சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு 30 வகை ஸ்வீட்ஸ் - ஸ்நாக்ஸ்!

சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் வெறும் பாகற்காயும் கோதுமையும் கேழ்வரகும்தான் சாப்பிடவேண்டும் என்று பலரும் நினைத்துக் கொண் டிருக்கிறார்கள். அப்படி இல்லை; மாவுச்சத்து அதிகம் உள்ள அரிசி, சில காய்கறிகள், கிழங்குகள் மற்றும் சர்க்கரை அதிகம் உள்ள சில பழங்களைத் தவிர்த்து மற்ற எல்லா காய் கறிகள், தானியங்கள், கீரை வகைகள், குறிப்பிட்ட சில பழங்கள்.. எல்லா வற்றையுமே சாப்பிடலாம். இன்னும் ஒரு இனிப்பான விஷயம்.. நோய் குறைபாடு உள்ளவர்கள், 'ஸ்வீட்னர்' எனப்படும் மாற்று சர்க்கரை கலந்து செய்யும் இனிப்புகளையும் செய்து சாப்பிடலாம்.

சாந்தி

வசந்தா

அதுபோன்ற இனிப்புகளையும் சில உணவு வகைகளையும் இந்த இணைப்பில், 'சுவையரசி' சாந்தி விஜயகிருஷ்ணன் மற்றும் சமையல் கலை நிபுணர் வசந்தா விஜயராகவன் இருவரும் இணைந்து வழங்கியிருக்கிறார்கள்.

குறிப்பு: சர்க்கரைக்கு மாற்றாக பயன்படுத்தும் ஸ்வீட்னர் மாத்திரை வடிவில் இருந்தால் அதை பொடி செய்து கொள்ளவும்.

இனிப்புக்குத் தகுந்தவாறு கூட்டியோ, குறைத்தோ உபயோகப் படுத்தலாம்.

உருளைக்கிழங்கு, கேரட் வேண்டாம் என்று நினைப்பவர்கள் ரெசிபியில் அதை தவிர்த்து விட்டு செய்யலாம்.

நாவல்பழலஸ்ஸி

தேவையானவை: நாவல்பழம் - ஒரு கப், ஏதாவது ஒரு ஸ்வீட்னர் - அரை கப், தயிர் - அரை கப்.

செய்முறை: அடுப்பில் ஒரு பாத்திரத்தில் ஒன்றரை கப் தண்ணீர் விட்டு கொதிக்கவிடவும். அதில் நாவல்பழங்களைப் போட்டு, ஒரு தட்டினால் மூடி, அடுப்பை அணைத்து விடவும். நன்றாக ஆறிய பிறகு, பழங்களைக் கையால் அமுக்கினால் சதை தனியாக வந்துவிடும். இதை மிக்ஸியில் போட்டு, ஸ்வீட்னர், தயிர் சேர்த்து அரைக்கவும். ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து 'ஜில்'லென்று பருகவும்.

குறிப்பு: கொழுப்பு குறைந்த பாலில் தயாரிக்கும் தயிரில்தான் இந்த லஸ்ஸியை செய்ய வேண்டும். சர்க்கரை குறைபாடு இல்லாதவர்கள், 'ஸ்வீட்னர்' சேர்ப்பதற்கு பதில் சர்க்கரை அரை கப் சேர்த்து தயாரிக்கலாம்.

வேர்க்கடலை முளைப்பயறு சாலட்

தேவையானவை: வறுத்த வேர்க்கடலை - அரை கப், முளைவிட்ட பாசிப்பயறு - ஒரு கப், தக்காளி - 1, பெரிய வெங்காயம் - 1, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - ஒரு டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 1, துருவிய இஞ்சி - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: முளைவிட்ட பயறை, மிகவும் குழைந்துவிடாமல் வேகவிடவும். வெங்காயம், தக்காளி, பச்சை மிளகாய் மூன்றையும் பொடியாக நறுக்கவும். அகலமான ஒரு பாத்திரத்தில் வேர்க்கடலை, முளைப்பயறு, தக்காளி, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், மல்லித்தழை, உப்பு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு.. எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலக்கவும். தேவையானால் கரம் மசாலா தூள் சேர்த்துக்கொள்ளவும். டீ அல்லது காபியுடன் சாப்பிட மிகவும் சுவையான அயிட்டம் இது.

