

முந்திரி பழ

சமையல் வகைகள்



சௌக்யா மோகன்



Cashew Fruit Recipes

Recipe and Photo : **Sowkhya Mohan Talakalukoppa**

Design: **Naveen G.V.** nGV Naturals, Bangalore

Cooperation : **Dr. Mohan Talakalukoppa**, ICAR- Directorate of Cashew Research, Puttur



Translation :

Dr. Kabitha Sethi, Cashew Research Station,, Bhubaneshwar, Odisha

Dr. Jalaja S. Menon, Cashew Research Station, Madakkathara , Kerala

Dr. Jayaprabhavathi, S., Cashew Research Station, Vridhachalam, Tamil Nadu

Dr. K. Umamaheswara Rao, Cashew Research Station, Bapatla, Andhra Pradesh

Dr. Mini Poduval, Cashew Research Station, Jhargram, West Bengal

Dr. S.K. Desai, Cashew Research Station, Paria, Gujarath.

Dr. L. Khapare, Cashew Research Station, Vengurla, Maharastra

Dr. Vikas Ramteke, Cashew Research Station, Jagadalpur, Chattisgarh.

Dr. H. Talang, Cashew Research Station, Tura, Meghalaya

Cashew Fruits - down the memory lane!

Obviously, it reminds me of childhood days. We used to eat red/yellow fruits hanging in roadside trees. Though it was throat itching at times, we enjoyed it. 'Yellow fruits are less itchy'- we used to discuss among ourselves. Mom used to advise – eat cashew fruits with salt to avoid itching !

I knew one or two recipes of cashew fruit. But never tried them before. Cashew fruit is very rich in vitamin C. However large part of the production goes unutilized in rural areas and this prompted me to explore many recipes out of it. The intense smell of the fruit, which is unpleasant to many, was reduced in recipes and thus making it pleasant! I also considered unripened green fruits and cashew sprouts to develop some recipes. These are very rarely used in cooking. Finally I ended up with 25 recipes which are presented in this book.



My husband Dr. Mohan had contacted scientists of different cashew research stations spread across the country. They have all helped in translation and hence we could prepare the book in 11 languages. Mr. Naveen G.V. from nGV Naturals, Bangalore has nicely designed this e-book. Cashew fruits are supplied in time by ICAR- Directorate of Cashew Research, Puttur. I whole heartedly thank all of them.

The aim of this book- to increase household use of cashew fruit. If that happens, I will be more than happy!

- Sowkhya Mohan Talakalukoppa

Cashew Fruits: Neither on the shelves nor in households !!

Cashew kernels are relished by everyone. However same can not be said about cashew fruits. The ratio of cashew nut to fruit is about 1:10 and huge quantity of fruits goes waste every season across the country. Fenny is the most famous liquor prepared out of cashew fruits in Goa. Though some states have now permitted to prepare alcohol out of cashew fruits, its usage for this purpose is yet to gear up in a big way.

Many attempts have been carried out to prepare jam, jelly, ready to serve drink, syrup, nector, pickle, cashew apple powder based cookies and fruit bars, and such other products. Unfortunately, it is difficult find them on the super market shelves. This is due to 1) lack of proper advertisement regarding its nutritive value (high vitamin c content compared to lemon and presence of other beneficial components) 2) consumer preference for products of other fruits such as mango, grape etc.

Surprisingly however, in cashew growing areas, usage of cashew fruits at the household level is also very meagre. In other parts of the country, its usage is almost unknown. To ameliorate this situation, tasty recipes are essential and the author has been successful in her efforts.

I have tasted all these recipes and hence I can confidently say these are worth trying at your home too. You can also add new recipes to this list.

That is the sole purpose of this book !!

Dr. Mohan Talakalukoppa
Principal Scientist
ICAR- Directorate of Cashew Research,
Puttur, Karnataka, India

முந்திரி பழ சமையல் வகைகள்

தாம்புலி	1
வறுவல்	2
அல்வா	3
ரைத்தா	4
பட்டு	5
சுர்னோலி	6
பழச்சாறு	7
இனிப்பு	8
பாயாசம்	9
பழக் கூழ்	10
கயிராசா	11
பழம் கட்பு	12
காரமான தோசை	13
பழம் சசிவ்	14
பச்சை முந்திரி பழ சாலட்	15
சுத்தவ்வு	16
பழ சாலட்	17
ஐஸ்கிரீம்	18
பழுக்காத பச்சை சசிவ்	19
புளி கொஜ்ஜு	20
முளை சாலட்	21
குழம்பு	22
வறுத்த அரிசி	23
முளை வறுவல் - முறை 1	24
முளை வறுவல் - முறை II	25

முந்திரி தாம்புலி

தேவையானவை:

முந்திரி ஆப்பிள் 5-6,
தேங்காய் துருவல் 1
கப், உப்பு, பச்சை
மிளகாய் விழுது
அரை ஸ்பூன்

தாளிக்க: தேங்காய் எண்ணெய் 2
ஸ்பூன், சீரகம், கடுகு, நறுக்கிய
சிவப்பு மிளகாய்

முறை:

முதலில் முந்திரி ஆப்பிளின் நுனிப் பகுதியை வெட்டி எறிந்துவிட்டு, மீதமுள்ள பழத்தை பிழிந்து சாறு எடுக்கவும். அதனுடன் உப்பு சேர்க்கவும். துருவிய தேங்காயை அரைத்து, சுமார் இரண்டு கப் தேங்காய்ப் பால் எடுக்கவும். இதை சாறுடன் சேர்க்கவும். மிளகாய் விழுது சேர்த்து நன்கு கலந்து டெம்போரிங் கொடுக்கவும்.

