

விதவிதமான அசைவ சமையல் செய்முறை

உணவு என்பது அனைவருக்கும் மிகவும் அவசியமான அடிப்படை தேவையாகும். அத்தகைய உணவில் சைவம் மற்றும் அசைவம் ஆகிய இரண்டு வகைகள் உண்டு.

காய்கறிகளை சமைத்து சாப்பிடும் சைவ உணவை போன்றே அசைவ உணவிற்கும் மக்களிடையே பெரும் வரவேற்பு உள்ளது. மேலும் வீட்டில் அனைவரும் ஒன்றாக இருக்கும் விடுமுறை நாட்களில் அசைவம் சமைத்து சாப்பிடுவது வழக்கம். அந்த அசைவத்தில் மட்டன், சிக்கன், முட்டை, மீன், நண்டு, இறால் போன்றவை அடங்கும். சிலர் ஒரே முறையில் தான் அசைவத்தை எப்போதும் சமைத்து சாப்பிடுவார்கள்.

வித்தியாசமாக அசைவம் சாப்பிட வேண்டி பலர் ஹோட்டல் போன்ற உணவு விடுதிகளை நாடுகின்றனர். அந்த சமையல்கள் ஒரு சிலருக்கு உடல் நலத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தவும் வாய்ப்புள்ளது. இதையெல்லாம் தவிர்த்து நாமே நம்முடைய வீட்டில் அனைத்து விதமான அசைவ உணவுகளையும் வித்தியாசமாக எப்படடியெல்லாம் சுவையாக செய்யலாம் என இங்கு பார்க்கலாம்.

மட்டன்

ஆம்பூர் மட்டன் பிரியாணி

தேவையானப் பொருட்கள்

பாசுமதி அரிசி - 1 கிலோ

மட்டன் - அரை கிலோ

சின்ன வெங்காயம் - அரை கிலோ

தக்காளி - அரை கிலோ

பழுத்த பச்சை மிளகாய் - 5

தயிர் - ஒரு கப்

கொத்துமல்லித்தழை - கால் கப்

இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 2 ஸ்பூன்

புதினா - கால் கப்

பட்டை - 2

ஏலக்காய் - 2

கிராம்பு - 2

பிரியாணி இலை - 2

எலுமிச்சை சாறு - 3 ஸ்பூன்

உப்பு - தேவையான அளவு

எண்ணெய் - தேவையான அளவு

நெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை

- ஆம்பூர் மட்டன் பிரியாணி செய்வதற்கு முதலில் ஒரு பாத்திரத்தில் அரிசியை போட்டு, தேவையான அளவு தண்ணீர் ஊற்றி ஊற வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதன் பிறகு மற்றொரு பாத்திரத்தில் மட்டன் துண்டுகளைப் போட்டு தண்ணீர் ஊற்றி, நன்கு கழுவி தண்ணீரை வடிகட்டி விட வேண்டும்.
- வெங்காயத்தை நீள நீளமாகவும், தக்காளியைப் பொடிப்பொடியாகவும் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு குக்கரை அடுப்பில் வைத்து சூடானதும், அதில் எண்ணெயை ஊற்றி, அதில் பட்டை, ஏலக்காய், கிராம்பு, பிரியாணி இலை போட்டு தாளித்து, அதனுடன் நறுக்கி வைத்துள்ள வெங்காயத்தை சேர்த்து நன்கு வதக்க வேண்டும்.
- வெங்காயம் நன்கு வதங்கியதும், அதனுடன் இஞ்சி பூண்டு விழுது மற்றும் பழுத்த பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றை சேர்த்து வதக்க வேண்டும். அடுத்து தக்காளியை சேர்த்து வதக்க வேண்டும். பிறகு புதினா, தயிர், கொத்துமல்லித்தழை, தேவையான அளவு உப்பு, மட்டன் துண்டுகள் ஆகியவற்றை சேர்த்து நன்கு கிளறி, அடுப்பை சிம்மில் வைத்து மட்டனை கிரேவி பதம் வரும் வரை வேக விட வேண்டும்.

- மட்டன் துண்டுகளுக்கு தகுந்தாற்போல் தண்ணீர் ஊற்றி ஒரு கொதி வந்ததும், அதில் அரிசியை போட்டு கொதிக்கவிட்டு கடைசியாக சிறிது நெய், எலுமிச்சை சாறு பிழிந்து, பிறகு நான்கு விசில் வந்தவுடன் இறக்கி, சாதத்தை லேசாக மேலிருந்து கீழாக சாதம் குழையாமல் கிளறினால் சுவையான ஆம்பூர் மட்டன் பிரியாணி ரெடி.

