

தமிழ் விந்தி போஜனம்

1. Palak Soup
2. Starter - Panner Roll
Gulband Lolly Pop
3. Salt
4. பருப்பு
5. தொய்யா Pickle
6. மோர் மிளகாய்
7. ரெஸ்லி தயிர் பச்சடி
8. ரெண்ணா தால் Sweet பச்சடி
9. முடிக்கை சூ கூர
10. சூரம் பெட்டி டைலங்கள் Rings
11. உணை முடிக்கை பால் கறி
12. கோவக்காய் உள்ளி காரம்
13. Sweet - பூசணி மிட்டாய் [மரம்பர்].
[கடுப்பட்டி] சிதிரை உாலி சில்வா
14. ஜிவ்வரிசி போண்டா

15. கத்திரிகாய் பஜ்ஜி,
16. முடுங்கை கீரை அரூசி மிரியாணி
+ Cucumbar+carrot +Onion Raitta
17. லாம்பழம் Sweet Palau
18. அப்பளம் - சீரஸ்து அபக்ய, மினி உத்த
சிப்பலம்
19. Ghee
20. பிரண்டை பொடி
21. Rice - White Rice
திணை Rice.
22. Sprouted மாசி பயிறு + சண்டகாய்
மூரி திட்யம்
23. வாழையூ வடா மேர்ர் திட்யம்
24. உளுத்தி பம்பாணி சாம்பார்
25. வாழைத்தண்டு மசாலா ரசம்
26. முங்கில் அரிசி பாடாசம்
27. மா அரிசி தயிர் சாதம்
28. தயிர்
29. Mango Delight
30. Faluda
31. Sweet டீரா.

Welcome. 😊

சிவ்ஷ்ட விந்ஜ் போஷணம்

1. Starters :

1. Palak Soup : Ingredients - பாலக் கீரை 1 கிலோ, G.Chilly-1 சீரகம் சிறிது, நா. ஆண்டு - 2 பல், S.Onion 2, Fresh milk 200ml Pepper தூள் சிறிது, Salt.

2. Paanar Roll : Ing - Grated Paanar - 200g, Capsicum-1 pieces, சீரகம் pow 1 tsp, karammasala 1tbsp, Chilly pow-1 tsp, Tomato Sauce, Green Chutney - Mint leaves, லவ்லி தூள் சிறிது, G.Chilly - 2, Lemon Juice, salt. கெந்தை லவ்லி 1 டம், Salt, Oil - 2 tbsp, Butter - 2 tbsp. லவ்லி தூள் சிறிது,

Gulkand Lolly Pop : Ghee ½ sp, Almond pieces finely Chopped 4 Tbsp, Cashew nut pieces 4 Tbsp, Fig chopped 4 Tbsp, Dates Chopped 4 Tbsp, Gulkand 4 Tbsp.

3. Salt

4. கொஞ் பம்ம : சூழும் படும்ம boiled, salt.

5. கொய்யா pickle : கொய்யா காய் கெஞ் திக்கி தூவிய - 1 cup, நெய் 5 Tbsp, கடுகு, கறுவேப்பிலை சிறிது, வெங்காயம் சிறிது, மிளகாய் தூள் 2 Tbsp, கு. வெல்லம் சிறிது

Salt, மென் மொபு கடுகி, வெங்காயம், சீரகம் அரைக்க powder
- 1/4 tsp.

