



அல்லுதபோஜனம்

அல்லுதபோஜனம்



இளநீர், இளநீர் வழக்கைக,
பனங்கற்கண்டு



வெள்ளரிக்காய் வட பப்பு
வெள்ளரிக்காய் பாசிப்பருப்பு
ஊற வைத்தது தேங்காய்
துருவியது உப்பு பச்சை
மிளகாய் கருவேப்பிலை
கொத்தமல்லி இலை
எலுமிச்சம் பழம்



மாங்காய் ஆவக்காய்

உளுதுகாய்



மாங்காய் நல்லெண்ணெய்
மிளகாய்த்தூள்
பெருங்காய்த்தூள் வெள்ளைப்
பூண்டு உப்பு கடுகு
பொடி



வாழைபழம்
திராட்சை
ஸ்வீட் பச்சடி



வாழைப்பழம் ,உலர்
திராட்சை ,தேன் ,தேங்காய்
துருவியது, சர்க்கரை



பாதாம் பிசின் பச்சடி



பாதாம் பிசின் ஒரு ஸ்பூன்
முதல் நாள் இரவே ஊற
வைக்கவும் தேங்காய்
துருவியது பச்சைமிளகாய்
கருவேப்பிலை
கொத்தமல்லி கெட்டித்தயிர்
உப்பு



கோவக்காய் வேர்க்கடலை
வறுத்தது எள் வறுத்தது உளுத்தம்
பருப்பு கடலைப்பருப்பு சின்ன
வெங்காயம் உப்பு சிகப்பு மிளகாய்
பெருங்காயத்தூள் வறுத்த
பொருட்களை தனித்தனியே
பொடியாக்கி வெங்காயத்தையும்
கடைசியில் சேர்த்து மிக்ஸியில்
பொடியாக நறுக்கி அதை
நான்காக கீறி கோவைக்காயில்
உள்ளே வைத்து கடுகு தாளித்து
வானலியில் வணக்கி நன்கு
வெந்தவுடன் எடுக்கவும்.
சுவையாக இருக்கும்.

.....

வாழைக்காய்
பொடிமாஸ் சொரியல்



வாழைக்காய் பச்சை மிளகாய்
தேங்காய் துருவியது கொத்தமல்லி
இலை கருவேப்பிலை எலுமிச்சம்
பழம்

.....



சௌசௌ பொரியல்



சௌசௌ காய் பாசிப்பருப்பு வேக வைத்தது தேங்காய்த்துருவல் உப்பு கறிவேப்பிலை உளுத்தம்பருப்பு தாளிக்க மோர் மிளகாய் ஒன்று

.....



எள் வறுத்துப் பொடி செய்தது
தேங்காய்த்துருவல் உப்பு வெள்ளை
சாதம் முந்திரி மோர்மிளகாய்
வறுக்க கறிவேப்பிலை.

புளிசாதம்



புளிக்கரைசல் மஞ்சள் உப்பு
மிளகாய்த்தூள் சிறிது வெல்லம்
பெருங்காய்த்தூள் தாளிக்க
உளுத்தம் பருப்பு கடலைப்பருப்பு
கொத்தமல்லி வெந்தயம் சிகப்பு
மிளகாய் நல்லெண்ணெய்
வெள்ளை சாதம் வேர்க்கடலை
வறுத்தது கருவேப்பிலை



ரசத்திற்கு புளிக்கரைசல் உப்பு
 ஒரு ஸ்பூன் பருப்பு நீர் மஞ்சள்
 தூள் ரச தூள் கொத்தமல்லி
 கருவேப்பிலை பெருங்காயத்தூள்.
 உளுந்து வடைக்கு ஊறவைத்த
 உளுந்து நன்கு கெட்டியாக
 அரைத்துக் கொள்ளவும்
 எண்ணெய் நன்கு காய்ந்தவுடன்
 வடை அல்லது போண்டாவை
 போட்டு எடுத்து நாம் தயாரித்து
 வைத்துள்ள ரசத்தில்
 போட்டு சாப்பிட ரசவடை
 ரெடி



சுருட்டை போளி.

மைதா மாவு நன்கு கெட்டியாக
பிசைந்து கொள்ளவும் 15
நிமிடம் ஊற வைக்கவும்.

பூரணத்திற்கு தேங்காய் துருவியது
சிறிதளவு பொட்டுக்கடலை மாவு
சர்க்கரை பொடி ஏலக்காய்த்தூள்
வெள்ளரிவிதை வறுத்தது இவை
யாவற்றையும் ஒன்றாக கலந்து
மைதா மாவை சப்பாத்தி போல்
இட்டு காய்ந்த எண்ணையில்
பொரித்து அப்பளமாக எடுத்து
சூடாக இருக்கும் பொழுதே
பூரணத்தை அதில் போட்டு சுருட்டி
எடுத்து வைக்கவும்.