கோதுமை பொரி-ஓட்ஸ் பேல்

தேவையானவை: பொரியும் வரை வறுத்த கோதுமை - ஒரு கப், வறுத்த ஓட்ஸ் - அரை கப், கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 1, வெள்ளரிக்காய் (சிறியது) - 1, வேகவைத்த சிறிய உருளைக்கிழங்கு - 1, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கிரீன் சட்னி - ஒரு டீஸ்பூன், ஸ்வீட் சட்னி - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 1, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: வெங்காயம், தக்காளி, வெள்ளரி, உருளைக்கிழங்கு, மல்லித்தழை.. எல்லாவற்றையும் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும். வறுத்த கோதுமை, ஓட்ஸ், கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ், மல்லித்தழை தவிர மற்ற எல்லாப் பொருட்களையும் ஒன்றாகக் கலக்கவும். சாப்பிடுவதற்கு சிறிது நேரத்துக்கு முன்பு, ஓட்ஸையும் கோதுமை பொரியையும் சேர்க்கவும். மல்லித்தழை, கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ் தூவி பரிமாறவும்.

குறிப்பு: சிறிது மல்லித்தழை, ஒரு பச்சை மிளகாய் சேர்த்து அரைத்தால் கிரீன் சட்னி கிடைக்கும். ஒரு சுளை புளியுடன், சிறிது வெல்லம் சேர்த்து அரைத்தால் ஸ்வீட் சட்னி கிடைக்கும்.

கோதுமை ரவை கட்லெட்

தேவையானவை: வறுத்த கோதுமை ரவை - ஒரு கப், சோயா மாவு - ஒரு கப், உருளைக்கிழங்கு - 2, கீரை - ஒரு சிறிய கட்டு, சுரைக்காய் (சிறியது) - 1, கேரட் - 1, பெரிய வெங்காயம் - 1, இஞ்சி - 1, பூண்டு - 5 முதல் 6, பச்சை

மிளகாய் - 3, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - பொரிப்பதற்கு.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து, தோல் நீக்கி மசித்துக்கொள்ளவும். கீரையை நன்கு அலசிக் கழுவி, பொடியாக நறுக்கவும். சுரைக்காயையும் கேரட்டையும் துருவவும். இஞ்சி, பூண்டு, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் ஆகியவற்றை பொடியாக நறுக்கவும். சுரைக்காய் துருவலை நன்றாக பிழிந்து, ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்துக்கொள்ளவும். மற்ற எல்லாப் பொருட்களையும் சேர்த்துக் கலந்துகொள்ளவும். பாதி சோயா மாவு, பாதி கோதுமை ரவை.. இரண்டையும் கலந்துகொள்ளவும். மீதி சோயா மாவை உப்பு சேர்த்து பேஸ்ட்டாகக் கரைத்துக்கொள்ளவும். மற்ற எல்லாப் பொருட்களையும் ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, கைகளால் நன்றாக மிருதுவாகப் பிசைந்துகொள்ளவும். அதிலிருந்து சிறிது எடுத்து, கட்லெட் வடிவத்தில் செய்து, சிறிது நேரம் ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து, மெல்லிய துணியால் மூடவும். அடுப்பில் எண்ணெயை காயவைக்கவும். ஒவ்வொரு கட்லெட்டையும் சோயா கரைசலில் தோய்த்து எடுத்து, மீதி இருக்கும் ரவையில் புரட்டி, காயும் எண்ணெயில் போட்டு, குறைவான தீயில் பொன்னிறமாக வேகவிட்டு எடுக்கவும். சட்னியுடனோ, சாஸுடனோ சூடாக பரிமாறவும்.

சாக்லெட் பொரி உருண்டை

தேவையானவை: கொழுப்பு குறைந்த பால் - ஒரு கப், பால் பவுடர் - கால் கப், கோக்கோ பவுடர் - கால் கப், ஸ்வீட்னர் - முக்கால் கப், வறுத்த கோதுமை தவிடு - அரை கப், அரிசி பொரி - கால் கப், வெனிலா எசன்ஸ் - 4 அல்லது 5 துளிகள், வெண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பால் பவுடரையும் கோக்கோ பவுடரையும் நன்றாகக் கலந்து, அரை கப் பாலில் கரைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு கடாயில் வெண்ணெயைப் போட்டு, அதில் ஸ்வீட்னரைச் சேர்த்து, கரையும் வரை கொதிக்கவிடவும். மீதி பாலையும் அதோடு சேர்த்து நன்றாக கொதிக்க விடவும். கோக்கோ பவுடர் பேஸ்ட்டை இதில் கொட்டியபடியே, இடைவிடாது கிளறவும். பாத்திரத்தின் ஓரத்தில் ஒட்டாதவாறு வரும்போது கெட்டியாக மிருதுவாக ஆகிவிடும். அப்போது எசன்ஸ் விடவும். அரிசிப் பொரியை சேர்க்கவும். பாதியளவு கோதுமை தவிடை சேர்க்கவும். அடுப்பை அணைத்து நன்றாக ஆறவிடவும். கை பொறுக்கும் சூட்டில் இந்தக் கலவை இருக்கும்போது, சிறிதளவு எடுத்து உள்ளங்கையில் வைத்து உருட்டி, மீதியுள்ள கோதுமை தவிட்டின் மேல் புரட்டி எடுக்கவும். பட்டர் பேப்பரில் வைத்தால் நன்றாக செட் ஆகி விடும். காற்று புகாத டப்பாவில் எடுத்துவைக்கவும்.