- இதை சூப்பாகப் பயன்படுத்தலாம்
- சூடான சாதத்திற்கு ரசமாக ஏற்றது
- முந்திரி ஆப்பிளை நன்கு பழுக்க வைக்க வேண்டும்.
- அதை கையால் மட்டுமே பிழிந்து எடுக்க வேண்டும். மிக்ஸியில் போட்டால் சுவை வித்தியாசமாக இருக்கும்.
- நீங்கள் விரும்பினால், முடிவில் எலுமிச்சை சாற்றை சுவையாக சேர்க்கலாம்.

முந்திரி ஆப்பிள் வறுவல்

தேவையான பொருட்கள்

முந்திரி ஆப்பிள் 3-4,
 ரவா/ரவை அரை கப்,
 தேங்காய் துருவல் $\frac{3}{4}$ வது கப்,
 வெல்லம் $\frac{1}{4}$ கப், முந்திரி $\frac{1}{4}$ கப்.
 ருசிக்கேற்ப உப்பு, ஏலக்காய்
 தூள், ஆழமாக வறுக்க
 எண்ணெய்



செய்முறை

பழத்தின் நுனிப்பகுதியை வெட்டி எறியுங்கள். மீதமுள்ள பகுதியிலிருந்து சிறிய துண்டுகளை உருவாக்கவும். முந்திரி துண்டுகள் மற்றும் தேங்காய் துருவலை மிக்ஸியில் அரைக்கவும். இதனுடன் வெல்லம் சேர்த்து, தொடர்ந்து அரைக்கவும்.

இந்த மென்மையான பேஸ்ட்டை ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்துக் கொள்ளவும். உப்பு, ஏலக்காய் தூள், உலர் ரவா மற்றும் முந்திரி துண்டுகள் (தண்ணீர் சேர்க்க தேவையில்லை) சேர்க்கவும். நன்றாக கலக்கவும். அதில் சிறிதளவு எடுத்து எண்ணெயில் சிறு தீயில் பொன்னிறமாகும் வரை பொரித்து எடுக்கவும்.

- மாவிலிருந்து உருண்டைகள் செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை
- ஆழமாக வறுக்க எண்ணெய்க்குப் பதிலாக நெய்யைப் பயன்படுத்தலாம்
- இது வித்தியாசமான சுவையைத் தருகிறது
- இடையில் முந்திரி கடித்தால் பஜ்ஜியின் சுவை அதிகரிக்கும்

முந்திரி ஆப்பிள் அல்வா

தேவையான பொருட்கள்

முந்திரி பழங்கள் 5-6, சர்க்கரை ½ கப், குங்குமப்பூ, முந்திரி துண்டுகள் ½ கப், சோள மாவு, ½ கப், உப்பு சிட்டிகை, நெய் ஒரு கப், ஏலக்காய் தூள்

முறை:

தொடங்குவதற்கு, ஒரு பெரிய கிண்ணத்தில், ½ கப் சோள மாவு எடுத்து, ஒரு கப் தண்ணீர் சேர்த்து, நன்கு கலக்கவும். கட்டிகள் எதுவும் இல்லை என்பதை உறுதி செய்து ஒதுக்கி வைக்கவும். முந்திரி பழத்தின் நுனியை வெட்டி எறியுங்கள். மீதமுள்ள பகுதியை சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து நன்றாக பேஸ்ட் செய்ய அரைக்கவும். தடிமனான கடாயை எடுத்து பேஸ்ட் சேர்க்கவும். அதை 5 நிமிடங்கள் கிளறவும். பிறகு சர்க்கரை சேர்க்கவும். சர்க்கரை கரையும் வரை நன்கு கலக்கவும். சர்க்கரை கரைந்ததும், தொடர்ந்து கிளறி, சோள மாவு கலவையை ஊற்றி, கெட்டியாகத் தொடங்கும் வரை தொடர்ந்து கிளறவும். இடையில் 2-3 ஸ்பூன் நெய் சேர்க்கவும்.



குங்குமப்பூ மற்றும் ஏலக்காய் தூள் சேர்க்கவும். கலவை பளபளப்பாகவும் கெட்டியாகவும் மாறியதும், முந்திரி பருப்பை சேர்க்கவும். ஹல்வா கலவையை ட்ரேயில் மாற்றவும். ஹல்வா முழுமையாக அமைக்கப்படும் வரை 30 நிமிடங்கள் ஓய்வெடுக்கவும். இறுதியாக துண்டுகளாக வெட்டவும்

முந்திரி ஆப்பிள் ரைத்தா

தேவையானவை

முந்திரி ஆப்பிள் 2,
தேங்காய் துருவல் 1 கப்,
கடுகு 1/4 ஸ்பூன், சிவப்பு
மிளகாய் 4-5, ஜீரா 1/4
ஸ்பூன், உப்பு

தாளிக்க: எண்ணெய், கடுகு,
சீரகம் மற்றும் சிவப்பு
மிளகாய், கறிவேப்பிலை

செய்முறை

முந்திரி ஆப்பிளைக் கழுவி, சிறு
துண்டுகளாக நறுக்கி,
சுவைக்கேற்ப உப்பு சேர்த்து,
தனியே வைக்கவும். அது
உப்பை உறிஞ்சுகிறது. பிறகு
தேங்காய், கடுகு மற்றும் சிவப்பு
மிளகாயை தேவையானவற்றை
சேர்த்து மிக நைசாக அரைக்கவும்
தண்ணீர் அளவு. இந்த பேஸ்ட்டை
முந்திரி பழத்தில் சேர்க்கவும்.
நன்கு கலந்து தாளிக்கவும்.



