

பச்சரிசி மாவு புட்டு



தேவையானவை: வறட்டு பச்சரிசி மாவு - ஒரு கப், தேங்காய் துருவல் - அரை கப், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், சர்க்கரை - அரை கப், பாதாம், முந்திரி - தலா 10, உப்பு - அரை டீஸ்பூன், பேரீச்சை துண்டுகள் - கால் கப், ஏலக்காய்த்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: சூடான கடாயில் பச்சரிசி மாவை லேசாக வறுத்து ஆறவிடவும். இதனுடன், உப்பு கரைத்த நீர் தெளித்துப் பதமாகப் பிசிறி ஆவியில் வேகவிடவும். பாதி வெந்ததும், தேங்காய் துருவலைப் போட்டுக் கிளறி தேவையானால் நீர் தெளித்து மூடிவைத்து வேகவிடவும். வெந்து நல்ல வாசனை வந்ததும் இறக்கவும். கடாய் சூடானதும், ஒரு கை நீர் தெளித்து, சர்க்கரையைச் சேர்த்து இளக்கி, ஏலக்காய்த்தூள், நெய் சேர்த்துக் கிளறி வெந்த மாவில் நன்றாகக் கலக்கவும். பாதாம், முந்திரியை நெய்யில் வறுத்துப் போட்டு, பேரீச்சை துண்டுகளால் அலங்கரிக்கவும்.

பச்சரிசி மாவு வெல்லப் புட்டு

தேவையானவை: வறட்டு பச்சரிசி மாவு - ஒரு கப், தேங்காய் துருவல் - அரை கப், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், வெல்லம் - அரை கப், பாதாம், முந்திரி - தலா 10. உப்பு - அரை டீஸ்பூன், பேரீச்சை துண்டுகள் - கால் கப், ஏலக்காய்த்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன்.



செய்முறை: பச்சரிசி மாவு புட்டுக்கு செய்தது போல் செய்து வேகவிட்டதும் சர்க்கரைக்குப் புதில் வெல்லத்தைக் கெட்டி பாகு வைத்து ஊற்றிக் கிளறி மற்ற பொருட்களைச் சேர்க்கவும்.

இந்த புட்டு, சூப்பர் சுவையாக இருக்கும். உடலுக்கு இரும்புச்சத்தையும் அளிக்கும்.

கிராமத்துப் புட்டு

தேவையானவை: பச்சரிசி - 4 கப், தேங்காய் துருவல் - 2 கப், வெல்லத்தூள் - 2 கப், நெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன், ஏலக்காய்த்தூள் - 2 டீஸ்பூன், முந்திரி, வேர்க்கடலை, உரித்த பரங்கிக்காய் விதை - தலா 2 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.



செய்முறை: அரிசியை 4 மணிநேரம் ஊறவிட்டுக் கழுவி நீரை வடித்துவிட்டு ஈரமாவு அரைக்கும் மிஷினில் கொடுத்து அரைத்துக் கொள்ளவும். மாவை நன்றாக சலித்து வெறும் கடாயில் பொன்னிறமாக வறுக்கவும். கொஞ்சமாக உப்பு கரைத்த நீரை ஆறிய மாவில் தெளித்து, புட்டுமாவு பிசிறி பத்து நிமிடம் மூடிவைக்கவும். பிறகு அதில் தேங்காய் துருவலைக் கலந்து ஆவியில் வேகவிடவும். இடையிடையே கிளறி, தேவையானால் நீர் தெளித்து மூடி வைக்கவும். வெந்ததும் இறக்கி வெல்லத்தைக் கெட்டிப்பாகு வைத்து உற்றிக் கிளறவும். நெய், தேங்காய் துருவல், ஏலக்காய்த்தூள் சேர்க்கவும். முந்திரி, தோல் நீக்கி உடைத்த வேர்க்கடலை, பரங்கிக்காய் விதை ஆகியவற்றை நெய்யில் வறுத்துக் கொட்டவும். கமகம வாசனையில் கிராமத்துப் புட்டு ரெடி!

பல தானியப் புட்டு

தேவையானவை: பச்சரிசி - அரை கப், சம்பா கோதுமைமாவு - கால் கப், சோயா - கால் கப், கடலைப்பருப்பு - கால் கப், பாசிப்பயிறு - கால் கப், சோளம் - கால் கப், ராஜ்மா - கால் கப், சர்க்கரை - ஒரு கப், தேங்காய் துருவல்- ஒன்றரை கப், ஏலக்காய்த்தூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், நெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன், வேர்க்கடலை - கால் கப், முந்திரி - 10, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன்.



