

அடுப்பில்லா சமையல்

சமையல் என்றாலே நினைவிற்கு வருவது அடுப்பு தான். அந்த அடுப்பின் மூலம் சமையல் செய்யும் போது வேக வைத்தல், வறுத்தல், பொரித்தல் போன்ற செயல்களை செய்ய நேரிடும். இதன் மூலம் சமையல் பொருட்கள், காய்கறிகள் போன்றவற்றில் உள்ள சத்துக்கள் குறைந்து போக வாய்ப்புள்ளது. அதனால் காய்கறிகள் உள்ளிட்ட பொருட்களில் உள்ள சத்துகள் முழுமையாக நமக்கு கிடைக்காமல் போகலாம்.

அதற்கு அடுப்பில்லாமல் சமைக்க முடியுமா?? என்ற கேள்வி உங்களுக்கு வரும். அதற்கு அடுப்பில்லாமல் சமைக்க முடியும் என்பது தான் பதில். அடுப்பில்லாமல் சமைக்க முடியும். அதுவும் ஒரு விதமான கலை தான்.. அடுப்பில்லாமல் உணவை எளிதாகவும், சுவையாகவும் சமைக்க முடியும்.

அடுப்பை உபயோகப்படுத்தாமல் செய்யக்கூடிய சில வகை சமையல் பற்றி இங்கே தெரிந்து கொள்ளலாம்.

பஞ்சாமிர்தம்

தேவையான பொருட்கள்

- வாழைப்பழம் - ஒன்று (வட்டமாக நறுக்கியது)
- பேரீச்சம்பழம் - 10 (கொட்டை நீக்கியது)
- நறுக்கிய ஆப்பிள் - கால் கப்
- கமலா ஆரஞ்சு சளை - 4 (தோல், கொட்டை நீக்கியது)
- மாதுளை முத்துகள் - சிறிதளவு
- கற்கண்டு - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- நாட்டுச்சர்க்கரை - கால் கப்
- தேன் - தேவையான அளவு

செய்முறை

அனைத்து பழங்களையும் பெரிய பேஸனில் போட்டுக் கலக்கி, கற்கண்டு, நாட்டுச்சர்க்கரை சேர்த்துக் கிளறி, தேவையான அளவு தேன் ஊற்றிப் பிசைந்தால் ருசியான பஞ்சாமிர்தம் தயார். வேர்க்கடலை - பேபிகார்ன் புரட்டல்

தேவையான பொருட்கள்

- பேபிகார்ன் - அரை கப் (பொடியாக நறுக்கியது)
- பச்சை வேர்க்கடலை - கால் கப்
- சீரகத்துள் - ஒரு டீஸ்பூன்

காய்ந்த மிளகாய் - ஒன்று

தனியா - ஒரு டீஸ்பூன்

பூண்டு - 3 பல்

உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை

காய்ந்த மிளகாய், பூண்டு, தனியா மூன்றையும் நீர் சேர்க்காமல் அரைக்கவும். வேர்க்கடலையை நீரில் ஊற வைத்து, தோல் உரித்து, நறுக்கிய பேபிகாரன், உப்பு, சீரகத்தூள் ஆகியவற்றுடன் சேர்த்துக் கலக்க வேண்டும். அரைத்து வைத்த பொடியை மேலே தூவினால் சுவையான வேர்க்கடலை - பேபிகாரன் புரட்டல் தயார்.

மசாலா மோர்

தேவையான பொருட்கள்

கெட்டித் தயிர் - ஒரு கப்

பொடியாக நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம் - அரை கப்

சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன்

கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி - சிறிதளவு

தண்ணீர் - 5 கப்

பெருங்காயத்தூள் - ஒரு சிட்டிகை

உப்பு - சிறிதளவு

செய்முறை

கெட்டித் தயிரை நன்றாகக் கடைந்து உப்பு, தண்ணீர் சேர்த்து மோராக்க வேண்டும். இதில் பெருங்காயத்தூள், பொடியாக நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம் சேர்க்க வேண்டும். சீரகம், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி மூன்றையும் மிக்ஸியில் சேர்த்து, சிறிதளவு தண்ணீர் விட்டு விழுதாக அரைத்து, மோரில் சேர்த்து நன்றாக ஆற்றி வைத்தால் மசாலா மோர் தயார்.

