

ரவா உப்புமா (2 பேர்)

தேவையான பொருட்கள்:

ரவை	- 1 கப்
தண்ணீர்	- 2 கப்
தேங்காய் பால்	- 1 மேசைக்கரண்டி குவித்தது
செத்தல்	- 4
வெங்காயம்	- 1/4 கப்
கடுகு	- 1/2 தேக்கரண்டி
உளுத்தம் பருப்பு	- 1/2 தேக்கரண்டி
உப்பு	- 3/4 தேக்கரண்டி

கருவேப்பிலை, எண்ணை தேவையான அளவு-

விரும்பினால்: கரட், பச்சை பட்டாணி சேர்க்கலாம்

செய்முறை

1. முதலில் ரவையை பச்சை மணம் போகும் வரை வறுத்து ஆறவிடவும் (3 நிமிடம்)
2. பின் சட்டியை எண்ணை விட்டு கடுகு உளுத்தம் பருப்பு செத்தலை வதக்கவும்
3. பருப்ப நிறம் மாறியவுடன் வெங்காயம் கறிவேப்பிலை, (கரட், பட்டாணி) போட்டு வதக்கவும்
4. விரும்பினால் உ. கிழங்கு, பொரித்து போடலாம்
5. எல்லாம் வதங்கியதும் தண்ணீர்/பால் விட்டு கொதிக்க விடவும்
6. நல்லா கொத்தித்ததும் உப்பு (தூக்கலாக இருக்கவேண்டும்) போடவும்
7. பின் வறுத்த ரவையை போட்டு நீர் வத்தும் வரை கிண்டி அடுப்பில் இருந்து இறக்கவும்.
8. உப்புமா தயார்.

<http://www.thamilvirundhu.com/wheat-rawa-upma-rava-upma/>