

சவ்வரிசி உப்புமா -

தேவையான பொருட்கள்:

சவ்வரிசி	- 1 கப் (rice cup)
காய்ந்த மிளகாய்	- 4
கடுகு	- 1 தேக்கரண்டி
வெங்காயம்	- 1 1/2 கை
கரட்	- 1
பீன்ஸ்	- 4
கறிவேப்பிலை	- 1 கொத்து
மல்லி தழை	- 1/2 கை
உப்பு	- 1 தேக்கரண்டி
எண்ணெய்	- 1 + 3 தேக்கரண்டி

செய்முறை

சவ்வரிசியை 1/2 மணி நேரம் ஊறவிடவும். வடித்து கொதி நீரில் 10 நிமிடம் அவிய விடவும். பச்சை தண்ணியில் அலசி எடுத்து வைக்கவும்.

பாத்திரத்தில் எண்ணெய் 1 தேக்கரண்டி விட்டு 1 கை சவ்வரிசி பொரிப் பதத்திற்கு வறுத்து எடுத்து வைக்கவும்.

அதே பாத்திரத்தில் 1 மே கரண்டி எண்ணெய் விட்டு கடுகு காய்ந்த மிளகாய் தாழிக்கவும். கறிவேப்பிலை போட்டு பின் வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும். காய்கறி சேர்த்து வதக்கவும். எடுத்து வைத்த வறுத்த சவ்வரிசியை உப்பு சேர்த்து கிளறவும்.

வேகவைத்து நீரில் கழுவிய சவ்வரிசி சேர்த்து கிளறினால் உப்புமா தயார்.

சவ்வரிசி உப்புமா 2

தேவையான பொருட்கள்:

சவ்வரிசியை ¹	- 200 மில்லி
பாசிப்பருப்பை	- 50 மில்லி
எண்ணெய்	- 2 மே கரண்டி
கடுகு	- 1/2 , தேக்கரண்டி
உளத்தம் பருப்பு	- 1 தேக்கரண்டி
கடலைப்பருப்பு	- 1 தேக்கரண்டி
பச்சை மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	
வெங்காயம்	
சவ்வரிசி	
அரிசி மா	- 1 மே கரண்டி
தேங்காய்துருவல்	
உப்பு	
எலுமிச்சம் பழம்	- 1

செய்முறை

சவ்வரிசியை¹ 200 மில்லி இரவு ஊறவிடவும்

பாசிப்பருப்பை 50 மில்லி உருதல் அவித்து வைக்கவும்.

பாத்திரத்தில் எண்ணெய் 2 மே கரண்டி விட்டு தூடாகியவுடன் கடுகு 1/2 , தேக்கரண்டி

வெடித்தவுடன் உளத்தம் பருப்பு 1 தேக்கரண்டி, கடலைப்பருப்பு 1 தேக்கரண்டி, பச்சை

மிளகாய் 2 கறிவேப்பிலை தேவைப்பட்டால் வெங்காயம், சவ்வரிசி உதிரியாக சேர்க்கவும்,

அரிசி மா 1 மே கரண்டி, சவ்வரிசி கண்ணாடி போல் ஆகும் வரை வதக்கவும்.

தேங்காய்துருவலை சேர்க்கவும். உப்பு சேர்க்கவும். எலுமிச்சம் பழம் 1 புளி சேர்த்து

இறக்கவும்.