

வாங்க, இன்று என்ன சமையல்

எளிய முறையில் கூட்டு செய்யும் முறை

தேவையானவை

- கத்தரிக்காய் , சுரை காய், பீன்ஸ்,கத்தரிக்காய் , புடலங்காய், அவரைக் காய், கொத்தவரங்காய், பூசணிக்காய்
- வேக வைத்த துவரம் பருப்பு நுறு கிராம்
- மஞ்சள் பொடி ஒரு சிட்டிகை
- தேங்காய் துருவல் இரண்டு ஸ்பூன்
- தாளிக்க: ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய் கடுகு உளுத்தம் பருப்பு கறிவேப்பிலை சிறிதளவு

காய்கறி கூட்டு மற்றும் அரைத்துவிட்ட சாம்பார் பொடி

தேவையானவை

- கடலை பருப்பு 2 கப்
- தனியா (கொத்தமல்லி விதை) ஒரு கப்
- காய்ந்த மிளகாய் 5
- எண்ணெய் ஒரு ஸ்பூன்
- பெருங்காயம் சிறிதளவு

செய்முறை

- ஒரு வாய்கன்ற பாத்திரத்தில் ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு பெருங்காயத்தை பொரித்துக் கொண்டு கடலை பருப்பை பொன்னிறமாகும் வரை வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு தனியாவை வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதற்கு மீண்டும் எண்ணெய் சேர்க்க வேண்டியதில்லை. அடுத்து அடுப்பை அணைத்துவிட்டு அந்த வாணலியின் சூட்டிலேயே மிளகாயை வறுத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- பிறகு அனைத்தையும் மிக்ஸியில் போட்டு ஒன்றும் இரண்டுமாக பொடித்து வைத்துக் கொண்டால் மிக எளிய முறையில் கூட்டு அரைத்துவிட்ட சாம்பார் என செய்து அசத்தலாம்.

செய்முறை

- ❖ கால் கிலோ காயை நடுத்தர அளவில் நறுக்கி உப்பு மஞ்சள் பொடி சேர்த்து வேக வைக்க வேண்டும்.
- ❖ காய் நன்கு வெந்த உடன் வேக வைத்த பருப்பை அத்துடன் சேர்க்கவும். பிறகு **அரைத்துவிட்ட சாம்பார் பொடியைக்** கலந்து இரண்டு நிமிடம் கொதிக்க விடவும். பிறகு துருவிய தேங்காயை அத்துடன் கலந்து ஒரு நிமிடம் கொதிக்க வைத்து அடுப்பிலிருந்து இறக்கி தாளித்து சூடாக பரிமாறவும்.

வாங்க, இன்று என்ன சமையல்

❖ குறிப்பு:

- ✓ மேலே கண்டவற்றில் ஒன்றோ அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட காயோ இருந்தால் நல்லது. (புலங்காய், என்றால் மற்ற எந்த காயுடனும் சேராது. எனவே புலங்காயாக இருந்தால் வெறும் தக்காளியுள் சமைக்கவும்) கூட்டு பொடி செய்யும் முறை தேவையான பொருட்கள் 1) கடலை பருப்பு 2 கப் (2) தனியா (கொத்தமல்லி விதை) ஒரு கப் (3) காய்ந்த மிளகாய் 5 (4) எண்ணெய் ஒரு ஸ்பூன் (5) பெருங்காயம் சிறிதளவு செய்முறை ஒரு வாய்கன்ற பாத்திரத்தில் ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு பெருங்காயத்தை பொரித்துக் கொண்டு கடலை பருப்பை பொன்னிறமாகும் வரை வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு தனியாவை வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதற்கு மீண்டும் எண்ணெய் சேர்க்க வேண்டியதில்லை. அடுத்து அடுப்பை அணைத்துவிட்டு அந்த வாணலியின் சூட்டிலேயே மிளகாயை வறுத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு அனைத்தையும் மிக்ஸியில் போட்டு ஒன்றும் இரண்டுமாக பொடித்து வைத்துக் கொண்டால் மிக எளிய முறையில் கூட்டு அரைத்துவிட்ட சாம்பார் என செய்து அசத்தலாம்.

