

சுண்டக்காய் வத்தல் வேப்பம்பூ பருப்பு குழம்பு *Jaya tv 18.11.21*

சுண்டக்காய் வத்தல்	- 1 மே.க
வேப்பம்பூ	- 1 மே.க
துவரம் பருப்பு	- 1/2 கப்
கடலை மாவு	- 1 1/2 மே.க
காய்ந்த மிளகாய்	- 6
உளுந்து	- 1 மே.க
மிளகு	- 10
எள்ளு	- 1 தே.க
தேங்காய் துருவல்	- 1 1/2 மே.க
வெல்லத் துருவல்	- சிறிதளவு

செய்முறை

துவரம் பருப்புடன் வெந்தயம், மஞ்சள் சேர்த்து குக்கரில் வேகவைக்கவும்.

ஒரு தாச்சியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு சூடாகியதும், காய்ந்த மிளகாய், துவரம் பருப்பு சேர்த்து வதக்கவும். கொஞ்சம் வதங்கியதும், மிளகு, எள்ளு சேர்க்கவும். ஓர் அளவு வறுபட்டதும் தேங்காய் துருவல் சேர்த்து, கொஞ்சம் வதக்கி அடுப்பை நிறுத்தவும். பாத்திர சூட்டில் மேலும் வதக்கவும்.

சூடு ஆறியதும் சொர சொரப்பாக மிக்ஸியில் அரைக்கவும்.

தாச்சியில் சிறிது நீர் விட்டு புளிக்கரைசல், வெல்லம் சேர்க்கவும். மஞ்சள், வேகவைத்த பருப்பு, உப்பு சேர்த்து கொதி வரமுன் அரைத்த பொடி சேர்க்கவும். மேலும் நீர் சேர்த்து அதில் கரைத்து வைத்த கடலை மாவையும் சேர்க்கவும்.

வேறு தாச்சியில் நல்லெண்ணெய் விட்டு அதில் சுண்டக்காயை வதக்கி கொதிக்கும் குழம்பில் போட்ட பின் வேப்பம் பூவையும் வதக்கி அதையும் குழம்பில் போடவும்.

தாழிப்பு: அதே தாச்சியில் எண்ணெய் விட்டு சூடாகியதும் கடுகு போட்டு பொரிந்ததும், உளுத்தம் பருப்பு சேர்த்து சிவந்ததும், சிறிதளவு வெந்தயம், காய்ந்த மிளகாய், பெருங்காயம் சேர்த்து வதக்கி அடுப்பை நிறுத்தி கறிவேப்பிலை சேர்த்து வதங்கியதும் குழம்பில் போடவும்.

சுண்டக்காய் வத்தல். நன்மைகள். - பசியின்மை, செரியாமையால் உண்டாகும் பேதி, ஆசன வாய் எரிச்சல், ஆசன வாய் கட்டுப்பாடு இன்மை, செரியாமை, சீதபேதி.