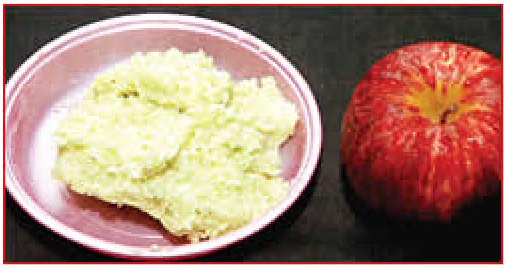
மலாய் பேடா

தேவையானவை: கொழுப்பு நீக்கிய பால் - ஒரு லிட்டர், குங்குமப்பூ - சிறிதளவு, சிட்ரிக் ஆஸிட் - கால் டீஸ்பூன், சோளமாவு - 2 டீஸ்பூன், ஏலக்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், ஸ்வீட்னர் - 4 பாக்கெட்.

செய்முறை: 8 டீஸ்பூன் பாலை எடுத்துவைத்துவிட்டு, மீதிப்பாலை பாதி அளவாகும் வரை நன்றாகக் காய்ச்சவும்.

சிறிய கிண்ணத்தில் குங்குமப்பூவைப் போட்டு, அதில் 4 டீஸ்பூன் பாலை ஊற்றி, நன்றாக தேய்த்துவிடவும். சிறிது தண்ணீரில் சிட்ரிக் ஆஸிட்டைக் கரைத்து, அடுப்பில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பாலில் ஊற்றவும். பால் திரியும் வரை சிட்ரிக் ஆஸிட் கரைசலை ஊற்றவும். இன்னும் மீதி உள்ள 4 டீஸ்பூன் பாலில் சோளமாவைக் கரைத்துவிட்டு, அதையும் அடுப்பில் கொதிக்கும் பாலில் ஊற்றி இடைவிடாது கிளறவும். கொதிக்கும் பால் கலவை, கெட்டியாக கோவா மாதிரி வரும்போது, ஏலக்காய்தூள் தூவி, நன்றாகக் கலந்து அடுப்பை அணைத்து விடவும். ஸ்வீட்னரைக் கலந்து, சிறிய உருண்டைகளாகப் பிடித்து வைக்கவும்.

ஆப்பிள் திரட்டுப்பால்



தேவையானவை: கொழுப்பு நீக்கிய பால் - 3 கப், துருவிய ஆப்பிள் - ஒரு கப், ஜாதிக்காய்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, ஏலக்காய்தூள் - கால் டீஸ்பூன், ஸ்வீட்னர் - 2 பாக்கெட்.

செய்முறை: ஒரு கனமான பாத்திரத்தில் பாலை ஊற்றி, மிதமான தீயில் 10-லிருந்து 15 நிமிடம் காய்ச்சவும். துருவிய ஆப்பிளை சேர்த்துக் கிளறவும். ஏலக்காய்தூள், ஜாதிக்காய்தூளைச் சேர்த்து மேலும் 8 முதல் 10 நிமிடங்கள் கிளறவும். நன்றாக ஆறவிடவும். ஸ்வீட்னர் தூவி, நன்றாகக் கலக்கவும். நன்கு ஆறியபிறகு பரிமாறவும்.

ஃப்ரூட்டி சன்னா சாலட்

தேவையானவை: வேகவைத்த கடலைப்பருப்பு - ஒரு கப், நறுக்கிய வெள்ளரி- அரை கப், விதை, தோல் நீக்கிய ஆரஞ்சு சுளை - அரை கப், துண்டுகளாக நறுக்கிய வெங்காயம் - அரை கப், துண்டுகளாக நறுக்கிய தக்காளி - அரை கப், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒன்றரை டேபிள்ஸ்பூன், மிளகுத்தூள் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: ஒரு பாத்திரத்தில் உப்பையும் மிளகுத்தூளையும் தவிர மற்ற எல்லா பொருட்களையும் கலக்கவும். சாப்பிடுவதற்கு முன் உப்பை யும் மிளகுத்தூளையும் தூவவும். ‘ஜில்’லென்று பரிமாறவும்.