புலங்காய் கூட்டு

தேவையானவை

- புலங்காய் - ஒன்று
- தேங்காய் துருவல் - கால் கப்
- கடுகு - ஒரு தேக்கரண்டி
- உளுத்தம் பருப்பு - ஒரு தேக்கரண்டி
- மிளகாய் தூள் - அரை மேசைக்கரண்டி
- உப்பு - ஒரு தேக்கரண்டி
- வேக வைத்த பயத்தம் பருப்பு - அரை கப்

செய்முறை

- ❖ புலங்காயை சிறு சிறுத் துண்டுகளாக நறுக்கி எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- ❖ ஒரு பாத்திரத்தில் புலங்காயை போட்டு அதனுடன் மிளகாய் தூள், உப்பு சேர்த்து ஒரு கப் தண்ணீர் ஊற்றி 5 நிமிடம், வேகும் வரை கொதிக்க விடவும்.
- ❖ வேக வைத்த பருப்பின் தேங்காய் துருவலை சேர்த்து கிளறி கொள்ளவும்.
- ❖ பருப்பு கலவையை புலங்காயுடன் சேர்த்து ஒரு நிமிடம் கொதிக்க விட்டு இறக்கி வைத்து விடவும்.
- ❖ வாணலியில் ஒரு மேசைக்கரண்டி எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் கடுகு, போட்டு வெடித்ததும் உளுத்தம் பருப்பை போட்டு தாளிக்கவும்.
- ❖ தாளித்தவற்றை கூட்டுடன் சேர்த்து கிளறி விடவும்
- ❖ சுவையான எளிதில் செய்யக்கூடிய புலங்காய் கூட்டு ரெடி.

வாங்க, இன்று என்ன சமையல்

அவியல்

தேவையானவை

- முருங்கைக்காய் - ஒன்று
- சேனை - கால் துண்டு
- வாழைக்காய் - ஒன்று
- வெள்ளரிக்காய் - கால் துண்டு
- பூசணிக்காய் - கால் துண்டு
- கேரட் - ஒன்று
- பீன்ஸ் - சிறிது
- கத்திரிக்காய் - 2
- கொத்தவரங்காய் - சிறிது
- புடலங்காய் - கால் துண்டு
- உருளைக்கிழங்கு - ஒன்று
- தயிர் - கால் கப்
- உப்பு - தேவைக்கேற்ப
- அரைப்பதற்கு:
- தேங்காய் - கால் கப்
- பச்சை மிளகாய் - 3
- சீரகம் - அரை தேக்கரண்டி

செய்முறை

- ❖ கேரட், பீன்ஸ், உருளை, வாழை, பூசணி, சேனை, முருங்கை ஆகியவற்றை விரல் நீள துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்
- ❖ முதலில் நறுக்கின காய்கறிகளை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு தண்ணீர் ஊற்றி உப்பு சேர்த்து வேக வைக்கவும். பின்னர் மற்ற காய்களையும் சேர்த்து உப்பு போட்டு வேக வைக்கவும்.
- ❖ அரைக்க கொடுத்துள்ள பொருட்களோடு தயிர் சேர்த்து அரைத்து எடுத்து வேக வைத்த காய்கறிகளுடன் சேர்க்கவும்.
- ❖ தயிர் கலவையுடன் சேர்ந்து காய்கள் நன்கு வெந்து கெட்டியானவுடன் மேலே கறிவேப்பிலை மற்றும் தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து கிளறி இறக்கவும்.
- ❖ சுவையான அவியல் ரெடி. தேங்காய் எண்ணெய் பிடிக்காதவர்கள் ஊற்றாமலும் செய்யலாம். உருளைக்கிழங்கிற்கு பதில் சேப்பங்கிழங்கு சேர்க்கலாம். விரும்பினால் பட்டாணி சேர்த்தும் செய்யலாம். சாதத்திற்கு ஏற்ற சைட் டிஷ்.

