

Table of Contents

கல்யாண மாங்காய்.....	3
மாங்காய் வத்தல் ஊறுகாய்	5
மாவடு.....	6
கார மாவடு.....	7
மெந்தய மாங்காய்.....	9
ஆவக்காய்.....	10
எலுமிச்சங்காய் ஊறுகாய்.....	12
எலுமிச்சங்காய் ஊறுகாய் - 2.....	13
'அம்ருத்' என்கிற எலுமிச்சை ஊறுகாய்.....	14
எலுமிச்சை - பஞ்சாபி ஸ்டைல்.....	16
மாங்காய் தொக்கு.....	16.
தக்காளித் தொக்கு.....	18
பூண்டு, தக்காளித் தொக்கு.....	20
கோங்குரா தொக்கு /கோங்குரா பச்சடி.....	22

ஊறுகாய்கள் என்பது நமக்கு பிரியமான மற்றும் தவிர்க்க முடியாத ஒன்று. மாங்காய், எலுமிச்சை, மாகாளி, நெல்லிக்காய் என பலவற்றில் ஊறுகாய்கள் போடலாம். மேலும் காய்கறி ஊறுகாய், பூண்டு ஊறுகாய் , இஞ்சி ஊறுகாய் என்றும் போடலாம்.

இந்த திரி இல் பல வித ஊறுகாய்கள் செய்யும் முறைகளை பார்ப்போம் 😊

கல்யாண மாங்காய்

இப்ப மாங்காய் சீசன் அல்லவா, அதனால் முதலில் மாங்காய். அதிலும் இது ரொம்ப சிம்பிளான ஊறுகாய் - 'கல்யாண மாங்காய்' இதை 1 வாரம் வைத்துக்கொள்ளலாம். பிரிட்ஜ் இல் வைத்தால் 1 மாதம் வைத்துக்கொள்ளலாம்.

தேவையானவை:

பெங்களுரா மாங்காய் - 1 (கிளிமூக்கு மாங்காய்)
மிளகாய் பொடி - 3 டேபிள் ஸ்பூன்
உப்பு
வறுத்துப் பொடித்த வெந்தய பொடி - 1/2 ஸ்பூன்
பெருங்காய் பொடி - 1 டீஸ்பூன்.

தாளிக்க:

நல்லெண்ணெய் - 4 டேபிள் ஸ்பூன்
கடுகு - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை:

மாங்காயைக் அலம்பி துடைத்துப் பொடியாக நறுக்கவும்.
அதை ஒரு பேசினில் போடவும் .
அதன் மேல் சுற்றிலும் உப்பைத் தூவவும்.
பிறகு மிளகாய் பொடி தூவவும்.
அடுத்து வறுத்தரைத்த வெந்தய பொடி மற்றும் பெருங்காய்பொடி தூவவும்.
ஒரு வாணலி இல் எண்ணெய் காய வைத்து, கடுகு தாளித்து, அதை அப்படியே மாங்காயின் மேல் விட்டு , கலந்து வைக்கவும்.
அவ்வளவுதான், இதை உடனே யே தொட்டுக்கொள்ளல்லாம்.

கல்யாணம் மற்றும் சீமந்தங்களில் இப்படி செய்வார்கள் , அதனாலேயே இந்த
பேர் வந்தது 😊

மாங்காய் வத்தல் ஊறுகாய்

இந்த ஊறுகாய் 'இன்ஸ்டன்ட் ஊறுகாய்' காய்ந்த மாங்காய் இருந்தால் போறும், சில நிமிடங்களில் தயாரிக்கலாம்.

