



சுவையான சூப் வகைகள் செய்முறை

சூடாக உண்பதையே அனைவரும் விரும்புவர். அதிலும் நீர் ஆதாரமாக சூடாக இருப்பின் அனைவரும் விரும்பி சாப்பிடுவார்கள்.

அப்படிப்பட்ட ஒரு உணவு தான் சூப். சூப்பில் பல வகைகள் உள்ளன. சூப் செய்து சாப்பிடுவதால் உடலுக்கு மிக மிக நல்லது.

அத்தகைய சூப் வகைகளை வீட்டிலேயே செய்து சாப்பிட்டால் மேலும் கூடுதல் பலன் கிடைக்கும். அந்த வகையில் சூப் வகைகளை எப்படியெல்லாம் செய்யலாம் என அறிந்து கொள்ளலாம் வாங்க...

கேரட் சூப்

தேவையான பொருட்கள்

கேரட் - கால் கிலோ

சின்ன வெங்காயம் - 10

மைசூர் பருப்பு - 100 கிராம்

பாசிப்பருப்பு - 100 கிராம்

பால் - அரை கப்

கொத்தமல்லி தழை - ஒரு கைப்பிடி

மிளகுத்தூள் - 1 டீஸ்பூன்

வெண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்

உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை

கேரட், சின்ன வெங்காயம் ஆகியவற்றை தோல் நீக்கி சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

சூக்கரில் வெண்ணெயை உருக்கி, நறுக்கிய வெங்காயம், கேரட் சேர்த்து சிறிது நேரம் வதக்கவும்.

அதோடு மைசூர் பருப்பு, பாசிப்பருப்பு, 300 மில்லிலிட்டர் தண்ணீர் சேர்த்து, குக்கரில் 2 விசில் வரும் வரை வேக வைக்கவும்.

குக்கரில் ஆவி அடங்கியதும், பருப்பை வடிகட்டி, அரைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பின்னர், பருப்பை வேகவைத்த தண்ணீருடன் அரைத்த பருப்புகளைச் சேர்த்து, உப்பு சேர்த்து மீண்டும் நன்கு கொதிக்க விடவும்.

பிறகு இதனுடன் காய்ச்சிய பால், மிளகுத்தூள், கொத்தமல்லி தழை ஆகியவைச் சேர்த்து 1 நிமிடம் கழித்து இறக்கவும்.

தக்காளி சூப்

தேவையான பொருட்கள்

நன்கு பழுத்த தக்காளி - 5

பெரிய வெங்காயம் - 1

பூண்டு பல் - 6

சோள மாவு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

வெண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்

தக்காளி சாஸ் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

மிளகுத்தூள் - தேவையான அளவு

உப்பு - தேவையான அளவு



செய்முறை

வெங்காயம், தக்காளி, பூண்டு ஆகியவற்றை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். வெண்ணெயை உருக்கி, அதில் பூண்டு சேர்த்து வதக்கவும். பூண்டு வதங்கியதும், வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும். வெங்காயம் வதங்கியதும், தக்காளி, தேவையான அளவு உப்பு ஆகியவை சேர்த்து வதக்கவும். தக்காளி பச்சை வாசனை போக வதங்கிய பின், 300 மில்லி தண்ணீர் (அல்லது கால் லிட்டர்) சேர்க்கவும்.

சிறு தீயில் 10 நிமிடம் கொதித்த பிறகு, கரண்டியால் நன்கு மசித்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். வடிகட்டிய தண்ணீரில் தக்காளி சாஸ் கலந்து, பிறகு அதில் தனியே தண்ணீரில் கரைத்த சோள மாவைச் சேர்க்கவும். பின்னர் 5 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு இறக்கி வைத்து, மிளகுத்தூள் தூவி பரிமாறவும்.

முருங்கைக்காய் சூப்

தேவையான பொருட்கள்

முருங்கைக்காய் - 5

தக்காளி - ஒன்று

இஞ்சி பூண்டு விழுது - ஒரு டீஸ்பூன்

பெரிய வெங்காயம் - 2

கரம் மசாலாத் தூள் - அரை டேபிள் ஸ்பூன்

உப்பு - தேவையான அளவு

பச்சை மிளகாய் - 5

கொத்தமல்லி - 2 கைப்பிடி அளவு

புதினா - 2 கைப்பிடி அளவு

சோள மாவு - ஒரு டேபிள் ஸ்பூன்

எலுமிச்சை பழம் - 1



செய்முறை

முருங்கைக்காயை சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பெரிய வெங்காயத்தை தோல் உரித்து பொடியாக நறுக்கவும்.

தக்காளியை துண்டுகளாக நறுக்கவும். பச்சை மிளகாயை இரண்டாக கீறி வைக்கவும்.

குக்கரில் நறுக்கிய முருங்கைக்காய், தக்காளி, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி பூண்டு விழுது, உப்பு, கரம் மசாலா தூள் ஆகியவற்றை போட்டு இரண்டரை கப் தண்ணீர் ஊற்றி மூடி வெய்ட் போட்டு 5 நிமிடம் குழைய வேக விடவும்.

5 நிமிடம் கழித்து காய்கள் நன்கு வெந்ததும் இறக்கி வைத்து, மூடியைத் திறந்து கரண்டியால் ஒரு முறை நன்கு கிளறி விடவும்.

ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் காய்கள் வடிகட்டும் வடிகட்டியை வைத்து, அதில் வேகவைத்த காய்கறிகளை போட்டு அதில் உள்ள சாற்றை வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும்.