நீங்கள் லேசான இனிப்பு
சுவை விரும்பினால், இதனுடன்
ஒரு ஸ்பூன் வெல்லம்
சேர்க்கவும்.

முந்திரி ஆப்பிள் புதியதாக
இருக்க வேண்டும்.

முந்திரி பழம் பட்டு

தேவையான
பொருட்கள்

முந்திரி ஆப்பிள் 5-6, தோசை அரிசி 3 கப், பேப்பர் போஹா 1 கப், தேங்காய் துருவல் 1 கப், ஏலக்காய் 2, வெல்லம் 1 கப், உப்பு, நெய்



METHOD

முறை

முதலில் அரிசியைக் கழுவி 5-6 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். முழுவதுமாக வடிகட்டி, முந்திரி பழத்துடன் அரைக்கவும், வெல்லம், ஏலக்காய், துருவிய தேங்காய் மற்றும் கழுவின போஹா. மிருதுவான மாவை உருவாக்கவும். உப்பு சேர்க்கவும். கலக்கவும் நன்றாக மற்றும் 2 மணி நேரம் ஒதுக்கி வைக்கவும் ஆப்பம் கடாயை சூடாக்கி, சில துளிகள் நெய்யை போட்டு, மாவை ஊற்றவும். மூடியை மூடிவிட்டு சமைக்கவும் நடுத்தர சுடர், இருபுறமும்.

** முந்திரி ஆப்பிள்கள் புதியதாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

முந்திரி ஆப்பிள் பழ சுர்னோலி⁶ இனிப்பு அப்பம்

தேவையானவை :

அரிசி 3 கப், பொரித்த அரிசி 3 கப், முந்திரி ஆப்பிள் பழம் 10
வெல்லம் 2 கப், மஞ்சள்த் தூள் ¼ தேக்கரண்டி, நெய், உப்பு, தேங்காய் 1
கப்

செய்முறை :

அரிசியை நன்கு கழுவி, குறைந்தது 5-6 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும்.
புதியதாக உடைத்த தேங்காய் பருப்பில் கழுவின பொரித்த அரிசியை
சேர்க்கவும். பிறகு நறுக்கிய முந்திரிப் பழத்தினை சேர்க்கவும். னைத்து
பொருட்களையும் மிருதுவான மாவாக அரைத்து வெல்லம், மஞ்சள் தூள்
மற்றும் உப்பு சேர்த்து நன்றாக கலந்து 3-4 மணி நேரம் அப்படியே
வைக்கவும். வாணலியை சூடாக்கி, அதன் மீது நெய் தடவவும். அதில்
தோசை மாவை ஊற்றி சிறிது பரப்பவும். நெய் சேர்த்து இருபுறமும்
வறுக்கவும்.



- தோசை மிகவும் மெல்லியதாக இருக்கக்கூடாது. நெய் மற்றும் தேன் சேர்த்து பரிமாறவும்.
- பொரித்த அரிசி சேர்த்துள்ளதால், உளுந்து மாவு சேர்க்கத் தேவையுமில்லை

முந்திரி ஆப்பிள் பழச்சாறு⁷

தேவையானவை :

முந்திரி ஆப்பிள் பழம் 4-5, சர்க்கரை, தண்ணீர், எலுமிச்சைச் சாறு 3-4 தேக்கரண்டி , உப்பு 1 சிட்டிகை, ஐஸ் கட்டிகள்

செய்முறை :

முந்திரிப் பழங்களைக் கையால் பிழிந்து அதிலிருந்து பழச்சாறு எடுக்கவும். அதில் சிட்டிகை உப்பு மற்றும் தண்ணீர் சேர்க்கவும்.

பின்னர் தேவையான இனிப்புக்கு ஏற்ப சர்க்கரைச் சேர்த்து, நன்றாக கலக்கவும். இறுதியில் எலுமிச்சைச் சாறு மற்றும் ஐஸ் கட்டிகள் சேர்த்து பரிமாறலாம்.

கவனிக்க வேண்டியவை

- பழுத்த முந்திரிப் பழங்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- பழங்களை இயந்திரக்கலவை / மிக்ஸியில் அரைத்து சாறு எடுத்துக் கொள்ளலாம். இரண்டும் முறைகளும் வெவ்வேறு சுவையை தரும்.



முந்திரி ஆப்பிள் பழ இனிப்பு

8

தேவையானவை :

முந்திரி ஆப்பிள் பழம் 5-6, சோள மாவு, சர்க்கரை 2 கப்,
ஏலக்காய்த் தூள், குங்குமப்பூ 2-3, பாதாம்பருப்பு துண்டுகள்,
பொரிப்பதற்கு எண்ணெய்



செய்முறை :

வாணலியில் சர்க்கரை, தண்ணீர், குங்குமப்பூ, ஏலக்காய்த் தூள் சேர்த்து மிதமான சூட்டில் சர்க்கரைப் பாகு /கூழ் தயாரிக்கவும். பின்னர் முந்திரிப் பழத்தின் முன்பகுதியை வெட்டி நீக்கி விட்டு, மீதமுள்ள பழத்தின் பகுதியை துண்டுகள் போடவும். பிறகு சோள மாவில் ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து, நன்றாக கலக்கவும். முந்திரி ஆப்பிள் பழத் துண்டுகள் எடுத்து, சோளமாவுத் தூளில் தோய்த்து ஊற வைக்கவும். முந்திரி ஆப்பிள் பழத் துண்டுகளில் சோள மாவு ஒட்டிக்கொண்டிருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும். மிதமான தீயில், சோள மாவில் தோய்த்து எடுத்த முந்திரி ஆப்பிள் பழத் துண்டுகளை நன்கு பொரித்து எடுக்கவும். இது மிருதுவாக, மொறு மொறு வென்று இருக்க வேண்டும். அதன் பிறகு, வறுத்த துண்டுகளை சர்க்கரைப் பாகில் நனைக்கவும். இது சர்க்கரைக் கூழினை சரியாக உறிஞ்ச வேண்டும். இறுதியாக பாதாம் பருப்பு துண்டுகளால் அலங்கரிக்கவும்.

