

இஞ்சி ரசம்

தேவையான பொருட்கள்:

இஞ்சி துருவியது	- 1/4 கப்
வேகவைத்து மசித்த துவரம் பருப்பு	- 1 கப்
தக்காளி துண்டாக நறுக்கியது	- 1
மிளகு பொடி	- 1 தேக்கரண்டி
சீரகம் பொடி	- 1 தேக்கரண்டி
மஞ்சள் தூள்	- 1/4 தேக்கரண்டி
பெருங்காயம்	- 1 சிட்டிகைசிட்டிகை
கடுகு	- 1 தேக்கரண்டி
உப்பு	- 1/4 தேக்கரண்டி
கறிவேப்பிலை	- 1 கொத்து
கொத்தமல்லி	- சிறிதளவு
நெய்	- 1 தேக்கரண்டி
எண்ணை	- 1 தேக்கரண்டி

செய்முறை

1. பருப்புடன் மஞ்சள் 1 சிட்டிகை, பெருங்காயம் 1 சிட்டிகை, வெந்தயம் 1/4 தேக்கரண்டி சேர்த்து வேகவைக்கவும்.
2. கடாயில் நெய் விட்டு உருகியவுடன் எண்ணெய் விட்டு தூடாகியவுடன் கடுகு, கறிவேப்பிலை துருவிய இஞ்சி தக்காளி சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும்.
3. வதங்கியபின் பருப்பை சேர்க்கவும். சிறிது நீர் சேர்த்த பின் மஞ்சள், பெருங்காயம் சேர்த்து கொதிக்கவிடவும். தேவையான அளவு நீர் சேர்த்து கொதிக்கவிடவும்.
4. கொதித்தவுடன் மிளகு சீரக பொடி சேர்க்கவும். மேலும் நீர் சேர்க்கவும்.
5. கொதித்தவுடன் கொத்தமல்லி சேர்த்து ஒரு கொதியின் பின் இறக்கவும்.

குறிப்பு. இஞ்சியை அரைத்தும் போடலாம். இஞ்சியை மிளகு சீரக பொடி சேர்க்கும் பொழுதும் போடலாம், இஞ்சி வாசனை தூக்கலாக இருக்கும், காரம் இறங்க சிறிது நேரம் எடுக்கும்.