தேவையானவை:

காய்ந்த மாங்காய் துண்டங்கள் - 1 கப்
மிளகாய் பொடி - 4 டி ஸ்பூன்
தேவையானால் கொஞ்சமே கொஞ்சம் உப்பு
வறுத்து பொடித்த வெந்தய பொடி 1/4 டி ஸ்பூன்
பெருங்காயப்பொடி 1/2 டி ஸ்பூன்
தாளிக்க கடுகு மற்றும் எண்ணெய்

செய்முறை :

மாங்காய் வற்றலை ஒரு 5 நிமிஷம் வென்னீரில் போடவும்.
தண்ணிரை வடி கட்டவும்.
வாணலி இல் எண்ணெய்விட்டு கடுகு தாளித்து மாங்காய் மேல் கொட்டவும்.
அதிலேயே மிளகாய் பொடி, பெருங்காயப்பொடி, வெந்தயபொடி மற்றும் உப்பு போட்டு குலுக்கவும்.
சுவையான ஊறுகாய் தயார். 😊

மாவடு

தேவையானவை:

மாவடு - 1 படி

கல் உப்பு - 100 கிராம்

மஞ்சள் பொடி - 2 டி ஸ்பூன்

விளக்கெண்ணெய் எண்ணெய் 4 டிஸ்பூன்.

செய்முறை:

உருண்டை அல்லது நீள மாவடுவைத் தேர்ந்தெடுத்து, நன்கு அலம்பி , ஈரம் போகத் துடைக்கவும்.

பெரிய ஜாடி அல்லது பிளாஸ்டிக் பக்கெட்டில் மாவடுவை போட்டு விளக்கெண்ணெய் எண்ணெய் விட்டு நன்றாகக் குலுக்கவும்.

பிறகு உப்பு, மஞ்சள் பொடி போட்டு மறு முறை குலுக்கவும்.

அப்படியே வைக்கவும்.

மறுநாள் எடுத்து, ஓரிரு முறை குலுக்கி வைக்கவும்.

ஒரு நாலு நாளில் ஊறிடும்.

ஊறுகாயை அவ்வப்போது கிளறி விட்டால் போறும் ஒரு வருடம் வரை நன்றாக இருக்கும்.

மாவடு நீர் விடும் என்பதால் மாவடு மூழ்கும் அளவு தண்ணீர் அதிலிருந்தே கிடைத்து விடும்.

துளி கூட நாம் தண்ணீர் விட வேண்டாம். 🙄🙄🙄

கார மாவடு

மாவடு ஊறுகாயை சிலர் காரம் போட்டும் செய்வார்கள். அது எப்படி என்று பார்ப்போம்.

தேவையானவை:

மாவடு - 1 படி

கல் உப்பு - 1 கப்

மஞ்சள் பொடி - 2 டி ஸ்பூன்

விளக்கெண்ணெய் எண்ணெய் 1/2 cup

அரைக்க :

மிளகாய் வற்றல் - 30 -35

கடுகு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

விரலி மஞ்சள் - 2 -3

செய்முறை:

உருண்டை அல்லது நீள மாவடுவைத் தேர்ந்தெடுத்து, நன்கு அலம்பி , ஈரம் போகத் துடைக்கவும்.

மிளகாய் வற்றல்,கடுகு, விரளி மஞ்சளை மிக்ஸியில் நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

மாவடுவில் விளக்கெண்ணை, கடுகு, மிளகாய் பொடி மட்டும் மஞ்சள் பொடி கலவையை , கலந்து பிசிறிக் கொள்ளவும்.

ஜாடி அல்லது பிளாஸ்டிக் பக்கெட்டில் கொஞ்சம் மாவடுவை போடவும்.

பிறகு ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் உப்பைப் போட்டு மேலே கொஞ்சம் மாவடு,

அதன்மேலே ஒரு உப்பு மறுபடி மாவடு என்று மாற்றி மாற்றி

எல்லாவற்றையும் போட்டு, மேலாக நல்லெண்ணெயும் சேர்த்து

மூடிவைக்கவும்.

மறுநாள் எடுத்து, ஓரிரு முறை குலுக்கி வைக்கவும்.

அப்பவே உபயோகிக்கலாம் .

ஊறுகாயை அவ்வப்போது கிளறி விட்டால் போறும் ஒரு வருடம் வரை நன்றாக இருக்கும்.