செய்முறை: கடாய் சூடானதும் கோதுமை மாவை லேசாக வறுத்துக் கொள்ளவும். மற்ற தானியங்களை எல்லாம் தனித் தனியே நன்றாக வாசனை வரும்வரை வறுத்துக் கொள்ளவும். தனித்தனியாக மிக்ஸியில் போட்டு நீர் விடாமல் பொடி செய்து சலிக்கவும் அல்லது எல்லாவற்றையும் வறுத்து மிஷினில் கொடுத்தும் அரைத்துக் கொள்ளலாம். இந்த மாவுக் கலவையுடன் கோதுமை மாவைச் சேர்த்து உப்பு கரைத்த நீர் தெளித்துப் பிசிறி வைத்துப் பின் ஆவியில் வேகவிட்டு எடுக்கவும். சர்க்கரை, ஏலக்காய்த்தூள், தேங்காய் துருவல் சேர்த்து, நெய்யில் வறுத்த முந்திரி சேர்த்து கிளறவும். இந்த சத்தான புட்டு, சுவைமிக்கதும் கூட!

கவுனி அரிசிப் புட்டு

தேவையானவை: கவுனி அரிசி - ஒரு கப், சர்க்கரை - முக்கால் கப், தேங்காய் துருவல் - அரை கப், முந்திரி - 12, குங்குமப்பூ - அரை டீஸ்பூன், ஏலக்காய்த்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், நெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.



செய்முறை: அரிசியைக் கழுவி சுத்தம் செய்து முதல் நாள் இரவே ஒன்றுக்கு மூன்று டம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்து ஊறவிடவும். மறுநாள் அந்த தண்ணீருடனே, அரிசியை பாத்திரத்தில் கொட்டி குக்கரில் வைத்து ஒரு விசில் வந்ததும் 10 நிமிடம் அடுப்பை 'சிம்'மில் வைத்து இறக்கவும். வெந்த அரிசியில் சிறிது நெய்விட்டுக் கிளறி குக்கரில் வைக்கவும். தண்ணீரில்லாமல் வெந்ததும் தேங்காய் துருவல், நெய், குங்குமப்பூ (பாலில் கரைத்தது), ஏலக்காய்த்தூள், சர்க்கரை சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும். கொஞ்சம் 'சவ் சவ்' என்றுதான் இருக்கும். உதிர் உதிராக ஆகாது. முந்திரியை நெய்யில் வறுத்துக் கொட்டவும்.

குறிப்பு: அரிசி வேகவில்லையெனில், திரும்பவும் ஒரு கப் தண்ணீர் சேர்த்து குக்கரில் 2, 3 விசில் வந்ததும் இறக்கவும். அரிசியில் சர்க்கரை சேர்த்த பிறகு எவ்வளவு வேகவைத்தாலும் வேகாது.

குழாப் புட்டு

தேவையானவை: பச்சரிசி மாவு - ஒரு கப், நாட்டுச் சர்க்கரை - அரை கப், தேங்காய் துருவல் - அரை கப், ஏலக்காய்த்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், நெய் - ஒரு டேபிள் ஸ்பூன், முந்திரி - 12, உப்பு - அரை டீஸ்பூன்.



செய்முறை: பச்சரிசி மாவை வெறும் கடாயில் போட்டு நன்றாக வறுக்கவும். உப்பு கரைத்த நீர் தெளித்துப் பிசிறி 10 நிமிடம் வைக்கவும். புட்டுக்குழாயில் கொஞ்சம் புட்டுமாவை அடைத்து, அதன்மேல் ஒரு அடுக்காக தேங்காய், நாட்டுச் சர்க்கரை கலவையைத் தேவைக்கேற்ப அடைக்கவும். மற்றொரு அடுக்காக, மாவு, தேங்காய், நாட்டுச் சர்க்கரை கலவை, ஏலக்காய்த்தூள் சேர்த்து அடைத்து, குழாய்ப்புட்டு சட்டியில் தண்ணீர் ஊற்றி ஆவியில் வேகவிட்டு எடுக்கவும். நெய்யில் முந்திரியை வறுத்துக் கொட்டவும்.

எல்லா மாவுகளிலும் இந்த குழாப் புட்டு தயாரிக்கலாம்.

சோயா புட்டு

தேவையானவை: சோயா மாவு - கால் கப், பச்சரிசி மாவு - ஒரு கப், பாசிப்பருப்பு - கால் கப், சர்க்கரை - அரை கப், தேங்காய் துருவல் - அரை கப், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பாதாம், முந்திரி - தலா 10, ஏலக்காய்த்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன்.



செய்முறை: பாசிப்பருப்பை அரை மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். சோயா மாவை சிறிது நெய்யில் பிசிறி, கடாய் காய்ந்ததும் போட்டு ஐந்து நிமிடம் வறுக்கவும். பச்சரிசி மாவை லேசாக வறுத்துக் கலக்கவும். பாதாமை வறுத்துக் கரகரப்பாகப் பொடித்துக் கொள்ளவும். மாவுக் கலவையுடன் ஊறிய பாசிப்பருப்பையும், அரைத்த பாதாமையும் கலந்து, உப்பு கரைத்த நீர் தெளித்துப் பிசிறி பத்து நிமிடம் மூடி வைக்கவும். பிறகு ஆவியில் வேகவைத்து எடுக்கவும். முந்திரியை நெய்யில் வறுத்துப் போட்டு, சர்க்கரை, தேங்காய் துருவல், ஏலக்காய்த்தூள் சேர்த்துப் பரிமாறவும்.

