

சிற்றுண்டி வகை உணவு செய்முறைகள்

தற்போது உள்ள அவசர நிலை, வேலை நேரம் போன்ற பல காரணங்களால் பலர் காலை உணவை தவிர்த்தும், சரியாக சாப்பிடாமலும் உள்ளனர்.

அவர்கள் காலை உணவை சாப்பிடாமல் தவிர்ப்பது சமையல் உரிய நேரத்தில் தயாராக இல்லாதிருப்பதும், சுவையாக இல்லாதிருப்பதும் ஒரு காரணம். அவர்கள் சரியாக உணவு எடுத்துக்கொள்ள எளிமையான சிற்றுண்டிகளை சமைப்பது அவசியமாக உள்ளது.

மேலும் சிற்றுண்டிகளில் பலர் இட்லி, தோசை, பூரி உள்ளிட்ட சில உணவுகளையே அடிக்கடி சமைப்பார்கள். அதன் காரணமாகவும் சிலர் சிற்றுண்டிகளை சரியாக எடுத்துக் கொள்வதில்லை.

அதற்கு ஒரு தீர்வாக சிற்றுண்டிகளில் உள்ள பல வகைகள், அவற்றின் எளிமையான செய்முறை ஆகியவற்றை பற்றி இங்கே அறிந்து கொள்ளலாம்.

கொள்ளு இட்லி

தேவையானப் பொருட்கள்

கொள்ளுப் பருப்பு - 3 கப்

இட்லி அரிசி - 5 கப்

உப்பு - தேவையான அளவு

சோடா உப்பு - ஒரு சிட்டிகை

தண்ணீர் - தேவையான அளவு

செய்முறை

முதலில் கொள்ளுப் பருப்பு மற்றும் இட்லி அரிசியை தனித்தனியாக 8 மணி நேரம் ஊற வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் கொள்ளுப் பருப்பை நன்றாக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு அரிசியினை அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பின்னர் ஒரு பாத்திரத்தில் கொள்ளு மாவு மற்றும் அரிசி மாவை சேர்த்து தேவையான அளவு உப்பு, சிறிதளவு சோடா உப்பு மற்றும் தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து கலந்து 5 மணி நேரம் புளிக்க வைக்க வேண்டும்.

கடைசியாக இட்லி பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து, அதில் மாவை இட்லியாக ஊற்றி 15 நிமிடம் வேக வைத்து எடுத்தால், சுவையான கொள்ளு இட்லி தயார்.

எலுமிச்சம்பழ இட்லி

தேவையானப் பொருட்கள்

இட்லி மாவு - 2 கப்

கடுகு - 1 டீஸ்பூன்

உளுத்தம் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்

கடலைப் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்

எலுமிச்சைச்சாறு - 1 பழம்

கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு

மஞ்சள் தூள் - 1 டீஸ்பூன்

எண்ணெய் - தேவையான அளவு

உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை

முதலில் இட்லி மாவில் மஞ்சள் தூள் சேர்த்து கரைத்துக் கொள்ளவும், பின்பு இட்லி மாவை மினி இட்லியாக ஊற்றி வேகவைத்துக் கொள்ளவும்.

பின்னர் ஒரு வாணலியில் தேவையான அளவு எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும், கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப்பருப்பு ஆகியவற்றை சேர்த்து தாளித்து கொள்ளவும், தேவைப்பட்டால் உப்பு சேர்த்து கொள்ளலாம்.

பின்பு தாளித்த கலவையை இட்லியில் சேர்த்து, எலுமிச்சைச்சாறும் விட்டு, கறிவேப்பிலை சேர்த்து நன்கு பிரட்டி எடுத்துப் பரிமாறினால் சுவையான எலுமிச்சம்பழ இட்லி தயார்.

பச்சைப்பயறு இட்லி

தேவையான பொருட்கள்

பச்சைப்பயிறு - 2 கப்

உளுந்து - 1 கப்

புழுங்கலரிசி - 2 கப்

வெந்தயம் - 2 ஸ்பூன்

உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை

பச்சை பயறு இட்லி செய்வதற்கு முதலில் பச்சை பயிறு, உளுந்து, அரிசி, வெந்தயம் ஆகியவற்றை தண்ணீர் ஊற்றி, நன்றாக கழுவி தனித்தனி பாத்திரத்தில் போட்டு இரண்டு மணி நேரம் ஊற விடவும்.

நன்றாக ஊறியதும், அதனை மிக்ஸியில் தனித்தனியாக போட்டு நன்றாக அரைத்து, அனைத்தையும் ஒன்றாக கலந்து உப்பு சேர்த்து இரவு முழுவதும் புளிக்கவிடவும்.

மறுநாள் இட்லி பாத்திரத்தில் உள்ள இட்லி தட்டில் புளிக்க வைத்த மாவை ஊற்றி வேகவைத்து எடுத்தால் சத்தான பச்சைப்பயிறு இட்லி ரெடி.