வாழைத்தண்டு சாறு

தேவையான பொருட்கள்

சிறிய வாழைத்தண்டு - ஒன்று

பூண்டு - 2 பல்

ஓமவல்லி இலை, வெற்றிலை - தலா ஒன்று

துளசி - சிறிதளவு

மிளகு - 3

செய்முறை

வாழைத்தண்டை பட்டை, நார் நீக்கி, வட்ட வட்டமாக நறுக்கி பூண்டு, ஓமவல்லி இலை, வெற்றிலை, துளசி, மிளகு சேர்த்து, நீர் விட்டு மிக்ஸியில் நைஸாக அரைத்து வடிகட்டி உபயோகிக்கலாம்.

பருப்பு - காய்கறி கோசமல்லி

தேவையான பொருட்கள்

பாசிப்பருப்பு - ஒரு கப்

வெள்ளரி துருவல், கேரட் துருவல், தேங்காய் துருவல், கோஸ் துருவல், பீட்ரூட் துருவல் - தலா கால்கப்

எலுமிச்சைச் சாறு - 2 டீஸ்பூன்

நறுக்கிய கொத்தமல்லித் தழை — சிறிதளவு

பச்சை மிளகாய் - ஒன்று (பொடியாக நறுக்கவும்)

உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை

பாசிப்பருப்பை ஒரு மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைக்க வேண்டும். பிறகு, நீரை வடித்து பாசிப்பருப்புடன் அனைத்துத் துருவல்களையும் சேர்த்து உப்பு மற்றும் நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் சேர்த்துக் கிளறி, எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து, நறுக்கிய கொத்தமல்லித் தழை தூவினால் பருப்பு - காய்கறி கோசமல்லி தயார்.

பிஸ்கட் பேடா

தேவையான பொருட்கள்

பிஸ்கட் - 6

ரஸ்க் - 2

பால் பவுடர் - ஒரு டேபிள் ஸ்பூன்

தேன் - தேவையான அளவு

பனங்கற்கண்டு (பொடித்தது) - ஒரு டீஸ்பூன்

செர்ரி பழம் - சிறிதளவு

செய்முறை

பிஸ்கட்டையும், ரஸ்க்கையும் உடைத்து, மிக்ஸியில் சேர்த்து மாவாக அரைக்க வேண்டும். இதனுடன் பால் பவுடர், பனங்கற்கண்டு சேர்த்து தேன் விட்டு பிசைந்து உருண்டையாக பிடித்து, தட்டையாக்கினால் பிஸ்கட் போடா தயார். நறுக்கிய செர்ரி பழத்தை, இதன் மேல் வைத்து அலங்கரிக்கலாம்.

நெல்லிக்காய் அரிஷ்டம்

தேவையான பொருட்கள்

நெல்லிக்காய் - அரை கிலோ

பனைவெல்லம் - அரை கிலோ

மண்பானை - ஒன்று (சுத்தமானது)

செய்முறை

பனைவெல்லத்தைப் பொடி செய்து கொள்ள வேண்டும். ஈரம் இல்லாத மண்பானையில் ஒரு கை வெல்லம், ஒரு கை நெல்லிக்காய் என மாற்றி மாற்றிப் போட்டு, கடைசியாக மேல் பூச்சாக வெல்லம் போட்டு, சுத்தமான வெள்ளைத் துணியால் பானையை மூடி, வெயில் படாத இடத்தில் வைக்க வேண்டும். 40-45 நாட்களுக்குப் பிறகு துணியில் கொட்டி நெல்லிக்காயின் கொட்டைகளை நீக்கி உபயோகப்படுத்தலாம். கண்ணாடி பாட்டில் அல்லது காற்றுப்புகாத டப்பாவில் வைத்து தினமும் சாப்பிடலாம்.

அன்னாசி அச்ச இனிப்பு

தேவையான பொருட்கள்

அன்னாசிபழச் சாறு - 50 மில்லி

பால் பவுடர் - 5 டேபிள் ஸ்பூன்

பைனாப்பிள் ஆயில் - கால் டீஸ்பூன்

ஐசிங் சுகர் - 4 டேபிள்ஸ்பூன்

செய்முறை

பால் பவுடர், ஐசிங் சுகரை சலித்துக் கொண்டு அவற்றுடன் பைனாப்பிள் ஆயில், அன்னாசி பழச்சாறு சேர்த்துப் பிசைந்து வைக்க வேண்டும். சாக்லேட் அச்சு அல்லது பிஸ்கட் கட்டர் உதவியுடன் விருப்பமான வடிவம் கொடுத்து, ஃப்ரிட்ஜில் முக்கால் மணி நேரம் வைத்து எடுத்தால் அசத்தலான சுவையில் அன்னாசி அச்சு இனிப்பு தயார்.