கசகசா அல்வா



கசகசாவை நன்கு ஊறவைத்து
அரைத்துக் கொள்ளவும் ஒரு
கப் கசகசா விற்கு ஒன்றரை
கப் சர்க்கரை ஒரு கப் நெய்.
அடி கனமான பாத்திரத்தில்
சர்க்கரையும் கசகசாவையும்
இட்ட கலவை நன்று
கெட்டியாக ஆகும்வரை கிளறி
தேவைப்படும்போது நெய் ஊற்றி
கை ஒட்டாமல் வரும் வரை கிளறி
எடுத்த வைக்கவும் அல்வா
ரெடி

கோங்கூரா சட்னி



புளிச்ச கீரை ஒரு கட்டு சின்ன வெங்காயம் வெள்ளைப் பூண்டு உப்பு சீரகம் நல்லெண்ணெய்.



முந்தாடி பப்பு
ஜில்லிகாய



முந்திரி பருப்பு வறுத்து பொடி
செய்தது ஒரு கப் சர்க்கரை பொடி
செய்தது அரை கப் இதுவே
பூரணம். அரிசி மாவு
வேகவைத்து எப்பொழுதும்போல்
கொழுக்கட்டையாக செய்து முந்திரி
பூரணத்தை உள்ளே வைத்து 10
நிமிடம் ஆவியில் வேகவைத்தால்
முந்திரி பருப்பு ஜில்லிகாய ரெடி



பருப்பு பொடி



கடலைப்பருப்பு ஒரு கப்
துவரம்பருப்பு ஒரு கப் பாசிப்பருப்பு
ஒரு கப் பொட்டுக்கடலை ஒரு
கப் உளுத்தம் பருப்பு அரை கப்
பெருங்காயம் சிகப்பு மிளகாய்
காரத்திற்கு ஏற்ப உப்பு பூண்டு
நாலு பல் யாவற்றையும் நன்கு
வறுத்து பின்பு பொடி செய்து
கடைசியாக பூண்டு சேர்த்து
அரைத்து எடுக்க பருப்பு பொடி
ரெடி.

.....

இஞ்சித்துவையல்



உளுத்தம் பருப்பு சிகப்பு மிளகாய்
இஞ்சி உப்பு யாவற்றையும்
நன்கு வறுத்து சிறிதளவு
வெல்லம் சேர்த்து அரைத்த
விழுதை கடுகு உளுத்தம்பருப்பு
கருவேப்பிலை போட்டு தாளித்து
பத்திரப்படுத்தவும் இஞ்சி
துவையல் ரெடி.

.....



மாம்பழசாம்பார்



சிறிய மாம்பழங்கள் சின்ன வெங்காயம் தக்காளி புளித்தண்ணீர் உப்பு கருவேப்பிலை மஞ்சத்தூள் பெருங்காயத் தூள் பருப்பு வேக வைத்தது மிகவும் சிறிதளவு. உளுத்தம் பருப்பு கடலைப்பருப்பு கொத்தமல்லி சீரகம் வெந்தயம் இவற்றை வறுத்து தேங்காய் சேர்த்து அரைத்து மேற்கண்ட பொருட்கள் நன்கு கொதித்தவுடன் இந்த கலவையை சேர்த்து கடுகு தாளித்து இறக்கி வைத்தால் மாம்பழ சாம்பார் ரெடி.....

போண்டா மோர் குழம்பு



போண்டா விற்கு கடலைப்பருப்பு
ஊற வைத்தது உப்பு சேர்த்த
கெட்டியாக அரைத்து பின்
காய்ந்த எண்ணெயில்
உருண்டையாக குட்டி குட்டியாக
போட்டு போண்டா பொரிக்கவும்.
துவரம்பருப்பு ஊற வைத்தது
சிறிதளவு, கொத்தமல்லி சீரகம்
சிகப்பு மிளகாய் இவற்றை நன்கு
அரைத்து கெட்டித்தயிரில் கலந்து
கொதி வந்தவுடன் இறக்கி வைத்து
கடுகு வரமிளகாய் கருவேப்பிலை
போட்டு தாளித்து அதில்
போட்டுவைத்த போண்டாவை
போட்டு நன்கு கலக்கி வைக்கவும்
மோர் குழம்பு ரெடி.

.....