முந்திரி ஆப்பிள் பழ பாயாசம்

தேவையானவை :

பொடியாக நறுக்கிய முந்திரி 1 கப், தேங்காய் துருவல் 2 கப், வெல்லம் 1 கப், ஏலக்காய் 2-3, உப்பு 1 சிட்டிகை, அரிசி 4-5 தேக்கரண்டி, நெய் ¼ கப், முந்திரி பருப்பு 10-12, பாதாம் பருப்பு 5-6



செய்முறை :

ஒரு வாணலியில், இரண்டு தேக்கரண்டி நெய்யை ஊற்றி, பொடியாக நறுக்கிய முந்திரி பழத்தை சேர்த்து வறுக்கவும். வறுக்கும்போதே ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்க்கவும். அரிசியை நன்கு கழுவி உலர வைக்கவும். 3-4 தேக்கரண்டி தேங்காய் துருவலை நன்கு அரைக்கவும், அதோடு, பொரித்த அரிசி, வெல்லம் மற்றும் ஏலக்காய் சேர்த்து மென்மையான பசை மாவாக அரைத்து கொள்ளவும். இதனை வறுத்த முந்திரிப் பழங்களோடு சேர்க்கவும். நன்றாக கலவையை கொதிக்க விடவும். இரண்டு நிமிடம் கழித்து தேங்காய் பால் சேர்த்து பாயாசம் பதம் வரும் வரை கொதிக்க விடவும். கடைசியாக, வறுத்த உலர்ந்த பழங்களால் அலங்கரிக்கவும்..

- சிறிது தேங்காய் துருவல் எடுத்து சிறிது தண்ணீர் விட்டு தேங்காய் அரைத்து தேங்காய்ப் பால் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
- முந்திரி பருப்புகள் மற்றும் பாதாம் பருப்புகளை இரண்டு தேக்கரண்டி நெய் விட்டு வறுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

முந்திரி ஆப்பிள் பழக் கூழ்

10

தேவையானவை :

- முந்திரி ஆப்பிள் பழம் 20-25
- உப்பு ¼ தேக்கரண்டி
- சர்க்கரை தோராயமாக 2 கப் அளவு
- இலவங்கப்பட்டை தூள் ¼ தேக்கரண்டி
- எலுமிச்சைச் சாறு 2 தேக்கரண்டி



செய்முறை :

முதலில் முந்திரிப் பழத்தின் முன் பகுதியை வெட்டி விடவும். பழத்தின் மீதமுள்ள பகுதியை அரைக்கவும். அரைக்கும் போது உப்பு சேர்க்கவும். அடிகனமான வாணலியை எடுத்து, அடுப்பில் வைத்து சூடேற்றிய பின்னர், அரைத்து வைத்த முந்திரிப் பழப் பசையை போடவும். தொடர்ந்து கிளறிக் கொண்டே, கொதிக்க வைக்கவும். சர்க்கரை மற்றும் எலுமிச்சைச்சாறை சேர்க்கவும். கெட்டியாகும் வரை நன்கு கிளறவும். அதன் திரவ நிலைத்தன்மை பழக்கூழ் போல் இருக்க வேண்டும். குளிர்ந்த பிறகு, அது கெட்டியாக மாறும் இறுதியில், இலவங்கப்பட்டைத் தூள் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்.

- முந்திரிப் பழத்தின் தீவிர சுவை இந்தப் பழக்கூழில் இருக்காது.
- இதை ரொட்டி, தோசை அல்லது சப்பாத்தியுடன் பரிமாறலாம்.
- சர்க்கரை அதிகம் சேர்த்தால் ஒட்டும். சர்க்கரைசேர்க்கும் போது கவனமாக இருங்கள்.



முந்திரி பழம் கயிராசா

தேவையானவை: முந்திரி பழம் 4, தேங்காய் துருவல் 1 கப், வெள்ளை எள் 3 ஸ்பூன், வெங்காயம் பெரிய அளவு 1, சிவப்பு மிளகாய் தூள் 2 ஸ்பூன், ரசம் தூள் 1 ஸ்பூன், உப்பு, புளி, வெல்லம் 2 ஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் ¼ ஸ்பூன், கொத்தமல்லி இலை, மசாலா தூள் 3 ஸ்பூன் (முறை: 3 ஸ்பூன் வங்காளப் பருப்பு, 2 ஸ்பூன் உளுத்தம் பருப்பு, 1 ஸ்பூன் ஜீரா, 1 ஸ்பூன் கொத்தமல்லி விதை - இவை அனைத்தையும் தனித்தனியாக வறுத்து உலர்த்த வேண்டும். (ஆறிய பிறகு பொடியாக அரைக்கவும்))

தாளிக்க: எண்ணெய், கடுகு, சீரகம், சிவப்பு மிளகாய், கறிவேப்பிலை

முறை:

முந்திரி ஆப்பிளை கழுவவும், பழத்தின் தண்டு பகுதியை துண்டிக்கவும். மீதமுள்ள பகுதியை வெட்டுங்கள் பழங்கள் துண்டுகளாக. எள்ளை வறுத்து தனியே வைக்கவும். அரைத்ததற்கு தேங்காய், 2 ஸ்பூன் வறுத்த வெள்ளை எள், மிளகாய் தூள், ரசம் தூள், மசாலா தூள் மற்றும் அதை நன்றாக அரைக்கவும். தாளிக்க அனைத்து பொருட்களையும் சேர்க்கவும். பிறகு பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். பிறகு முந்திரி துண்டுகளை சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும். உப்பு மற்றும் மஞ்சள் சேர்க்கவும். பின்னர் சேர்க்கவும். வெல்லம் மற்றும் அதை நன்றாக கலக்கவும். பின்னர் அரைத்த கலவை மற்றும் சிறிது தண்ணீர் சேர்க்கவும். நன்றாக சமைக்கவும். பிறகு முடிவில், வறுத்த வெள்ளை எள் மற்றும் கொத்தமல்லி இலைகளால் அலங்கரிக்கவும்.