மாவடு நீர் விடும் என்பதால் மாவடு மூழ்கும் அளவு தண்ணீர் அதிலிருந்தே கிடைத்து விடும்.

துளி கூட நாம் தண்ணீர் விட வேண்டாம். 🙄🙄🙄

மெந்தய மாங்காய்

தேவையான பொருட்கள்:

மாங்காய் - 10

மிளகாய் - 150 கிராம்

உப்பு

வறுத்து அரைத்த வெந்தயப் பொடி - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

மஞ்சள் பொடி - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

பெருங்காயப் பொடி - 1 டீ ஸ்பூன்

நல்லெண்ணெய் - 1 - 1 1/2 கப்

கடுகு 2 டீ ஸ்பூன்

செய்முறை:

மாங்காயை நன்கு அலம்பி, துடைத்து, கொட்டை எடுத்துட்டு , சின்ன சின்னதாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.

ஒரு வாணலி இல் துளி எண்ணெய் விட்டு மிளகாயை வறுக்கவும்.

கொஞ்சம் ஆறினதும் மிக்சி இல் போட்டு கொஞ்சம் உப்பு போட்டு பொடிக்கவும்.

'கர கர'ப்பாக அரைக்கவும்.

துண்டங்களை ஒரு பேசினில் போட்டு, அதில் மிளகாய்ப் பொடி, பெருங்காயப்பொடி, உப்பு, வெந்தயப்பொடி, மஞ்சள் பொடி எல்லாம் போட்டு நன்றாகக் குலுக்கவும்.

ஒவ்வொரு துண்டத்திலும் எல்லாம் 'கோட்' ஆகி இருக்கணும். 😊

வாணலி இல் எண்ணெய் விட்டு கடுகு தாளிக்கவும் .

அதை மாங்காய் துண்டங்கள் மேல் கொட்டவும்.

கொட்டி னதை நன்கு கலக்கவும்.

ஒரு 2 நாள் கழித்து நன்றாக ஊறின பின் சாப்பிடலாம்.

ஆனால் தினமும் நன்கு கிளறி விடணும்.

ஆவக்காய்

தேவையான பொருட்கள்:

புளிப்பான மாங்காய் - 10

மிளகாய்ப் பொடி - 200 கிராம்

உப்பு

வெந்தயம் - 100 கிராம்

வெள்ளை கொத்து கடலை 1/2 கிலோ

எண்ணெய் 1 கிலோ

செய்முறை:

இந்த ஊறுகாய்க்கு எல்லாமே பச்சையாகத்தான் போடணும்.

மாங்காயை நன்கு அலம்பி , துடைத்து, கொட்டையும் சேர்த்து, ஒரு காயை 16 துண்டுகளாக நறுக்க வேண்டும்.

எல்லா துண்டுகளுமே ஒட்டுடன் இருந்தால் நல்லது.

உள்ளிருக்கும் பருப்பை எடுத்து விட்டு, நன்றாகத் துணியால் துடைக்கவும்.

சுத்தமாக உலர்ந்த ஜாடியில் அல்லது ஒரு பெரிய பிளாஸ்டிக் பக்கெட்டில்

மாங்காய் துண்டங்களை போடவும்.

அதன் மேலே உப்பு மற்றும் மிளகாய் பொடி போடவும்.

நன்கு குலுக்கவும்.

மாங்காய் துண்டங்களின் மேல் உப்பும் மிளகாய் பொடியும் நன்கு ஒட்டி

இருக்கணும்.

இப்போது வெந்தயம் மற்றும் கொத்து கடலையை போடணும்; நன்கு

குலுக்கணும்.

இப்போது எண்ணெய் விடணும், மாங்காய் இன் மேலே எண்ணெய்

மிதக்கும்படி இருக்க வேண்டும். ஈரம், காற்று படக் கூடாது.

நன்கு மூடி வைக்கணும்.

தினமும் நன்கு 'அடி ஒட்ட' கிளறி விடணும்.

ஒரு வாரம் கழித்து உபயோகிக்க துவங்கலாம்.