புதினா டிக்கி

தேவையானவை: மசூர் பருப்பு - கால் கப், புதினா - கால் கப், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் பேஸ்ட் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கோதுமை பிரெட் தூள் (பிரவுன் பிரெட்) - 2 டேபிள்ஸ்பூன்,

துருவிய டோஃபு பனீர் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: புதினாவை பொடியாக நறுக்கவும். பருப்பை சுத்தம் செய்து, முதல் நாள் இரவு ஊற விடவும். மறுநாள் நீரை வடித்து விட்டு, புதிதாக 2 கப் நீர் சேர்த்து வேகவிடவும் (குழைய விடவேண்டாம்). பிறகு கரண்டியால் மசிக்கவும். எல்லா சாமான்களையும் சேர்த்து, நன்றாகப் பிசைந்து, வடை போல் தட்டி, தோசைக்கல்லில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு, அதில் போட்டு இருபுறமும் சிவப்பாக ஆகும் வரை சுட்டு எடுக்கவும். சூடாகப் பரிமாறவும்.

சோயா தோசை

தேவையானவை: அரிசி மாவு - முக்கால் கப், உளுந்த மாவு - கால் கப், சோயா மாவு - கால் கப், ஃப்ரூட் சால்ட் (கடைகளில் கிடைக்கும்) - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: எல்லா மாவையும் ஒரு கப் நீர் விட்டு தோசைமாவு பதத்தில் கரைத்துக் கொள்ளவும். 30 நிமிடங்கள் ஊற விடவும். தோசை வார்ப்பதற்கு முன் ஃப்ரூட் சால்ட்டைத் தூவி மாவை லேசாக கலந்து கொள்ளவும். தோசையாக வார்த்து, எண்ணெய் தடவி வேகவிடவும். சூடாகப் பரிமாறவும்.

பூண்டு-கீரை-பிரெட் டோஸ்ட்

தேவையானவை: கோதுமை பிரெட் - 4 ஸ்லைஸ். அரைக்க வேண்டியவை: கீரை - கால் கப், பூண்டு - 2 அல்லது 3 பல், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய்- 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: அரைக்க கொடுத்துள்ள பொருட்களை கொரகொரப்பாக அரைத்து, 4 பிரெட் ஸ்லைஸ்களிலும் சரியாகத் தடவி, தோசைக்கல்லில் கொஞ்சமாக எண்ணெய் தடவி, பிரெட் ஸ்லைஸ்களை இருபுறமும் பொன்னிறமாக வரும் வரை டோஸ்ட் செய்யவும்.

பசலைக்கீரை கபாப்

தேவையானவை: கடலைப்பருப்பு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், இஞ்சி - சிறிய துண்டு, பூண்டு, கிராம்பு - தலா 2, பச்சைமிளகாய் - 2, பாலக் கீரை - அரை கப், வேகவைத்த பச்சைப் பட்டாணி - கால் கப், துருவிய டோஃபு பனீர் - கால் கப், சாட் மசாலா - அரை டேபிள்ஸ்பூன், கரம் மசாலா தூள் -

கால் டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, பிரெட் தூள் (பிரவுன் பிரெட்) - 3 டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - சமைக்கத் தேவையான அளவு.

செய்முறை: பூண்டு, கிராம்பை நசுக்கிக் கொள்ளவும். பசலைக்கீரை, பச்சை மிளகாய் இரண்டையும் பொடியாக நறுக்கவும். கடலைப்பருப்பு, இஞ்சி, பூண்டு, பச்சைமிளகாய் இவற்றுடன் முக்கால் கப் நீர் சேர்த்து பருப்பு வேகும் வரை சமைக்கவும். அதிகமான நீரை வடிகட்டி விடவும். கீரை, பட்டாணி இவற்றுடன் வெந்த பருப்பையும் சேர்த்து கொரகொரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும் (தண்ணீர் சேர்க்க வேண்டாம்). பனீர், சாட் மசாலா, கரம் மசாலா தூள் சேர்க்கவும். சிறிதளவு மாவு எடுத்து, உள்ளங்கைகளில் தட்டையாகத் தட்டி. பிரெட் தூளில் புரட்டி, நான்-ஸ்டிக் பானில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு, இரு புறமும் பொன்னிறமாக ஆகும் வரை சமைக்கவும்.

கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ்+ஓட்ஸ் ஃபிர்ணி

தேவையானவை: கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ் - அரை கப், வறுத்த ஓட்ஸ் - அரை கப், கொழுப்பு நீக்கிய பால் - ஒரு லிட்டர், அரிசி மாவு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், ஸ்வீட்னர் - 5 பாக்கெட், பாதாம் துண்டுகள் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், வெனிலா எசன்ஸ் - 1-லிருந்து 3 துளிகள்.

