

வாங்க, இன்று என்ன சமையல்

ஈஸி பட்டர் கேக்

தேவையானவை

- அரித்தகோதுமைமா(மைதாமா) - 500 கிராம்
- பட்டர்(உருக்கிய) - 500 கிராம்
- சீனி - 450 கிராம்
- முட்டை - 8 முட்டை
- பிளம்ஸ் - சிறிதளவு
- முந்திரி கொட்டை(cashew) - சிறிதளவு
- வெனிலா - 4 தேக்கரண்டி

செய்முறை

- ❖ கிரைண்டரில் (மிக்ஸியில்)சீனி, முட்டை ஆகியவற்றை போட்டு சீனி கரையும் வரை நன்றாக அடிக்கவேண்டும்.
- ❖ பின்பு ஒரு வாய் அகன்ற பாத்திரத்தில் உருக்கியபட்டர் அடித்த சீனி முட்டை கலவை ஆகியவற்றை போட்டு நன்றாக கேக் அடிக்கும் பீட்டரினால்(15 -20)நிமிடங்கள் அடிக்கவும்.
- ❖ அந்த கலவையுடன் அரித்தகோதுமைமா(மைதாமா), பேக்கிங் பவுடர் ஆகியவற்றை போட்டு கேக் பீட்டரினால் அடித்து கலக்கவும்.
- ❖ அதனுடன் வெனிலா, பிளம்ஸ், முந்திரிகொட்டை(cashew) ஆகியவற்றை போட்டு கலக்கவும்.
- ❖ பின்பு அளவான கேக்தட்டில் பட்டர் தடவி அதில் கேக் கலவையை தட்டின் அரை வாசி உயரத்திற்கு ஊற்றி நன்றாக பரப்பி 250 டிகிரியில் 20 நிமிடங்கள் அதன் பின்பு 200 டிகிரியில் 20அல்லது 25 நிமிடங்கள்(உங்கள் ஓவனின் வெப்ப தட்பத்தை பொறுத்து உள்ளது) பேக் செய்யவும்.
- ❖ பேக் செய்த பின்பு சுவையான இலகுவான சத்துகள் நிறைந்த கேக் தயாராகி விடும்.
- ❖ தயாராகிய கேக்கை விரும்பியவடிவில் வெட்டி அதனை ஒரு தட்டில் அடுக்கி பரிமாறவும்

❖ குறிப்பு:

- ✓ பட்டர் கேக் சிறுவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை விரும்பி உண்ணக்கூடியதும், சுவையானதும், மாச்சத்து, கொழுப்புச்சத்து, கார்போஹைரேட்டு, இலிப்பிட்டு, புரதம் கால்சியம், வைட்டமின் B12, C, D, பாஸ்பரஸ், ஜசன், சிங்க், இரும்பு,கலியம் ஆகியசத்துகள் அடங்கியதும் செய்வதற்கு இலகுவானதுமாகும். ஆகவே இதன் சுவையை அறிய இதனை செய்து சுவைத்தறியவும். எச்சரிக்கை - இருதய நோயாளர், சர்க்கரைநோயாளர் வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி உண்ணவும். கவனிக்க வேண்டிய விசயங்கள் - அளவான கேக் தட்டில் பட்டர் தடவி அதில் கேக் கலவையை தட்டின் அரை வாசி உயரத்திற்கு ஊற்றி நன்றாக பரப்பி 250 டிகிரியில் 20 நிமிடங்கள் அதன்

வாங்க, இன்று என்ன சமையல்

பின்பு 200 டிகிரியில் 20 அல்லது 25 நிமிடங்கள்(உங்கள் ஓவனின் வெப்ப தட்பத்தை பொறுத்து உள்ளது) பேக் செய்யவும். மாற்று முறை - பட்டர்(உருக்கிய)பதிலாக உருக்கிய மாஜரினை பாவிக்கலாம் .