அருமையான ஊறுகாய் இது.

தயிர் சாதம் என்று இல்லை பருப்பு சாம்பார் சாதம் மற்றும் பருப்பு பொடி சாதத்துக்கு கூட தொட்டுக்கலாம்; ஆவக்காய் சாதமே சாப்பிடலாம் 😊

எலுமிச்சங்காய் ஊறுகாய்

தேவையான பொருட்கள்:

எலுமிச்சம் பழம் - 1 கிலோ
உப்பு - 100 - 150 கிராம்
மிளகாய்ப் பொடி - 200 கிராம்
வறுத்து அரைத்த வெந்தயப் பொடி - 50 கிராம்
பெருங்காயப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்
நல்லெண்ணெய் - கால் கிலோ ,
கடுகு - 1 டீஸ்பூன்
மஞ்சள் பொடி - 2 டீஸ்பூன்

செய்முறை:

எலுமிச்சம் பழங்களைக் கழுவி, ஈரமில்லாது துடைத்து, சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி வைக்கவும்.
பின்பு வாணலி இல் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு போட்டு வெடித்ததும், எலுமிச்சம்பழ துண்டுகளை போடவும்.
நன்கு கிளறவும்.
கொஞ்சம் அது வதங்கட்டும்.
இப்போது உப்பு போடவும்; மீண்டும் நன்கு கிளறவும்.
காய் பாதி வெந்ததும், வெந்தயப் பொடி, பெருங்காயப் பொடி, மஞ்சள் பொடி எல்லாம் போடவும்.
நன்றாகக் கிளறவும்.
எல்லாமாக நன்கு சேர்ந்து எண்ணெய் பிரிந்து வரும்போது, மிளகாய்ப் பொடி போட்டு நன்கு கிளறி இறக்கவும்.
ஆறினதும் பாட்டில்களில் சேமிக்கவும்.
உடனே யே தொட்டுக்கலாம்.
இதை ஒரு வருடம் கூட வைத்திருக்கலாம்.
சாம்பார் மற்றும் தயிர் சாதத்துக்கும் தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

எலுமிச்சங்காய் ஊறுகாய் - 2

தேவையான பொருட்கள்:

எலுமிச்சம் பழம் - 1 கிலோ
உப்பு - 100 - 150 கிராம்
மிளகாய்ப் பொடி - 200 கிராம்
வறுத்து அரைத்த வெந்தயப் பொடி - 50 கிராம்
பெருங்காயப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்
நல்லெண்ணெய் - கால் கிலோ ,
கடுகு - 1 டீஸ்பூன்
மஞ்சள் பொடி - 2 டீஸ்பூன்

செய்முறை:

எலுமிச்சம் பழங்களைக் கழுவி, ஈரமில்லாது துடைத்து, சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி வைக்கவும்.
எலுமிச்சம்பழ துண்டுகளை ஒரு பேசினில் போடவும்.
அதன் மேல் உப்பைத் தூவவும்.
பிறகு மிளகாய் பொடி தூவவும்.
அடுத்து வறுத்தரைத்த வெந்தய பொடி மற்றும் பெருங்காயப்பொடி தூவவும்.
நன்கு குலுக்கவும்
ஒரு வாணலி இல் எண்ணெய் காய வைத்து, கடுகு தாளித்து, அதை அப்படியே எலுமிச்சம் துண்டங்களின் மேல் விட்டு , கலந்து வைக்கவும்.
அவ்வளவுதான், ஊறுகாய் ரெடி.
ஒரு நாலு நாள் கழித்து தொட்டுக்கொள்ளலாம்.
ஆனால் தினமும் நன்கு கிளறி விடனும்.
இதை ஒரு வருடம் கூட வைத்திருக்கலாம்.
சாம்பார் மற்றும் தயிர் சாதத்துக்கும் தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

'அம்ருத்' என்கிற எலுமிச்சை ஊறுகாய்

தேவையான பொருட்கள்:

