்).
- பூரணம் செய்ய:
- பாசிப்பருப்பை 1/2 தேக்கரண்டி நெய்யில் சிவக்க வறுத்து வேக விடவும்.
- மிகவும் குழையாமல் வேக வைக்கவும்.
- வெல்லத்தை பொடித்து கால் கப் தண்ணீர் ஊற்றி கரைத்து வடிகட்டி அடுப்பில் ஏற்றவும்.
- வேகவைத்த பருப்பு(தண்ணீர் இருந்தால் வடத்து விடவும்) மீதமுள்ள நெய் பொடித்த ஏலக்காய் சேர்த்து கிளறவும்.
- எல்லாம் சேர்ந்து சுருண்டு வரும்போது தேங்காய் சேர்த்து கிளறி இறக்கவும்.
- மேல் மாவு செய்ய:
- இடியாப்ப மாவில் 1 கப் இளஞ்சூடுள்ள தண்ணீர் விட்டு கிளறவும்.
- தேவைப்பட்டால் மேலும் சிறிது இளஞ்சூடுள்ள தண்ணீர் சேர்த்து இடியாப்ப மாவு பதத்திற்கு கிளறவும்.
- வாழை இலை அல்லது அரசு இலையில் எலுமிச்சை அளவு மாவை வைத்து மிக மெலிதாக பரத்தவும்.
- நடுவில் கொஞ்சம் பூரணம் வைத்து இலையோடு சேர்த்து பாதியாக மூடவும்.

- எல்லா அப்பமும் தயாரான பிறகு இட்லி பாணையில் அல்லது குக்கரில் ஆவியில் 20 நிமிடம் வேக விடவும். சுவையான இலையப்பம் ரெடி.

#### ❖ குறிப்பு:

- ஒரே ஈட்டில் அதிக அப்பங்களை வைத்தால் சரியாக வேகாது. பாணை அல்லது குக்கரின் அளவை பொறுத்து 5 அல்லது 6 வைத்து வேக விடவும். பூவரசு இலை கிடைத்தால் அதையே பயன்படுத்தவும். கல்லீரலை(லிவர்)பலப்படுத்தும். அப்பத்திலிருந்து இலையை பிரித்தால் எளிதாக ஒட்டாமல் பிரிந்து வரவேண்டும். இதுதான் அப்பம் வெந்து விட்டது என்பதற்கான பதம்.

### கோதுமை இடியாப்பம்

#### தேவையானவை

- கோதுமை மாவு - 2 ஆழாக்கு
- தேங்காய் - ஒரு மூடி
- சர்க்கரை - தேவையான அளவு
- உப்பு - அரை தேக்கரண்டி
- நெய் - 2 தேக்கரண்டி

#### செய்முறை

- கோதுமை மாவில் உப்பு போட்டு கொதிக்கும் தண்ணீரை விட்டு கரண்டியால் இடியாப்பக் கட்டையில் பிழியும் அளவிற்கு பிசறிக்கொள்ளவும்.
- இட்லிச்சட்டியில் பிழிந்து வேக விட்டு எடுத்து தேங்காய்ப்பூ, சீனி, நெய் போட்டு பிசறவும். கடைந்த மோரில் துளி உப்பு போட்டு இடியாப்பத்தில் பிசறி வைக்கவும்.
- ஒரு கடாயில் 2 ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு தாளித்து பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், கறிவேப்பிலை போட்டு வதக்கி பிசறிய இடியாப்பத்தை போட்டு கிளறி இறக்கவும்.

#### ❖ குறிப்பு:

- புட்டுக்கு வறுத்து அரைத்த மாவில்தான் இடியாப்பம் பிழியனும்.

## ரவா இட்லி

### தேவையானவை

- ரவை - 1/2 கிலோ,
- உளுத்தம் பருப்பு - 100 கிராம்,
- கடலைப்பருப்பு - 1 மேசைக்கரண்டி,
- தயிர் - 1 மேசைக்கரண்டி,
- முந்திரி - 10,
- இஞ்சி - 1/2 அங்குல துண்டு,
- கடுகு - 1/2 தேக்கரண்டி,
- பச்சை மிளகாய் - 3,
- கறிவேப்பிலை - ஒரு கொத்து,
- கொத்தமல்லி - சிறிது,
- எண்ணெய் - 2 மேசைக்கரண்டி,
- உப்பு - தேவையான அளவு.

### செய்முறை

- ரவையை வெறும் வாணலியில் சூடேறும் வரை வறுத்து வைக்கவும்.
- இரவு இட்லி செய்வதாக இருந்தால் காலையிலேயே உளுத்தம் பருப்பை ஒரு மணி நேரம் ஊற வைத்து நைசாக அரைத்து, வறுத்த ரவையுடன் உப்பு சேர்த்து கரைத்து வைக்கவும்.
- இட்லி ஊற்றுமுன் வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு சூடானதும், கடுகு, கடலைப்பருப்பு, பொடியாக நறுக்கிய முந்திரி, இஞ்சி, பச்சைமிளகாய், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி சேர்த்து வதக்கி மாவில் கலக்கவும்.
- தயிரையும் சேர்த்து கலக்கி 5 நிமிடம் விட்டு இட்லி தட்டில் எண்ணெய் தடவி இட்லிகளாக ஊற்றி வேக விட்டு எடுக்கவும்.
- சூடாக தக்காளி சட்னி, கலவை சட்னியுடன் நன்றாக இருக்கும்.