கம்பு மாவு புட்டு

தேவையானவை: கம்பு மாவு - ஒரு கப், பச்சரிசி மாவு - கால் கப், நாட்டுச் சர்க்கரை - கால் கப், தேங்காய் துருவல் - அரை கப், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், ஏலக்காய்த்தூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், முந்திரி - 10, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன்.



செய்முறை: இரண்டு மாவுகளையும் தனித்தனியே, சூடான கடாயில், வாசனை வரும்வரை வறுத்து ஆறவிட்டுப் பிசிறவும். பத்து நிமிடம் கழித்து, ஆவியில் வேகவிட்டு மற்ற எல்லாப் பொருட்களையும் சேர்த்துக் கலக்கவும். முந்திரியை நெய்யில் வறுத்துப் போடவும்.

உடலுக்கு தெம்பு ஊட்டும், இந்த கம்பு மாவு புட்டு!

கேழ்வரகு மாவு புட்டு

தேவையானவை: கேழ்வரகு மாவு - ஒரு கப், பச்சரிசி மாவு - கால் கப், வெல்லத்தூள் - முக்கால் கப், தேங்காய் துருவல் - முக்கால் கப்,



வேர்க்கடலை, முந்திரி - தலா 8, நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், ஏலக்காய்த்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை: கடாய் காய்ந்ததும், மாவுகளைத் தனித்தனியே லேசான சூடு வர வறுக்கவும். உப்பு கரைத்த நீரைச் சிறிது சிறிதாக, ஆறிய மாவு கலவையில் தெளித்துப் புட்டு மாவு பதத்தில் கலக்கவும். அழுத்திவிட்டுத் துணியால் மூடி பத்து நிமிடம் வைக்கவும். பிறகு மாவுகளைக் கட்டியில்லாமல் உதிர்த்துப் பரப்பி ஆவியில் வேகவிடவும். வெல்லத்தூளைக் கரைத்து வடிகட்டி, கெட்டிப்பாக்கு செய்து தேங்காய் துருவல், ஏலக்காய்த்தூளை சேர்த்து வெந்தமாவில் சிறிது சிறிதாகப் போட்டுக் கலந்துவிடவும். நெய் ஊற்றிப் பிசறி கட்டியில்லாமல் உதிர்த்து வைக்கவும். நெய்யில் வறுத்த முந்திரி, வேர்க்கடலை ஆகியவற்றைத் தூவி அலங்கரிக்கவும்.

முளைகட்டி நிழலில் உலர்த்தி அரைத்து செய்யும் கேழ்வரகு மாவு புட்டு கூடுதல் சத்தானது.

சோள மாவு புட்டு

தேவையானவை: சோளக்குருணை - ஒரு கப், அரிசி மாவு - கால் கப், தேங்காய் துருவல் - முக்கால் கப், வெல்லத்தூள் - முக்கால் கப், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், ஏலக்காய்த்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், வேர்க்கடலை - ஒரு கைப்பிடி, முந்திரி - 8.



செய்முறை: மக்காச்சோளத்தைக் காய வைத்துச் சற்றே கரகரவென நொய் போல் உடைக்கவும். அரிசி மாவையும் சோளக்குருணையையும் சூடான கடாயில் லேசாக வறுத்து கேழ்வரகு மாவு புட்டு போலவே தயாரிக்கவும்.

கொள்ளு புட்டு

தேவையானவை: பச்சரிசி மாவு - ஒரு கப், கொள்ளு - அரை கப், தேங்காய் துருவல் - கால் கப், நெய் - 2 டீஸ்பூன், (விருப்பப்பட்டால்) முந்திரி - 5, பாதாம் - 4, எலுமிச்சை சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு, எண்ணெய் - தாளிக்க, கறிவேப்பிலை, கீறிய பச்சைமிளகாய், உப்பு - தேவையான அளவு.



செய்முறை: கொள்ளை சுத்தப்படுத்தி வெறும் கடாயில் வாசனை வரும் வரை வறுக்கவும். மிக்ஸியில் போட்டு கரகரப்பாகப் பொடிக்கவும். அரிசி மாவை சூடு வர வறுத்து, கொள்ளுடன் கலந்து, உப்பு கரைத்த நீர் விட்டுப் பிசிறி மூடிவைக்கவும். பத்து நிமிடத்துக்குப் பின் மஞ்சள்தூள் கலந்து வேக விடவும். வெந்த புட்டுடன் தேங்காய் துருவல், நெய், எலுமிச்சை சாறு கலந்து கடுகு, கறிவேப்பிலை, பச்சைமிளகாய் தாளித்துக் கொட்டவும். பாதாமை சிறு துண்டுகளாக உடைத்து நெய்யில் வறுத்துத் தூவவும். சுவையான புட்டு ரெடி. வேண்டுமானால் நெய், தேங்காய் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

இந்த கொள்ளு புட்டு உடல் பருமனை குறைக்க உதவும்.