எலுமிச்சம் பழம் - 1 கிலோ
உப்பு - 100 - 150 கிராம்
பச்சை மிளகாய் - 200 கிராம்
வறுத்து அரைத்த வெந்தயப் பொடி - 50 கிராம்
பெருங்காயப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்
நல்லெண்ணெய் - 50 கிராம்
கடுகு - 1 டீஸ்பூன்
மஞ்சள் பொடி - 2 டீஸ்பூன்
இஞ்சி - 100 கிராம் (தோல் சிவி துருவவும்)

செய்முறை:

எலுமிச்சம் பழங்களைக் கழுவி, ஈரமில்லாது துடைத்து, சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி வைக்கவும்.
எலுமிச்சம்பழ துண்டுகளை ஒரு பேசினில் போடவும்.
பச்சை மிளகாயை பொடியாக நறுக்கவும்.
இஞ்சியை தோல் சிவி துருவவும்.
எலுமிச்சம் துண்டங்களுடன் போடவும்.
ஒரு வாணலி இல் எண்ணெய் காய வைத்து, கடுகு தாளித்து, அதை அப்படியே எலுமிச்சம் துண்டங்களின் மேல் விட்டு , கலந்து வைக்கவும்.
அடுத்து வறுத்தரைத்த வெந்தய பொடி, மஞ்சள் பொடி மற்றும் பெருங்காயப்பொடி தூவவும்.
நன்கு குலுக்கவும்.
அவ்வளவுதான், ஊறுகாய் ரெடி.
ஒரு நாலு நாள் கழித்து தொட்டுக்கொள்ளலாம்.
ஆனால் தினமும் நன்கு கிளறி விடனும்.
இதை ஒரு வருடம் கூட வைத்திருக்கலாம்.

சாம்பார் மற்றும் தயிர் சாதத்துக்கும் தொட்டுக் கொள்ளலாம்.
இதை 'அம்ருத்' என்று சொல்வார்கள் 😊

எலுமிச்சை - பஞ்சாபி ஸ்டைல்

தேவையான பொருட்கள்:

எலுமிச்சம் பழம் - 1/2 கிலோ
உப்பு - 2 - 2 1/2 டேபிள் ஸ்பூன்
கருப்பு உப்பு - 2 - 2 1/2 டேபிள் ஸ்பூன்
இஞ்சி - 100 கிராம் (தோல் சிவி துருவவும்)
மிளகாய் பொடி - 1 1/2 டேபிள் ஸ்பூன்
பெருங்காயப் பொடி - 1/4 டீ ஸ்பூன்
ஓமம் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்
சர்க்கரை - 1 cup
கடுகு 1/4 டேபிள் ஸ்பூன்
கரம் மசாலா பொடி 1 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை:

எலுமிச்சம் பழங்களைக் கழுவி, ஈரமில்லாது துடைத்து, நான்காக பிளந்து வைக்கவும்.

ஒரு பேசினில் மற்ற சாமான்களை போட்டு நன்கு கலந்து வைக்கவும்.

இந்த மசாலாவை எல்லா எலுமிச்சங்காய்களிலும் அடைக்கவும்.

ஒரு ஈரம் இல்லாத ஜாடி இல் அடுக்கவும் .

அவ்வளவுதான், ஊறுகாய் ரெடி.ஆனால் இதை 1 மாதம் கழித்து தான்

உபயோகப்படுத்த துவங்கலாம் 😊

அதுவரை தினமும்ஜாடி இன் வாயை மெல்லிய துணியால் கட்டி வெயிலில் வைக்கணும்.

இதை ஒரு வருடம் கூட வைத்திருக்கலாம்.

சப்பாத்தி , சாம்பார் மற்றும் தயிர் சாதத்துக்கும் தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

மாங்காய் தொக்கு !