மட்டன் தொக்கு

தேவையானப் பொருட்கள்

மட்டன் - அரை கிலோ

தனியா தூள் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

மஞ்சள் தூள் - கால் டேபிள் ஸ்பூன்

சீரகத் தூள் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

சோம்பு தூள் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

மிளகாய்த்தூள் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

தயிர் - 4 டேபிள் ஸ்பூன்

இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

பட்டை - 1

கிராம்பு - 2

வெங்காயம் - 2

பச்சை மிளகாய் - 2

கொத்தமல்லித்தழை - சிறிதளவு

உப்பு - தேவையான அளவு

எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை

- மட்டன் தொக்கு செய்வதற்கு முதலில் மட்டனை, மஞ்சள் தூள், தயிர் ஆகியவற்றுடன் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து 1 மணி நேரம் ஊற வைக்க வேண்டும். பிறகு வெங்காயத்தைப் பொடிப்பொடியாக நறுக்கியும், பச்சை மிளகாயை இரண்டாக கீறியும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- பிறகு அடுப்பில் குக்கரை வைத்து எண்ணெயை ஊற்றி சூடானதும், அதில் பட்டை மற்றும் கிராம்பை போட்டு, பட்டை பொன்னிறமானதும், அதில் நறுக்கி வைத்துள்ள வெங்காயம், பச்சை மிளகாயை சேர்த்து வதக்க வேண்டும். வெங்காயம் பொன்னிறமாக வதங்கியதும், அதனுடன் இஞ்சி பூண்டு விழுது சேர்த்து வதக்க வேண்டும்.
- பிறகு மிளகாய்த்தூள், தனியா தூள், சீரக தூள், சோம்பு தூள் சேர்த்து கிளற வேண்டும். அதனுடன் ஊற வைத்த மட்டனை சேர்த்து 15 - 20 நிமிடம் நன்றாக கிளறி அதனுடன் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து, தண்ணீர் சேர்க்காமல் குக்கரை மூடி வைக்க வேண்டும். முதல் விசில் வந்ததும் அடுப்பை சிம்மில் வைத்து அரை மணி நேரம் மட்டன் வேகும் வரை கொதிக்க வைத்து கெட்டியான பதத்திற்கு வந்ததும், அதன் மேல் கொத்தமல்லித்தழைகளை தூவி இறக்கினால் டேஸ்ட்டான மட்டன் தொக்கு ரெடி.

மட்டன் வெஜிடபிள் குருமா

தேவையானப் பொருட்கள்

மட்டன் - 1 கிலோ

உருளைக்கிழங்கு - கால் கிலோ

கேரட் - கால் கிலோ

பீன்ஸ் - கால் கிலோ

பெரிய வெங்காயம் - 4

தக்காளி - 3

பச்சைமிளகாய் - 5

இஞ்சி-பூண்டு விழுது - 2 டீஸ்பூன்

தேங்காய் - 1 மூடி

முந்திரி - 15

சோம்பு - 2 டீஸ்பூன்

பட்டை - 2

இலவங்கம் - 10 கிராம்

ஏலக்காய் - 5

பிரிஞ்சி இலை - 2

புதினா - சிறிதளவு

கொத்தமல்லித்தழை - சிறிதளவு

உப்பு - தேவையான அளவு

எண்ணெய் - தேவையான அளவு

மஞ்சள் தூள் - அரை டீஸ்பூன்

மிளகாய்த்தூள் - 2 டீஸ்பூன்

செய்முறை

- முதலில் மட்டனை நன்றாக சுத்தம் செய்து வேக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் உருளைக்கிழங்கு, கேரட், பீன்ஸ், வெங்காயம், தக்காளி, பச்சை மிளகாய் மற்றும் கொத்தமல்லித்தழை ஆகியவற்றைப் பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- பின் தேங்காய், முந்திரி மற்றும் சோம்பு ஆகியவற்றை சேர்த்து மிக்ஸியில் விழுதாக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் ஒரு வாணலியில் எண்ணெயை காயவைத்து பட்டை, இலவங்கம், ஏலக்காய், பிரிஞ்சி இலை சேர்த்து தாளித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- பிறகு அதனுடன் நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், இஞ்சி-பூண்டு விழுதைச் சேர்த்து பச்சை வாசனைப் போகும் வரை வதக்க வேண்டும். பின்பு நறுக்கிய காய்கறிகள், தக்காளி, புதினா, கொத்தமல்லித்தழை சேர்த்து வதக்கி மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள் தூள் மற்றும் வேகவைத்த மட்டனை சேர்த்து உப்பு போட்டு கிளற வேண்டும்.