அவல் புட்டு

தேவையானவை: கெட்டி அவல் - ஒரு கப், பால் - கால் கப், தேங்காய் துருவல் - அரை கப், சர்க்கரை - அரை கப், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், முந்திரி - 8, ஏலக்காய்த்தூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், உப்பு - ஒரு சிட்டிகை.



செய்முறை: அவலுடன் சிறிது நெய் விட்டு பிசிறி, கடாய் காய்ந்ததும் இளம் பொன்னிறமாக வறுக்கவும். ஆறியவுடன் மிக்ஸியில் போட்டு ரவையாக பொடிக்கவும். பால் தெளித்து தேவையானால் நீரும் தெளித்து உப்பு சேர்த்து புட்டுமாவு பிசிறி ஐந்து நிமிடம் மூடி வைக்கவும். பிறகு ஆவியில் வேகவிடவும். சீக்கிரம் வெந்துவிடும். இறக்கி சூடாக இருக்கும்போதே சர்க்கரை, தேங்காய் துருவல், நெய், ஏலக்காய்த்தூள் சேர்த்து உதிரியாகக் கலக்கவும். முந்திரியை நெய்யில் வறுத்துப் போட்டு அலங்கரிக்கவும்.

சேமியா புட்டு

தேவையானவை: நொறுக்கிய சேமியா - ஒரு கப், சர்க்கரை - அரை கப், தேங்காய் துருவல் - அரை கப், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், முந்திரி - 8, ஏலக்காய்த்தூள், - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - ஒரு சிட்டிகை.



செய்முறை: மெல்லிய சேமியாதான் புட்டுக்கு ஏற்றது. சேமியாவில் நெய் விட்டுப் பிசிறி காய்ந்த கடாயில் போட்டு பொன்னிறமாக வறுக்கவும். ஆறியதும் உப்பு கரைத்த நீர் தெளித்துப் பிசிறி மூடி வைக்கவும். பத்து நிமிடம் வைத்திருந்து ஆவியில் வேகவிட்டு இறக்கவும். முந்திரியை நெய்யில் வறுத்துப்

போட்டு, சூடாக இருக்கும்போதே தேங்காய், சர்க்கரை, ஏலக்காய்த்தூள் சேர்த்துக் கலக்கவும்.

பிரெட் புட்டு

தேவையானவை: மிருதுவான இனிப்பு பிரெட் - 10 ஸ்லைஸ், தேங்காய் துருவல் - கால் கப், நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், முந்திரி - 8, ஏலக்காய்த்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், சர்க்கரை - கால் கப்.



செய்முறை: பிரெட் ஓரங்களை வெட்டி நீக்கவும். பிரெட்டை சிறு துண்டுகளாக்கி மிக்ஸியில் போட்டு தண்ணீர் விடாமல் நாலு சுற்று சுற்றி கரகரப்பாக தூளாக்கவும். நான்ஸ்டிக் பான் ஒன்றை அடுப்பில் வைத்து ஒரு கரண்டி நீர் விட்டு சர்க்கரையைப் போடவும். இளகி பாகுபோல் வந்ததும், தேங்காய் துருவல், ஏலக்காய்த்தூள் சேர்த்துக் கிளறி பிரெட் தூளைப் போட்டு இறக்கி, சிறிது நெய் விட்டுக் கிளறவும். பொலபொலப்பாக வரும்வரை கிளறி, நெய்யில் வறுத்த முந்திரியைத் தூவி அலங்கரிக்கவும்.

ரவை புட்டு

தேவையானவை: பம்பாய் ரவை - ஒரு கப், சர்க்கரை - அரை கப், தேங்காய் துருவல் - அரை கப், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், முந்திரி - 8, ஏலக்காய்த்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - ஒரு சிட்டிகை.



செய்முறை: ரவையில் ஒரு டீஸ்பூன் நெய் விட்டுப் பிசிறி சூடான கடாயில் போட்டு கை பொறுக்கும் சூட்டில் வறுத்து இறக்கவும். உப்பு கரைத்த நீரைச் சிறிது சிறிதாகத் தெளித்து புட்டுமாவு பதத்தில் பிசிறவும். அழுத்திவிட்டு மூடி ஆவியில் வேகவிடவும். நன்றாக வெந்ததும், தட்டில் கொட்டி, கையில் நெய் தொட்டுக் கொண்டு கட்டியில்லாமல் உதிர்த்து சர்க்கரை, தேங்காய் துருவல், நெய், ஏலக்காய்த்தூள் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும். முந்திரியை நெய்யில் வறுத்துத் தூவவும்.

குறிப்பு: கைப்பிடி பாசிப்பருப்பு வறுத்து ஊறவிட்டு ரவையுடன் கலந்து வேகவைத்து செய்தால் சுவையும், சத்தும் கூடுதலாகும்.