சிறு கீரை கூட்டு

தேவையானவை

- சிறுகீரை - 1 கட்டு (சுத்தம் செய்து நறுக்கி வைக்கவும்)

வாங்க, இன்று என்ன சமையல்

- பாசி பருப்பு - 1 1/2 கைப்பிடி
- சிறிய வெங்காயம் - 10 என்னம் (பொடியாக நறுக்கியது)
- பச்சை மிளகாய் - 1 என்னம்
- பூண்டு - 2என்னம் (தோல் நீக்கியது)
- சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்

செய்முறை

- ❖ கீரை, பருப்பு, வெங்காயம்(பாதி அளவு), பூண்டு, பச்சைமிளகாய், சீரகம் எல்லாம் சேர்த்து குக்கரில் வைத்து வேகவைக்கவும்.
- ❖ பின் எடுத்து மிக்ஸியில் ஒரு அடி அடிக்கவும். போதும்.
- ❖ வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் கடுகு,உளுந்து தாளித்து வெங்காயத்தில் பாதியை போட்டு நன்கு வதக்கி பின் அதனுடன் கறிவேப்பிலை, சிவப்புமிளகாய் போட்டு வதக்கி பின் கீரை கலவையை கொட்டவும்.
- ❖ உப்பு சேர்த்து ஒரு கொதி கொதித்ததும் இறக்கி பறிமாறவும்

வாழைத்தண்டு கூட்டு

தேவையானவை

- வாழைத்தண்டு - 3 கப் (சுத்தம் செய்து பொடியாக நறுக்கியது)
- வெங்காயம் - ஒன்று
- கடலைப் பருப்பு - ஒரு கப்
- மஞ்சள் தூள் - அரை தேக்கரண்டி
- உப்பு - தேவையான அளவு
- தாளிக்க :
- கடுகு - அரை தேக்கரண்டி
- சீரகம் - அரை தேக்கரண்டி
- உளுந்து - அரை தேக்கரண்டி
- கடலைப் பருப்பு - அரை தேக்கரண்டி
- மிளகாய் வற்றல் - 4
- கறிவேப்பிலை - கொஞ்சம்
- எண்ணெய் - 2 தேக்கரண்டி

செய்முறை

- ❖ வாழைத்தண்டு, நறுக்கிய வெங்காயம், கடலைப் பருப்பு மூன்றையும் சிறிது தண்ணீர் விட்டு குக்கரில் வேக வைத்து எடுக்கவும்.
- ❖ ஒரு பாத்திரத்தில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் கடுகு, சீரகம், கடலைப்பருப்பு, உளுந்து, மிளகாய் வற்றல், கறிவேப்பிலை சேர்த்து தாளிக்கவும்.

வாங்க, இன்று என்ன சமையல்

- ❖ தாளித்தவற்றை கூட்டில் சேர்த்து மஞ்சள் தூள் மற்றும் உப்பு சேர்க்கவும்.
- ❖ இந்த வாழைத்தண்டு கலவையை நன்றாக கொதிக்கவிட்டு இறக்கவும். வாழைத்தண்டு கூட்டு தயார்.

சௌசௌ கூட்டு

தேவையானவை

- சௌசௌ - ஒன்று
- கடலை பருப்பு - அரை கப்
- பெரிய வெங்காயம் - ஒன்று
- தக்காளி - ஒன்று
- பச்சை மிளகாய் - 2
- இஞ்சி - ஒரு அங்குல துண்டு
- பூண்டு - 3 பல்
- மஞ்சள் தூள் - கால் தேக்கரண்டி
- உப்பு - தேவையான அளவு
- தாளிப்பதற்கு:
- சின்ன வெங்காயம் - 5
- கடுகு - அரை தேக்கரண்டி
- சீரகம் - அரை தேக்கரண்டி
- உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு தேக்கரண்டி
- காய்ந்த மிளகாய் - 2
- பெருங்காயம் - சிறிதளவு
- வெங்காய வடகம் - சிறிதளவு
- எண்ணெய் - 2 தேக்கரண்டி
- கருவேப்பிலை - ஒரு இனுக்கு
- கொத்தமல்லி - சிறிதளவு