- கடைசியாக ஒரு கொதி வந்ததும் அரைத்த விழுதைச் சேர்த்து சிறிது நேரம் கொதித்ததும் கொத்தமல்லித்தழையை தூவி இறக்கினால், சூப்பரான மட்டன் வெஜிடபிள் குருமா தயார்.

மட்டன் சாப்ஸ்

தேவையானப் பொருட்கள்

மட்டன் - 1 கிலோ

தேங்காய்ப்பால் - 1 கப் (திக்கான பால்)

எண்ணெய் - தேவையான அளவு

மஞ்சள் பொடி - 1 ஸ்பூன்

மிளகுத்தூள் - 2 ஸ்பூன்

சீரகத்தூள் - 2 ஸ்பூன்

சோம்புத்தூள் - 2 ஸ்பூன்

இஞ்சி-பூண்டு விழுது - 1 ஸ்பூன்

கரம் மசாலா பொடி - 2 ஸ்பூன்

மிளகாய்ப்பொடி - 2 ஸ்பூன்

உப்பு - தேவையான அளவு

கொத்தமல்லித்தழை - சிறிதளவு

தண்ணீர் - தேவையான அளவு

செய்முறை

- முதலில் மட்டனை கழுவி சுத்தம் செய்து வைத்து கொள்ள வேண்டும். பின் கொத்தமல்லித்தழையை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.
- பின்னர் ஒரு பாத்திரத்தில் மட்டனைப் போட்டு அதனுடன் தேங்காய்ப்பால், மஞ்சள்பொடி, மிளகுத்தூள், சீரகத்தூள், சோம்புத்தூள், இஞ்சி-பூண்டு விழுது, கரம்

மசாலா பொடி, சிறிதளவு உப்பு மற்றும் மிளகாய்ப்பொடி போட்டு பிசறி 1 மணி நேரம் ஊற விட வேண்டும்.

- பிறகு ஒரு குக்கரில் எண்ணெய் ஊற்றி சூடானதும், அதில் ஊறவைத்துள்ள மட்டனைப் போட்டு அடுப்பை மிதமான தீயில் வைத்து தண்ணீர் வற்றும் வரை கிளறிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். பின் மட்டனில் தண்ணீர் வற்றியதும் மட்டனின் நிறம் மாறும்.
- கடைசியாக 1 டம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி கிளறி விட்டு குக்கரை மூடி 8 விசில் வந்ததும் இறக்கி விட வேண்டும். பிறகு குக்கரில் ஆவி அடங்கியதும் குக்கரை திறந்து அடுப்பில் வைத்து சிறிது நேரம் கிளற வேண்டும். மசாலா அனைத்தும் மட்டனுடன் சேர்ந்து நன்கு வெந்தவுடன் கொத்தமல்லித்தழை தூவி இறக்கினால், சூப்பரான மட்டன் சாப்ஸ் தயார்.

