

சுவையான பருப்பு வகை சமையல்

பருப்பு வகைகளில் சில பூமிக்கு அடியிலும், சில பூமிக்கு மேலும் விளைகின்றன. எப்படி விளைந்தாலும் பருப்புகளில் எண்ணற்ற சத்துக்கள் அடங்கி உள்ளன. இவற்றை சாப்பிடுவதால் மனிதர்களுக்கு பல வகையான நன்மைகள் ஏற்படுகிறது.

அந்த பருப்புகளை எவ்வாறு சமையல் செய்து சாப்பிடுவது என பலர் யோசித்து கொண்டிருப்பார்கள். இன்னும் சிலருக்கு பருப்பு என்றாலே பிடிக்காது. அவர்கள் எவ்வித உணவிலும் பருப்புகளை சேர்த்துக் கொள்ளமாட்டார்கள்.

அப்படிப்பட்டவர்கள் பருப்பு வகைகளை விரும்ப அந்த பருப்புகளை சுவையாக சமைத்து தருவதே சிறந்த தீர்வு தரும். அந்த வகையில் பருப்பு வகை சமையல் குறித்து இங்கே அறிந்து கொள்ளலாம்.

கடலைப்பருப்பு

பயன்கள்

கடலைப்பருப்பில் இருக்கும் புரதங்கள் மற்றும் இதர சத்துக்கள் நமது உடலில் நரம்பு சம்பந்தமான பாதிப்புகள் ஏற்படும் வாய்ப்பை குறைக்கிறது.

கடலைப்பருப்பில் எளிதில் ஜீரணம் ஆகக்கூடிய புரதச்சத்து மற்றும் நார்ச்சத்து உள்ளது.

புரதச்சத்து அதிகம் நிறைந்த கடலைப்பருப்பை அடிக்கடி சாப்பிடுவதால் இதயம் மேம்படும்.

கடலைப்பருப்புகளை சாப்பிடுவதால் சிறப்பான உடல் வளர்ச்சியினைப் பெறலாம்.

மேலும் தோலில் ஏற்பட்டிருக்கும் சொறி, சிரங்கு, படை பாதிப்புகளை விரைவாக நீக்கும் தன்மை இந்த உடைத்த கடலைப்பருப்பிற்கு உண்டு.

கடலைப்பருப்புகளை அதிகம் உண்பதால் அதிலிருக்கும் சத்துக்கள் ரத்தத்தில் இருக்கும் நோயெதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கின்றன.

இப்போது கடலைப்பருப்பில் என்னென்ன சமையல் செய்யலாம் என்பது குறித்து காணலாம்.

கடலைப்பருப்பு போண்டா

தேவையான பொருட்கள்

கடலைப்பருப்பு - ஒரு கப்

வெங்காயம் - 1

பூண்டு - 1 பல்

இஞ்சி விழுது - அரை டீஸ்பூன்

பச்சை மிளகாய் - 1

கறிவேப்பிலை - 1 கொத்து



சோம்பு - 1 டீஸ்பூன்

எண்ணெய் - தேவையான அளவு

உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை

கடலைப்பருப்பை 2 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும். வெங்காயத்தை சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பச்சை மிளகாயை நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

ஊறிய கடலைப்பருப்புடன் இஞ்சி, பூண்டு, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து மிக்ஸியில் போட்டு தண்ணீர் விடாமல் கொர கொரப்பாக அரைத்தெடுக்கவும்.

பின்பு நறுக்கிய வெங்காயம் மற்றும் கறிவேப்பிலை சேர்த்து, மேலும் ஒரு சுற்று சுற்றி எடுக்கவும்.

அரைத்த கலவையை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து கலந்து கொள்ளவும்.

பிறகு பருப்புக் கலவையை உருண்டைகளாக உருட்டி, சூடான எண்ணெயில் போட்டு பொரித்தெடுத்தால் ருசியான கடலைப்பருப்பு போண்டா தயார்.

கடலைப்பருப்பு வடை



தேவையான பொருட்கள்

கடலைப்பருப்பு - 1 கப்

வெங்காயம் - 1

கறிவேப்பிலை - 4 கொத்து

உப்பு - தேவையான அளவு

எண்ணெய் - தேவையான அளவு

வர மிளகாய் - 3

சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்

இஞ்சி விழுது - 1 டீஸ்பூன்

பூண்டு - 2 பல்

தேங்காய் துருவல் - அரை கப்

செய்முறை

வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

கடலைப்பருப்பை தண்ணீரில் ஒரு மணி நேரம் ஊற வைத்து களைந்து தனியாக எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

பின் கடலைப்பருப்பு, மிளகாய், இஞ்சி விழுது, பூண்டு, சீரகம் சேர்த்து அரைக்கவும்.