இனிப்பு அவல் பொங்கல்

தேவையான பொருட்கள்

தட்டை அவல் - ஒரு கப்

தேங்காய் துருவல் - அரை கப்

நாட்டுச்சர்க்கரை அல்லது வெல்லத் துருவல் - கால் கப்

பொடியாக நறுக்கிய பேரீச்சை - கால் கப்

ஏலக்காய்த்தூள் - ஒரு சிட்டிகை

காய்ந்த திராட்சை - 10, செர்ரி பழம் - 5 (ஒவ்வொன்றையும் 4 துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்)

செய்முறை

அவலை தண்ணீரில் நன்றாக அலசி எடுத்து, நீர் தெளித்து 5 - 10 நிமிடம் ஊற வைக்க வேண்டும். இதனுடன் தேங்காய் துருவல், நாட்டுச்சர்க்கரை அல்லது வெல்லத் துருவல், பொடியாக நறுக்கிய பேரீச்சை, செர்ரி பழம், காய்ந்த திராட்சை சேர்த்து பிறகு ஏலக்காய்த்தூள் சேர்த்துக் கலக்கினால், இனிப்பு அவல் பொங்கல் தயார்.

மஞ்சள்பூசணி - தேங்காய்ப் பால் பாயசம்

தேவையான பொருட்கள்

துருவிய மஞ்சள்பூசணி - அரை கப்

தேங்காய்ப் பால் - ஒரு கப்

பச்சைக் கற்பூரம் - சிறிதளவு (ஒரு மிளகு அளவில்)

ஏலக்காய்த்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன்

துருவிய வெல்லம் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்

பால் பவுடர் - ஒரு டீஸ்பூன்

செய்முறை

தேங்காய்ப் பாலில், பால் பவுடர் சேர்த்துக் கலக்கி, துருவிய மஞ்சள்பூசணி சேர்க்க வேண்டும். பிறகு, ஏலக்காய்த்தூள் தூவி, பொடித்த பச்சைக் கற்பூரம், துருவிய வெல்லம் சேர்த்துக் கலக்க வேண்டும். தேவையென்றால் முந்திரியை பொடியாக நறுக்கி தூவினால் மஞ்சள்பூசணி - தேங்காய்ப் பால் பாயசம் தயார்.

பொட்டுக்கடலை மாவு உருண்டை

தேவையான பொருட்கள்

பொட்டுக் கடலை மாவு - ஒரு கப்
ஏலக்காய்த்தூள் - ஒரு சிட்டிகை
பனங்கற்கண்டு - கால் கப்
முந்திரி துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
தேங்காய்ப் பால் - தேவையான அளவு

செய்முறை

பொட்டுக்கடலை மாவுடன் ஏலக்காய்த்தூள், பனங்கற்கண்டு, முந்திரி துருவல் சேர்த்து தேங்காய்ப் பால் விட்டுப் பிசைந்து, உருண்டைகளாக பிடித்தால் பொட்டுக்கடலை மாவு உருண்டை தயார்.

தேங்காய் - மாங்காய் - சோள சுண்டல்

தேவையான பொருட்கள்

முற்றிய தேங்காய் - முக்கால் மூடி
அதிக புளிப்பில்லாத மாங்காய் (சிறியது) - ஒன்று
அமெரிக்கன் ஸ்வீட் கார்ன் - முக்கால் கப்
வெள்ளை மிளகுத்தூள், சீரகத்தூள் - தலா ஒரு டீஸ்பூன்
தனியாத்தூள் - ஒரு சிட்டிகை
நறுக்கிய வெள்ளரிக்காய் - கால் கப்
எலுமிச்சை பழம் - அரை மூடி
நறுக்கிய வெங்காயம் - சிறிதளவு
உப்பு - ஒரு சிட்டிகை

செய்முறை

தேங்காய், வெள்ளரி, மாங்காய் மூன்றையும் சிறுசிறு சதுரங்களாக வெட்டிக் கொள்ள வேண்டும். இவற்றுடன் அமெரிக்கன் ஸ்வீட் கார்ன் சேர்த்துக் கலந்து உப்பு, மிளகுத்தூள், சீரகத்தூள், தனியாத்தூள் சேர்த்துக் கிளற வேண்டும். கடைசியாக, எலுமிச்சைச் சாறு சேர்க்க வேண்டும். மேலே பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் தூவினால் தேங்காய் - மாங்காய் - சோள சுண்டல் தயார்.

