



சென்னை நகராட்சி கல்வித் துறை :

பெரிய வெங்காயம் - 2
கடலை மாவும் - 1 கப்
சோளம் அல்லது அரிசி மாவும் - 3 டபேள் ஸ்பூன்
மிளகாய் தட்டிகள் - 1/2 டீ ஸ்பூன்
புண்டிப் பற்கள் - 4
இஞ்சி - ஒரு சிறு துண்டு
சோம்பு - 1/2 டீ ஸ்பூன்
கறிவெப்பிலை - சிறிது
உப்பு - 1 டீ ஸ்பூன் அல்லது தேவையான அளவு
எண்ணெய் - பொரிப்பதற்கு

சென்னை நகராட்சி கல்வித் துறை :

வெங்காயத்தைத் தோலுரித்து, நீர் எவாக் கில் நறுக்கிக் கொள்ளவும். அதில் சிறிது உப்பைத் தவிவி, விரல்களால் மெதுவாக பிரட்டி விட்டு, வெங்காயத் துண்டுகளைத் தனித்தனியாக பிரிக்கவும். அதை அப்படியே பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிடங்கள் வதைத் திருக்கவும்.

இஞ்சி, புண்டி ஆகியவற்றை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். சோம்பை ஒன்றிரண்டாக இடித்துக் கொள்ளவும்.

வெங்காயத்தை ஒரு கையில் எடுத்து, நன்றாகப் பிழிந்து எடுத்து ஒரு பாத் திரத்தில் போடவும். அதில் சோளம் அல்லது அரிசி மாவைத் தவி பிரட்டி விடவும். பின்னர் அதில் மிளகாய் தட்டிகள், இஞ்சிப் புண்டித் துண்டுகள், சோம்புத் தட்டிகள், கறிவெப்பிலை, உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து பிசறவும். அதன் பின் கடலை மாவை சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்து பிரட்டி விடவும். தண்ணீர் சேர்க்க தேவையில்லை. வெங்காயதிலுள்ள நீர்லயே மாவும் ஓட்டிக் கொள்ளும்.

ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, சட்டானதும், அடுப்பைத் தணித்துக் கொள்ளவும். ஒரு கை மாவை எடுத்து இலசோக விரல்களால் எண்ணெயில் உதிர்த்து விடவும். பகோடா வெந்து சிவந்தவுடன், அரித்தெடுத்து வகைக்கவும்.

இதை அப்படியே சாப்பிடலாம். அல்லது சட்டான சாம்பார் சாதம், புலாவ் ஆகியவற்றுடன் பரிமாறலாம்.

சென்னை நகராட்சி கல்வித் துறை : புண்டி வாசனையைப் பிடிக்காதவர்கள், அதைத் தவிர்த்து விட்டு, அதற்குப் பதிலாக சிறிது பெருங்காயத் தட்டி என்ச் சேர்க்கலாம். <http://adupankarai.kamalas>

Written by
Monday, 03 November 2008 12:21 -

corner.com/2008/11/blog-post.html