பின் அதனுடன் தேங்காய் துருவல் சேர்த்து அரைக்கவும்.

அரைத்த பின்பு அதில் வெங்காயம், கறிவேப்பிலை மற்றும் உப்பு போட்டு பிசைந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

பின்பு ஒரு கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி அதில் பிசைந்து வைத்த மாவை உருண்டையாக எடுத்து தட்டி போட்டு பொரித்து எடுத்தால் கடலைப்பருப்பு வடை ரெடி.

கடலைப்பருப்பு சட்னி



தேவையான பொருட்கள்

- கடலைப்பருப்பு - அரை கப்
- உளுந்து - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
- காய்ந்த மிளகாய் - 3
- சின்ன வெங்காயம் - 10
- தக்காளி - 1
- தேங்காய் துருவல் - அரை கப்
- இஞ்சி விழுது - அரை டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- கறிவேப்பிலை - ஒரு கொத்து
- கொத்தமல்லித்தழை - ஒரு கைப்பிடி

செய்முறை

ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு அதில் கடலைப்பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய் மற்றும் கறிவேப்பிலை சேர்த்து வறுக்கவும்.

லேசாக சிவந்தவுடன் வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும்.

வெங்காயம் வதங்கியதும் தக்காளி, இஞ்சி மற்றும் கொத்தமல்லித்தழை சேர்த்து வதக்கவும்.

கடைசியாக தேங்காய் துருவல் சேர்த்துப் பிரட்டி ஆறவிட்டு, தேவைக்கேற்ப உப்பு சேர்த்து அரைத்தால் கடலைப்பருப்பு சட்னி தயார்.

கடலைப்பருப்பு அல்வா

தேவையானப் பொருட்கள்

- கடலைப்பருப்பு - 300 கிராம்
- சர்க்கரை - 2 கப்
- புழுங்கல் அரிசி - 2 கப்



பால் - 3 கப்
 துருவிய தேங்காய் - 4 கப்
 ஏலக்காய்த்தூள் - 2 ஸ்பூன்
 முந்திரிப்பருப்பு - 15
 சிவப்பு ஃபுட் கலர் - ஒரு சிட்டிகை
 நெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை

கடலைப்பருப்பு அல்வா செய்வதற்கு முதலில் புழுங்கல் அரிசியை அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து, அதனுடன் தேங்காய்த்துருவலை சேர்த்து நன்கு அரைத்துக்கொள்ளவும்.

பின்பு ஒரு பாத்திரத்தில் கடலைப்பருப்பைப் போட்டு, தேவையான அளவு தண்ணீர் ஊற்றி வேகவைத்துக்கொள்ளவும். அடுத்து ஒரு வாணலியில் நெய்யை ஊற்றி, அதில் முந்திரிப்பருப்பைப் போட்டு வறுத்து தனியே எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

பின்பு ஒரு அடி கனமான பாத்திரத்தில் அரைத்து வைத்துள்ள அரிசி மாவைப் போட்டு, அதனுடன் பால் சேர்த்து, அடுப்பில் வைத்து நன்றாக கிளறி, ஓரளவு வெந்ததும், அதனுடன் வேகவைத்த கடலைப்பருப்பையும், சர்க்கரையையும் சேர்த்துக் கிளறவும்.

கிளறும்போது இடையிடையே நெய் விட்டுக் கிளறி, கடைசியாக ஏலக்காய்த்தூள், ஃபுட் கலர் சேர்த்துக் கிளறி, அதில் வறுத்து வைத்துள்ள முந்திரியை சேர்த்து இறக்கினால் ருசியான கடலைப்பருப்பு அல்வா ரெடி.

கடலைப்பருப்பு இனிப்புப் பணியாரம்



தேவையானப் பொருட்கள்
 கடலைப்பருப்பு - 2 கப்
 மைதா மாவு - 2 கப்
 தேங்காய் துருவல் - 1 கப்
 வெல்லம் - 2 கப் (பொடித்தது)
 ஏலக்காய் - 6
 நெய் - தேவையான அளவு
 தண்ணீர் - தேவையான அளவு



செய்முறை

முதலில் கடலைப்பருப்பை 2 மணி நேரம் ஊற வைத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் அதனை நன்றாகக் கழுவி வேகவைத்து தண்ணீரை வடித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பின் ஒரு வாணலியை அடுப்பில் வைத்து சூடானதும், தேங்காய் துருவலுடன் தேவையான அளவு நெய் சேர்த்து பொன்னிறமாக வறுத்துக் கொள்ளவும்.