அதன் பின்னர் வடிகட்டியில் உள்ள காய்கறிகளை கரண்டியை வைத்து நன்கு குழையும்படி மசித்து விடவும்.

அதன் பிறகு வடித்து எடுத்து வைத்திருக்கும் சாறை அடுப்பில் வைக்கவும். ஒரு கிண்ணத்தில் சோளமாவை போட்டு 2 டேபிள் ஸ்பூன் தண்ணீர் ஊற்றி, அதை சாறுடன் ஊற்றி கலக்கி 3 நிமிடம் கொதிக்க விடவும்.

சூப் நன்கு கொதித்ததும் மேலே கொத்தமல்லி தழை, புதினா தூவவும். பரிமாறும் போது மேலே எலுமிச்சை சாறை பிழிந்து பரிமாறவும்.

சுவையும், மணமும் நிறைந்த முருங்கைக்காய் சூப் ரெடி. இதை சூடாக, இருக்கும்போது மிளகு தூள் தூவி பரிமாறவும்.

வாழைத்தண்டு சூப்

தேவையான பொருட்கள்

நறுக்கிய வாழைத்தண்டு - 1 கப்

வெங்காயம் - 3

தக்காளி - 1 (சிறியது)

காய்ந்த மிளகாய் - 1

கொத்தமல்லி இலை - 1 கைப்பிடி

கறிவேப்பிலை - 1 கொத்து

இஞ்சி பூண்டு விழுது - 1 டீஸ்பூன்

மிளகு - அரை டீஸ்பூன்

சீரகம் - அரை டீஸ்பூன்

மஞ்சள் தூள் - கால் டீஸ்பூன்

தனியா - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

உப்பு - தேவையான அளவு

எண்ணெய் - தேவையான அளவு





செய்முறை

தனியா, சீரகம், மிளகு மூன்றையும் தனித்தனியாக வறுத்து பொடிக்கவும்.

வெங்காயம், தக்காளி, காய்ந்த மிளகாய், கொத்தமல்லி இலை, கறிவேப்பிலை, இஞ்சி பூண்டு விழுது அனைத்தையும் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைக்கவும்.

பாத்திரத்தில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் அரைத்த விழுது சேர்த்து பச்சை வாசம் போக வதக்கவும்.

இதில் சுத்தம் செய்து பொடியாக நறுக்கிய வாழைத்தண்டு சேர்த்து 6 கப் நீர் விட்டு அடுப்பை குறைத்து கொதிக்க விடவும்.

பாதி வெந்ததும் பொடி செய்த தூள், உப்பு, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து மீண்டும் நன்றாக கொதிக்க விடவும்.

கடைசியாக கொத்தமல்லி இலை, கறிவேப்பிலை தூவி இறக்கவும். சுவையான வாழைத்தண்டு சூப் தயார். உங்கள் காரத்துக்கு ஏற்ப மிளகு அளவை கூட்டவோ குறைக்கவோ செய்யலாம்.

வெண்டைக்காய் சூப்

தேவையான பொருட்கள்

வெண்டைக்காய் - கால் கிலோ

தக்காளி - 1

பெரிய வெங்காயம் - 1

மிளகு தூள் - 1 டீஸ்பூன்

பச்சை மிளகாய் - 3

மஞ்சள் தூள் - அரை டீஸ்பூன்

இலவங்கம் - 1

பட்டை - 1

உப்பு - தேவையான அளவு

வெண்ணெய் - தேவையான அளவு

கொத்தமல்லி இலை - ஒரு கைப்பிடி

துவரம் பருப்பு - 50 கிராம்

செய்முறை

பச்சை மிளகாயை கீறி வைக்கவும். வெங்காயத்தை பொடியாகவும், வெண்டைக்காயை நீள வாக்கிலும் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி இலவங்கம், பட்டை, பச்சை மிளகாய், பெரிய வெங்காயம் சேர்த்து லேசாக வதக்கவும்.

பிறகு வெண்டைக்காய் போட்டு வதக்கவும். வதங்கியதும் மூன்று டம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்து வேக விடவும்.

மஞ்சள் தூள், தக்காளி, உப்பு சேர்த்து கலவையை நன்றாக கொதிக்க விடவும். வெண்டைக்காய் வெந்ததும், வேக வைத்து மசித்த பருப்பை இக்கலவையுடன் சேர்த்து நன்றாக கொதிக்க விட்டு இறக்கவும். பிறகு கொத்தமல்லி இலை தூவி பரிமாறவும்.

காளான் சூப்

தேவையான பொருட்கள்

காளான் - கால் கிலோ

தக்காளி - 3

வெள்ளை மிளகுத்தூள் - 4 டீஸ்பூன்

உப்பு - தேவையான அளவு

சர்க்கரை - 2 டீஸ்பூன்

வெண்ணெய் - தேவையான அளவு

கான்பிளவர் மாவு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

பால் - கால் லிட்டர்



செய்முறை

முதலில் தக்காளியை அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தண்ணீரில் காளானை வேக வைக்கவும். பின் காளான் வெந்ததும் அரைத்து வைத்துள்ள தக்காளி பேஸ்ட்டை ஊற்ற வேண்டும். கொதித்தவுடன் வெள்ளை மிளகுத்தூள், உப்பு, சர்க்கரை வெண்ணெய் சேர்க்கவும்.

கான்பிளவர் மாவை சிறிது நீரில் கலக்கி சூப்பில் சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும். இறுதியாக பால் ஊற்றி இறக்கவும். சுவையான காளான் சூப் தயார்.