

குடை மிளகாய் சட்னி

முதலில் குடை மிளகாயை, விதை நீக்கி விட்டு நடுத்தர அளவு துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.

ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு அதில் கடலைப் பருப்பு மற்றும் உளுத்தம் பருப்பைப் போட்டு சிவக்கும் வரை வறுக்கவும்.

பருப்பு சிவந்தவுடன் அதில் காய்ந்த மிளகாய், பூண்டு சேர்த்து சற்று வதக்கவும். பின்னர் அதில் குடை மிளகாய் துண்டுகளைச் சேர்த்து ஓரிரு நிமிடங்கள் வதக்கவும்.

பிறகு புளியையும் சேர்த்து வதக்கி, இறக்கி ஆற விடவும். இறுதியில் அதில் உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் போட்டு சற்று கொரகொரப்பாக அரைத்தெடுத்து, கடுகு, கறிவேப்பிலைத் தாளித்துக் கொட்டினால் குடை மிளகாய் சட்னி ரெடி.

பயன்கள்

நீரிழிவு நோயிலிருந்து விடுபட இது ஒரு சிறந்த மருந்து.

இதை சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால், உடலில் சர்க்கரையின் அளவு குறையும்.

குடை மிளகாய் கூட்டு

முதலில் குடை மிளகாய் மற்றும் வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கவும்.

பிறகு பருப்பை வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு சட்டியில் எண்ணெய் ஊற்றி வெங்காயம், கறிவேப்பிலை போட்டு தாளிக்கவும். பின் அதில் குடை மிளகாயை போட்டு சிறிது தண்ணீர் தெளித்து வேகவிடவும்.

அதில் வேகவைத்த பருப்பை போட்டு இரண்டு நிமிடம் வதக்கவும்.

கடைசியில் தேங்காய் துருவலை போட்டு கிளறி இறக்கினால் குடை மிளகாய் கூட்டு ரெடி.

பயன்கள்

இதை அவ்வப்போது சாப்பிடுவது உடலில் உள்ள சூட்டை தணிக்கும், உடல் சோர்வை போக்கும்.

கர்ப்பிணிகளுக்கு இது ஒரு சிறந்த மருந்து.