முந்திரி பிஸ்கட்

தேவையானவை

- மைதா - 150 கிராம்
- வெண்ணெய் அல்லது டால்டா - 100 கிராம்
- பொடித்த சர்க்கரை - 75 கிராம்
- பேக்கிங் பவுடர் - அரை தேக்கரண்டி
- முந்திரி பருப்பு - 10

செய்முறை

- ❖ முதலில் தேவையான அனைத்து பொருட்களையும் தயாராக எடுத்து வைக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் டால்டா மற்றும் பேக்கிங் பவுடரை சேர்த்து கலக்கவும். பிறகு பொடித்த சர்க்கரையை சேர்க்கவும். இறுதியில் மைதா மாவை சேர்த்து நன்கு பிசையவும். பிசைந்த மாவை ஒரு ஏர்டைட் கன்டெனரில் போட்டு மூடி 2 மணி நேரம் வைத்திருக்கவும். 2 மணி நேரம் கழித்து பிசைந்து வைத்த மாவை எடுத்து சப்பாத்தியை போல் ய்க்கவும். சப்பாத்தியை போல் தேய்த்த மாவை வட்டமான பிஸ்கட்களாக வெட்டி எடுக்கவும். மைக்ரோவேவ் சேஃப் ப்ளேட்டில் பிஸ்கட்களை அடுக்கி அதன் மேல் முந்திரியை வைத்து லேசாக அழுத்தி விடவும். கன்வெக்ஷனில் 200 டிகிரி சூட்டில் 10 அல்லது 12 நிமிடங்கள் வேக விடவும். பிஸ்கட்கள் பேக் ஆனதும் எடுத்து விடவும்

மைக்ரோவேவ் முட்டைகோஸ் துவையல்

தேவையானவை

- முட்டைக்கோஸ் - அரைக் கிலோ
- சீரகம் - அரை தேக்கரண்டி
- பூண்டு - ஒரு பல்
- பச்சை மிளகாய் - ஒன்று (காரத்திற்கேற்ப)
- தக்காளி - ஒன்று
- புதினா இலைகள் - 10

வாங்க, இன்று என்ன சமையல்

- கறிவேப்பிலை இலை - ஒரு கீற்று
- புளி - சிறிது
- உப்பு - தேவையான அளவு
- தாளிக்க:
- கடுகு - ஒரு தேக்கரண்டி
- கறிவேப்பிலை - சிறிது

செய்முறை

- ❖ முட்டைகோஸை மெல்லியதாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பச்சைமிளகாய், பூண்டு, தக்காளி ஆகியவற்றை பொடியாக நறுக்கவும். மைக்ரோவேவ் பாத்திரத்தில் ஒரு தேக்கரண்டி எண்ணெய் ஊற்றி சீரகம், பச்சைமிளகாய், பூண்டு போட்டு கிளறிக் கொள்ளவும். பாத்திரத்தை மைக்ரோ ஹெயில் ஒரு நிமிடம் வைத்து நன்கு பொரிந்ததும் எடுக்கவும். அதை எடுத்து தனியாக வைத்துக் கொள்ளவும். அதே பாத்திரத்தில் நறுக்கின தக்காளி, புதினா மற்றும் கறிவேப்பிலை போட்டு கிளறி மீண்டும் அந்த பாத்திரத்தை மைக்ரோ ஹெயில் ஒரு நிமிடம் வைக்கவும். பின் அதை எடுத்து தனியே வைத்து விட்டு அதே பாத்திரத்தில் ஒரு மேசைக்கரண்டி எண்ணெய் ஊற்றி அதில் முட்டைகோஸ் துருவலை போட்டு மைக்ரோ ஹெயில் 10 நிமிடங்கள் வைக்கவும். (நிறம் மாறி பழுப்பு நிறமாகும் வரை, கருக விடாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்) பிறகு எல்லாவற்றையும் எடுத்து மிக்ஸியில் போட்டு சிறிது புளி, உப்பு சேர்த்து அரைத்து எடுக்கவும். பிறகு எல்லாவற்றையும் எடுத்து மிக்ஸியில் போட்டு சிறிது புளி, உப்பு சேர்த்து அரைத்து எடுக்கவும். கடைசியாக எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, கறிவேப்பிலை போட்டு தாளித்து அதில் போடவும். சுவையான முட்டைகோஸ் துவையல் தயார்.