செய்முறை: ஒரு கப் பாலில் அரிசிமாவைக் கரைத்து வைக்கவும். மீதி பாலைக் காய்ச்சி, பாதி அளவானதும், அரிசி மாவு கரைசலை அதில் சேர்த்து, கெட்டியாகும் வரை கிளறவும். ஆறிய பிறகு ஸ்வீட்னரை தூவி கிளறி விடவும். எசன்ஸ் சேர்க்கவும். கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ், ஓட்ஸ், பாதாம் சேர்க்கவும் (ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து செட்டானதும் சாப்பிடவும்).

பயறு பேல்

தேவையானவை: பாசிப்பருப்பு (மெத்தென்று வேகவிடவும்; குழைய விட வேண்டாம்) - 2 கப் அல்லது முளைவிட்ட, லேசாக வேகவைத்த பயறு - 2 கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 1, மாங்காய் - 1, உருளைக்கிழங்கு - 1, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கேரட் - 1, வெல்லம் சேர்த்த புளி சட்னி - ஒரு டீஸ்பூன், பச்சைமிளகாய் - அரை டேபிள்ஸ்பூன், சீரக பவுடர் - கால் டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - சிறிதளவு, ஓமப்பொடி - கால் கப், கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: வெங்காயம், தக்காளி, மாங்காய், பச்சை மிளகாய்.. எல்லாவற்றையும் பொடியாக நறுக்கவும். உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து, தோல் உரித்து, துண்டுகளாக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் ஓமப்பொடி, கார்ன் ஃப்ளேக்ஸ், மல்லித்தழை தவிர எல்லா பொருட்களையும் சேர்த்து நன்றாக கலக்கவும். சாப்பிடுவதற்கு முன்பு ஓமப்பொடி, மல்லித்தழை, கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ் சேர்த்து நன்றாக கலந்து பரிமாறவும்.

கோதுமை ரவை இட்லி

தேவையானவை: கோதுமை ரவை - 2 கப் (சிறு ரவையாக இருத்தல் வேண்டும்), தயிர் - ஒரு கப், நெய் - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 1, பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சி, மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - தலா சிறிதளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: வெறும் வாணலியில் கோதுமை ரவையை சிவக்க வறுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு அதே வாணலியில் நெய், எண்ணெய் இரண்டையும் ஊற்றி கடுகு தாளித்து பின்னர் அதில் பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை, பெருங் காயத்தூள் இவற்றை வதக்கி, பிறகு கோதுமை ரவையை போட்டு லேசாக வறுத்து, தயிரில் போட்டு, உப்பையும் போட்டு கலக்கவும். தேவையான அளவு தண்ணீரைச் சேர்த்து இட்லிமாவு பதத்தில் கரைத்து அரை மணிநேரம் வரை வைக்கவும். பிறகு இட்லிகளாக வார்த்து எடுக்கவும்.

கிரீன் பீஸ்-கார்ன் சூப்

தேவையானவை: பச்சைப் பட்டாணி - 2 கப், சோள முத்துக்கள் - ஒரு கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, பூண்டு - ஒரு பல், எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, கொழுப்பு நீக்கிய பால் - கால் கப், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை, புதினா - தலா ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கவும். எண்ணெய் ஊற்றி, வெங்காயத்தை லேசாக வதக்கவும். பிறகு மற்ற சாமான்களை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, 4 கப் நீர் விட்டு, மிதமான தீயில் 10 நிமிடம் வேகும் வரை வைக்கவும். ஆறினபிறகு, மிக்ஸியில் அரைக்கவும். பரிமாறுவதற்கு முன் பால், மல்லித்தழை, புதினா, உப்பு சேர்த்து ஒரு கொதி விடவும். சூடாக அருந்தவும்

ஓட்ஸ் பொங்கல்

தேவையானவை: ஓட்ஸ் - ஒரு கப், பாசிப்பருப்பு - அரை கப், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், நெய் 2 டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை -

சிறிது, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, இஞ்சி (துருவியது) - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: முதலில் பாசிப்பருப்பை மலர வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். ஓட்ஸை வேகவைத்து பாதி வெந்ததும் அதில் பருப்பைச் சேர்த்து கிளறவும். இரண்டும் சேர்ந்து நன்கு திரண்டு வரும்போது உப்பை போடவும். நன்கு கிளறி இறக்கி, மிளகு, சீரகம் இரண்டையும் ஒன்றிரண்டாக பொடித்து நெய்யில் தாளித்து இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து பொரித்து ஓட்ஸ் கலவையில் கொட்டிக் கிளறவும்.