சீரகரசம் எலுமிச்சை ரசம்



சீரகம் துவரம் பருப்பு சிகப்பு
மிளகாய் தேங்காய் சிறிதளவு
இவற்றை நன்கு வறுத்து
பின் கெட்டியாக அரைத்து
வைக்கவும் புளித்தண்ணீர்
மஞ்சள் உப்பு சிறிதளவு வெல்லம்
கருவேப்பிலை பெருங்காயத்தூள்
போட்டு கொதி வந்தவுடன்
அரைத்த விழுதை போட்டு கடுகு
தாளித்து இறக்கவும் சீரக ரசம்
ரெடி.

சீரகரசம் எலுமிச்சை ரசம்



பருப்பு வேகவைத்து நன்கு மசித்த நீர் அதிகம் ஊற்றி உப்பு பச்சை மிளகாய் பெருங்காயத்தூள் கொத்தமல்லி கருவேப்பிலை போட்டு 4 கொதி வந்தவுடன் சீரகம் சிகப்பு மிளகாய் தாளித்து இறக்கி வைத்து நன்கு ஆறியவுடன் தேவையான அளவு எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து சுவை பார்த்து பரிமாற எலுமிச்சை ரசம் ரெடி.

ஐவ்வரிசி போண்டா



ஐவ்வரிசி முதல் நாள் இரவு மோரில் ஊறவைத்து அடுத்த நாள் பச்சை மிளகாய் இஞ்சி உப்பு அரைத்து அதில் சேர்த்து கறிவேப்பிலை கொத்தமல்லி தேங்காய் துண்டுகள் சிறிதளவு அரிசி மாவு யாவையும் ஒன்றாக சேர்ந்து எண்ணெய் நன்கு காய்ந்தவுடன் போண்டா வாக போட்டு எடுத்தால் சுவையான மொறுமொறுப்பான ஐவ்வரிசி போண்டா ரெடி.

.....



மைதா மாவு கரைத்து மூன்றாக
பிரித்து சிகப்பு பச்சை மஞ்சள் என
3 ஃபுட் கலர் கலந்து தனித்தனியாக
எண்ணெயில் பொரித்து வைக்க.
ஒரு லிட்டர் பால் கொதித்து சுண்டக்
காய்ச்சிய பின் கோவா சர்க்கரை
ஏலத்தூள் சேர்த்த இறக்கி
வைக்கவும் பின்பு பூந்தியை போட்டு
நன்கு கலந்து பரிமாறலாம் பூந்தி
பாயசம் ரெடி.

.....



வித்துலு பரவன்னம்



வெள்ளரி விதை நங்கு ஊறவைத்து
அரைத்துக் கொள்ளவும் பால்
சர்க்கரை சேர்த்து நன்கு கொதித்து
திரி திரியாக வரும்போதே இறக்கி
வைத்து பரிமாறவும் வெள்ளரி
பாயசம் ரெடி.

.....



ஆப்பிள் மாதுளை முத்துக்கள்
திராட்சை பழம் இவற்றை கழுவி
எடுத்து வைக்கவும் பால் நன்கு
சுண்டக் காய்ச்சி பாதாம் முந்திரி
இவற்றை பொடிசெய்து பாலில்.
கலந்து பாலாடை சிறிதளவு
எடுத்து மிக்சியில் போட்டு.
பழங்களையும் போட்டு இறக்கி
வைக்கவும்.

.....



காரம்பொருலு



பொரி, மல்லித்தூள் , சீரகத்தூள்
ரச பொடி மோர் மிளகாய்
உப்பு மஞ்சள் தூள் வறுத்த
நிலக்கடலை பொட்டுக்கடலை
கறிவேப்பிலை கடுகு சீரகம்
தாளிக்க.

பப்பு நெய்



துவரம் பருப்பு ஊற வைத்து
அதில் சிறிதளவு மஞ்சள் செக்கு
விளக்கெண்ணை போற்றி
நன்கு வேகவைத்து சிறிதளவு
உப்பு சேர்த்து நெய் கலந்து
பரிமாறவும்.

.....



மாவு ஜவ்வரிசியை நன்கு
வேகவைத்து அதில் பச்சை
மிளகாய் உப்பு அரைத்த விழுதை
சேர்த்து வடகம் ஆக எண்ணெயில்
பொரித்து எடுத்தால் ஜவ்வரிசி
வடகம் ரெடி.

.....



வெற்றிலை சுண்ணாம்பு கிராம்பு
தேங்காய்த்துருவல் குல்கந்து
செரி ப்ளம் பாக்கு. வீட்டிலே
தயாரித்த வெற்றிலை தாம்பூலம்
ரெடி.