6. மொர் மிளகாய் & மொர் மிளகாய் உத்தல், கடைசை மென்மென்
7. ரெல்லி தயிர் மச்சடி : ரெல்லி காய் boiled pieces 4 Tbsp, கடுகி சிறிது, உளுந்தம் மடுப்பு சிறிது, G. Chilly 1, வெங்காயம் சிறிது, தேங்காய் தூவல் சிறிது, கெட்டி தயிர், Salt.
8. செண்ணா தால் Sweet மச்சடி : Boiled Chana dhal - 50g, (5) வெல்லம் - 7 Tbsp, Ghee - 1 TSP, முட்டி, திராட்சை சிறிது, தேங்காய் தூவல் சிறிது, மென்மென் - 1. Chana dhal boiled உடலில் Coarse run செய்க.
9. முருங்கை சூ கூர் : முருங்கை சூ - 100g, பாசி மடுப்பு - 50g, S. onion pieces சிறிது, க. எண்ணெய் - 1 tsp, கடுகி சிறிது, வெங்காயம் சிறிது, G. Chilly - 1, Pepper தூள் சிறிது, Salt, தேங்காய் தூவல் சிறிது.
10. துவரம் மெட்டி டாலங்கள் Rings : துவரம் மடுப்பு - 100g, அரிசி மிளகாய் - 2, சீரகம் 1 tsp, தேங்காய் தூவல் சிறிது, க. எண்ணெய் - 1 tsp, கடுகி, வெங்காயம் தூள் சிறிது, டாலங்கள் - Round டால 1/2 inch pieces - 10 round துவரம் மடுப்பு மசாலா Smash, டாலங்கள் roundல் Fill செய்க. Steam Cook செய்க.

11. உணை முடுக்கை பால் கறி^o: கடவை எண்ணெய் 1 tsp,
 பட்டை - 1 சூண்டு, சீராய்ப - 2, மீரிசீசி - மிரியாணி இலை - 1
 சீராய்ப - 1/2 tsp, நாவயூண்டு - 5 மல், இசீசி - 1 சூண்டு,
 G. Chilly - 2, மெரிய சிடு உணை சிடுவீசி - 1,
 முடுக்கை காய் - 1, தேங்காய் பால் - 1st [2nd and
 3rd மல்]ல் காய்கறி boil செய்க. சடைசிலில் 1st
 மல் உய்ந்தி, Salt போடும்.

12. கோவக்காய் உய்ந்தி காரம்^o: கோவக்காய் - 200g,
 கடவை எண்ணெய் - 4 Tbsp, மெ. வெங்காய் - மீடியம்
 சிடு 2 ஆமிளகாய் - 3, குணியா 2 Tbsp, சீராய்ப - 1 Top
 Salty, சூண்டு - 7 மல்.

13. Sweet - முசுக்கி மிடைய் முறுப்பா^o - ~~முசுக்கி~~

வெண்ணை முசுக்கி காய் வெடியான சதை
 பணி - 400g, சண்ணாய்ப - சிசீசி, Sugar - 500g.
 முசுக்கி காய் all sides Forkவ சிசீசி, சண்ணாய்ப - water
 Dip for 10 hrs, Wash it 4 times. Boil it. Then
 add them into Sugar Syrup allow to boil till
 Sugar syrup thicken. Rest it for 8 hrs. Place
 the same vessel if Sugar syrup losen Do same
 procedure. Seprate it in plate, Cool for 2 Days.

[கடுப்பட்டி] சித்திர வாலி அல்லா? சித்திர வாலி அரிசி 1 டம், தேங்காய் சூடுவல் 1 டம், கடுப்பட்டி - 1 1/4 டம் Ghee - 3 Tb Sp. Method: சித்திர வாலி அரிசி 8 hrs ஊறுவைக்க. பிறகு சித்திர வாலி அரிசி 1 கை, தேங்காய் 1 கை Mixயில் பால் எடுக்க. Panல் Ghee 1 tb எடுக்க பால், கடுப்பட்டி பாடு ஊற்றவும். இடையே Ghee add செய்க. சிறிது கெட்டியானதும் ~~செய்க~~ ~~செய்க~~ செய்க [வெய் பிரியம், கரண்டியில் சூட்டல் உடும்] off it.

