

விதவிதமான சாத வகைகள்

உணவு என்பது நமது அடிப்படை தேவைகளில் ஒன்றாகும். அந்த உணவுகளை பெரும்பாலானோர் சரியாக சாப்பிடாமல் தவிர்த்து வருகின்றனர். அதிலும் குறிப்பாக மதிய உணவுகளை பலரும் தவிர்த்து வருகிறார்கள். அதாவது அலுவலகங்களில் பணிபுரிவோர், குழந்தைகள், வேலைபளு அதிகமுள்ளோர் மதிய உணவுகளை தவிர்க்கின்றனர். அதற்கு நேரமின்மை ஒரு காரணம்.

அப்படிப்பட்ட நேரமின்மையை போக்கி மதிய உணவு எடுத்துக்கொள்ள என்ன செய்யலாம் என்றால்.. அதற்கு வேலையையும் செய்து கொண்டு, உணவையும் சாப்பிடுவது தான். ஆனால் குழம்பு, சாதம், பொறியல் போன்ற பலவகை உணவுகளை அந்த சமயத்தில் சாப்பிட இயலாது. அதனால் ஒரே சாதமாக இருந்தால் ஸ்பூன் மூலம் சாப்பிட்டு கொண்டு வேலையையும் தொடரலாம்.

மேலும் குழந்தைகளுக்கும் குழம்பு போன்ற உணவுகளை சமைத்து கொடுப்பதால், அவர்களும் அதை முழுமையாக எடுத்து கொள்வதில்லை. அவர்களுக்கும் பிடித்தமான உணவாக சாதம் இருக்கும். அப்படிப்பட்ட சாத உணவுகள் என்னென்ன..? எப்படி சமைக்கலாம் என அறிந்து கொள்ளலாம் வாங்க...

வரகரிசி தக்காளி சாதம்

தேவையானப் பொருட்கள்

- வரகரிசி - 1கப்
- தக்காளி - 3 (அரைத்தது)
- வெங்காயம் - 2 (நீளமாக நறுக்கியது)
- இஞ்சி-பூண்டு விழுது - 1 டீஸ்பூன்
- மஞ்சள் தூள் - 1 டீஸ்பூன்
- மிளகாய் தூள் - 1 டீஸ்பூன்
- கொத்தமல்லித்தழை - சிறிதளவு
- உப்பு - தேவையான அளவு
- தண்ணீர் - தேவையான அளவு



தாளிப்பதற்கு

- கடுகு - 1 டீஸ்பூன்
- பட்டை - 1
- கிராம்பு - 1
- எண்ணெய் - தேவையான அளவு



செய்முறை

முதலில் வரகரிசியை 1 மணிநேரம் ஊற வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின், குக்கரை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி தாளிப்பதற்கு கொடுத்துள்ள கடுகு, பட்டை, கிராம்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து தாளித்து, அதில் வெங்காயம் சேர்த்து வதக்க வேண்டும்.

பின்னர், இஞ்சி-பூண்டு விழுது போட்டு பச்சை வாசனைப் போகும் வரை நன்கு வதக்க வேண்டும். அதனுடன் தக்காளி விழுது, மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், கொத்தமல்லித்தழையை சேர்த்து எண்ணெய் பிரிந்து வரும் வரை வதக்க வேண்டும்.

கடைசியாக தண்ணீர் சேர்த்து கொதித்து வரும் போது வரகரிசி, சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து மூடி போட்டு 5 விசில் வரும் வரை வேகவிட்டு இறக்கினால், சுவையான வரகரிசி தக்காளி சாதம் தயார்.

வரகரிசி காய்கறி சாதம்

தேவையான பொருட்கள்

- வரகரிசி - 4 கப்
- கேரட் - 1 கப்
- பீன்ஸ் - 1 கப்
- பட்டாணி - 1 கப்
- பட்டை - 2
- இலவங்கம் - 2
- ஏலக்காய் - 4
- பெரிய வெங்காயம் - 4
- தக்காளி - 4
- இஞ்சி-பூண்டு விழுது - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
- தயிர் - 1 கப்
- புதினா - அரை கட்டு
- கொத்தமல்லித்தழை - அரை கட்டு
- பச்சை மிளகாய் - 4
- மஞ்சள் தூள் - 1 டீஸ்பூன்
- மிளகாய் தூள் - 2 டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
- எண்ணெய் - தேவையான அளவு
- தண்ணீர் - தேவையான அளவு



செய்முறை

முதலில் கேரட், பீன்ஸ், தக்காளி, வெங்காயம், புதினா மற்றும் கொத்தமல்லித் தழையை பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பின் வரகு அரிசியை நன்றாக கழுவி ஊற வைக்க வேண்டும். பின்னர் குக்கரை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் மற்றும் நெய்யை ஊற்றி சூடானதும் பட்டை, இலவங்கம், ஏலக்காய் போட்டு தாளித்த பிறகு வெங்காயம் சேர்த்து பொன்னிறமாகும் வரை வதக்க வேண்டும்.

