

பாடப்புத்தகம் அறிவியல்

ஒன்று/ இரண்டு பரிகாரம்

4 - மசேகைக் கரண்டி தயிர்

1 - பரெய் கத்திரிக்காய்



* சூட்ட சம்பலின் நிறம் வளிர்ப்பாக இருக்க வேண்டும் என விரும்பினால் வளள்ளை கத்திரிக்காய் தான் நன்றாக இருக்கும்.

* வளள்ளை கிடகைக் கவில்லை என்றால் ஊதா கத்திரிக்காய் பாவிக்கலாம். நீண்ட கத்திரிக்காயை தான் பரெய் கத்திரிக்காய் என சொல்லியுள்ளன.



நீண்ட கத்திரிக்காய் கிடகைக் கவில்லையென்றால் சிறிய வளள்ளை/ ஊதா கத்திரிக்காயும் பாவிக்கலாம். நான் சிறிய கத்திரிக்காயை தான் பாவித்துச் செய்தேன்.

5-6 - சிறிய வளங்காயம்

2 - பச்சை மிளகாய்

1/2- தே. கரண்டி மிளகம்

சுவைக்கு- உப்பு

அலுமினியத் தாள்

Written by
Wednesday, 30 July 2008 11:43 -

பயிற்சி

1. பஹோணை/ Oven ஐ 230 பாகை சலெச்சியல்லில் சஃடாக்கவும்

2. கத்தரிக்காய் மஃழை நீ க்கி அலுமினியத தாளினால் முழுவயாக மஃபி சஹ்றவும் .
சஹ்றியபின் முள்ளுகரண்டி (Fork) மஃலம் இரண்டு மஃன்று இடங்களில் கஹ்றி தஃளாை
செய்யவும் (இது நீ ராவி வளையறே உதவும்)



3. கத்தரிக்காயை சஃடான Oven இல் 25- 30 நிமிடம் சஃடவும்

4. கத்தரிக்காய் சஃடும் நரேத்தில் வவங்காயம், பச்சை மிளகாயை மிகச்சிறிய துண்டுகளாக
அரிந்து கொள்ளவும்

5. 25-30 நிமிடங்களின் பின் கத்தரிக்காயை வளையலே ஂடுத்து சிறிது கஃளிரந்ததும்
அலுமினியம் தாளாை அகற்றவும் .



(கீ ஃழே உள்ள படத்தில் உள்ளது பஹால் தஹால் சஃருங்கி வரும் . நான் வளள்ளாை நிற பரெய
கத்தரிக்காய் இங்கு கிடகைக்காதாதால் ஂதா நிற சிறிய கத்தரிக்காயை பாவித்தனே . இப்படி
கபில நிறமாக வருவதாை விரும்பாதவர்கள் வளள்ளாை கத்தரிக்காயை பாவிக்கலாம் .)



Written by

Wednesday, 30 July 2008 11:43 -

6. மலேமும் கையாலத் தோலை உரிக்கக் கட்டிய சாட்டு வரும் வரகை குளிர விட்டுத் தோலை உரித்துக் கொள்ளவும்.

7. சிறிய கத்தரிக்காய் என்றால் 4 ஆக, பெரிது என்றால் 8 ஆக பிளந்து சிறிய துண்டுகளாக அரிந்துக் கொள்ளவும்.

8. அரிந்த கத்தரிக்காயுடன், அரிந்து வதைத்த வெங்காயம், மிளகாய், உப்பு, மிளகுத்துள் என்பனவற்றை சேர்த்துக் கலக்கவும்.



9 இறுதியில் தயிரை சேர்த்து நன்கு கலந்தால் சுவையான சூட்ட கத்தரிக்காய்ச் சம்பல் தயார்.

இதனை சோற்றுடன் உண்ணலாம்.



ஐந்தாம் பருவம்.

1. ஊரில் தயிரிற்குப் பதிலாக இதற்குத் தேங்காய்ப்பால் (முதற்பால்) சேர்த்துச் செய்வார்கள்.
2. தயிரிற்குப் பதிலாக sour cream உம் பாவிக்க முடியும்.

நீங்களும் தயிரிற்குப் பதிலாக தேங்காய்ப்பால் / sour cream பாவித்துச் செய்து பார்த்து எது சுவையானதோ அதைத் தொடருங்கள்.

http://viriyumsirakukul.blogspot.com/2008/07/blog-post_22.html