

மணமணக்கும் ருசியான குழம்பு வகைகள் செய்முறை

நம் வாழ்விற்கு மிகவும் அத்தியாவசியமானவைகளில் ஒன்று உணவு. அந்த உணவுகளில் பல்வேறு வகைகள் உள்ளன. அவற்றில் குழம்பு வகைகள் மிக முக்கியமானவையாகும். ஏனெனில் பலருக்கு குழம்புகள் சுவையாகவும் மற்றும் பிடித்திருந்தால் மட்டுமே சாப்பிடுவார்கள்.

மேலும் சிலருக்கு, குறிப்பாக பெண்களுக்கு எந்த குழம்பு செய்யலாம் என திட்டமிடுவது மிகவும் கடினமாக இருக்கும். சிலர் அந்த குழம்புகளை எப்படி சுவையாக சமைப்பது என பலவிதமான ஆலோசனைகளை பிறரிடம் கேட்டு சமைப்பார்கள்.

அப்படிப்பட்ட குழம்புகளில் என்னென்ன வகைகள் உள்ளன, எப்படி எல்லாம் சமைப்பது என அறிந்து கொள்ளவே ஒரு எளிய பதிப்பு இதோ உங்களுக்காக...

வத்தக் குழம்பு

தேவையானப் பொருட்கள்

சுண்டைக்காய் - 3 கப்

வெந்தயம் - 3 டீஸ்பூன்

உளுந்தம் பருப்பு - 3 டேபிள் ஸ்பூன்

துவரம் பருப்பு - 3 டேபிள் ஸ்பூன்

மல்லித்தூள் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்

மிளகு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

பெருங்காயத்தூள் - 1 சிட்டிகை

மஞ்சள் தூள் - 1 டீஸ்பூன்

வரமிளகாய் - 6

புளி - எலுமிச்சை அளவு

சின்ன வெங்காயம் - 100 கிராம்

வெல்லம் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

அரிசி - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு

உப்பு - தேவையான அளவு

நல்லெண்ணெய் - தேவையான அளவு

தாளிப்பதற்கு

கடுகு - 1 டீஸ்பூன்

உளுந்தம் பருப்பு - 2 டீஸ்பூன்

கடலைப் பருப்பு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை

- ❖ முதலில் புளியை கரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். பின் சின்ன வெங்காயத்தை தோல் உரித்து பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும்.
- ❖ பின்னர் ஒரு வாணலியை அடுப்பில் வைத்து, அதில் வெந்தயத்தைப் போட்டு வறுத்து, பொடி செய்து கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ பின் அதே வாணலியை அடுப்பில் வைத்து, அதில் வரமிளகாய், மிளகு, அரிசி, மல்லித்தூள், துவரம் பருப்பு, உளுந்தம் பருப்பு ஆகியவற்றை ஒவ்வொன்றாக சேர்த்து வறுத்து இறக்கிக் கொள்ள வேண்டும். ஆறிய பிறகு, மிக்ஸியில் போட்டு பொடி செய்து தனியாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ பிறகு மற்றொரு வாணலியை அடுப்பில் வைத்து, அதில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும், தாளிப்பதற்கு கொடுத்துள்ள கடுகு, உளுந்தம் பருப்பு மற்றும் கடலைப் பருப்பு போட்டு தாளிக்கவும். பின் வெங்காயத்தைப் போட்டு பொன்னிறமாக வதக்கவும்.
- ❖ பின்பு வெங்காயம் நன்றாக வதங்கியதும் சுண்டைக்காய் சேர்த்து நன்கு வதக்கி, அதனுடன் வெந்தயப்பொடி சேர்த்து கிளறி விட வேண்டும். பிறகு அதில் கரைத்து வைத்துள்ள புளிக்கரைசலை சேர்த்து கொதிக்க விட வேண்டும்.
- ❖ கடைசியாக அதில் அரைத்து வைத்துள்ள பொடி, மஞ்சள் தூள், பெருங்காயத்தூள், வெல்லம், கறிவேப்பிலை மற்றும் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து நன்கு பச்சை வாசனைப் போக கொதிக்க விட வேண்டும்.

- ❖ குழம்பு கெட்டியான பதம் வந்தவுடன் அதன் மேல் சிறிது நல்லெண்ணெய் ஊற்றி இறக்கினால், காரசாரமான வத்தக் குழம்பு தயார்.