14. ஜவ்வரிசி போண்டா? நாடலான் ஜவ்வரிசி - 150 gm, கடலை மடுப்பு - 100g, மெ. வெங்காயம் - சிறிது, G. chilly - 3, மெடுங்காயம் சிறிது, கடுகு சிறிது, கறுவேப்பினை சிறிது, அரிசி மனவு - 5 Tb Sp, Salt, சூயர் - 3 தேவையான அளவு ஜவ்வரிசி ஊறு வைக்க, அரிசி - 1 சூண்டு, மல்லி சூறு சிறிது, கடலை மடுப்பு ஊறு வைத்து Coarse அரைத்து அரைத்து சுவையை சேர்க்கு Ball செய்து பதநி மனவில் அரைத்து Deep fry செய்து, எண்ணெய் தேவையான அளவு.

15. கக்கரிக்காய் பதநி? கக்கரிக்காய் மெரிவ பிடு - 1, மிளகாய் தூள் சிறிது, கரம் மசாலா சிறிது, Salt. தேனாச மனவு சிறிது, கடலை மனவு சிறிது, அரிசி மனவு, Mixயில் உரமிளகாய் 2, கீரகம் சிறிது, Salt. Run செய்து Powder.

16. முடுங்கை கீரை வரகு பிரியாணி ? வரகு அரிசி-1 டி
 200g, முடுங்கை கீரை - 4 கை மா, இட்லி - 1 துண்டு,
 பூண்டு - 4 மல், படகை - 1 துண்டு, சிறம்பு - 2,
 சோம்ப சிறிது, ஏலக்காய் - 1, வறு மிளகாய் - 2,
 Salt, Oil, Onion - 1, mint - சிறிது, Curd - சிறிது,
 மந்தள் தூள், மல்லி தூள் - 1 Tbsp, Tomato - 1,
 Ghee, தேங்காய் மாலை - 1 டி, மல்லி தூள் சிறிது,
 Raitha - Cucumber + Carrot + Onion pieces,
 வெட்டி தூள், G. chilly - 1, Salt.

17. மாம்பழம் Sweet Pulav :

பரிமாறு அரிசி 1 டி,

மாம்பழம் - 1, முந்திரி - சிறிது, திராட்சை சிறிது,

கிங்கிலி - 1 pinch, ஏலக்காய் - 1, கீர்த்தண்ட 3/4 டி.

[மாம்பழம் பயல் Pulp மாறி எடுக்கவும்].

18. சாரல்து வகையு ?

அரிசி மாறு 1 டி, 2 1/2 water,

Salt. Water boil ஆனதும் அரிசி மாறு போட்டு சுவைக்கவும்,
 Salt.

சீர்துவை நீட்டல விதிவையும்.

மினி (உஞ்சு) உஞ்சு அப்பளம் :

உஞ்சு 1/4 g, Baking Soda சிறிது, Salt, எண்ணெய் சிறிது. மொரிக்க தேயாய்ஸ் Oil.

19. Ghee :

20. பிரண்டை பொடி :

பிரண்டை 1 கலடு, கடலை பருப்பு - 4 Tbsp, உஞ்சு 4 Tbsp, அரிசி - 8, கறுவேப்பிலை சிறிது, கருப்பு சர்க்கரை 4 Tbsp, உப்பு, மூண்டு - 2 பல், மிளிர் சிறிது, நல்ல எண்ணெய் - 3 Tbsp, மெருக்காய் சிறிது.

21. Rice :

White Rice : Rice boil செய்யும் போது Ghee add செய்க பிறகு அணைத்து வாங்குவது.

திண்ண Rice : திண்ண Rice 1 கப், water 1 1/2 cup
2. Whistle விடவும்

22. Sprouted பாசி பயிறு + சிக்கலாய் மிளிர் குடிப்பு :

சிக்கலாய் 2 கையளவு சிக்கலாய் Cut செய்யவும், உஞ்சு பாசி பயிறு - 4 Tbsp, தேயாய்ஸ் சிறிது, சீரகம் - 1sp, சீரகம் - 1sp

பூண்டு - 4 பல், சாம்பார் தூள் - 2 ஸ்ப, கசகாசா சிறிது,
 Tomato-1, 4மி அயிச்சை அளவு, சி.வாங்காய்
 சிறிது, 15. எண்ணெய் - சிறிது, வெங்காயம் சிறிது,
 முளைகடைய மாசி பயிறு சிறிது.