மல்டி பயறு சுண்டல்

தேவையானவை: சோயா பீன்ஸ் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கொண்டைக்கடலை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மொச்சைக்கொட்டை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், ராஜ்மா - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கருப்பு உளுந்து - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பாசிப்பயறு, காராமணி, கொள்ளு - மூன்றும் தலா ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2, பச்சை மிளகாய் - 2, தனியா - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, இஞ்சி - சிறிது.

செய்முறை: சோயா, கொண்டைக்கடலை, மொச்சை, ராஜ்மா, உளுந்து.. இவை ஐந்தையும் தனியாக ஒருநாள் இரவு ஊற வைத்துக் கொள்ளவும். பாசிப்பயறு, காராமணி, கொள்ளு மூன்றையும் தனியாக ஊறவைத்துக் கொள்ளவும். ஊறவைத்த 5 பயறு வகைகளை தனியாகவும், 3 பயறு வகைகளை தனியாகவும் வேக வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பிறகு தனியா, காய்ந்த மிளகாய், உப்பு ஆகியவற்றை வறுக்காமல் பச்சையாக பொடி செய்து அதனுடன் பச்சை மிளகாய், தேங்காய் துருவல், வேக வைத்து எடுத்துள்ள 3 பயறு வகைகளைச் சேர்த்து, மிக்ஸியில் போட்டு ஒரு சுற்றுச் சுற்றி எடுக்கவும். ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, கறிவேப்பிலை உளுத்தம்பருப்பு, துருவிய இஞ்சி, பெருங்காயத்தூள் போட்டு தாளித்து அதில் அரைத்து வைத்துள்ள பயறு கலவையை சேர்த்து வதக்கவும். அதன்பிறகு வேகவைத்து எடுத்துள்ள 5 வகை பயறு வகையை சேர்த்து வதக்கி எடுக்கவும். தேவையானால் அரை மூடி எலுமிச்சம்பழத்தை பிழிந்து கொள்ளலாம். பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழையை தூவி பரிமாறுங்கள்.

கேழ்வரகு வெஜிடபிள் அடை

தேவையானவை: கேழ்வரகு மாவு - ஒரு கப், கோஸ், குடைமிளகாய், வெங்காயம் (மூன்று காய்களுமே துருவியது) - தலா முக்கால் கப், பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தாள், மல்லித்தழை, புதினா - தலா கால் கப், பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் - 2, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: துருவிய காய்கறிகள், பொடியாக நறுக்கிய காய் கலவைகள், உப்பு.. எல்லாவற்றையும் ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, அதனுடன் கேழ்வரகு மாவை சேர்த்து சிறிது தண்ணீர் தெளித்து கெட்டியாக சப்பாத்தி மாவு போல பிசையவும். பிறகு அந்த மாவை, தோசைக்கல்லில் மெல்லியதான அடைகளாக தட்டி, சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி இரண்டு பக்கமும் திருப்பிப் போட்டு சுட்டெடுக்கவும். குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கும்போது துருவிய பனீர் கால் கப் சேர்த்து செய்யலாம். விரும்பி சாப்பிடுவார்கள்.

கம்பு இட்லி

தேவையானவை: கம்பு - ஒரு கப், முழு உளுந்து - கால் கப், புழுங்கல்அரிசி - அரை கப், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: கம்பு, அரிசி இரண்டையும் ஒன்றாக ஊறவைக்கவும், பருப்பை தனியாக ஊறவைக்கவும். பின்னர் இரண்டையும் தனித்தனியே அரைத்து, உப்பு சேர்த்து இட்லிமாவு பதத்தில் கரைத்து வைக்கவும். காலையில் அரைத்து மாலையில் செய்யலாம். மாவு அதிக நேரம் புளிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

பார்லி வித் வெஜிடபிள் சூப்

தேவையானவை: பார்லி - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய பெரிய வெங்காயம் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய தக்காளி - கால் கப், பொடியாக நறுக்கிய கோஸ் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய பீன்ஸ் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய கேரட் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், வெண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகுத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பட்டை - ஒரு துண்டு, கிராம்பு - 2, ஏலக்காய் - 1.