பாசிப்பருப்பு புட்டு

தேவையானவை: பாசிப்பருப்பு - ஒரு கப், வெல்லத்தூள் - முக்கால் கப், தேங்காய் துருவல் - முக்கால் கப், முந்திரி - 30 கிராம், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், ஏலக்காய்த்தூள், ஜாதிக்காய்த்தூள் - தலா கால் டீஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன்,



செய்முறை: பாசிப்பருப்பை லேசாக வறுத்து ஆறியதும் இரண்டு மணி நேரம் ஊறவிடவும். இட்லிக்கு உள்ளு அரைப்பது போல் நீர்சேர்த்துப் பொங்க அரைக்கவும். உப்பு சேர்த்து இட்லிகளாக ஊற்றி ஆவியில் வேக விடவும். கையில் எண்ணெய் தொட்டுக் கொண்டு இட்லிகளை நன்றாக உதிர்த்து வைக்கவும். அரை கப் நீரில் வெல்லம் போட்டுச் சூடாக்கி கரைந்ததும் வடிகட்டி, அடுப்பில் வைத்து கெட்டிப்பாகு செய்து உதிர்த்த பாசிப்பருப்பு இட்லியில் ஊற்றி நெய், தேங்காய் துருவல், ஏலக்காய்த்தூள், ஜாதிக்காய்த்தூள் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும். நெய்யில் வறுத்த முந்திரி போட்டு அலங்கரிக்கவும். பத்து நிமிடத்தில் உதிர் உதிராகிவிடும். சுவை, மணத்துடன் புரோட்டீன், நார்ச்சத்து, இரும்புச்சத்து நிறைந்தது. எல்லோருக்கும் ஏற்றது!

கடலைப்பருப்பு புட்டு

தேவையானவை: கடலைப்பருப்பு - ஒரு கப், வெல்லத்தூள் - முக்கால் கப், நெய் - கால் கப், தேங்காய் துருவல் - அரை கப், முந்திரி - 10, ஏலக்காய்த்தூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், உப்பு - ஒரு சிட்டிகை.



செய்முறை: கடலைப்பருப்பை வாசனை வர வெறும் கடாயில் வறுத்து ஆறவிடவும். ஒரு மணி நேரம் ஊறவிட்டு, நீர் சேர்த்து முக்கால் பதமாக வேகவிட்டு எடுக்கவும். நன்றாக வடித்துவிட்டு மிக்ஸியில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் போட்டு, கரகரப்பாக உதிர்த்துக்கொள்ளவும். வெல்லத்தைச் சுத்தம் செய்து முற்றிய பாகு வைக்கவும். நான்ஸ்டிக் பான் அல்லது இரும்பு கடாயில் கடலைப்பருப்புத்தூள், பாகு மற்ற எல்லா பொருட் களையும் போட்டுக் கிளறவும். நெய் ஊற்றி சிறிது நேரம் கிளறினால் உதிர் உதிராக வரும். முந்திரியை நெய்யில் வறுத்து தூவி பரிமாறவும்.

ஐவ்வரிசி புட்டு

தேவையானவை: சின்ன ஐவ்வரிசி - ஒரு கப், வறுத்த பச்சரிசி மாவு - ஒரு கைப்பிடி, சர்க்கரை - அரை கப், தேங்காய் துருவல் - அரை கப், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், ஏலக்காய்த்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், முந்திரி, சாரைப்பருப்பு - தலா ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - ஒரு சிட்டிகை.



செய்முறை: சின்ன ஐவ்வரிசியைச் சூடுவர வறுத்து ஆறவிட்டு வறுத்த அரிசிமாவுடன் கலந்து சிறிது உப்பு கரைத்த நீர் தெளித்து மூடி வைக்கவும். வறண்டுவிட்டால் மறுபடி நீர் தெளித்து புட்டுமாவு தயாரித்து மூடி வைக்கவும். பதினைந்து நிமிடம் கழித்து ஆவியில் வேகவிடவும். சூடாக உள்ளபோதே தேங்காய் துருவல், நெய், ஏலக்காய்த்தூள் கலந்து நன்றாக உதிர்த்து விடவும். கடாயில் சிறிது நெய் விட்டு புட்டுக்கலவையைப் போட்டு கொஞ்ச நேரம் புரட்டினால் உதிர் உதிராக வரும். முந்திரி, சாரைப்பருப்பை நெய்யில் வறுத்துப் போட்டு, இறக்கி பரிமாறவும்.

ஐவ்வரிசி காரப் புட்டு

தேவையானவை: சின்ன ஐவ்வரிசி - ஒரு கப், வறுத்த பச்சரிசிமாவு - ஒரு கைப்பிடி, தேங்காய் துருவல் - அரை கப், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், முந்திரி - 8, எலுமிச்சை சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கீறிய பச்சைமிளகாய் - 3, எண்ணெய், கடுகு, கறிவேப்பிலை - தேவையான அளவு.