ஆட்டுக்கால் குழம்பு

தேவையானப் பொருட்கள் :

ஆட்டுக்கால் - 4

காய்ந்த மிளகாய் - 8

கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு

மஞ்சள் தூள் - 1 டீஸ்பூன்

மிளகு - 1 டீஸ்பூன்

கடுகு - 1 டீஸ்பூன்

சீரகம் - 2 டீஸ்பூன்

எண்ணெய் - தேவையான அளவு

தனியா - 3 டீஸ்பூன்

கடலைப்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன்

புளி - நெல்லிக்காய் அளவு

கொத்தமல்லித்தழை - சிறிதளவு

உப்பு - தேவையான அளவு

தண்ணீர் - தேவையான அளவு

செய்முறை

- ❖ முதலில் ஆட்டுக்காலை நன்றாக கழுவி சுத்தம் செய்து அதை சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். பின் கொத்தமல்லித்தழையை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- ❖ பின்னர் ஒரு வெறும் வாணலியில் மிளகு, சீரகம், தனியா, கடலைப்பருப்பு மற்றும் மிளகாய் ஆகியவற்றைப் போட்டு வறுத்து, ஆறியதும் மிக்சியில் போட்டு விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- ❖ பிறகு தேவையான அளவு தண்ணீரில் புளியை கரைத்து வடிகட்டி தனியாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

- ❖ பின் குக்கரில் ஆட்டுக்காலுடன் தேவையான அளவு உப்பு மற்றும் தண்ணீர் ஊற்றி குக்கரை மூடி 15 விசில் வந்ததும் இறக்கிக் கொள்ளவும்.
- ❖ பின் ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் கடுகு, கறிவேப்பிலை சேர்த்து தாளித்து, அதனுடன் அரைத்த விழுது, புளிக்கரைசல் சேர்த்து நன்றாக கொதிக்க விட வேண்டும்.
- ❖ கடைசியாக கொதித்ததும் வேக வைத்த ஆட்டுக்காலை சேர்த்து 15 நிமிடம் கொதிக்க வைத்து கொத்தமல்லித்தழை தூவி இறக்கினால், சுவையான ஆட்டுக்கால் குழம்பு தயார்.

பூண்டு - சின்ன வெங்காய புளிக்குழம்பு

தேவையானப் பொருட்கள்

சின்ன வெங்காயம் - 150 கிராம்

தக்காளி - 3

பூண்டு - 30 பல்

கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு

புளி - எலுமிச்சை அளவு

உப்பு - தேவையான அளவு

சாம்பார் பொடி - 2 ஸ்பூன்

மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு

வெல்லம் - சிறிதளவு

தாளிக்க

நல்லெண்ணெய் - தேவையான அளவு

கடுகு - சிறிதளவு

வெந்தயம் - சிறிதளவு

கடலைப்பருப்பு - சிறிதளவு

சீரகம் - சிறிதளவு

பெருங்காயம் - சிறிதளவு

செய்முறை

- ❖ முதலில் சின்ன வெங்காயம் மற்றும் தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பின் புளியை கரைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ பின்னர் ஒரு வாணலியை அடுப்பில் வைத்து நல்லெண்ணெய் ஊற்றி சூடானதும் தாளிக்க கொடுக்கப்பட்டுள்ள கடுகு, வெந்தயம், கடலைப்பருப்பு, சீரகம், பெருங்காயம் ஆகியவற்றை போட்டு தாளித்த பின் பூண்டு, வெங்காயம் போட்டு வதக்க வேண்டும்.
- ❖ பிறகு வெங்காயம் நன்றாக வதங்கியதும், அதனுடன் நறுக்கிய தக்காளியைப் போட்டு நன்றாக வதக்க வேண்டும். பின் அதில் சாம்பார்ப் பொடி, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து பச்சை வாசம் போகும் வரை வதக்க வேண்டும்.
- ❖ பின் அதில் கறிவேப்பிலை சேர்க்க வேண்டும். அதனுடன் கரைத்து வைத்துள்ள புளியை ஊற்றி, சிறிதளவு உப்பு போட வேண்டும்.
- ❖ குழம்பு நன்கு கொதித்து கெட்டியாக வரும் போது வெல்லம் சேர்க்கவும். குழம்பு திக்கான பதம் வந்து எண்ணெய் பிரிந்து வரும் போது இறக்கினால், சூப்பரான பூண்டு சின்ன வெங்காய புளிக்குழம்பு தயார்.

கத்தரிக்காய் மொச்சைக் குழம்பு

தேவையானப் பொருட்கள்

கத்தரிக்காய் - 6

மொச்சை - 150 கிராம்

நல்லெண்ணெய் - தேவையான அளவு

சீரகம் - 2 டீஸ்பூன்

உளுந்து - 2 டீஸ்பூன்

கொத்தமல்லி - 2 டீஸ்பூன்

சின்னவெங்காயம் - 25

தக்காளி - 3

மஞ்சள்தூள் - 1 டீஸ்பூன்

தேங்காய் - 1 மூடி

புளி - பெரிய எலுமிச்சைப்பழ அளவு

கொத்தமல்லித்தழை - சிறிதளவு