என்னைப்பொருத்த வரை உலகத்திலேயே அருமையான தொக்கு இது என்பேன். 'மாதா ஊட்டாத சாதத்தை மாங்காய் ஊட்டும்' என்று என் தாத்தா சொல்வார் 😊

தேவையானவை:

நல்ல புளிப்பு மாங்காய் 1 கிலோ தோல் சீவி துருவி வைக்கவும்.
மிளகாய் பொடி 200 கிராம்
உப்பு அநேகமாய் 100 - 150 போதுமானது
வறுத்து அரைத்த வெந்தயப்பொடி 2 டேபிள் ஸ்பூன்
பெருங்காயப்பொடி 1 டீ ஸ்பூன்
மஞ்சள் பொடி 2 டீ ஸ்பூன்
எண்ணெய் தொக்கு செய்வதற்கு 1/4 கிலோ
கடுகு 1 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை:

மாங்காய்களை அலம்பி துடைத்து தோல் சீவி, துருவவும்.
ஆழமான வாணலி அல்லது உருளி இல் எண்ணெய் விட்டு கடுகு தாளிக்கவும்.
அதில் துருவின மாங்காயை போட்டு அடுப்பை நிதானமாய் எரிய விடவும்.
நன்கு கிளறிவிடவும்.
மஞ்சள் பொடி, பெருங்காயப்பொடி மற்றும் வெந்தயப்பொடி போடவும்.
நன்கு கிளறி விடவும்.
கொஞ்சம் வெந்தார்போல ஆகும் போது உப்பு போடவும்.
மீண்டும் நன்கு கிளறி விடவும்.
எண்ணெய் கசிய ஆரம்பிக்கும் போது மிளகாய் பொடியை போட்டு அடுப்பை

பெரிதாக்கி, கைவிடாமல் கிளறி , மிளகாய் பொடி வாசனை போனதும் இறக்கிவிடவும்.

நன்கு ஆறினதும் பாட்டிலில் போட்டு வைக்கவும்.

வருஷத்துக்கும் கெடாது 😊

குறிப்பு : கொஞ்சம் புளிப்பு கம்மியாக இருக்கணும் தொக்கு என்று நினைப்பவர்கள் பெங்களுரா மாங்காய் இல் தொக்கு போடலாம். அல்லது ஊறுகாய் இல் வெல்லம் கொஞ்சம் போடலாம் 😊 எங்க அப்பாவுக்காக தனியாக நான் பங்களுராவில் தொக்கு போடுவேன் 😊

தக்காளித் தொக்கு !

இதுவும் அருமையான தொக்கு, நிறைய நாள் வைத்துக்கொள்ளலாம்.

தேவையானவை:

பெங்களுர் தக்காளி 1 கிலோ
மிளகாய் பொடி 150 - 200 கிராம்
உப்பு அநேகமாய் 75 - 100 கிராம் போதுமானது
வறுத்து அரைத்த வெந்தயப்பொடி 2 டேபிள் ஸ்பூன்
பெருங்காயப்பொடி 1 டீ ஸ்பூன்
மஞ்சள் பொடி 2 டீ ஸ்பூன்
எண்ணெய் தொக்கு செய்வதற்கு 1/4 கிலோ
கடுகு 1 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை:

தக்காளிகளை அலம்பி துடைத்து நறுக்கி, விதைகள் நீக்கி, தண்ணீர் விடாமல் மிக்சி இல் அரைத்துக்கொள்ளவும்.

ஆழமான வாணலி அல்லது உருளி இல் எண்ணெய் விட்டு கடுகு தாளிக்கவும்.

அதில் அறத்த தக்காளியை போட்டு அடுப்பை நிதானமாய் எரிய விடவும். நன்கு கிளறிவிடவும்.

மஞ்சள் பொடி, பெருங்காயப்பொடி மற்றும் வெந்தயப்பொடி போடவும். நன்கு கிளறி விடவும்.

கொஞ்சம் நேரம் எடுக்கும் தொக்கு இது, நன்கு கொதித்து, கொதித்து, குறைந்து தொக்குபோல சேர்ந்து வரும் போது உப்பு போடவும்.

மீண்டும் நன்கு கிளறி விடவும்.