முந்திரி பழம் கடபு



தேவையானவை:

அரிசி 2 கப், தேங்காய் துருவல் 1 கப், நறுக்கிய முந்திரி 1 கப், வெல்லம் 1 கப், உப்பு, ஏலக்காய், நெய் மற்றும் வாழை இலை

முறை:

அரிசியை நன்கு கழுவி 4-5 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். தேங்காய், முந்திரி ஆப்பிள், ஊறவைத்த அரிசியுடன் வெல்லம், உப்பு மற்றும் ஏலக்காய். நிலைத்தன்மை சீராக இருக்க வேண்டும். வாழை இலையைக் கழுவவும். வாழை இலையில் (தோசை போல) மாலை பரப்பவும். மடி வாழை இலையை இட்லி போல ஆவியில் 20 நிமிடம் சமைக்கவும். அல்லது வாழை இலையில் வைக்கவும் கடாயில் போட்டு மூடி இருபுறமும் நன்றாக வேக வைக்கவும். பிறகு வாழை இலையை எடுத்து சேர்க்கவும் நெய் விட்டு சாப்பிடவும்.

* அரைத்த கலவை மிருதுவாக இருக்க வேண்டும்

* சீரான தன்மை சரியாக இருக்க வேண்டும். இல்லையெனில் வாழைப்பழத்தில் பரப்புவது கடினம்



முந்திரி பழம் காரமான தோசை

தேவையானவை: பான்சி ரவா/பெரிய அளவு கோதுமை ரவா/ரவை 3 கப், முந்திரி பழம் 5-6, ஜீரா ¼ ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் 3-4, உப்பு, எண்ணெய் அல்லது நெய்

முறை:

ரவாவை 1 மணி நேரம் ஊறவைத்து, அதனுடன் முந்திரி ஆப்பிள், ஜீரா, பச்சை மிளகாய், உப்பு சேர்த்து அரைக்கவும். ஊறவைத்த ரவா அரைக்கும் போது சிறிது தண்ணீர் சேர்க்கவும். மாவை அரை மணி நேரம் வைக்கவும். சூடாக்கவும் தவா மற்றும் மெல்லிய தோசை தயார். மூடியை மூடு. எண்ணெய் அல்லது நெய் பயன்படுத்தவும். சட்னியுடன் பரிமாறவும்

முந்திரி பழம் சசிவ்



முந்திரி பழங்கள் 3-4. துருவிய தேங்காய் 1 பெரிய கப்,
கடுகு ¼ ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் 4-5, உப்பு, எலுமிச்சை
சாறு மற்றும் ஜிகரி,

முந்திரி ஆப்பிளை - கழுவி, சிறு துண்டுகளாக நறுக்கவும். சுவைக்கு உப்பு சேர்க்கவும். அப்படியே ஒதுக்கி வைக்கவும் துண்டுகள் உப்பை உறிஞ்சும் பிறகு தேங்காய், கடுகு, பச்சை மிளகாய், சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து மிக நைசாக அரைக்கவும். தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்ப்பதன் மூலம் இந்த பேஸ்ட்டை முந்திரி பழ துண்டுகளுடன் சேர்க்கவும். நன்றாக கலக்கவும். உங்கள் சுவைக்கு ஏற்ப வெல்லம் மற்றும் எலுமிச்சை சாறு சேர்க்கவும். மசாலா கொடுக்கவும்.

பச்சை முந்திரி பழ சாலட்

15



தேவையானவை:

பழுக்காத முந்திரி பச்சைப் பழங்கள், பச்சை மிளகாய் 3-4, வெங்காயம் 1, உப்பு மற்றும் எலுமிச்சை சாறு, தேங்காய் துருவல் 2-3 ஸ்பூன், கொத்தமல்லி இலை தாளிக்க: தேங்காய் எண்ணெய், கடுகு, ஜீரா, உளுத்தம் பருப்பு மற்றும் கறிவேப்பிலை

செய்முறை:

பழுக்காத முந்திரியின் தண்டு பகுதியை நீக்கிவிட்டு எரிக்கவும் சுடர் மீது (வெறும் கத்தரிக்காயை எரிப்பது போல). பின்னர் எரிந்த கருப்பு பகுதியை அகற்றவும் முந்திரி பழம். பின் உள் பகுதியை சிறு துண்டுகளாக வெட்டி அதனுடன் உப்பு சேர்க்கவும். பச்சை மிளகாயை மசித்து சேர்க்கவும். பிறகு பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும். கொத்தமல்லி இலைகள் மற்றும் நன்கு கலக்கவும். பிறகு எலுமிச்சை சாறு மற்றும் தேங்காய் துருவல் சேர்க்கவும். கூட்டு இறுதியில் சுவையூட்டும்.