செய்முறை: ஐவ்வரிசி இனிப்பு புட்டுக்கு செய்தது போலவே வேகவைத்து தேங்காய் துருவல், எலுமிச்சை சாறு கலந்து, கடுகு, பச்சைமிளகாய், கறிவேப்பிலை தாளித்துக் கொட்டவும். கடாயில் சிறிது நெய்விட்டு புட்டைப் போட்டுக் கிளறி உதிர் உதிரானதும் இறக்கவும். முந்திரியை நெய்யில் வறுத்து தூவவும்.

நட்ஸ் புட்டு

தேவையானவை: பச்சரிசி மாவு - ஒரு கப், சர்க்கரை - அரை கப், தேங்காய் துருவல் - அரை கப், பாதாம், முந்திரி, பிஸ்தா - தலா 10, வேர்க்கடலை, சாரைப்பருப்பு - தலா ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், ஏலக்காய்த்தூள், ஜாதிக்காய்த்தூள் - தலா ஒரு டீஸ்பூன், 3 கலரில் டூட்டி ஃப்ரூட்டி - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன்.



செய்முறை: பச்சரிசி மாவை சூடு வர வறுக்கவும். நட்ஸ் வகைகளைத் தனித்தனியே நெய்யில் வறுத்து மிக்ஸியில் கரகரப்பாக பொடித்துக் கொள்ளவும். இதனுடன் மாவைக் கலந்து, உப்பு கரைந்த நீர் தெளித்துப் பிசிறி பத்து நிமிடம் மூடி வைக்கவும். ஆவியில் வேகவிட்டு சர்க்கரை, தேங்காய், நெய், ஏலக்காய்த்தூள், ஜாதிக்காய்த்தூள் சேர்த்துக் கலக்கவும். சிறிது நெய்யில் வறுத்த முந்திரியும், டூட்டி ஃப்ரூட்டியும் தூவி பரிமாறவும்.

சத்தும் சுவையும் நிறைந்த இந்த புட்டு, குழந்தைகளின் ஃபேவரிட்!

பனீர் புட்டு

தேவையானவை: பனீர் துருவல் - கால் கப், ஒரு அங்குல நீள பனீர் துண்டுகள் - அரை கப், பச்சரிசி மாவு - ஒரு கப், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், சர்க்கரை - அரை கப், தேங்காய் துருவல் - அரை கப், முந்திரி, பாதாம் - தலா 10, ஏலக்காய்த்தூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன்.



செய்முறை: பச்சரிசி மாவை கைப்பொறுக்கும் சூட்டில் வறுத்து, உப்பு கலந்த நீர் தெளித்து புட்டுக்குப் பிசிறவும். பனீர் துருவலை சிறிது நெய்யில் லேசாக வதக்கி மாவுடன் கலக்கவும். பனீர் துண்டுகளை நெய்யில் லேசாக வறுத்து மாவில் தூவி கலக்கவும். ஆவியில் புட்டு வெந்ததும், இறக்கி சர்க்கரை, நெய், தேங்காய் சேர்த்துக் கிளறவும். ஏலக்காய்த்தூள், நெய்யில் வறுத்த முந்திரி, பாதாம் துண்டுகளைத் தூவி அலங்கரிக்கவும். பச்சரிசி மாவுக்குப் பதிலாக சம்பா ரவையிலும் செய்யலாம்.

பழப் புட்டு

தேவையானவை: சம்பா கோதுமை சன்ன ரவை - 2 கப், நாட்டுச் சர்க்கரை - ஒரு கப், தேங்காய் துருவல் - முக்கால் கப், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், முந்திரி, பிஸ்தா - தலா 8. ஏலக்காய்த்தூள், ஜாதிக்காய்த்தூள் - தலா ஒரு டீஸ்பூன், அல்லது பைன் ஆப்பிள் எசன்ஸ் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிய ஆப்பிள், அன்னாசி, போர்ச்சை, செர்ரி, டீட்டி ஃப்ரூட்டி - தலா கால் கப், உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன்.



செய்முறை: சம்பா கோதுமை ரவையை வெறும் கடாயில் போட்டு சூடுவர வறுத்து, ஆறியதும் உப்பு கரைத்த நீர் விட்டு, புட்டுமாவு பிசறி, 2 மணி நேரம் ஊற வைத்து ஆவியில் வேகவிடவும். இறக்கியதும், முந்திரி, பிஸ்தா நெய்யில் வறுத்துப் போட்டு மற்ற எல்லா சாமான்களையும் சேர்த்து கரண்டி காம்பினால் நன்றாக கலந்து விடவும். நார்ச்சத்து, இரும்புச் சத்து, வைட்டமின்கள் நிறைந்த கண்ணைக் கவரும் கலர்ஃபுல் புட்டு இது!

கீரைப் புட்டு

தேவையானவை: புட்டுமாவு - ஒரு கப், நறுக்கிய பாலக்கீரை - ஒரு கப், உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - அரை கப், எலுமிச்சை சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு, கறிவேப்பிலை, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், முந்திரி - 8, வேர்க்கடலை - ஒரு கைப்பிடி, நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கீறிய பச்சைமிளகாய் - 4.



