

முட்டை வகை சமையல்

இல்லத்தரசிகளுக்கு பெரும் சவாலாக இருப்பது காலை உணவை சமைப்பதே. காலை உணவு மிகவும் அவசியம் என்பது அனைவரும் அறிந்ததே.. அத்தகைய காலை உணவை பள்ளிக்கும், அலுவலகத்திற்கும் போகும் அவசரத்தில் சரியாக பலர் சாப்பிடுவதில்லை. அதிலும் காலை உணவில் ஏதேனும் ஒரு சத்தான ஆதாரம் கண்டிப்பாக இருக்க வேண்டும். அதற்கு ஒரு தீர்வு முட்டை.

முட்டை உணவுகள் உடலுக்கு தேவையான ஆற்றலை பெற்று தரும் தன்மை உடையது.

முட்டை உணவினால் ஏற்படும் நன்மை

- » நமது உடல் எளிதாக எடுத்துக்கொள்ளக்கூடிய ஒரு உணவு என்றால் அது முட்டை தான். அதற்கு முட்டையிலுள்ள புரதச்சத்து தான் காரணம். ஒரு முட்டையில் சுமார் 6 கிராம் புரதச்சத்து உள்ளது.
- » மேலும் முட்டையின் மஞ்சள் கருவில் உள்ள வைட்டமின் டி சத்து எலும்பிற்கும், பற்களுக்கும் வலிமை தரக்கூடியது.
- » முட்டையில் இருக்கும் ஆன்டிஆக்ஸிடன் கண் சம்பந்தமான நோய்கள் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கிறது.
- » உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் ஊட்டச்சத்துக்கள் முட்டையில் நிறைந்துள்ளன.
- » உடல் எடையை குறைப்பதற்கும் முட்டை உதவி புரியும்.
- » உடலுக்குத் தேவையான ஏழு அமினோ அமிலங்களும் முட்டையில் மட்டுமே நிறைவாக காணப்படுகின்றன.

இப்படிப்பட்ட முட்டையை அனைவரும் உணவில் சேர்த்து கொண்டால் ஆரோக்கியம் மேம்படும். முட்டையில் என்னென்ன உணவுகள் செய்யலாம்..? அவற்றை சுவையாக எப்படி செய்யலாம்..?? போன்ற கேள்விகளை நிவர்த்தி செய்யும் முட்டை வகை சமையல் பற்றிய தகவல்களை இங்கு பார்க்கலாம் வாங்க.

கோதுமை முட்டை பரோட்டா

தேவையானப் பொருட்கள்

- » கோதுமை மாவு - 1 கப்
- » வெண்ணெய் - தேவையான அளவு
- » மிளகுத்தூள் - ஒரு சிட்டிகை
- » உப்பு - தேவையான அளவு
- » தண்ணீர் - தேவையான அளவு
- » முட்டை - 3
- » பச்சைமிளகாய் - 3 (பொடியாக நறுக்கியது)
- » கொத்தமல்லித்தழை - சிறிதளவு
- » மஞ்சள்தூள் - தேவையான அளவு

செய்முறை

- » முதலில் ஒரு பாத்திரத்தில் கோதுமை மாவுடன் சிறிதளவு தண்ணீர், வெண்ணெய் சேர்த்து நன்கு மாவை பிசைந்து 30 நிமிடங்கள் ஊறவைத்து கொள்ள வேண்டும்.
- » பிறகு ஒரு கிண்ணத்தில் முட்டையை உடைத்து ஊற்றி அதனுடன் சிறிதளவு உப்பு, மிளகுத்தூள், மஞ்சள்தூள், கொத்தமல்லித்தழை மற்றும் பச்சைமிளகாய் சேர்த்து நன்கு கலந்து வைத்து கொள்ளவும்.
- » பின்னர் ஊறிய மாவை பூரிக்கட்டையால் சப்பாத்தி போல் அகலமாக தேய்த்து வைத்து கொள்ளவும்.
- » கடைசியாக தோசைக்கல்லை அடுப்பில் வைத்து கல் சூடானதும் தேய்த்து வைத்த மாவை போட்டு அதன் மேலாக முட்டை கலவையை மாவு முழுவதும் படும்படி பரப்பி, சப்பாத்தியை சுற்றி வெண்ணெய் தடவி வெந்ததும் திருப்பி போட்டு இரு-புறமும் வேக வைத்து எடுத்தால், ருசியான கோதுமை முட்டை பரோட்டா தயார்.