பழம் - பன்னீர் யோகர்ட்

தேவையான பொருட்கள்

தோல் சீவி நறுக்கிய அன்னாசிப்பழம் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்
கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட தயிர் (ஸ்கிம்ட் யோகர்ட்- ஒரு கப்
துருவிய பன்னீர் - சிறிதளவு
மாதுளை முத்துகள் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்,
அன்னாசி எசன்ஸ் - ஒரு துளி

செய்முறை

நறுக்கிய அன்னாசிப்பழம், மாதுளை முத்துக்களை தயிருடன் சேர்த்து, பன்னீர் துருவல் போட்டுக் கலக்க வேண்டும். ஒரு துளி அன்னாசி எசன்லை கடைசியாகச் சேர்த்தால் பழம் - பன்னீர் யோகர்ட் தயார்.

கொத்தமல்லி - புதினா மசாலா பொரி

தேவையான பொருட்கள்

பொரி - ஒரு கப்
நறுக்கிய கொத்தமல்லி - அரை கப்
நறுக்கிய புதினா - கால் கப்
கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு (நறுக்கவும்)
பெரிய வெங்காயம் - 2 (பொடியாக நறுக்கவும்)
சிறிய சதுரமாக நறுக்கிய மாங்காய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
சாட் மசாலாத்தூள்- ஒரு டீஸ்பூன்
மிளகாய்த்தூள் - ஒரு சிட்டிகை
எலுமிச்சை பழம் - அரை பழம்

உப்பு - சிறிதளவு

செய்முறை

நறுக்கிய புதினா, கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலையை பொரியில் சேர்த்து, நறுக்கிய வெங்காயம், மாங்காய் சேர்த்து உப்பு, சாட் மசாலாத்தூள், மிளகாய்த்தூள் ஆகியவற்றை தூவிக் கிளற வேண்டும். கடைசியாக, எலுமிச்சைச் சாறு கலந்தால் கொத்தமல்லி - புதினா மசாலா பொரி தயார்.

முளைக்கட்டிய பயறு சாலட்

தேவையான பொருட்கள்

முளைக்கட்டிய பச்சைப் பயறு, முளைக்கட்டிய கறுப்பு கொண்டைக்கடலை, முளைக்கட்டிய காராமணி (சேர்த்து) - ஒரு கப் வெங்காயம் - ஒன்று (பொடியாக நறுக்கியது)

மிளகாய்த்தூள் - ஒரு சிட்டிகை

இஞ்சித் துருவல் - ஒரு டீஸ்பூன்

எலுமிச்சை பழம் - அரை பழம்

உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை

முளைக்கட்டிய பயறு வகைகளுடன் உப்பு, மிளகாய்த்தூள், நறுக்கிய வெங்காயம், இஞ்சித் துருவல், எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்துக் கலந்து வைத்தால் சத்தான முளைக்கட்டிய பயறு சாலட் தயார்.

சுக்கு பானகம்

தேவையான பொருட்கள்

வெல்லத் துருவல் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

தண்ணீர் - ஒரு கப்

ஜாதிக்காய் பொடி, ஏலக்காய்ப் பொடி, சுக்குப் பொடி - தலா ஒரு சிட்டிகை

பச்சைக் கற்பூரம் - கடுகளவு

செய்முறை

வெல்லத்தை தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்ட வேண்டும். கொடுக்கப்பட்டுள்ள பொடி வகைகளை வெல்லக் கரைசலில் சேர்த்து, பொடித்த பச்சைக் கற்பூரத்தை போட்டு, நன்கு ஆற்றினால் சுவையான, மணமான சுக்கு பானகம் தயார்.