செய்முறை: புட்டுமாவை லேசாக வறுக்கவும். பாலக்கீரையை பொடியாக நறுக்கி, கடாயில் ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, சுத்தம் செய்த கீரையைப் போட்டு இரண்டு முறை கிளறி இறக்கவும். அதில் மஞ்சள்தூளைக் கலந்து அரிசி மாவில் கொட்டி புட்டுக்குப் பதமாக பிசிறி ஆவியில் வேகவிடவும். வெந்தவுடன் நெய், தேங்காய் துருவல் போட்டு கடுகு, கறிவேப்பிலை, பச்சைமிளகாய் தாளித்துக் கொட்டவும். எலுமிச்சை சாறு விட்டு எல்லாவற்றையும் நன்றாகக் கிளறவும். முந்திரி, தோல் நீக்கி பொடியாக நறுக்கிய வேர்க்கடலையை நெய்யில் வறுத்து தூவ சத்தான புட்டு தயார். இதை முளைக்கீரை அல்லது வெந்தயக்கீரையிலும் செய்யலாம்.

கேரட் புட்டு

தேவையானவை: புட்டுமாவு - ஒரு கப், துருவிய கேரட் - அரை கப், தேங்காய் துருவல் - அரை கப், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், எலுமிச்சை சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய், கடுகு, கறிவேப்பிலை - தேவையான அளவு, கீறிய பச்சைமிளகாய் - 4, முந்திரி - 10, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன்.



செய்முறை: மாவை வறுத்து புட்டுக்குப் பிசிறி பத்து நிமிடத்துக்கு பின் கேரட் துருவலைக் கலந்து ஆவியில் வேகவிடவும். வெந்தவுடன் கடுகு, கறிவேப்பிலை, பச்சைமிளகாய் தாளித்து தேங்காய் துருவல், மஞ்சள்தூள் சேர்த்துக் கிளறி எலுமிச்சை சாறு விட்டு இறக்கவும். இதை வெந்த புட்டு மாவில் போட்டு நன்றாகக் கிளறி, முந்திரியை நெய்யில் வறுத்து தூவவும்.

உடல் எடை குறைக்க விரும்புபவர்கள், கேரட்டுக்கு பதிலாக சுரைக்காய், பப்பாளிக்காய், வாழைத்தண்டு.. இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை சேர்த்துத் தயாரிக்கலாம்.

ஸ்வீட் கார்ன் புட்டு

தேவையானவை: ஸ்வீட்கார்ன் - 2, பச்சரிசிமாவு - ஒரு கப், சர்க்கரை - அரை கப், தேங்காய் துருவல் - அரை கப், நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், ஏலக்காய்த்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், முந்திரி - 10, உப்பு - அரை டீஸ்பூன்.



செய்முறை: ஸ்வீட்கார்னை வேகவைத்து சோளமணிகளை உதிர்த்து எடுக்கவும். பச்சரிசி மாவு வறுத்து, உப்பு கரைத்த நீரில் பிசிறி மூடி வைக்கவும். பத்து நிமிடத்தில் மாவில் சோளமணிகளைக் கலந்து நன்றாக வேகவிடவும். சர்க்கரை, தேங்காய் துருவல், நெய், ஏலத்தூள், வறுத்த முந்திரி சேர்த்துக் கிளறவும்.

மற்ற காரப்புட்டு மாதிரியே இதைச் செய்தாலும் ஸ்வீட் கார்ன் புட்டு ஒரு வித்தியாசமான 'டேஸ்ட்'டாக இருக்கும்!

பேபி கார்ன் புட்டு

தேவையானவை: துருவிய பேபி கார்ன் - அரை கப், மிகவும் பொடியாக நறுக்கிய பேபிகார்ன் துண்டுகள் - கால் கப், பச்சரிசிமாவு - ஒரு கப், சர்க்கரை - அரை கப், தேங்காய் துருவல் - அரை கப், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், முந்திரி - 10, ஏலக்காய்த்தூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசிமாவில் உப்பு கலந்த நீர் தெளித்து புட்டுக்குப் பிசிறி பத்து நிமிடம் வைத்திருந்து துருவிய பேபி கார்ன், பொடியாக நறுக்கிய பேபி கார்ன் துண்டுகளைக் கலந்து ஆவியில் வேகவிடவும். பிறகு இறக்கி சர்க்கரை, தேங்காய், ஏலக்காய்த்தூள், நெய் சேர்த்துக் கலந்து வறுத்த முந்திரி தூவி அலங்கரிக்கவும்.



சம்பா ரவை வெஜிடபிள் புட்டு

தேவையானவை: சம்பா கோதுமை ரவை - 2 கப், தேங்காய் துருவல் - கால் கப், கீறிய பச்சை மிளகாய் - 4, பச்சைப்பட்டாணி - கால் கப், பொடியாக நறுக்கிய கேரட், பீன்ஸ், கோஸ், காலி ஃப்ளவர் - தலா கால் கப், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், எலுமிச்சை சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், முந்திரி - 10, மஞ்சள்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.