முட்டை கட்டெட்

தேவையான பொருட்கள்

- » முட்டை - 2
- » வேகவைத்த முட்டை - 6
- » வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கு - அரை கிலோ
- » மிளகாய்த்தூள் - 2 ஸ்பூன்
- » மல்லித்தூள் - 4 ஸ்பூன்
- » கரம்மசாலாத்தூள் - 2 ஸ்பூன்
- » மிளகுத்தூள் - 2 ஸ்பூன்
- » வெங்காயம் - 2 (நறுக்கியது)
- » தேங்காய் பால் - 1 கப்
- » மைதா மாவு - 4 ஸ்பூன்
- » பிரெட் தூள் - தேவையான அளவு
- » எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை

- » முட்டை கட்டெட் செய்ய முதலில் வேக வைத்த முட்டைகளை இரண்டாக வெட்டவும்.
- » பிறகு ஒரு பாத்திரத்தில் 2 முட்டைகளை உடைத்து ஊற்றி, அதனுடன் சிறிதளவு உப்பு, மிளகுத்தூள் போட்டு நன்கு அடித்துக் கொள்ளவும்.
- » அடுத்து வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கை நன்றாக மசித்து, இத்துடன் தேங்காய் பால், நறுக்கிய வெங்காயம், மைதா மாவு, மிளகாய்த்தூள், கரம்மசாலாத்தூள் ஆகியவற்றை போட்டு பிசைந்து, சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவும்.

- » பிறகு உருட்டிய உருண்டைகள் ஒவ்வொன்றையும் கையில் வட்டமாகத் தட்டி, நடுவில் முட்டையை வைத்து மூட வேண்டும். இதனை முட்டை கலவையில் நனைத்து, பிரெட் தூளில் பிரட்டி எண்ணெயில் போட்டு சிவந்ததும் எடுத்தால் சுவையான முட்டை கட்லெட் ரெடி.

முட்டை அடை

தேவையானப் பொருட்கள்

- » முட்டை - 5
- » கடலைப்பருப்பு - 2 கப்
- » துவரம்பருப்பு - 3 கப்
- » பாசிப்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன்
- » உளுந்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன்
- » பச்சை மிளகாய் - 4
- » வற்றல் மிளகாய் - 3
- » இஞ்சி விழுது - 1 ஸ்பூன்
- » பூண்டு - 6 பற்கள்
- » பெரிய வெங்காயம் - 3
- » உப்பு - தேவையான அளவு
- » எண்ணெய் - தேவையான அளவு
- » கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு
- » கொத்தமல்லித்தழை - அரை கப்
- » தண்ணீர் - தேவையான அளவு

செய்முறை

- » முதலில் வெங்காயம், கொத்தமல்லித்தழை, பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றைப் பொடியாக நறுக்கி வைத்து கொள்ளவும்.
- » பின் கடலைப்பருப்பு, துவரம்பருப்பு, பாசிப்பருப்பு, உளுந்தம்பருப்பு ஆகிய பருப்பு வகைகள் மற்றும் மிளகாய் வற்றலை சேர்த்து நீரில் 2 மணி நேரம் ஊறவைக்க வேண்டும்.
- » நன்றாக ஊறியதும் அதனுடன் பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, பூண்டு, சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து மென்மையாக அரைக்க வேண்டும்.
- » பின்னர் ஒரு பாத்திரத்தில் முட்டைகளை உடைத்து ஊற்றி அதனுடன் சிறிது உப்பு சேர்த்து நன்றாக அடித்து கலக்கிக் கொள்ளவும்.
- » பின் முட்டை கலவையை மாவுக் கலவையுடன் சேர்த்து, அதனுடன் கறிவேப்பி-லை, வெங்காயம், கொத்தமல்லித்தழை சேர்த்து நன்றாக கலக்க வேண்டும். பின் கலந்து வைத்துள்ள மாவு கலவையை 2 மணி நேரம் புளிக்க வைக்க வேண்டும்.

- » கடைசியாக தோசைக்கல்லை அடுப்பில் வைத்து சூடானதும் சிறிய சிறிய அடைகளாக ஊற்றி சுற்றிலும் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி முன்னும், பின்னும் வெந்ததும் திருப்பிப் போட்டு வேக வைத்து எடுத்தால், சூப்பரான முட்டை அடை தயார்.