- இது சாதம், சப்பாத்தி, ரொட்டிக்கு நன்றாக இருக்கும்
- இந்த செய்முறையால் தொண்டை அரிப்பு இருக்காது



முந்திரி பழம் சுத்தவ்வு

தேவையானவை: முந்திரி 10, கோதுமை மாவு 2 கப், ஜிகரி 1 கப், ஏலக்காய் 2,3 தேங்காய் துண்டுகள் 2-3 ஸ்பூன், சிறிது உப்பு, நெய் 1 ஸ்பூன், பொரிப்பதற்கு எண்ணெய்

முறை:

பழத்தின் தண்டு பகுதியை அகற்றவும் (தொண்டை எரிச்சலைத் தவிர்க்க), மற்றும் வைக்கவும். மீதமுள்ள பகுதியை மிக்ஸி கிரைண்டரில் ஒரு முறை அரைக்கவும். பிறகு வெல்லம் மற்றும் ஏலக்காய் சேர்க்கவும். மீண்டும் அரைக்கவும். அடுத்து, உப்பு மற்றும் தேங்காய் துண்டுகளை சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். பிறகு கோதுமை சேர்க்கவும். தேவையான அளவு மாவு மற்றும் நன்றாக முழங்கால். அரை மணி நேரம் அப்படியே வைக்கவும். பிறகு செய்யுங்கள். உருண்டைகள் (நெல்லிக்காய் அளவு) மற்றும் எண்ணெயில் வறுக்கவும்.

* இறுதி கலவை மெல்லியதாக இருந்தால், அது நிறைய எண்ணெயை உறிஞ்சிவிடும்

* இந்த ரெசிபியை நெய்யுடன் சேர்த்து சாப்பிட வேண்டும்.

முந்திரி பழ சாலட்



தேவையானவை: முந்திரி 4-5, உப்பு, மிளகுத் தூள், சாட் மசாலா தூள், ஜீரா தூள், எலுமிச்சை சாறு 3-4 ஸ்பூன்



முறை:

முழுமையாக பழுத்த முந்திரி பழங்களை எடுத்துக் கொள்ளவும். சிறிய க்யூப்ஸாக வெட்டவும். உப்பு, மிளகு தூள் தெளிக்கவும், சாட் மசாலா தூள் மற்றும் ஜீரா தூள். இறுதியில் எலுமிச்சை சாறு போடவும்



- 1) இதை வரி சாப்பிட்டால் தொண்டை அரிப்பு வராது
- 2) முழுமையாக பழுத்த பழங்களைப் பயன்படுத்துங்கள்
- 3) பழத்தின் தண்டு பகுதியை பயன்படுத்த வேண்டாம் இல்லையெனில் அது தொண்டை எரிச்சலை ஏற்படுத்தும்



முந்திரி பழம் ஜஸ்கிரீம்



தேவையானவை: கஸ்டர்ட் பவுடர் 2 ஸ்பூன், பால் 1 கப், கிரீம் 1 கப், அழுக்கப்பட்ட பால் 1 கப் ½, முந்திரி பழம் ஜாம் 3-4 ஸ்பூன், சர்க்கரை 3 ஸ்பூன், உலர் பழங்கள் (பாதாம், முந்திரி)

முறை:

தொடங்குவதற்கு, 4 ஸ்பூன் பாலில் ஒரு ஸ்பூன் கஸ்டர்ட் பவுடர் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். மீதமுள்ள பாலை கொதிக்க வைக்கவும். கொதிக்க ஆரம்பித்ததும், கஸ்டர்ட் பவுடர் சேர்க்கவும் சர்க்கரை மற்றும் தொடர்ந்து நன்றாக கலக்கவும், அதனால் அது கெட்டியாக மாறும். பின்னர் அதை குளிர்விக்க அனுமதிக்கவும். நுரை வர கிரீம் நன்றாக அடிக்கவும். பிறகு அழுக்கப்பட்ட பால் மற்றும் பால் சேர்க்கவும். கஸ்டர்ட் பவுடர் மற்றும் முந்திரி பழ ஜாம் இருந்து தயார் மற்றும் அதை நன்றாக கலக்கவும். உள்ளே வையுங்கள். உறைவிப்பான். 5-6 மணி நேரம் கழித்து மிக்ஸி கிரைண்டரில் போட்டு நன்றாக அரைக்கவும். மீண்டும் அப்படியே வைத்திருங்கள். உறைவிப்பான். 5-6 மணி நேரம் கழித்து இறக்கி, நெய்யில் வறுத்த உலர்ந்த பழங்களைச் சேர்க்கவும். முந்திரி பழ ஜாம் கிடைக்கவில்லை என்றால்,

முந்திரி பழுக்காத பச்சை பழம் சசிவ்



தேவையானவை: பழுக்காத பச்சைப் பழங்கள் 3-4, பச்சை மிளகாய் 1-2, தேங்காய்த் துருவல் 1 கப், கடுகு ¼ ஸ்பூன், சுவைக்கு உப்பு, இனிப்பு தயிர் 1 பெரிய கப், வெங்காயம் 2, கொத்தமல்லி இலைகள்

தாளிக்க: எண்ணெய், கடுகு, சீரகம், சிவப்பு மிளகாய், கறிவேப்பிலை

செய்முறை: ஆரம்பத்தில் பழுக்காத பச்சைப் பழத்தின் தண்டு பகுதியை வெட்டி எறியுங்கள். கத்தரிக்காயை எரிப்பது போல மீதமுள்ள பகுதியை நேரடியாக தீயில் எரிக்கவும். பின்னர் அகற்றவும். கருப்பான பாகங்களை கவனமாக எரித்தனர். பின்னர் உள் பகுதியை மசிக்கவும் அல்லது நன்றாக நறுக்கவும். உப்பு சேர்க்கவும். பச்சை மிளகாயை சிறிது சிறிதாக தீயில் எரித்து, அதனுடன் சேர்த்து அரைக்கவும். தேங்காய் மற்றும் கடுகு விதைகள் அரைக்கும் போது சிறிது தண்ணீர் சேர்க்கவும். இந்த கலவையை சேர்க்கவும் பழுக்காத பச்சை பழத் துண்டுகள் / பிசைந்த பகுதி. இனிப்பு தயிர் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். நறுக்கு வெங்காயம் மற்றும் அதை சேர்க்கவும். முழு கலவையையும் மசாலாவுடன் சுவைக்கவும். பின்னர் சிவப்பு நிறத்தை மசிக்கவும். மிளகாய் சிறிதளவு அதனால் சரியான சுவையையும் சுவையையும் தருகிறது.