❖ குறிப்பு:

- ✓ முட்டைகோஸை வறுக்கும் போது ஓவனுக்கு ஓவன் நேரம் வித்தியாசப்படுவதால் ஒன்றிரண்டு நிமிடங்கள் கூடவும் குறையவும் ஆகலாம். அதனால் இடையிடையே, 3 நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை எடுத்து பார்த்து கிளறி விட்டால்தான் எல்லா துருவலும் ஒரே மாதிரி பொன்னிறமாகும். இல்லையென்றால் ஒரு பாகம் வேகாமலும் மறுபாகம் அதிகம் கறுத்துவிடும்

மைக்ரோவேவ் ஜாம்

தேவையானவை

- ஸ்ட்ராபெர்ரி / செர்ரி / எதாவது பெர்ரி வகை பழம் - 1/2 கிலோ
- சர்க்கரை - 1/4 கிலோ (இல்லை உங்க விருப்பம் போல்)
- எலுமிச்சை - 1

வாங்க, இன்று என்ன சமையல்

செய்முறை

- ❖ பழத்தை நன்றாக சுத்தம் செய்து, துண்டுகளாக வெட்டவும். ஒரு மைக்ரோவேவ் பாத்திரத்தில் பழத்துடன் எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து 4 அல்லது 5 நிமிடம் "ஹய்"ல் வைக்கவும். பழம் சற்று சாப்ட் ஆனதும், சர்க்கரை கலந்து 10 - 15 நிமிடம் மீண்டும் "ஹய்"ல் வைக்கவும். (இடையில் அடிக்கடி கிளரி விடவும். பதமும் பார்க்கவும்.) ஜாம் பதம் வந்ததும் எடுத்து குளிர வைத்து பாட்டிலில் போட்டு பிரிஜில் வைக்கவும்.

❖ குறிப்பு:

- ✓ பழத்தின் அளவு, மைக்ரோவேவின் பவர் பொருத்து நேரம் மாறுபடும். அடிக்கடி சரி பார்க்கவும். தேவைப்பட்டால் கடைசியாக வென்னிலா எஸன்ஸ் சேர்த்து கலக்கவும்.

வெள்ளரிக்காய் தயிர் பச்சடி

தேவையானவை

- வெள்ளரிக்காய் (சாலட் வெள்ளரி சிறந்தது)-1
- தயிர்-3மேசைக்கரண்டி
- உப்பு- தேவையான அளவு

அரைக்க:

- தேங்காய் துருவல்- 3மேசைக்கரண்டி
- பச்சை மிளகாய்-1(காரத்திற்கேற்ப)
- சீரகம்-1/2தேக்கரண்டி
- கடுகு-1/4தேக்கரண்டி
- தாளிக்க:
- எண்ணெய்-1தேக்கரண்டி
- கடுகு-1/2தேக்கரண்டி
- மிளகாய் வற்றல்- 1
- கறிவேப்பிலை- 1இனுக்கு

செய்முறை

- ❖ வெள்ளரிக்காயை தோல் சீவி விதை நீக்கி பொடியாக வெட்டிக் கொள்ளவும். (ஒரு கப் இருக்கும் அளவு எடுத்துக் கொள்ளவும்) வெட்டிய வெள்ளரிக்காயில் சிறிது உப்பு தூவி

வாங்க, இன்று என்ன சமையல்

மைக்ரோ வேவ் அவனில் 2நிமிடங்கள் வேக வைக்கவும். (முழுவதும் வெந்து விடாமல் க்ரஞ்சியாக இருக்கவேண்டும்). அரைக்க வேண்டிய பொருட்களை அரைத்து எடுக்கவும்.