செய்முறை: கடாய் காய்ந்ததும், சம்பா ரவையைப் போட்டுக் கைபொறுக்கும் சூட்டில் வறுத்து ஆறவிடவும். உப்பு கரைந்த தண்ணீர் தெளித்துப் புட்டுக்கு மாவு பிசறவும். கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும் காய்கறிகளை ஒன்றன்பின் ஒன்றாகப் போட்டு பச்சைமிளகாய், மஞ்சள்தூள் சிறிது உப்பு சேர்த்து லேசாக வதக்கவும். பிசிறிய மாவுடன் காய்கறிகளையும் கலந்து ஆவியில் வேகவிடவும். வெந்ததும், எலுமிச்சை சாறு கலந்து பொலபொலப்பாக எடுத்து வைத்து, முந்திரியை நெய்யில் வறுத்து தூவவும்.

இந்த சத்தான புட்டுக்கு தேங்காய் சட்னி சூப்பர் சைட் டிஷ்!

ஓட்ஸ் இனிப்பு புட்டு

தேவையானவை: வெள்ளை ஓட்ஸ் - ஒரு கப், பச்சரிசி மாவு - கால் கப், சுகர் ஃப்ரீ பவுடர் - தேவையான அளவு. ஏலக்காய்த்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், நெய் - ஒரு டீஸ்பூன், பாதாம் (துண்டுகளாக நறுக்கியது) - 10.



செய்முறை: ஓட்ஸ் எடுத்து காய்ந்த கடாயில் லேசாக வறுத்துக் கையால் நொறுக்கிக் கொள்ளவும். அரிசி மாவையும் வறுத்தெடுத்துக் கலந்து, புட்டுக்கு பிசிறி வைக்கவும். ஊறி பத்து நிமிடத்தில் ஆவியில் வேகவிடவும். இறக்கியதும் சுகர் ஃப்ரீ பவுடர், நெய்யில் வறுத்த பாதாம் துண்டுகளைச் சேர்த்துக் கிளறவும்.

இது சாப்பிட சுவையாக இருக்கும். சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களுக்கு இந்தப் புட்டு ஒரு வரப்பிரசாதம்!

ஓட்ஸ் காரப் புட்டு

தேவையானவை: வெள்ளை ஓட்ஸ் - ஒரு கப், பச்சரிசி மாவு - கால் கப், தேங்காய் துருவல் (விருப்பப்பட்டால்) - கால் கப், நெய் - ஒரு டீஸ்பூன், பாதாம் - 10, எலுமிச்சை சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், ஆலிவ் ஆயில் அல்லது ரிஃபைண்டு ஆயில் - சிறிதளவு, கடுகு, கறிவேப்பிலை, கீறிய பச்சைமிளகாய் - தேவையான அளவு, உப்பு - அரை ஸ்பூன்.



செய்முறை: ஓட்ஸ், பச்சரிசி மாவை தனித்தனியாக வெறும் கடாயில் லேசாக வறுத்து இரண்டையும் கலந்து, உப்பு கரைத்த நீர் தெளித்து புட்டுமாவு பிசிறி பத்து நிமிடம் வைக்கவும். பிறகு, ஆவியில் வேக வைத்து இறக்கி எலுமிச்சை சாறு, தேங்காய் துருவலை சேர்த்து கலக்கவும். கடுகு, கறிவேப்பிலை, பச்சைமிளகாய் தாளித்து, பாதாம் துண்டுகளை நெய்யில் வறுத்து தூவவும்.

எடையைக் குறைக்க விரும்புபவர்களுக்கு ஏற்ற புட்டு இது!

கசகசா, எள் சேர்த்த இனிப்புப் புட்டு

தேவையானவை: கறுப்பு எள் - கால் கப், கசகசா - 2 டேபிள் ஸ்பூன், பச்சரிசி மாவு - ஒரு கப், சர்க்கரை - அரை கப், தேங்காய் துருவல் - அரை கப், நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், ஏலக்காய்த்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், முந்திரி - 10.



செய்முறை: கறுப்பு எள்ளை நன்றாக சுத்தம் செய்து, ஊறவைத்து வடிக்கவும். வெறும் கடாயில் சடசடவென ஓசை வரும் வரை வறுக்கவும். கசகசாவை வெறும் கடாயில் வறுத்து ஒன்றிரண்டாகப் பொடிக்கவும். பச்சரிசி மாலை உப்பு சேர்த்து புட்டுக்குப் பிசிறி வைத்துப் பின் வேக வைக்கவும். வெந்து இறக்கியதும் மற்ற எல்லா சாமான்களையும் கலந்து, முந்திரியை நெய்யில் வறுத்து தூவவும். 'இளைத்தவனுக்கு எள்' என்பார்கள். உடல் மெலிந்தவர்கள் உடம்பு தேறுவதற்கு இந்த புட்டை அடிக்கடி செய்து தரலாம்.