செய்முறை: வெங்காயம் தவிர மற்ற காய்கறிகளை வேகவைத்து மசித்து வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய் மூன்றையும் காய்கறிகள் வேகும்போது அதன்

கூடவே போட்டு விடவும் (இது வாசனைக்காகத்தான்). பார்லியை வேக வைத்து, அந்த வேகவைத்த நீருடனேயே அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

ஒரு வாணலியில் வெண்ணெயை போட்டு, அதில் நறுக்கி வைத்துள்ள வெங்காயத்தை சேர்த்து வதக்கவும். பிறகு வடித்து வைத்துள்ள காய்கறி நீரை சேர்த்து கொதிக்க விடவும். உப்பு சேர்க்கவும். பிறகு அரைத்து வைத்துள்ள பார்லியை சேர்த்து கொதிக்க வைத்து இறக்கவும். மிளகுத்தூள் சேர்த்து பரிமாறவும்.

சோள பக்கோடா

தேவையானவை: உதிர்த்த மக்காச்சோள மணிகள் - ஒரு கப், அரிசி மாவு - கால் கப், மைதாமாவு - கால் கப், சோளமாவு - ஒரு டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் - கால் கப், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, எண்ணெய் - பொரிக்க தேவையான அளவு.

செய்முறை: உதிர்த்த மக்காச்சோள மணிகளை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு அதனுடன் அரிசிமாவு, மைதாமாவு, சோளமாவு, வெங்காயம், மிளகாய்தூள் உப்பு, பெருங்காயத்தூள், கறிவேப்பிலை.. எல்லாவற்றையும் சேர்த்து பிறகு தண்ணீர் ஊற்றி கெட்டியாக பிசைந்து, பக்கோடாக்களாக பொரித்து எடுக்கவும். மாலை நேர சிற்றுண்டிக்கு மிகவும் சுவையானது.

ஜவ்வரிசி உப்புமா

தேவையானவை: சிறிய நைலான் ஜவ்வரிசி - முக்கால் கப், பாசிப்பருப்பு - கால் கப், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப. தாளிக்க: தேங்காய் எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 1.

செய்முறை: ஜவ்வரிசியை 2 மணிநேரம் ஊறவைத்து வடியவிடவும். பாசிப்பருப்பை மலர வேக வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய், பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை தாளித்து, ஊறவைத்து வடித்து வைத்துள்ள ஜவ்வரிசியை போடவும். பின்னர் வேகவைத்துள்ள பாசிப்பருப்பை போட்டு உப்பு சேர்த்து கிளறவும். கடைசியாக தேங்காய்த் துருவலையும் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கவும்.

சேமியா உசிலி

தேவையானவை: சேமியா - அரை கப், துவரம்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2, உப்பு - சுவைக்கேற்ப. தாளிக்க: எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: துவரம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய்.. மூன்றையும் அரைமணி நேரம் ஊற வைக்கவும். உப்பு சேர்த்து கரகரப்பாக அரைக்கவும். சேமியாவை (குழைந்துவிடாமல்) வேக வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை தாளித்து, அரைத்து வைத்துள்ள பருப்புக்கலவையை சேர்த்து கிளறவும். பருப்பு வெந்து உதிர் உதிராக ஆனவுடன் அதில் வேகவைத்துள்ள சேமியாவை சேர்த்து கிளறி இறக்கவும்.

பாகற்காய் சாலட்

தேவையானவை: பொடியாக நறுக்கிய பாகற்காய் - ஒரு கப், பொடியாக நறுக்கிய தக்காளி - முக்கால் கப், மிளகு-சீரகத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, நல்லெண்ணெய் - 3 டீஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பொடியாக நறுக்கிய பாகற்காய், தக்காளி இரண்டையும் கலந்து, அதில் மிளகு-சீரகத்தூள், நல்லெண்ணெய் விட்டு கலந்து முதல் நாள் இரவே ஊறவைக்கவும். 10 மணி நேரம் ஊற வைக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் கசப்பு தெரியாது. மறுநாள் வாணலியில் 1 டீஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து, ஊற வைத்த பாகற்காயை போட்டு லேசாக பிரட்டி எடுக்கவும். தேவைப்பட்டால் வெங்காயத்தையும் பொடியாக நறுக்கிச் சேர்க்கலாம்.

பொரி வித் வெஜிடபிள்

தேவையானவை: அரிசிப் பொரி - 2 கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, குடமிளகாய் - 1, கேரட் - 1, கோஸ் துருவல் - சிறிது, பச்சை மிளகாய் - 2, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - சிறிது, உப்பு - சுவைக்கேற்ப. தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: வெங்காயம், குடமிளகாய், கேரட்டை பொடியாக நறுக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு தாளித்து அதில் வெங்காயம், குடைமிளகாய், கோஸ், கேரட் இவைகளை

போட்டு வதக்கவும். பச்சை மிளகாயை இரண்டாக கீறி சேர்க்கவும். சிறிது உப்பு சேர்க்கவும். எல்லாம் வதங்கியதும் கடைசியாக பொரியை தண்ணீரில் போட்டு அலசி எடுத்துப் பிழிந்து, காய்கறி கலவையில் போட்டு வதக்கி எடுக்கவும். மல்லித்தழையை நறுக்கி தூவவும். பொரியில் மாறுதலான ஒரு டிபன் இது.