கேழ்வரகு ஸ்டாப்டு இட்லி

தேவையானப் பொருட்கள்

கேழ்வரகு மாவு - 1 கிலோ

உளுந்து - 250 கிராம்

கொண்டைக்கடலை - 200 கிராம்

வெல்லம் - சிறிதளவு

வரமிளகாய் - 5

உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை

முதலில் உளுந்தை ஒரு மணி நேரம் ஊற வைத்து அரைத்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். கேழ்வரகு மாவில் உப்பு மற்றும் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து பஜ்ஜி மாவு பதத்தில் கரைத்துக் கொள்ளவும்.

பிறகு கேழ்வரகு மாவையும், உளுந்து மாவையும் ஒன்றாக சேர்த்து கலந்து கொள்ளவும். பின் கொண்டைக்கடலையை 8 மணி நேரம் ஊற வைத்து, பின்பு வேக வைத்து வடிகட்டி அத்துடன் வரமிளகாய், வெல்லம், உப்பு சேர்த்து இட்லி மாவு பதத்தில் அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

பின்னர் இட்லித் தட்டில் முதலில் கேழ்வரகு, உளுந்து மாவு கலவையை 1/2 கரண்டி ஊற்றி அதன் மேல் 1/4 கரண்டி கொண்டைக்கடலை கலவையை ஊற்றி, மீண்டும் கேழ்வரகு, உளுந்து மாவு கலவையை 1/4 கரண்டி ஊற்றவும். பிறகு இட்லியை வேக வைத்து எடுத்தால் சுவையான மற்றும் ஆரோக்கியமான கேழ்வரகு ஸ்டப்பி இட்லி தயார்!!!

கோதுமை ரவை வெஜிடபிள் இட்லி

தேவையானப் பொருட்கள்

ரவை - 3 கப்

உப்பு - தேவையான அளவு

தயிர் - 2 கப்

கேரட் - 2 கப் (துருவியது)

பீன்ஸ் - 2 கப் (நறுக்கியது)

பச்சைப்பட்டாணி - 2 கப்

வெங்காயம் - 3

கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு

இஞ்சி, பச்சைமிளகாய் விழுது - 1 டீஸ்பூன்

முந்திரிப்பருப்பு - 6

கடுகு, உளுந்தம் பருப்பு - சிறிதளவு

நெய் - 5 டீஸ்பூன்

செய்முறை

முதலில் வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். பின்பு ஒரு வாணலியில் சிறிது நெய் விட்டு ரவையை வறுத்து தனியாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

பின்னர் ஒரு பாத்திரத்தில் வறுத்த ரவையை போட்டு அதனுடன் தயிர், சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து கலந்து 1 மணி நேரத்திற்கு ஊறவைக்க வேண்டும்.

பிறகு ஒரு வாணலியில் சிறிது நெய் விட்டு கடுகு, உளுந்தம் பருப்பு, கறிவேப்பிலை சேர்த்து தாளித்த பின், இஞ்சி - பச்சைமிளகாய் விழுது போட்டு வதக்கி பின், வெங்காயத்தை சேர்த்து வதக்க வேண்டும். அதனுடன் கேரட், பச்சைப்பட்டாணி, பீன்ஸ் கலவையை சேர்த்து வதக்கவும்.

பின்னர் காய்கறிகள் நன்கு வதங்கியதும் முந்திரிப்பருப்பை சேர்த்து கலந்து, ஊறவைத்த ரவை கலவையில் கொட்டி நன்றாக கலந்து கொள்ளவும்.

கடைசியாக இட்லி பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து மாவை இட்லிகளாக ஊற்றி வெந்ததும் எடுத்து சூடாக பரிமாறினால், சத்தான சுவையான கோதுமை ரவை வெஜிடபிள் இட்லி தயார்.

ரவா - சேமியா மினி இட்லி

தேவையானப் பொருட்கள்

ரவை - 2 கப்

சேமியா - 1 கப்

புளித்த தயிர் - ஒரு கப்

இஞ்சி - 1 துண்டு (பொடியாக நறுக்கியது)

பச்சை மிளகாய் - 3 (பொடியாக நறுக்கியது)

கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு

கடுகு - அரை டீஸ்பூன்

உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்

கடலைப்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்

காய்ந்த மிளகாய் - 3

பெருங்காயத்தூள் - ஒரு சிட்டிகை

எண்ணெய் - தேவையான அளவு

உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை

முதலில் வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, சூடானதும் கடுகு, காய்ந்த மிளகாய், பெருங்காயத்தூள், உளுத்தம்பருப்பு மற்றும் கடலைப்பருப்பை போட்டு வறுக்க வேண்டும். பிறகு இதனுடன் ரவை, சேமியாவை சேர்த்து நன்கு சிவக்க வறுக்க வேண்டும்.

பின்னர் இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை சேர்த்து வதக்க வேண்டும். பின் வதக்கிய கலவையை புளித்த தயிரில் சேர்த்துக் கலக்கிக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்துக் கலக்கி, அரை மணி நேரம் புளிக்க வைக்க வேண்டும்.

கடைசியாக மினி இட்லித் தட்டில் எண்ணெய் தடவி, தயாரித்து வைத்துள்ள கலவையை சிறு இட்லிகளாக ஊற்றி, ஆவியில் வேகவைத்து எடுத்தால், சுவையான ரவா - சேமியா மினி இட்லி தயார்.