அரைத்த தேங்காயை வேக வைத்த வெள்ளரிக்காயில் கலந்து அரை நிமிடம்(30நொடிகள்) மைக்ரோ வேவில் வைக்கவும். தயிர் மற்றும் உப்பு (தேவைப்பட்டால்) கலந்து கிளறவும். தாளிக்க வேண்டியவற்றை தாளித்து பச்சடியில் சேர்த்து பரிமாறவும்

❖ குறிப்பு:

- ✓ வெள்ளரிக்காயை வேக வைக்காமல் பச்சையாகவும் செய்யலாம். தேங்காய் கலவை சேர்த்து அரைநிமிடம் மைக்ரோவேவில் வைத்து எடுத்தால் போதும்.

முந்திரி பிஸ்தா ரோல்

தேவையானவை

- முந்திரி - ஒரு கப்
- பிஸ்தா - 3 தேக்கரண்டி
- சர்க்கரை - 3/4 கப்
- பொடித்த சர்க்கரை - 1 1/2 தேக்கரண்டி
- ரோஸ் எசன்ஸ் - ஒரு தேக்கரண்டி
- நெய் - ஒரு தேக்கரண்டி

செய்முறை

ரோல் செய்ய தேவையானவற்றை தயாராக எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். அவனை 100 டிகிரியில் முற்துடு செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு ட்ரேயில் முந்திரியை பரப்பினாற் போல் போட்டு பத்து நிமிடம் அவனில் வைத்து எடுக்கவும். அதன் பிறகு பிஸ்தாவையும் ஒரு தட்டில் வைத்து 2 நிமிடம் வைத்து எடுக்கவும். பின்னர் முந்திரி, பிஸ்தா இரண்டையும் எடுத்து ஆற வைக்கவும். ஆறியதும் எடுத்து தனித்தனியே ஒரே சீராக, நைசாக பொடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். பிஸ்தா பொடியுடன் பொடித்த சர்க்கரையை கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். (விரும்பினால் பச்சை கலரை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.) சர்க்கரையை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு நான்கு தேக்கரண்டி தண்ணீர் ஊற்றி அடுப்பில் வைத்து சிம்மிலேயே கரைய விடவும். கரைந்து ஒரு கம்பி பதம் வந்ததும் அடுப்பிலிருந்து இறக்கி வைத்து பொடித்த முந்திரியையும் எசன்ஸையும் சேர்த்து நன்கு ஒன்று சேர கட்டியில்லாமல் கிளறவும். ஆறியதும் வெதுவெதுப்பான நிலையில் கையில் நெய் தடவிக் கொண்டு அதை பிசையவும் (கெட்டியாக இருக்கும்). பின்பு ஒரு பாலீத்தீன் பேப்பரில் நெய் தடவி விட்டு முந்திரி கலவையில் பாதியை எடுத்து அதில் தட்டவும். ஒரு ஓரத்தில் பிஸ்தா பொடியை வைக்கவும். பிஸ்தா பொடியை வைத்து, டைட்டான ரோலாக சுருட்டி ஒரு விரல் அளவிற்கு துண்டுகள் போட்டு வைக்கவும். இதே போல் மீதி இருக்கும் கலவையிலும் செய்யவும். சுவையான ரிச்சான முந்திரி பிஸ்தா ரோல் தயார்.

வாங்க, இன்று என்ன சமையல்

❖ குறிப்பு:

- ✓ முந்திரி, பிஸ்தாவை மைக்ரோவேவ் இல்லாமல் ஒரு அகன்ற வாணலியிலேயே சூடுப்படுத்தி அடுப்பை அணைத்து விட்டு நிறம் மாறாத வண்ணம் வறுக்கலாம். இதன் மேல் சில்வர் தாள் கொண்டு அலங்கரித்தால் பார்க்க மிகவும் நன்றாக இருக்கும். பிஸ்தா பருப்பு கலவையில் பச்சை கலர் சேர்க்கும் போது பார்வையாக இருக்கும்.

OmanTCS