பின், அதில் இஞ்சி-பூண்டு விழுது சேர்த்து வதக்கவும். அடுத்து தக்காளி மற்றும் காய்கறிகளைச் சேர்த்து வதக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

பின் காய்கறிகள் நன்றாக வதங்கியதும் தயிர், பச்சை மிளகாய், மிளகாய் தூள், சிறிதளவு உப்பு, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து பச்சை வாசனைப் போகும் வரை வதக்க வேண்டும். பின்னர், அதில் தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க விட வேண்டும்.

கடைசியாக நன்றாக கொதிக்க ஆரம்பித்தவுடன் வரகு அரிசியை சேர்த்து கிளறி மூடி வைக்க வேண்டும். 2 விசில் வந்ததும் அடுப்பை மிதமான தீயில் வைத்து பத்து நிமிடங்கள் கழித்து, புதினா மற்றும் கொத்தமல்லித்தழையைத் தூவி இறக்கினால், சத்தான வரகு அரிசி காய்கறி சாதம் தயார்.

எலுமிச்சை கொத்தமல்லித்தழை சாதம்

தேவையானப் பொருட்கள்

பாசுமதி அரிசி - 2 கப்

தண்ணீர் - தேவையான அளவு

பச்சை மிளகாய் - 4

எலுமிச்சைச் சாறு - 5 டேபிள்ஸ்பூன்

பொடியாக நறுக்கிய கொத்தமல்லித்தழை -1 கப்

எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்

உப்பு - தேவையான அளவு



செய்முறை

முதலில் பாசுமதி அரிசியை அரை மணி நேரம் ஊறவைக்க வேண்டும். பின் பச்சை மிளகாய், கொத்தமல்லித்தழை ஆகியவற்றைப் பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பின்னர் ஒரு வாணலியில் எண்ணெயை ஊற்றி சூடானதும் பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், கொத்தமல்லித்தழை, சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து வதக்க வேண்டும். பின் தண்ணீரை வடிகட்டி அரிசியை சுத்தம் செய்து வதக்கிய கலவையுடன் சேர்க்க வேண்டும்.

பிறகு 5 நிமிடம் அதிக தீயில் வைத்து அடிபிடிக்காமல் கிளறி கொண்டே இருக்கவும். பின், தீயை மிதமாக வைத்து எலுமிச்சைச் சாறு, தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து மூடி வைக்க வேண்டும். இடையே அடிக்கடி கிளற வேண்டும். பின் அரிசியை நன்றாக வேகவைத்து எடுத்தால், சத்தான எலுமிச்சை கொத்தமல்லித்தழை சாதம் தயார்.

முருங்கைப்பூ சாதம்

தேவையானப் பொருட்கள்

பாசுமதி அரிசி - 3 கப்

முருங்கைப்பூ - 2 கப்

வெங்காயம் - 3

குடைமிளகாய் - 2

பச்சை மிளகாய் - 4

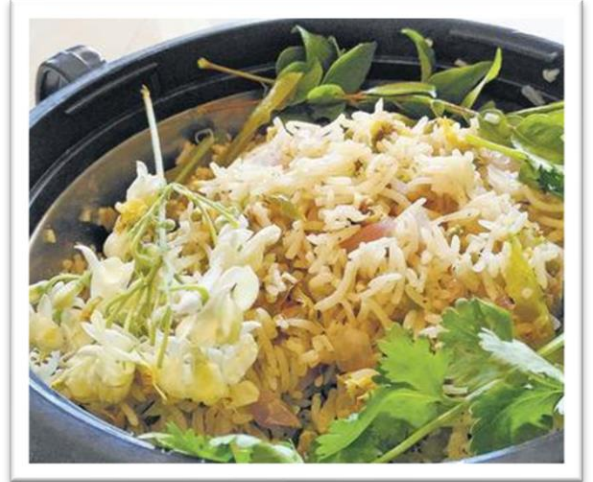
மிளகுத் தூள் - 2 டீஸ்பூன்

நெய் - 2 டீஸ்பூன்

கொத்தமல்லித்தழை - சிறிதளவு (நறுக்கியது)

உப்பு - தேவையான அளவு

எண்ணெய் - தேவையான அளவு



செய்முறை

முதலில் பாசுமதி அரிசியை ஊறவைத்து கொள்ளவும். பின்பு பாசுமதி அரிசியை சுத்தமாக கழுவி, உதிரியாக வடித்துக்கொள்ளவும்.