செட்டிநாடு மட்டன் குருமா

தேவையானப் பொருட்கள்

மட்டன் - 1 கிலோ

நல்லெண்ணெய் - தேவையான அளவு

இஞ்சி - பூண்டு விழுது - 3 டீஸ்பூன்

உப்பு - தேவையான அளவு

மஞ்சள் தூள் - அரை டீஸ்பூன்

சோம்பு தூள் - 1 டீஸ்பூன்

கொத்துமல்லித்தழை - சிறிதளவு

கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு

புதினா - சிறிதளவு

தயிர் - 3 டீஸ்பூன்

முந்திரி பொடி - 250 கிராம்

சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்

சோம்பு - 2 டீஸ்பூன்

பட்டை - 3

கிராம்பு - 4

ஏலக்காய் - 3

மிளகு - 1 டீஸ்பூன்

வெங்காயம் - 3

பச்சை மிளகாய் - 4

தக்காளி - 3

மிளகாய்த்தூள் - 1 டீஸ்பூன்

தேங்காய் விழுது - 4 டீஸ்பூன்

நெய் - 2 டீஸ்பூன்

தண்ணீர் - தேவையான அளவு

செய்முறை

- முதலில் தக்காளி, வெங்காயம், புதினா, கொத்தமல்லித்தழை மற்றும் பச்சை மிளகாயை பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் மட்டனை நன்றாக கழுவி தனியாக வைத்து கொள்ள வேண்டும்.
- பிறகு ஒரு பாத்திரத்தில் மட்டன் பாதி அளவு இஞ்சி - பூண்டு விழுது, பாதி அளவு தக்காளி, மஞ்சள் தூள், தயிர், மிளகாய்த்தூள், கொத்துமல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை, முந்திரி பொடி, புதினா ஆகிய அனைத்தையும் ஒன்றாக சேர்த்துப் பிசைந்து, 2 மணி நேரம் ஊற வைக்க வேண்டும். பின்னர் குக்கரை அடுப்பில் வைத்து நல்லெண்ணெய் ஊற்றி சூடானதும் சீரகம், சோம்பு, பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய், மிளகு சேர்த்து வதக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.
- பின்பு, நறுக்கி வைத்துள்ள வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், மீதமுள்ள இஞ்சி - பூண்டு விழுது மற்றும் கறிவேப்பிலை சேர்த்து நன்றாக வதக்கிக் கொள்ள வேண்டும். பின் மீதமுள்ள தக்காளி மற்றும் தேவையான அளவு மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த்தூள்,

சோம்புத் தூள், தேவையான உப்பு சேர்த்து பச்சை வாசனை போகும் வரை வதக்க வேண்டும். கடைசியாக ஊறவைத்துள்ள மட்டன் கலவையை சேர்த்து, குக்கரை மூடி 5 விசில் விட்டு இறக்கி கொள்ள வேண்டும்.

- பிறகு விசில் அடங்கியவுடன் குக்கரை திறந்து அரைத்து வைத்துள்ள தேங்காய் விழுதைச் சேர்த்து, அத்துடன் சிறிதளவு தண்ணீர் விட்டு ஐந்து நிமிடங்கள் கொதிக்க வைத்து சிறிதளவு நெய் மற்றும் கொத்தமல்லித்தழை தூவி இறக்கினால், சுவையான செட்டிநாடு மட்டன் குருமா தயார்.

மட்டன் 65

தேவையானப் பொருட்கள்

- போன்லெஸ் மட்டன் - 1 கிலோ
- கடலை மாவு - 4 டேபிள்ஸ்பூன்
- சோள மாவு - 3 டேபிள்ஸ்பூன்
- இஞ்சி - பூண்டு விழுது - 2 டீஸ்பூன்
- மிளகாய்த்தூள் - 4 டீஸ்பூன்
- சீரகத்தூள் - 2 டீஸ்பூன்
- சோம்புத்தூள் - 1 டீஸ்பூன்
- மஞ்சள்தூள் - 1 டீஸ்பூன்
- எலுமிச்சைச் சாறு - 2 டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- தண்ணீர் - தேவையான அளவு
- எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை

- முதலில் மட்டன் துண்டுகளை நன்றாகக் கழுவி, குக்கரில் போட்டு 5 விசில் விட்டு வேகவைத்து இறக்கி, தண்ணீரை வடித்து கொள்ள வேண்டும்.

- பின்னர் கடலை மாவு, சோள மாவு, இஞ்சி - பூண்டு விழுது, மிளகாய்த்தூள், சீரகத்தூள், சோம்புத்தூள், மஞ்சள்தூள், எலுமிச்சைச் சாறு மற்றும் தேவையான அளவு உப்பைச் சேர்த்து சிறிதளவு தண்ணீர் விட்டு கெட்டியான பேஸ்ட் போன்று தயாரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- கடைசியாக அடுப்பில் வாணலியை வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி சூடானதும், ஆறிய மட்டன் துண்டுகளை தயாரித்து வைத்துள்ள பேஸ்ட்டில் தேய்த்து எடுத்து, பொரித்து எடுக்க வேண்டும். மேல் மாவு வெந்து மொறுமொறுப்பாகும்வரை பொரித்து எடுத்தால் சுவையான மட்டன் 65 தயார்.

கீமா மட்டன் உருண்டை கறி

தேவையானப் பொருட்கள்

மட்டன் கொத்துக்கறி - 1 கிலோ

மிளகாய் தூள் - 1 டீஸ்பூன்

பட்டை - சிறுதுண்டு

சோம்பு - 1 டீஸ்பூன்

கசகசா - 1 டீஸ்பூன்

பச்சை பட்டாணி - 1 கப் (வேக வைத்தது)

உப்பு - தேவையான அளவு

எண்ணெய் - தேவையான அளவு

தண்ணீர் - தேவையான அளவு

தேங்காய் துருவல் - 1 மூடி

வெங்காயம் - 2 (பொடியாக நறுக்கியது)

வத்தல் மிளகாய் - 6

மல்லித் தூள் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்