

காளான் பராட்டா

தேவையான பொருட்கள்

பராட்டா

மைதா மாவு	- 1 கப்
கோதுமை மாவு	- 1/2 கப்
நெய்	- 1 மேசைக்கரண்டி
உப்பு	- சிறிதளவு
எண்ணெய்	- தேவையான அளவு

பூரணம்

காளான்	- 200 கிராம்
வெங்காயம் பெரியது	- 2
மிளகாய் தூள்	- 1 தேக்கரண்டி
மல்லி தூள்	- 1 தேக்கரண்டி
சீரக தூள்	- 1 தேக்கரண்டி
மிளகு தூள்	- 1.1/2 தேக்கரண்டி
மஞ்சள் தூள்	- 1/2 தேக்கரண்டி
இஞ்சி உள்ளி விழுது	- 2 தேக்கரண்டி
உப்பு	- தேவையான அளவு
எண்ணெய்	- 4 மேசைக்கரண்டி

செய்முறை:

- மைதா மாவு, கோதுமை மாவு, நெய், உப்பு சேர்த்து நீர் விட்டு கெட்டி இல்லாமல் சிறிது தள தளவாக பிசையவும். எண்ணெய் தடவி குறைந்தது 15 நிமிடம் ஆறவிடவும்
- எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் சிறிய துண்டுகளாக்கிய வெங்காயம், வதங்க தேவையான உப்பு, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து நன்றாக வதங்க வேண்டும்.
- வதங்கும் போது . இஞ்சி உள்ளி விழுது சேர்த்து பச்சை வாசனை போய் வெங்காய நீர் சத்து போனவுடன் மிளகாய், மல்லி, சீரக, மிளகு தூள், உப்பு சேர்த்து பிரட்டவும்.
- சிறு துண்டுகளாக்கி களுவிய காளானை சேர்த்து அதிக தீ வைத்து 10 நிமிடம் கிளறவும். நீர் வற்றியவுடன் உப்பு சரிபார்த்து இறக்கவும்.
- நீர் வற்றாவிடில் சிறிது மைதா தூவி கிளறி இறக்கவும்.
- பரோட்டாவை மெல்லியதாக உருட்டவும். பூரணத்தை நடுவில் பரவவும். பரோட்டா விளிம்பில் நீர் தடவவும். விரம்பிய வடிவில் மடிக்கவும்.
- சூடான தட்டில் மடிப்பு கீழ்பக்கமாக போடவும். ஒரு பக்கம் வெந்தவுடன் பிரட்டி எண்ணை மேல் பக்கம் தெளிக்கவும். பிரட்டி, பிரட்டி நன்றாக வேக விடவும்.
- ஒரு பரோட்டா தேய்த்து அதில் பூரணம் வைத்து நீரை விளிம்பில் பூசி எண்ணும் ஒரு பரோட்டாவை மேலே வைத்து விளிம்புகளை நசித்து சூடான தட்டில் சுட்டு எடுக்கவும்.

குறிப்பு காளான் களுவவது

- மைதா மாவை தூவி பிசறி விட்டு பின் நீர் தெளித்து பிசறி பின் நீரில் கழுவவும்.
- எலுமிச்சை பழ சாறு அல்லது வினிகர் விட்டு களுவவும்
- நீரில் கல் உப்பு சேர்த்து அதில் காளானை அலசி எடுத்து மீண்டும் நீரில் களுவவும்.

குறிப்பு SIDE DISH

- தயிர், தயிர் பச்சடி, ஊறுகாய்
- தயிர் கொஞ்சம் புளிப்பாக இருக்க வேண்டும். புளிப்பதற்கு எலுமிச்சம் புளி சேர்க்கலாம். சீரக தூள், புதினா, மல்லி தளை துண்டுகளாக்கி சேர்க்கவும்.

அறுசுவை Jaya TV 18.9.17

https://www.youtube.com/watch?v=hV4eAPxYok&index=1&list=PLJjM0HW-KjfqviiY6uV4Avk68xqKV_Hhb

காளான் காய்ந்த மிளகாய் வறுவல்

தேவையான பொருட்கள்

காளான்	- 200 கிராம்
வெங்காயம்	- 1 கை
காய்ந்த மிளகாய்	- 10
கரம் மசாலா	- 1 தேக்கரண்டி
சோம்பு	- 1 தேக்கரண்டி
மஞ்சள் தூள்	- 1/2 தேக்கரண்டி
கறிவேப்பிலை	- 2 கொத்து
உப்பு	- ரூசிக்கேற்ப
எண்ணெய்	- தேவையான அளவு
பருப்பு ரசத்திற்கு	- பருப்பு 1 தேக்கரண்டி, 1 1/2 கப்

செய்முறை:

1. எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் சோம்பு, கறிவேப்பிலை, சிறிய துண்டுகளாக்கிய வெங்காயம், வதங்க தேவையான உப்பு, சேர்த்து முக்கால் பத்திற்கு வதங்க வேண்டும்.
2. வதங்கும் போது காய்ந்த மிளகாய் உடைத்து சேர்த்து வதக்கவும். வேண்டும் பச்சை வாசனை போய் வெங்காய நீர் சத்து போனவுடன் மிளகாய், மல்லி, சீரக, மிளகு தூள், உப்பு சேர்த்து பிரட்டவும்.
3. சிறு துண்டுகளாக்கி கருவிய காளானை சேர்த்து அதனுடன் உப்பு கரம் மசாலா சேர்த்து வதக்கவும். மல்லி தழை கறிவேப்பிலை சேர்த்து வதக்கவும். காளானுக்கு 5 நிமிடம் போதுமானது. உப்பு சரிபார்த்து இறக்கவும்.
4. நீர் வற்றாவிடில் சிறிது மைதா தூவி கிளறி இறக்கவும்.
5. பரோட்டாவை மெல்லியதாக உருட்டவும். பூரணத்தை நடுவில் பரவவும். பரோட்டா விளிம்பில் நீர் தடவவும். விரம்பிய வடிவில் மடிக்கவும்.
6. சூடான தட்டில் மடிப்பு கீழ்பக்கமாக போடவும். ஒரு பக்கம் வெந்தவுடன் பிரட்டி எண்ணெய் மேல் பக்கம் தெளிக்கவும். பிரட்டி, பிரட்டி நன்றாக வேக விடவும்.
7. ஒரு பரோட்டா தேய்த்து அதில் பூரணம் வைத்து நீரை விளிம்பில் பூசி எண்ணெய் ஒரு பரோட்டாவை மேலே வைத்து விளிம்புகளை நசித்து சூடான தட்டில் சுட்டு எடுக்கவும்.

குறிப்பு காளான் கருவுவது

- மைதா மாவை தூவி பிசறி விட்டு பின் நீர் தெளித்து பிசறி பின் நீரில் கழுவுவும்.
- எலுமிச்சை பழ சாறு அல்லது வினிகர் விட்டு கருவவும்
- நீரில் கல் உப்பு சேர்த்து அதில் காளானை அலசி எடுத்து மீண்டும் நீரில் கருவவும்.

குறிப்பு SIDE DISH

- தயிர், தயிர் பச்சடி, ஊறுகாய்
- தயிர் கொஞ்சம் புளிப்பாக இருக்க வேண்டும். புளிப்பதற்கு எலுமிச்சம் புளி சேர்க்கலாம். சீரக தூள், புதினா, மல்லி தளை துண்டுகளாக்கி சேர்க்கவும்.

சுவையோசுவை Jaya TV 20.10.17