பழப் பச்சடி

தேவையான பொருட்கள்

ஆப்பிள் - பாதி
 துருவிய தேங்காய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
 சர்க்கரை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
 வாழைப்பழம் - ஒன்று
 கெட்டித் தயிர் - ஒரு கப்
 உலர் திராட்சை - ஒரு டீஸ்பூன்
 பாதாம், முந்திரி துருவல் - ஒரு டீஸ்பூன்
 நறுக்கிய செர்ரி பழம் - ஒரு டீஸ்பூன்
 நறுக்கிய பேரீச்சை - ஒரு டீஸ்பூன்

செய்முறை

ஆப்பிளை தோல் சீவி துருவிக் கொள்ள வேண்டும். வாழைப்பழத்தை வட்டமாக நறுக்கவும். கடைந்த கெட்டித் தயிரில் சர்க்கரை சேர்த்து, கொடுக்கப்பட்டுள்ள மற்ற அனைத்து பொருட்களையும் சேர்த்துக் கலக்கினால் மிகச் சுவையான பழப் பச்சடி ரெடி. சர்க்கரைக்குப் பதில் துருவிய வெல்லம் சேர்த்தும் செய்யலாம்.

தினை உருண்டை

தேவையான பொருட்கள்

தினை மாவு - ஒரு கப்
 வெல்லத் துருவல் - கால் கப்
 காய்ந்த திராட்சை, பாதாம் துருவல் - தலா ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
 தேன் - தேவையான அளவு

செய்முறை

தினை மாவுடன் வெல்லம், திராட்சை, பாதாம், தேங்காய் ஆகிய அனைத்தையும் சேர்த்துக் கலந்து, தேன் ஊற்றிப் பிசைய வேண்டும். மாவை சின்னச் சின்ன உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்தால் தினை உருண்டை தயார்.

காய்கறி பர்கர்

தேவையான பொருட்கள்

பர்கர் பன் - 2 பாக்கெட்

குடமிளகாய், தக்காளி - தலா ஒன்று

பெரிய வெங்காயம் - 2

கருப்பு, வெள்ளை எள் (சேர்த்து) - ஒரு டீஸ்பூன்

கொத்தமல்லி - இஞ்சி - பச்சை மிளகாய் - உப்பு சேர்த்து அரைத்த சட்னி - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்

வெண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை

பன்னை இரண்டாக நறுக்கவும். ஒருபுறம் வெண்ணெய், மறுபுறம் அரை டேபிள்ஸ்பூன் கொத்தமல்லி சட்னி தடவ வேண்டும். (உட்புறத்தில்). அதன் நடுவே பொடியாக நறுக்கிய குடமிளகாய், பெரிய வெங்காயம், தக்காளி ஆகியவற்றை 2 டேபிள்ஸ்பூன் எடுத்து வைத்து பன்னை மூட வேண்டும். அதன் மேல் சிறிது வெண்ணெய் தடவி, கருப்பு, வெள்ளை எள் தூவினால் காய்கறி பர்கர் தயார்.

உலர்பழம் - கோதுமை ரொட்டி அடுக்கு

தேவையான பொருட்கள்

கோதுமை பிரெட் - 3

ஸ்லைஸ், மிக்ஸ்டு ஃப்ரூட் ஜாம் - தேவையான அளவு

நறுக்கிய செர்ரி பழம், காய்ந்த திராட்சை, பதப்படுத்திய அத்திப்பழம் - தலா ஒரு டீஸ்பூன்

உடைத்த பாதாம், பிஸ்தா, முந்திரிப் பருப்பு, அக்ரூட் (சேர்த்து) - 2 டேபிள்ஸ்பூன்

செய்முறை

ஒரு பிரெட் ஸ்லைஸில் செர்ரி, அத்திப்பழம், காய்ந்த திராட்சையை வைக்க வேண்டும். மற்றொரு ஸ்லைஸில் உடைத்த பாதாம், பிஸ்தா, அக்ரூட், முந்திரிப் பருப்பு ஆகியவற்றை வைக்க வேண்டும். மற்றொரு ஸ்லைஸில் மிக்ஸ்டு புரூட் ஜாம் தடவ வேண்டும். 3 ஸ்லைஸ்களையும் ஒன்றன்மீது ஒன்றாக அடுக்கினால் உலர்பழம் - கோதுமை ரொட்டி அடுக்கு தயார்.