23. வாழையூறு உடா மோர் குடியும்: கடுகி, கறுவேப்பிலை,
 மோர் 1 cup, தேங்காய் சிறிது, பொட்டுகடைய சிறிது,
 சீரகம் 1/2 ஸ்ப, மல். தூள் சிறிது, G. chilly - 2, Salt.
 வாழையூறு உடா - வாழையூறு cut செய்து 2 கை அளவு,
 உடை பருப்பு 200g, சி. Onion 2, பூண்டு 2, G. chilly 2
 அரிசி - 1, உடை 1 துண்டு, சோம்பு சிறிது, சிராய் - 1,
 அரிசி 1 துண்டு, மல்லி குடியு, Salt.

24. உளுந்தி பம்பாணி சாம்பாள்:

உளுந்தி உடை உளுந்தி ~~3~~³ Tbsp,
 1 Tbsp அரிசி பருப்பு, மல். தூள், பூண்டு-1, வி. எண்ணெய்,
 கடலை எண்ணெய், சி. Onion - 1 கை, தக்காளி-1,
 கடுகி, கறு, சீரகம் - சிறிது, அரிசி - 1, சாம்பார்
 தூள் 1 Tbsp, பம்பாணி சாம்பாள் துண்டுகள் 2 கை அளவு,
 Salt, கு.வாங்காய் சிறிது.

25. வாழைய தண்டை மசாலா ரசம் ? மிளகு, - 1 Sp, தேங்காய் துவல் 1/2 Sp, உர மிளகாய்-1, தூலியா 1/2 tbsp, சீரகம் - 1 tbsp, மலி. தூள் சிறிது, தூலம் பூபூ - 2 Tbsp, வாழைய தண்டை சாறு - 3 சூடி கரண்டி, மல்லி தண்டை சாறு - 1 சூடி கரண்டி, மல்லி தடைய சிறிது, கடுகு, பெருங்காய், கு. வெல்லம் சிறிது, Salt.

26. முங்கிஸ் அரிசி மாடாசம் ?
முங்கிஸ் அரிசி - 50g (1 லம்), Milk - 1 லம், தேங்காய் துவல் 3 tbsp, பாதாம் paste முந்திரி paste 2 tbsp, ரவக்காய், மால் கோவை - Lemon அமவு, திராட்சை, ரசம். கு. வெல்லம் 3/4 லம்.

27. மொத்தி தயிர் சாகம் ?
Boiled Rice 1 cup, கடுகு, கரண்டி, பெருங்காய் தூள், 6 chilly-1, மொத்தி துவல் 1 Tbsp, நல்ல எண்ணெய் காசிக்க, மல்லி தடைய, மொத்தி முத்து சிறிது.

28. தயிர்

29. Mango Delight with Pearls Gulab Jaman ?
Mango - 1/2 Cutted Like Cup, சண்ட காப்பிசிய மால் 1/2 லம், Milk maid - 2 Tbsp, பாதாம் paste - 1 Tbsp, Gulab Jaman - சர்க்கரை இலகா கோவை சிறிது, பண்ணிர் சிறிது, ரவை-சிறிது, Soda அமவு - 1 pinch. Pearl சர்க்கரை மால்.

30. Falooda :

Agar Agar - 1 Lb , Sugar - 1 Lb , சும்பா
 மாம்பழ - 10 Tsp , Food colour Green, Red colour,
 Taut fruit pieces 10 Tbsp , boiled Semiya 10 Tbsp,
 சாண்ட் சும்பா மாம்பழ - 10 Tbsp, Milkmaid - 5 Tbsp,
 Vanila Ice Cream 1 Scoop.

31 Sweet டீலா :

பெயர்ந்தலை அரிசி, Gulkhanda 1 Sp,
 மாம்பழ சிறிது, சீரக மிளகாய் சிறிது, Tutty Fruity,
~~சாண்ட் சும்பா~~ சிராப்பி - 1, வாசனை சாண்ட் சும்பா 1 pinch.

சுயம்
 ~.