- இது தனித்துவமான சுவை மற்றும் சுவையுடன் இருக்கும்
- சுடர் மீது எரிவதால், டானின் உள்ளடக்கம் (அரிப்பு உறுப்பு) போய்விடும் பழுக்காத பச்சை பழங்களிலிருந்து.



பழுக்காத முந்திரி பச்சை பழம் புளி கொஜ்ஜு



தேவையானவை: பழுக்காத பச்சைப் பழங்கள் 4-5, வெங்காயம் 2, புளி, உப்பு, மிளகாய்த்தூள், சாம்பார் பொடி, மஞ்சள் தூள், வெல்லம்

தாளிக்க: எண்ணெய், சீரகம், கடுகு, கறிவேப்பிலை மற்றும் சிவப்பு மிளகாய்

முறை:

முதலில் பழுக்காத பச்சை பழத்தின் தண்டு பகுதியை அகற்றி, மீதமுள்ளவற்றை எரிக்கவும் பகுதி நேரடியாக சுடர் மீது. எரிந்த மற்றும் கருப்பான மேற்பரப்பை அகற்றி நிராகரிக்கவும். உள் பகுதியை நன்றாக நறுக்கவும். வெங்காயத்தை நறுக்கவும். புளியை தண்ணீரில் எடுத்து பிழியவும். இவை அனைத்தையும் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். உப்பு, மஞ்சள் தூள், வெல்லம் சேர்க்கவும், சாம்பார் தூள் மற்றும் மிளகாய் தூள் மற்றும் நன்கு கொதிக்க. பிறகு தாளிக்கவும்.



முந்திரி முளை சாலட்

தேவையானவை: வெங்காயம் 1, தக்காளி 1, கேரட் 1, கொத்தமல்லி இலை, பச்சை மிளகாய் 1-2, எலுமிச்சை சாறு, உப்பு, மிளகு தூள் ¼ ஸ்பூன்

முறை

வெங்காயம், தக்காளி மற்றும் கொத்தமல்லி இலைகளை நறுக்கவும். அதனுடன் துருவிய கேரட் சேர்க்கவும். பச்சை மிளகாயை நறுக்கவும். சிறிய துண்டுகள் மற்றும் அதை சேர்க்கவும். முந்திரி முளைகளை இதனுடன் சேர்க்கவும். பின்னர் உப்பு, எலுமிச்சை சாறு, மிளகு சேர்க்கவும். ருசிக்க தூள் மற்றும் நன்றாக கலக்கவும். தேவைப்பட்டால் தாளிக்கவும் கொடுக்கலாம்.



தேவையான பொருட்கள்:

முந்திரி முளை 1 பெரிய கப், தக்காளி 4, வெங்காயம் 1, கொத்தமல்லி இலை, மஞ்சள், இஞ்சி-பூண்டு விழுது, சாம்பார் தூள் 1 ஸ்பூன், மிளகாய் தூள் 2 ஸ்பூன், கரம் மசாலா, முந்திரி 8-10, உப்பு வரை சுவை, பால் கிரீம் 2 ஸ்பூன், சர்க்கரை, எண்ணெய் 4-5 ஸ்பூன்

முறை:

கடாயில் எண்ணெய் சேர்க்கவும். வெங்காயம், தக்காளி, உப்பு சேர்த்து வதக்கவும். கொத்தமல்லி இலை, இஞ்சி-பூண்டு விழுது சேர்க்கப்பட வேண்டும். ஆறியதும் முந்திரி பருப்பு சேர்த்து அரைக்கவும். மற்றொரு கடாயில், எண்ணெய் சேர்க்கவும் மற்றும் முந்திரி முளைகளை வறுக்கவும். சீக்கிரம் வேகும் வகையில் சிறிது உப்பு சேர்க்கவும். இதனுடன் அரைத்த விழுதை சேர்க்கவும். நன்றாக சமைக்கவும். மஞ்சள் தூள், சாம்பார் தூள், சிவப்பு மிளகாய் தூள் மற்றும் சிறிது கரம் மலாசா சேர்க்கவும். கூட்டு தண்ணீர் மற்றும் நன்றாக சமைக்கவும். சிறிது சர்க்கரை சேர்க்கவும். பிறகு மில்க் கிரீம் சேர்த்து ஒரு முறை வேகவிடவும். பின்னர் சேர்க்கவும். எலுமிச்சை சாறு, கொத்தமல்லி இலைகள். இந்த குழம்பு சப்பாத்திக்கு நன்றாக இருக்கும்.