செய்முறை

- ❖ சௌசௌ தோலை நீக்கி எடுத்து விட்டு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பெரிய வெங்காயம், தக்காளி, பச்சை மிளகாயை நறுக்கி கொள்ளவும். இஞ்சி, பூண்டை நசுக்கி கொள்ளவும். பருப்பை அரை மணி நேரம் ஊற வைக்கவும்.
- ❖ மேலே கூறிய அனைத்தையும் குக்கரில் அரை கப் தண்ணீர், தேவையான அளவு உப்பு, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து 2 விசில் வரும் வரை வேக விடவும்.
- ❖ தாளிக்க கொடுத்துள்ள பொருட்கள் அனைத்தையும் தயாராக எடுத்து வைக்கவும்.
- ❖ எண்ணெய் சூடானதும் தாளிக்க கொடுத்துள்ள பொருட்களை போட்டு தாளித்து அதை கூட்டில் கொட்டவும்.

வாங்க, இன்று என்ன சமையல்

- ❖ கூட்டை ஒரு கிளறு கிளறி அடுப்பில் 8 நிமிடம் கொதிக்க விடவும். தீயை அணைத்து தேங்காய் தூவி கிளறவும்.
- ❖ கொத்தமல்லி தூவி பரிமாறவும். சுவையான சௌசௌ கூட்டு தயார்.

அவரைக்காய் கூட்டு

தேவையானவை

- அவரைக்காய் - 200 கிராம்
- பாசிபருப்பு - 3 தேக்கரண்டி
- வறுத்து அரைக்க:
- மிளகு - அரை தேக்கரண்டி
- சீரகம் - அரை தேக்கரண்டி
- கடலைப்பருப்பு - அரை தேக்கரண்டி
- துவரம்பருப்பு - அரை தேக்கரண்டி
- பச்சரிசி - அரை தேக்கரண்டி
- தேங்காய்ப்பூ - 3 தேக்கரண்டி
- பச்சை மிளகாய் - ஒன்று
- சின்ன வெங்காயம் - 4
- வெள்ளைப்பூண்டு விழுது - அரை தேக்கரண்டி
- காய்ச்சிய பால் - கால் டம்ளர்
- மஞ்சள் பொடி - 1 சிட்டிகை
- உப்பு - சுவைக்கேற்ப
- தாளிக்க:
- நல்லெண்ணெய் - அரை தேக்கரண்டி
- கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு - அரை தேக்கரண்டி

செய்முறை

- ❖ அவரைக்காய், பாசிபருப்பு இவற்றை எடுத்து வைக்கவும். அவரைக்காயை கழுவி, சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- ❖ வறுக்கக் கொடுத்திருக்கும் பொருட்களை எடுத்து வைக்கவும்.
- ❖ வாணலியை அடுப்பில் வைத்து சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி, வறுக்கக் கொடுத்திருக்கும் பொருட்களை, துவரம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, மிளகு, சீரகம், பச்சரிசி, இவற்றை ஒவ்வொன்றாக (இதே வரிசையில்) போட்டு வறுத்து எடுத்து வைக்கவும்.
- ❖ தேங்காய், சின்ன வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், பூண்டு விழுது எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- ❖ மிக்ஸியில் வறுத்து வைத்த பொருட்கள் மற்றும் தேங்காய், சின்ன வெங்காயம், பூண்டு விழுது இவற்றையும் சேர்த்து அரைக்கவும்.

வாங்க, இன்று என்ன சமையல்

- ❖ குக்கர் பாத்திரத்தில் அடியில் பாசிப்பருப்பு அதன் மேல் நறுக்கிய அவரைக்காய் மற்றும் அரைத்த மசாலா இவற்றைப் போட்டு சிறிது நீர் ஊற்றி வேக வைக்கவும்.
- ❖ மஞ்சள் பொடி, உப்பு எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- ❖ கால் டம்ளர் காய்ச்சிய பால் எடுத்து வைக்கவும்.
- ❖ கடுகு, உளுந்தம்பருப்பு தாளித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
- ❖ வெந்ததும், வெளியே எடுத்து மஞ்சள் பொடி, உப்பு சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்.
- ❖ கால் டம்ளர் பாலையும் ஊற்றி கலக்கவும். பிறகு தாளித்து வைத்திருக்கும் கடுகு உளுந்தம் பருப்பையும் சேர்க்கவும்.