## கிட்ஸ் இனிப்பு இடியாப்பம்

இந்த இடியாப்ப காம்பினேஷன் குழந்தைகளுக்கென்றால் முக்கியமாய் மெலிந்த தேகமும், முடி வளர்ச்சியும் குறைந்த குழந்தைகளுக்கு மிகவும் நல்லது. பெரியவர்களுக்கென்றால் கொழுப்பு சத்து மிகுந்துள்ளதால் எப்போதாவது மட்டும் சாப்பிடலாம்.

### தேவையானவை

- இடியாப்ப மாவு - 3 கப்
- நீர் - தேவையான அளவு
- உப்பு - தேவையான அளவு
- பாயாசம்செய்ய:
- தேங்காய் துருவல் - ஒரு கப்
- வறுத்த பாதாம் - கால் கப்
- சர்க்கரை - அரை கப் (சுவைக்கேற்ப)
- பால் - ஒரு கப்

### செய்முறை

- முதலில் இடியாப்பம் செய்ய தேவையான பொருட்களை தயாராக வைத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் இடியாப்ப மாவை சலித்து வைத்துக் கொள்ளவும்
- தண்ணீரை உப்பு சேர்த்து கொதிக்க வைத்து அதை சலித்த இடியாப்ப மாவுடன் சேர்த்து கட்டியில்லாமல் கிளறி விடவும்.
- மாவை நன்றாக கலந்துக் கொண்டு அதை இடியாப்பம் பிழியும் அச்சியில் வைத்து நிரப்பவும்.
- அதன் பிறகு இட்லி தட்டில் இடியாப்பத்தை ஒவ்வொரு குழியிலும் பிழிந்து விடவும்.

### பாயாசம் செய்ய:

- மிக்ஸியில் தேங்காய், பாதாம், சர்க்கரை மூன்றையும் போட்டு தண்ணீர் சேர்த்து விழுதாக அரைக்கவும்.
- அதே சமயம் பாலோடு ஒரு கப் தண்ணீர் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து சுண்ட காய்ச்சவும்.
- காய்ச்சியபாலில் அரைத்த விழுது சேர்த்து பச்சை வாசனை போக நன்கு கொதிக்க விட்டு இறக்கவும்.

## மாற்று முறை:

- இதில் விருப்பப்பட்டால் பாதாமுக்கு பதில் முந்திரி சேர்க்கலாம். பிடிக்குமென்றால் ஏலக்காய்த்தூள் சேர்க்கலாம். சர்க்கரைக்கு பதில் வெல்லமும் சேர்க்கலாம்.
- சுவையான கிட்ஸ் இனிப்பு இடியாப்பம் ரெடி.

## அரிசிரவை இனிப்பு கொழுக்கட்டை

### தேவையானவை

- அரிசிரவை - 2 கப்
- வெல்லம் - 2 கப்
- தண்ணீர் - 1 கப்
- ஏலக்காய் - 2
- நெய் - 1 டீஸ்பூன்

### செய்முறை

- வெல்லத்தை ஒரு கப் தண்ணீரில் கரைத்து அடுப்பில் வைத்து துடேற்றவும், அதில் ஏலக்காயை தட்டிப்போடவும்.
- பாகு கொதிக்க ஆரம்பித்து கெட்டியாக வர ஆரம்பிக்கும் போது அரிசிரவையை அதில் கொட்டி கிளறிக்கொண்டே இருக்கவும்.
- கலவை கெட்டியானதும் கையில் நெய் தடவி அரிசிரவையை உருண்டைகளாகப் பிடித்து ஆவியில் வேகவைக்கவும்.
- இப்போது சுவையான அரிசிமா இனிப்பு கொழுக்கட்டை தயார்.

### ❖ குறிப்பு:

- அரிசிரவை கடைகளில் கிடைக்கும் அல்லது நாம் பச்சரிசியை 3 மணி நேரம் ஊறவைத்து பின்னர் ஒரு பேப்பரில் பரப்பி ஈரம் போக காயவைக்கவும், அரிசியில் ஈரம் காயந்தவுடன் அதை மிக்ஸியில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக போட்டு கொரகொரப்பாக திரித்துக்கொள்ளவும்.

## அவல் புட்டு

### தேவையானவை

- அவல் - ஒரு கப்
- ஏலக்காய் - 2
- சர்க்கரை - சுவைக்கு ஏற்ப
- வறுத்த முந்திரி, தேங்காய் - தேவைக்கு ஏற்ப

### செய்முறை

- முதலில் மேற்சொன்ன தேவையான பொருட்களையும் தயாராக எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
- அவலை மிக்ஸியில் போட்டு ரவை பதத்தில் உடைத்து எடுக்கவும். ஏலக்காய், சர்க்கரை சேர்த்து இடித்து வைக்கவும்.
- உடைத்த அவலை இட்லி தட்டில் ஈரத்துணியில் வைத்து உதிராக வரும் வரையில் ஆவியில் வேக வைக்கவும்
- பின்பு தேங்காய், சர்க்கரை கலவை, பொடித்த அவல், முந்திரி ஆகியவற்றை சேர்த்து கலந்து பரிமாறவும்.
- சுவையான எளிமையாக செய்யக் கூடிய அவல் புட்டு ரெடி.

\*\*\*\*\*