முந்திரி முளை வறுத்த அரிசி



தேவையான பொருட்கள்:

முந்திரி முளைகள் 1 கப், சமைத்த அரிசி 4 கப், வெங்காயம் 2, இஞ்சி-பூண்டு விழுது, மிளகு தூள் ¼ ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் 2, சோயா சாஸ் 2 ஸ்பூன், உப்பு, எலுமிச்சை சாறு, எண்ணெய் 4-5 ஸ்பூன், சீரகம்

முறை:

கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி முதலில் சீரகத்தைப் போடவும். நறுக்கிய வெங்காயம் மற்றும் நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் சேர்க்கவும் மற்றும் அவற்றை வறுக்கவும். சிறிது உப்பு சேர்க்கவும். இஞ்சி-பூண்டு விழுது சேர்க்கவும். முந்திரி முளைகளைச் சேர்க்கவும் (இரண்டு பாதிமாக). உப்பு, மிளகு தூள் சேர்த்து சிறிது வதக்கவும். முளைகள் உப்பை உறிஞ்ச வேண்டும். பிறகு சோயா சாஸ் சேர்க்கவும். பிறகு வேகவைத்த அரிசியைச் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து சிறிது நேரம் வதக்கவும். எலுமிச்சை சாறு சேர்க்கவும் முடிவில்.



முந்திரி முளை வறுவல் - முறை 1

தேவையான பொருட்கள்:

முந்திரி முளைகள் 1 கப், எண்ணெய், உப்பு, மிளகு தூள் மற்றும் எலுமிச்சை சாறு

முறை:

கடாயில் எண்ணெய் சூடானதும் முந்திரியை போட்டு வதக்கவும். முந்திரியை வெளியே எடுக்கவும். முளைகள், உப்பு மற்றும் மிளகு தூள் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். இறுதியில், எலுமிச்சை சாறு சேர்க்கவும்.



முந்திரி முளை வறுவல் - முறை 2

தேவையான பொருட்கள்:

முந்திரி முளை ஒரு கப், எண்ணெய் 2-3 ஸ்பூன், உப்பு, சீரகத் தூள், ஆம்சூர் தூள்/லக்கூச்சா தூள், சிவப்பு மிளகாய் தூள், மஞ்சள் தூள், அரட்டை மசாலா தூள் சிறிது

முறை:

கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி முந்திரியை போட்டு நன்கு வதக்கவும். உப்பு சேர்க்கவும். பின்னர் அனைத்து மசாலா பொருட்களையும் சேர்க்கவும். நன்றாக வறுக்கவும். அனைத்து மசாலாவும் முந்திரி முளைகளாக இருப்பதைப் பாருங்கள். இந்த மழைக்காலம் நேரத்தில் இது மிகவும் சுவையாக இருக்கும்

Recipe books by Sowkhya Mohan



ಗೇರುಹಣ್ಣು ರುಚಿ ವೈವಿಧ್ಯ

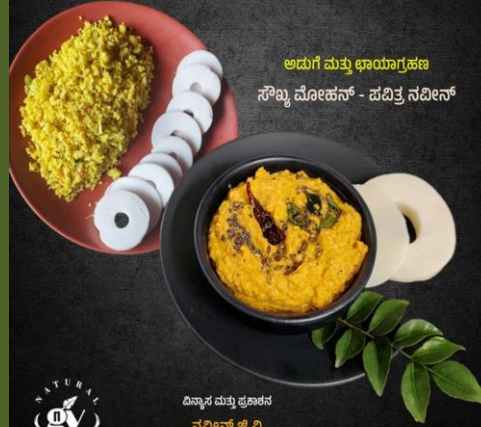


ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್



ಆಹಾ ಕಳಲೆ !!

An Album of tasty recipes



ಅಡುಗೆ ಮತ್ತು ಛಾಯಾಗ್ರಹಣ
ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್ - ಪವಿತ್ರ ನವೀನ್

ದಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶನ
ನವೀನ್ ಜಿ ವಿ

nGV Natural Industry Pvt Ltd



ಹಲಸು - 101 ಪಾಕ ವಿಧಾನ

ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್ ತಲಕಾಲುಕೊಪ್ಪ

ದಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶನ

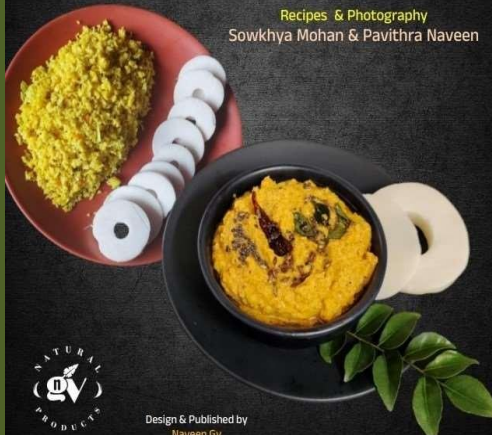
ನವೀನ್ ಜಿ ವಿ

nGV Natural Industry Pvt Ltd



BAMBOO SHOOTS RECIPES

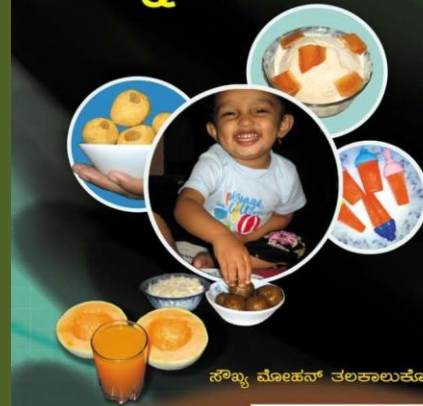
Recipes & Photography
Sowkhya Mohan & Pavithra Naveen



Design & Published by
Naveen Gv

nGV Natural Industry Pvt Ltd

ನನ್ನ ಅಡುಗೆ



ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್ ತಲಕಾಲುಕೊಪ್ಪ



ಅಧ್ಯತೆ
ಮಹಾಶಕ್ತಿ
ರಂಧ್ರ ಮಾಲಿಕೆ-47