பூண்டு முட்டை குழம்பு

தேவையான பொருட்கள்

- » முட்டை - 6
- » தோல் நீக்கிய பூண்டு - 15 பல்
- » நறுக்கிய பெரிய வெங்காயம் - 2
- » நறுக்கிய தக்காளி - 2
- » மஞ்சள் தூள் - கால் டீஸ்பூன்
- » மிளகாய்த்தூள் - 1 டீஸ்பூன்
- » மல்லித்தூள் - 3 டீஸ்பூன்
- » கொத்தமல்லித்தழை - சிறிதளவு
- » எண்ணெய் - தேவையான அளவு
- » உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை

- » பூண்டு முட்டை குழம்பு செய்வதற்கு முதலில் ஒரு பாத்திரத்தில் 5 முட்டையை போட்டு தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து பத்து நிமிடம் வேகவைத்து, உரித்து இரண்டாக வெட்டி வைத்துக்கொள்ளவும்.
- » பின்பு அடுப்பில் ஒரு வாணலியை வைத்து எண்ணெயை ஊற்றி சூடானதும், அதில் தோல் நீக்கிய பூண்டு போட்டு வதக்கவும்.
- » பிறகு அதனுடன் நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளியைப் போட்டு வதக்கவும். இதனுடன் உப்பு, மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த்தூள், மல்லித்தூள், தேவையான அளவு தண்ணீர் ஆகியவற்றை சேர்த்து நன்கு கொதிக்க விடவும்.
- » நன்கு கொதி வந்ததும் மீதமுள்ள ஒரு முட்டையை உடைத்து கொதிக்கும் குழம்பில் சேர்த்து நன்கு கிளறி மேலும் சிறிது நேரம் கொதிக்க விடவும்.
- » பின்னர் அதனுடன் வெட்டி வைத்துள்ள வேக வைத்த முட்டைகளை சேர்த்து ஒரு கொதி வரும் வரை வேக விட்டு, நறுக்கிய கொத்தமல்லித்தழைகளை தூவி இறக்கினால் சுவையான பூண்டு முட்டை குழம்பு ரெடி.

முட்டை அவியல்

தேவையான பொருட்கள்

- » அவித்த நாட்டுக்கோழி முட்டை - 8
- » சின்ன வெங்காயம் - கால் கப்
- » இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 1 ஸ்பூன்

- » மிளகாய்த்தூள் - 2 ஸ்பூன்
- » கரம்மசாலாத்தூள் - 2 ஸ்பூன்
- » மல்லித்தூள் - அரை ஸ்பூன்
- » தக்காளி - 3
- » கறிவேப்பிலை - ஒரு கைப்பிடி
- » புதினா - கால் கைப்பிடி
- » கொத்தமல்லித்தழை - ஒரு கைப்பிடி
- » எண்ணெய் - தேவையான அளவு
- » உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை

- » முட்டை அவியல் செய்வதற்கு முதலில் அவித்த நாட்டுக்கோழி முட்டைகளை பொடியாக நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவும். அடுத்து சின்ன வெங்காயத்தை தோல் நீக்கிவிட்டு அம்மியில் வைத்து நசுக்கி வைத்துக்கொள்ளவும்.
- » அடுத்து தக்காளியைப் பொடிப்பொடியாக நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவும். அடுத்து புதினா இலைகளை பொடிப்பொடியாக நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவும்.
- » பின்னர் ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி சூடானதும், அதில் கறிவேப்பிலையைப் போட்டு நன்றாக வதக்கவும். பின்பு அதனுடன் நசுக்கி வைத்துள்ள சின்ன வெங்காயத்தை சேர்த்து பொன்னிறமாகும் வரை வதக்கிக்கொள்ளவும்.
- » வெங்காயம் பொன்னிறமாக வதங்கியதும், அதனுடன் இஞ்சி, பூண்டு விழுதை சேர்த்து பச்சை வாசனை போகும் வரை வதக்கிக்கொள்ளவும். பின்பு அதனுடன் பொடிப்பொடியாக நறுக்கி வைத்துள்ள தக்காளியை சேர்த்து நன்கு வதக்கவும்.
- » தக்காளி நன்கு வதங்கியதும், அதனுடன் மிளகாய்த்தூள், கரம்மசாலாத்தூள், மல்லித்தூள் ஆகியவற்றை சேர்த்து எண்ணெய் பிரியும் வரை வதக்கவும்.
- » பின்பு அதனுடன் பொடியாக நறுக்கி வைத்துள்ள புதினா இலைகளை சேர்த்து நன்றாக வதக்கி, அதனுடன் பொடியாக நறுக்கி வைத்துள்ள நாட்டுக்கோழி முட்டை துண்டுகளை சேர்த்துக் கிளறவும்.
- » முட்டை துண்டுகளும், மசாலாவும் ஒன்றாகக் கலந்ததும், அதன்மேல் கொத்தமல்லித்தழைகளை தூவி இறக்கினால் சுவையான முட்டை அவியல் ரெடி.

சிக்கன் முட்டை மிளகு சாப்ஸ்

தேவையானப் பொருட்கள்

- » சிக்கன் - 1 கிலோ
- » முட்டை - 8
- » சின்ன வெங்காயம் - 200 கிராம்
- » இஞ்சி - சிறு துண்டு