❖ குறிப்பு:

- ✓ வறுத்து அரைக்க இதில் கொடுத்திருக்கும் அளவில் பருப்பு வகைகள் மிளகு, சீரகம் சேர்த்தால் போதும். அதிகமாக சேர்த்தால் ருசி மாறி விடும்.

பட்டர் பீன்ஸ் கூட்டு

தேவையானவை

- பட்டர் பீன்ஸ் - 250 கிராம்
- சின்ன வெங்காயம் - 5
- அல்லது பெரிய வெங்காயம் - 1
- மிளகாய் தூள் - அரை தேக்கரண்டி
- தேங்காய் - கால் கப்
- கசகசா - ஒரு மேசைக்கரண்டி
- உப்பு - தேவையான அளவு
- எண்ணெய் - சிறிதளவு
- கடுகு - கால் தேக்கரண்டி
- சீரகம் - கால் தேக்கரண்டி
- உளுந்தம்பருப்பு - அரை தேக்கரண்டி
- கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு

செய்முறை

- ❖ முதலில் பட்டர் பீன்ஸை குக்கரில் உப்பு சேர்த்து வேக வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கவும்.
- ❖ கசகசாவை வெந்நீரில் 10 நிமிடம் ஊற வைத்து தேங்காய் சேர்த்து அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

வாங்க, இன்று என்ன சமையல்

- ❖ பிறகு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, சீரகம், உளுந்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை போட்டு தாளித்து பிறகு வேக வைத்திருக்கும் பட்டர் பீன்ஸ் சேர்த்து ஒரு நிமிடம் வதக்கவும்.
- ❖ பிறகு மிளகாய்தூள் சேர்த்து மேலும் ஒரு நிமிடம் வதக்கி அரைத்து வைத்திருக்கும் தேங்காய் கசகசா கலவையை போட்டு சிறிது உப்பு சேர்த்து (பீன்ஸ் வேக வைக்கும் போது சிறிது உப்பு சேர்த்திருப்போம்) ஒரு கொதி வந்ததும் அடுப்பை அணைத்து விடவும்.
- ❖ சுவையான பட்டர் பீன்ஸ் கூட்டு ரெடி.

தக்காளிக்காய் கூட்டு

தேவையானவை

- தக்காளிக்காய் - கால் கிலோ
- பயத்தம்பருப்பு - 200 கிராம்
- துருவிய தேங்காய் - ஒரு மூடி
- பச்சைமிளகாய் - 2
- இஞ்சி - ஒருசிறிய துண்டு
- மஞ்சத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன்
- பெருங்காயத்தூள் - ஒருஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- எண்ணை - 2 ஸ்பூன்
- கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன்
- உளுத்தம்பருப்பு - ஒருஸ்பூன்

செய்முறை

- ❖ தக்காளிக்காயை நன்கு கழுவி சின்னத்துண்டுகளாக கட் செய்யவும்.
- ❖ பயத்தம்பருப்பையும் நன்கு கழுவி, பருப்பு, தக்காளியை ஒருப்ரெஷர் பேனில்போட்டு ஒருடம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி மஞ்சத்தூளையும் சேர்த்து 3 விசில்கள் வரை வேக விடவும்.
- ❖ தாளிக்கும் கடாயில் எண்ணை ஊற்றி கடுகுபோடவும், பொரிந்ததும் உளுத்தம்பருப்பு சேர்க்கவும், சிவந்ததும் இஞ்சி, பச்சைமிளகாய் தேங்காய்ப்பூ சேர்த்து சிவக்க வறுக்கவும்.
- ❖ தாளித்தவற்றை வெந்த கடாயில் கொட்டி கலந்து வேறு பாத்திரத்தில் மாற்றி பரிமாறவும்.
