

மீன் கூழ் உடுத்துறை மண்வாசம்

<https://www.youtube.com/watch?v=llgZYC7F6nQ>

தேவையான பொருட்கள்

| | |
|-----------------|------------|
| கலவாய் மீன் | - 1 ½ kg |
| நண்டு | - 5 |
| இறால் | - 1 ½ kg |
| கணவாய் | - 2 kg |
| பயத்தங்காய் | - 1 கட்டு |
| பூசணிக்காய் | - 1 துண்டு |
| மரவள்ளி கிழங்கு | - 1 |
| கீரை | - 1 பிடி |
| பிலாக்கொட்டை | - 1 கப் |
| உள்ளி | - 4 பூடு |
| குடியல் மா | - 200 g |
| மஞ்சள் தூள் | - 3 tbsp |
| மிளகு | - 4 tbsp |
| நற் சீரகம் | - 3 tbsp |
| செத்தல் மிளகாய் | - 40 |
| புளி | - 200 g |
| உப்பு | - 2 tbsp |

கலவாய் மீனுக்கு பதிலா திருக்கை மீன் கூட சேர்த்துக்கலாம் கூழுக்கு எப்பவும் முள் இல்லாத மீன் போடணும், ஒன்றில் நீங்க மீன் வெட்டும்போது முள் இல்லாமல் வெட்டி எடுத்து போடலாம் அல்லது மீனை தனியா மஞ்சளும் கொஞ்சம் உப்பு போட்டு அவித்து உடைத்து போட்டு கூழ் தயாராக கொஞ்சம் முன் கூட இந்த மீனை கடைசியா சேர்த்துக்கலாம்.

பழப்புளி கரைத்து வைக்கவும்.

ஒடியல் மாவுக்கு குளிர்ந்த நீர் சேர்த்து கரைத்து வைக்கவும். இந்த ஒடியல் மாவுக்கு மேலால் நீர் நிக்கிற மாதிரி கொஞ்சம் கூட நீர் விட்டு வைக்கவும். நீர் தெளிஞ்சபின் மேல இருக்குற தெளிஞ்ச நீரை ஊற்ற வேண்டும். இப்படி மூன்று நாலு முறை செய்தால் கயர்ப்பு தன்மை குறையும். புதிய மா என்றால் இதை செய்ய தேவை இல்லை.

200 கிராம் புளியை வென்னீரில் கரைத்து வைக்கவும்.

செய்முறை

ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் கொதிக்கிற தண்ணீரில் பயித்தங்காய், பலாக்கொட்டை, மரவள்ளிக்கிழங்கு சேர்த்து அவிய விடுவும். கொதித்த பின் தான் இறால் கணவாயெல்லாம் சேர்க்க வேண்டும். இது நன்றாக வேகட்டும்.

அந்த நேரத்தில் 40 செத்தல் மிளகாயை கழுவி ஒரு மிக்ஸி கப்பில் எடுக்கவும். உறைப்புக்கு ஏற்ற மாதிரி மிளகாயை கூட்டி குறைக்கலாம். இதனுடன் மூன்று மேசை கரண்டி நற்சீரகம், நாலு பூடு உள்ளி கொஞ்சம் தண்ணீர் சேர்த்து அரைக்கவும். இதை அரவல் நொருவல் இல்லாமல் நல்ல பட்டு போல் அரைத்து எடுத்து வைக்கவும்...

மரக்கறி கொதிக்க ஆரம்பித்ததும் இதை கிளறி விடவும். அடுத்து மூன்று மேசை கரண்டி மஞ்சள் தூள் சேர்த்துக்கவும். அடுத்து ஐந்து தேக்கரண்டி உப்பு சேர்த்து நன்கு கிளறவும். அடுத்து நண்டு, இறால், கணவாய் சேர்த்து நன்றாக கிளறி விட்டு மூடி அவிய விடவும்.

ஒடியல் மாவை தொடர்ந்து வடிகட்டி சுத்தப்படுத்தவும்.

இறால், கணவாய், நண்டு எல்லாம் போட்டு அவிய விட்டு ஒரு 15 நிமிடம் ஆகிவிட்டது. இப்போது பூசணிக்காய் சேர்க்கவும். அடுத்து மிக்ஸியில் ஏற்கனவே அரைத்து வைத்திருக்கும் விழுதையும் இதோட சேர்க்கவும். நன்றாக ஒருமுறை கிளறவும். இந்த மசாலா பேஸ்ட் போட்ட உடனே கூழ் நல்ல வாசமா இருக்கும். இப்ப இதை இன்னும் கொஞ்சம் அவிய விட வேண்டும். பூசணிக்காய், அரைத்த விழுது சேர்த்து மேலும் பத்து நிமிடம் அவிய விடவும். இப்ப நீங்க உப்பு சரியா இருக்குதா என்று பார்த்து தேவைப்படின மேலும் உப்பு சேர்க்கலாம். அடுத்து மீன் சேர்க்கவும். கலவாய் மீனை வெட்டும்போது முள் இல்லாமல் வெட்ட வேண்டும். அப்படி இல்லை என்றால் மீனை அவித்து முள்ளை நீக்கி கடைசியா சேர்க்கலாம். கூழுக்கு மீன் சேர்த்ததுக்கு பிறகு இதை அப்படியே ஐந்து நிமிடம் நல்லாக கொதித்து அவிய விடவும். அதுக்கு பிறகு கீரை சேர்த்து. நன்கு கிளறி விடவும். அத்தோடு ஏற்கனவே கரைத்து வைத்திருக்கும் புளியை இதில் சேர்க்கவும். கூழில் இந்த புளி சேர்த்தபின் மேலும் ஐந்து நிமிடம் கொதிக்க விடுவும்.

அடுத்து ஏற்கனவே நான்கு முறை சுத்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் ஒடியியல் மாவை இதில் சேர்க்கவும். இந்த ஒடியல் மாவு சேர்த்தபின் தான் இந்த கூழ் கொஞ்சம் கெட்டியாகி, நன்றாக இருக்கும். இதை நன்றாக கிளறி விட்டுட்டு ஐந்து நிமிடம் கொதிக்க விட்டபின் கூழ் தயார். அடுப்பை அணைத்து விடவும்.

ஏன் இந்த பூசணிக்காய் கடைசியில் சேர்ப்பது என்றால் அப்போது தான் பூசணிக்காய் எல்லாம் கரையாமல் நல்ல முழுசு முழுசா இருக்கும். மீன்களும் அதே மாதிரிதான் கரையாமல் சலப்பு சலுப்பா இருக்கும். கூழ் சாப்பிடும்போது மிகவும் சுவை இருக்கும். இந்த மீன் கூழ் தடிமன் காய்ச்சல் நேரத்தில் மிக சவையாக இருக்கும். இந்த மீன் கூழ் மிகவும் சத்தான ஒன்று. இதில் மிளகு, நற்சீரகம், மஞ்சள் தூள், மரக்கறி, கீரை வகை எல்லாம் உள்ளது. ஆதலால் இந்த மீன் கூழ் ஒரு ஆரோக்கியமான ஒரு உணவு. நீங்களும் இந்த மீன் கூழை வீட்டில் செய்து பார்க்கவும்.