எண்ணெய் கசிய ஆரம்பிக்கும் போது மிளகாய் பொடியை போட்டு அடுப்பை

பெரிதாக்கி, கைவிடாமல் கிளறி , மிளகாய் பொடி வாசனை போனதும் இறக்கிவிடவும்.

நன்கு ஆறினதும் பாட்டிலில் போட்டு வைக்கவும்.

இதுவும் வருஷத்துக்கும் கெடாது 😊

சப்பாத்தி , இட்லி தோசை, தயிர் சாதம் , சண்ட்விச் என்று எதுக்கு வேண்டுமானாலும் தொட்டுக்கொள்ளலாம்.

குறிப்பு: தக்காளி அரைத்ததும் நிறைய போல தோன்றும் அதனால் அப்போ உப்பு போடாதீங்கோ, அது கொதித்து குறைந்ததும், அளவைப்பர்த்துக்கொண்டு உப்பு போடுங்கோ. இல்லாவிட்டால் உப்பு அதிகமாகி தொக்கு கரித்து விடும்.

பூண்டு, தக்காளித் தொக்கு !

இதுவும் அருமையான தொக்கு, நிறைய நாள் வைத்துக்கொள்ளலாம்.

தேவையானவை:

பெங்களுர் தக்காளி 1 கிலோ
பூண்டு உரித்தது 200 கிராம்
மிளகாய் பொடி 200 - 250 கிராம்
உப்பு அநேகமாய் 100 - 125 கிராம் போதுமானது
வறுத்து அரைத்த வெந்தயப்பொடி 3 டேபிள் ஸ்பூன்
பெருங்காயப்பொடி 2 டீ ஸ்பூன்
மஞ்சள் பொடி 2 டீ ஸ்பூன்
எண்ணெய் தொக்கு செய்வதற்கு 1/4 கிலோ
கடுகு 1 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை:

தக்காளிகளை அலம்பி துடைத்து நறுக்கி, விதைகள் நீக்கி, தண்ணீர் விடாமல், பூண்டையும் போட்டு மிக்சி இல் அரைத்துக்கொள்ளவும்.

ஆழமான வாணலி அல்லது உருளி இல் எண்ணெய் விட்டு கடுகு தாளிக்கவும்.

அதில் அரைத்த தக்காளி விழுதை போட்டு அடுப்பை நிதானமாய் எரிய விடவும்.

நன்கு கிளறிவிடவும்.

மஞ்சள் பொடி, பெருங்காயப்பொடி மற்றும் வெந்தயப்பொடி போடவும்.

நன்கு கிளறி விடவும்.

கொஞ்சம் நேரம் எடுக்கும் தொக்கு இது, நன்கு கொதித்து, கொதித்து, குறைந்து தொக்குபோல சேர்ந்து வரும் போது உப்பு போடவும்.

மீண்டும் நன்கு கிளறி விடவும்.

எண்ணெய் கசிய ஆரம்பிக்கும் போது மிளகாய் பொடியை போட்டு அடுப்பை பெரிதாக்கி, கைவிடாமல் கிளறி , மிளகாய் பொடி வாசனை போனதும் இறக்கிவிடவும்.

நன்கு ஆறினதும் பாட்டிலில் போட்டு வைக்கவும்.

இதுவும் வருஷத்துக்கும் கெடாது .

சப்பாத்தி , இட்லி தோசை, தயிர் சாதம் , சண்ட்விச் என்று எதுக்கு வேண்டுமானாலும் தொட்டுக்கொள்ளலாம்.

குறிப்பு: தக்காளி அரைத்ததும் நிறைய போல தோன்றும் அதனால் அப்போ உப்பு போடாதீங்கோ, அது கொதித்து குறைந்ததும், அளவைப்பர்த்துக்கொண்டு உப்பு போடுங்கோ. இல்லாவிட்டால் உப்பு அதிகமாகி தொக்கு கரித்து விடும்.