பிறகு வேகவைத்த கடலைப்பருப்பு, வறுத்த தேங்காய் துருவல், ஏலக்காய், பொடித்த வெல்லம் சேர்த்து தண்ணீர் விடாமல் மிக்ஸியில் போட்டு மென்மையாக அரைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

அரைத்தக் கலவையை சிறிய எலுமிச்சைப்பழ அளவுக்கு உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்ளவும்.

பின்னர் மைதா மாவுடன் சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து பஜ்ஜி மாவு பதத்துக்குக் கரைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தயாராக வைத்துள்ள உருண்டைகளை மைதா மாவுக் கலவையில் முக்கி எடுத்து, பணியார்க்கல்லை அடுப்பில் வைத்து குழிகளில் நெய் விட்டுக் கொள்ளவும், உருண்டைகளை கல்லில் போட்டு இருபுறமும் வேகவைத்து எடுத்தால், கடலைப்பருப்பு பணியாரம் தயார்.

உளுத்தம் பருப்பு

பயன்கள்

- கடுமையான மற்றும் கொடிய நோயின் தாக்கத்திலிருந்து விடுபட்டவர்கள் உளுந்தை களியாகவோ, கஞ்சியாகவோ அல்லது அரிசி சேர்த்து அரைத்து வேகவைத்து உணவாக உண்டு வந்தால் தேகம் வலுப்பெறும், எலும்பு, தசை, நரம்புகளின் ஊட்டத்திற்கு நல்லது.
- உளுந்துடன் தவிடு நீக்காத பச்சரிசி, சுக்கு, வெந்தயம் சேர்த்து அரைத்து களி செய்து பனைவெல்லத்துடன் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் சூடு தணியும்.
- உளுந்து வடை பசியை போக்குவதுடன் உடலுக்கு குளிர்ச்சியைத் தரும்.
- பித்தத்தைக் குறைக்கும் தன்மை கொண்டது.
- அவை குழந்தையின் வளர்ச்சியில் முக்கிய பங்கெடுக்கும். மேலும் எலும்புகள் வலுப் பெறும்.
- இப்போது உளுத்தம் பருப்பில் என்னென்ன சமையல் செய்யலாம் என்பது குறித்து காணலாம்

உளுத்தம் பருப்பு அடை

தேவையான பொருட்கள்

புழுங்கல் அரிசி - கால் கிலோ

உளுத்தம் பருப்பு - 3 கப்



துவரம் பருப்பு - 1 கப்
 வெங்காயம் - 2
 காய்ந்த மிளகாய் - 8
 இஞ்சி - சிறு துண்டு
 எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை

புழுங்கல் அரிசி, உளுத்தம் பருப்பு மற்றும் துவரம்பருப்பு மூன்றையும் தனித்தனியாக ஊற வைக்கவும். அரிசியுடன் காய்ந்த மிளகாய், இஞ்சி சேர்த்து ரவை பதத்தில் அரைக்கவும்.

உளுத்தம் பருப்பு மற்றும் துவரம்பருப்பை சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு மூன்று மாவையும் ஒன்று சேர்த்து அதில் உப்பு சேர்த்துக் கலக்கவும். மாவில் நறுக்கிய வெங்காயத்தை சேர்த்து கலக்கவும்.

பிறகு தோசைக்கல்லில் எண்ணெய் விட்டு மாவை தடிமனாக ஊற்றி சுற்றியும் எண்ணெய் விட்டு மொறுமொறுப்பாக எடுத்தால் சுவையான உளுத்தம் பருப்பு அடை தயார்.

உளுத்தம் பருப்பு பச்சடி



தேவையான பொருட்கள்
 உளுத்தம் பருப்பு - கால் கப்
 தயிர் - 1 கப்
 எண்ணெய் - தேவையான அளவு
 கடுகு - அரை டீஸ்பூன்
 பெருங்காயத் தூள் - 1 சிட்டிகை
 காய்ந்த மிளகாய் - 4
 உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை

முதலில் உளுந்தை எண்ணெய் இல்லாமல் சிவக்க வறுத்து மிக்ஸியில் பொடித்துக் கொள்ளவும்.

பிறகு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, பெருங்காயத்தூள், காய்ந்த மிளகாய் சேர்த்து தாளித்து அடுப்பை அணைத்து விடவும்.

ஆறியபின் அதனுடன் உளுத்தம் பருப்பு பொடி, தயிர், உப்பு சேர்த்து, நன்கு கலக்கினால் சுவையான உளுத்தம் பருப்பு பச்சடி தயார்.