பின்னர் வடித்த பாசுமதி அரிசியில் சிறிது நெய் விட்டு உதிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அடுத்து வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றை நறுக்கி வைக்க வேண்டும். குடைமிளகாயை மெல்லியதாக சீவி வைத்துக்கொள்ளவும்.

பின்னர் முருங்கைப்பூவை இட்லி தட்டில் வைத்து அரை பதத்துக்கு வேகவைக்க வேண்டும். பிறகு ஒரு வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கிக் கொள்ளவும்.

கடைசியாக அதனுடன் சாதம், முருங்கைப்பூ சேர்த்து நன்றாக கிளறி, அதில் மெல்லியதாக சீவி வைத்துள்ள குடைமிளகாய், நறுக்கிய கொத்தமல்லித்தழை, உப்பு, மிளகுத் தூள் போட்டுக் நன்கு கிளறி பரிமாறினால், சளித் தொல்லையை போக்கும் முருங்கைப்பூ சாதம் தயார்.

கம்பு தயிர் சாதம்

தேவையான பொருட்கள்

- கம்பு - 2 கப்
- பால் - 1 கப்
- தயிர் - 1 கப்
- கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன்
- உளுத்தம் பருப்பு - 2 டீஸ்பூன்
- பச்சை மிளகாய் - 4
- இஞ்சி - சிறு துண்டு
- பெருங்காயம் - ஒரு சிட்டிகை
- எண்ணெய் - தேவையான அளவு
- கறிவேப்பிலை - தேவையான அளவு
- உப்பு - தேவையான அளவு



செய்முறை

கம்பு தயிர் சாதம் செய்வதற்கு முதலில் பச்சை மிளகாய் மற்றும் இஞ்சியைப் பொடிப்பொடியாக நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவும்.

அடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் கம்பை போட்டு, சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்துப் பிசறி வைக்கவும். சிறிது நேரம் கழித்து, மிக்ஸியில் கம்பை போட்டு இரண்டு முறை அடித்து, பிறகு புடைத்து, தோலை நீக்கவும். தோல் நீக்கிய கம்பை மீண்டும் மிக்ஸியில் போட்டு, ரவைப் பதத்திற்கு உடைத்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

அடுத்து குக்கரில் உடைத்த கம்பை போட்டு, 6 கப் தண்ணீர் ஊற்றி மிதமான தீயில் வைத்து 5 விசில் வந்ததும் இறக்கி, அதனுடன் பால் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறவும்.

பின்பு ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி சூடானதும், அதில் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றை போட்டு தாளித்து, அதனுடன் இஞ்சியை போட்டு வதக்கி, வேகவைத்துள்ள கம்பு சாதத்தில் சேர்க்கவும்.

பின்பு அதனுடன் தேவையான அளவு உப்பு, தேவையான தண்ணீர் மற்றும் தயிர் சேர்த்து நன்றாக கிளறினால் சுவையான கம்பு தயிர் சாதம் ரெடி..

கோவக்காய் சாதம்

தேவையான பொருட்கள்

பச்சரிசி - 3 கப்

பெரிய வெங்காயம் - 2

கோவைக்காய் - 150 கிராம்

தேங்காய்த்துருவல் - கால் கப்

மிளகாய்த் தூள் - 2 ஸ்பூன்

எலுமிச்சைச்சாறு - 3 ஸ்பூன்

கடுகு - அரை ஸ்பூன்

உளுந்து - 1 ஸ்பூன்

கடலைப்பருப்பு - 2 ஸ்பூன்

எண்ணெய் - தேவையான அளவு

உப்பு - தேவையான அளவு



செய்முறை

கோவக்காய் சாதம் செய்வதற்கு முதலில் கோவக்காய் மற்றும் பெரிய வெங்காயத்தை மெல்லியதாக நறுக்கிக்கொள்ளவும். அடுத்து குக்கரை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி சூடானதும், அதில் கடுகு, உளுந்து, கடலைப்பருப்பு ஆகியவற்றை போட்டு தாளித்து, அதில் நறுக்கி வைத்துள்ள பெரிய வெங்காயம் மற்றும் தேங்காய்த்துருவலை சேர்த்து பச்சை வாசனை போகும்வரை வதக்கவும்.

பின்பு அதனுடன் கோவக்காய், மிளகாய்த்தூள், உப்பு ஆகியவற்றை சேர்த்து கோவக்காய் வேகும் வரை வதக்கி, அதனுடன் எலுமிச்சைச்சாறு சேர்த்து கிளறவும். அடுத்து அதனுடன் 5 கப் தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்கவைத்து, அரிசியை போட்டு ஒரு கொதி வந்தவுடன் குக்கரை மூடி, 15 நிமிடம் அடுப்பை சிம்மில் வைத்து வேகவைத்து எடுத்து கிளறினால் சுவையான கோவக்காய் சாதம் தயார்.