பூண்டு பொடி கூட இப்போது கடைகளில் கிடைக்கிறது , அப்படி வேண்டுபவர்கள் , மிளகாய் பொடி போடும் போது 4 - 5 டேபிள் ஸ்பூன் பூண்டு பொடி போட்டு கிளறி இறக்கவும்.

வாயில் பூண்டு கடி படவேண்டும் என்று நினைத்தால், பூண்டை நறுக்கி எண்ணெய் இல் வதக்கி , பிறகு அரைத்த தக்காளியை சேர்க்கவும்.

அவசரத்துக்கு ஓர் 2 - 3 தக்காளிகளை அரைத்து வதக்கி, இட்லி க்கு தோசைக்கு தொட்டுக்க வைத்துக்கொள்ளலாம். அந்த சமையங்களில் எண்ணெய் குறைவாக விட்டாலே போதுமானது.

'கோங்குரா தொக்கு' -- "கோங்குரா பச்சடி'

தேவையானவை:

புளிச்சகீரை - 1 கட்டு

புளி - ஒரு எலுமிச்சம்பழ அளவு அல்லது புளி பேஸ்ட் 1 டேபிள் ஸ்பூன்

வெல்லம் - ஒரு சிறிய துண்டு

உப்பு

தாளிக்க:

கடுகு - 1 டீஸ்பூன்,

பூண்டு - 6 - 8 பல் (பொடியாக நறுக்கி வைக்கவும்)

எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

வறுத்துப் பொடிக்க:

கடுகு - 1 டேபிள்ஸ்பூன்

வெந்தயம் - 1 டீஸ்பூன்

காய்ந்த மிளகாய் - 15

எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை:

கீரையை இலைகளாகக் ஆய்ந்து அலம்பித் துடைத்து, ஒரு துணியில் பரப்பி, ஒரு மணி நேரம் வரை உலர விடுங்கள்.

எண்ணெயைக் காயவைத்து, மிளகாய், கடுகு, வெந்தயம் சேர்த்து, சற்று

சிவந்ததும் அரித்து எடுங்கள்.

மீந்துள்ள எண்ணெயில் கீரையை நறுக்கி போட்டு, நன்கு வதக்குங்கள்.

கால் கப் கொதிக்கும் நீரில் புளியை ஊறவிடுங்கள்.

வதக்கிய கீரை, புளி, வறுத்த கடுகு, வெந்தயம், மிளகாய், உப்பு, வெல்லம்

ஆகியவற்றை மிக்ஸியில் சேர்த்து, சற்றுக் கரகரப்பாக அரையுங்கள்.

எண்ணெயைக் காயவைத்து, கடுகு, வதக்கிய பூண்டு சேர்த்து ஒரு நிமிடம் வதக்கி, தொக்கில் சேர்த்துக் கலக்குங்கள்.

அருமையான 'கோங்குரா தொக்கு' ரெடி...ஆந்திரர்கள் இதை 'கோங்குரா பச்சடி' என்றே சொல்வார்கள் 😊

சாதம் போட்டு சாப்பிடனும் என்றால் நிறைய நெய் விட்டுக்கொள்ளுங்கள் இது ரொம்ப துடு.

பி.கு. புளிச்சகீரை எவ்வளவுகெவ்வளவு நல்லதோ அந்த அளவிற்கு துடு ரொம்ப அதிகம்..... அதனால் தான் குளிர்ச்சிக்கு அதில் சின்ன வெங்காயம் சேர்த்து சாப்பிடுவார்கள். ஆனால் , ஒரு கண்டிஷன் ... சின்ன வெங்காயம் சேர்த்து அரைத்தால் , ஒரு நாள் தான் தாங்கும் மறுநாள் சுவை மாறிவிடும் . அதனால் நிறைய செய்து பிரிட்ஜ்ல வைத்துகொண்டு சாப்பிடும் அளவிற்கு எடுத்து ஒவனில் துடு பண்ணி பிறகு சின்ன வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கி சேர்த்து பிசைந்து சாப்பிடலாம்.