வெந்தயக் கீரை தால்

தேவையானவை: பொடியாக நறுக்கிய வெந்தயக்கீரை - ஒரு கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 2, பச்சை மிளகாய் - 2, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, துவரம்பருப்பு - கால் கப், பாசிப்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: துவரம்பருப்பு, பாசிப்பருப்பு இரண்டையும் குக்கரில் வேக வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும். ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, காய்ந்த மிளகாய், பெருங்காயம், மஞ்சள்தூள், பச்சை மிளகாய்.. இவற்றை தாளித்து, நறுக்கி வைத்துள்ள வெங்காயம், தக்காளி, வெந்தயக்கீரை இவைகளை வதக்கி, அதில் வேக வைத்துள்ள பருப்பை சேர்த்து, உப்பு போட்டு கொதிக்க வைத்து இறக்கவும். இது சப்பாத்தி, பூரி இவைகளுக்கு தொட்டுக் கொள்ளலாம். சாதத்துக்கும் போட்டு சாப்பிடலாம். வெந்தயக்கீரை, சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு மிகவும் நல்லது. தினமும் ஒரு பிடி வெந்தயக் கீரையை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

ராகி நூடுல்ஸ்

தேவையானவை: ராகி நூடுல்ஸ் - ஒரு கப், வெங்காயம் (நீளவாக்கில் நறுக்கியது) - கால் கப், குடை மிளகாய் (பொடியாக நறுக்கியது) - கால் கப், பொடியாக நறுக்கிய கோஸ் - கால் கப், பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தூள் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், நெய் - தேவையான அளவு, கரம் மசாலா தூள் - கால் டீஸ்பூன், இஞ்சி-பூண்டு விழுது - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: ராகி நூடுல்ஸ்ஸை சிறிது உப்பு நீர் தெளித்து பிசறி, ஆவியில் வேக வைத்து எடுத்து உதிர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, காய்கறிகளை உப்பு போட்டு வதக்கவும். பின்னர் கடைசியாக வெங்காயத்தாளை சேர்த்து, இஞ்சி-பூண்டு விழுதை சேர்த்து வதக்கவும். கரம் மசாலாவை சேர்க்கவும். வேகவைத்து எடுத்த ராகி நூடுல்ஸையும் அதோடு சேர்த்து கிளறி, ஒரு டீஸ்பூன் நெய், மிளகுத்தூள் சேர்த்து இறக்கவும்.

வீட் பிரெட் உப்புமா

தேவையானவை: கோதுமை பிரெட் - 5 துண்டுகள், தக்காளி (பொடியாக நறுக்கியது) - கால் கப், வெங்காயம் (பொடியாக நறுக்கியது) - கால் கப், பச்சை மிளகாய் - 1, சாம்பார்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - சிறிது. தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: கோதுமை ரொட்டியை சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, சீரகம் தாளித்து வெங்காயம், தக்காளி இவற்றை வதக்கவும். உப்பு, சாம்பார்தூள் சேர்க்கவும். பச்சை மிளகாயை கீறி சேர்க்கவும். வெட்டி வைத்துள்ள பிரெட் துண்டங்களை சேர்த்து கிளறி இறக்கவும். கடைசியாக மல்லித்தழையை தூவவும்.

பச்சை கொத்துமல்லி சூப்

தேவையானவை: மல்லித்தழை (பொடியாக நறுக்கியது) - ஒரு கப், சோயாமாவு - 2 டீஸ்பூன், மிளகுத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, பிரெட் ஸ்லைஸ் - 1.

செய்முறை: மல்லித்தழையை பச்சையாக உப்பு சேர்த்து அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். சோயாமாவை ஒன்றரை கப் நீர் சேர்த்து கரைத்து கொதிக்க வைக்கவும். கொதித்து கெட்டியாக வந்ததும் இறக்கி அதில் அரைத்து வைத்துள்ள மல்லித்தழையை சேர்த்து கலக்கவும். பிறகு பிரெட்டை துண்டுகளாக்கி பொரித்து அதில் சேர்த்து, மிளகுத்தூள் போட்டு பரிமாறவும். இந்த சூப்பை சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் அடிக்கடி அருந்தலாம். சர்க்கரையின் அளவைக் குறைக்க இந்த பச்சை கொத்துமல்லி மிகவும் நல்லது.