

மலேசியா ஸ்பெஷல்!

உருளைக்கிழங்கு சொதி



தேவையானவை: உருளைக்கிழங்கு - 3, கெட்டியான தேங்காய்ப்பால் - ஒரு கப், இரண்டாம் தேங்காய்ப்பால் - 2 கப், பச்சை மிளகாய் - 2, பெரிய வெங்காயம் - 2, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் - தலா 2, பூண்டு - 5 அல்லது 6 பல், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து, தோல் உரித்து, ஒன்றும் பாதியுமாக மசித்துக்கொள்ளுங்கள். வெங்காயம், பச்சை மிளகாயை நீளவாக்கில் நறுக்குங்கள். இரண்டாம் பாலில் வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், நீளவாக்கில் நறுக்கிய இஞ்சி, பூண்டு எல்லாவற்றையும் சேர்த்து நன்கு கைவிடாமல் கிளறி கொதிக்கவிடுங்கள். 5 நிமிடம் கொதித்த பிறகு, உருளைக்கிழங்கைச் சேர்த்து, தேவையான உப்பும் சேர்த்து, வெங்காயம் வேகும் வரை கொதிக்க விடுங்கள். வெங்காயம் வெந்தபிறகு, முதல் பாலை ஊற்றி இறக்குங்கள். லேசாகக் கறிவேப்பிலை தூவிப் பரிமாறுங்கள். சப்பாத்தி, பூரி, புலவு போன்ற அயிட்டங்களுக்கு, மலேசியர்கள் செய்யும் சைவ சைட்-டிஷ் இது.

முட்டை-கோஸ் கறி



தேவையானவை: முட்டைகோஸ் - கால் கிலோ, முட்டை - 2, பெரிய வெங்காயம் - 1, மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், குடமிளகாய் (சிவப்பு அல்லது பச்சை) - 1, பூண்டு - 4 பல், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - 2 அல்லது 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பூண்டை நசுக்கிக்கொள்ளுங்கள். கோஸையும் வெங்காயத்தையும் மெல்லியதாக நீளவாக்கில் நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். குடமிளகாயையும் நீளமான துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். (குடமிளகாய் கிடைக்கவில்லை என்றால் பச்சை மிளகாய் உபயோகப்படுத்தலாம்). எண்ணெயை காயவைத்து, நசுக்கிய பூண்டைச் சேருங்கள். அத்துடன், வெங்காயம், குடமிளகாய் சேர்த்து சிறிது வதக்கி, முட்டைகோஸ் சேருங்கள். அத்துடன் தேவையான மிளகாய்தூள், உப்பு சேர்த்து குறைந்த தீயில் நன்கு வதக்குங்கள். முக்கால் பாகம் வெந்த பிறகு, கோலை கடாயின் ஓரத்துக்கு சுற்றிலும் தள்ளிவிட்டு, அதன் நடுவில் முட்டையை உடைத்து ஊற்றுங்கள். 2 நிமிடம் கழித்து, முட்டையை லேசாகக் கிளறி, உடனேயே சுற்றிலும் உள்ள கோலை அதன் மேல் இழுத்துவிட்டு, தீயை அதிகப்படுத்துங்கள். சில நிமிடங்கள் கிளறியபின் இறக்கிவிடுங்கள்.

மலேசியாவில் வழக்கமாக வீடுகளில் செய்யப்படும் சைட்-டிஷ் அயிட்டம் இது.

மசாலா பாத்



தேவையானவை: பச்சரிசி - அரை கப், பச்சைப் பட்டாணி - கால் கப், உருளைக்கிழங்கு - 1, கத்திரிக்காய் - 1, பெரிய வெங்காயம் - 1, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப, தனியா தூள், சீரகத்தூள், மிளகாய்தூள் - தலா 2 டீஸ்பூன், கரம் மசாலாதூள் - முக்கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் அல்லது நெய் - ஒன்றரை டேபிள்ஸ்பூன். அரைப்பதற்கு: தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 5 அல்லது 6 பல்.

செய்முறை: அரிசியைக் கழுவிவைக்கவும். அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை விழுதாக அரைத்துக்கொள்ளவும். கத்திரிக்காயையும் உருளைக்கிழங்கையும் சற்று பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கவும். மைக்ரோ பாத்திரத்தில் நெய்யை ஊற்றி, அதில் வெங்காயத்தைப் போட்டு லேசாக வதக்கவும். பிறகு, கத்திரிக்காய், உருளைக்கிழங்கு துண்டுகளையும் சேர்த்து வதக்கி, அரைத்த விழுது, கரம் மசாலா, மஞ்சள்தூள், தனியா தூள், சீரகத்தூள், அரிசி ஆகியவற்றையும் சேர்க்கவும். அதில் ஒன்றரை கப் நீர் விட்டு, உப்பு போட்டு மூடி, 17 முதல் 18 நிமிடங்கள் 'மைக்ரோ ஹை'யில் வைக்கவும். 5 நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை, வெளியே எடுத்து, கலவையைக் கிளறிவிடவும். நன்கு பொலபொலவென வந்ததும், மல்லித்தழை தூவி, சுடச் சுடப் பரிமாறவும். சுவை அள்ளிக்கொண்டு போகும்

பைனாப்பிள் ஸாலட்



தேவையானவை: மெல்லியதாக, நீளமாக நறுக்கிய அன்னாசி துண்டுகள் - ஒரு கப், அதேபோல நறுக்கிய வெள்ளரி துண்டுகள் - ஒரு கப், வினிகர் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், சர்க்கரை - 2 டீஸ்பூன், மிளகுத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

செய்முறை: மேலே குறிப்பிட்டுள்ள எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து நன்கு குலுக்கி, உடனே பரிமாறுங்கள். மிக சுலபமாக செய்யக்கூடிய இந்த ஸாலடை, பரிமாறும்போதுதான் கலக்கவேண்டும். இல்லையென்றால் நீர்த்துப்போய், சுவை குறைந்துவிடும்.

ஸாலட் பிரியர்களான மலேசியர்கள், சாதாரணமாக வீடுகளிலும் விசேஷங்களிலும் செய்யும் ஃபேவரிட் அயிட்டம் இது. அன்னாசித் துண்டுகளையும் வெள்ளரித்துண்டுகளையும் நறுக்கி தயாராக வைத்துக்கொண்டு, அவ்வப்போது கலந்து சாப்பிடுவது அவர்களின் வழக்கம். முக்கியமாக, 'நஸி மின்யா(க்)' உடன், சைட்-டிஷ்ஷாக வைத்து ருசிக்கின்றனர்.

நஸ் மின்யா(க்)



தேவையானவை: பாஸ்மதி அரிசி - 2 கப், தண்ணீர் - ஒரு கப், சின்ன வெங்காயம் - 15, பூண்டு - 8 பல், தேங்காய்ப்பால் - 2 கப், பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் - தலா 2, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, நெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: வெங்காயத்தை உரித்துக் கொள்ளுங்கள். பூண்டை தோலுரித்து, இரண்டாக நறுக்குங்கள். நெய்யைக் காயவைத்து, வெங்காயம், பூண்டு, பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சி, பட்டை, லவங்கம் ஆகியவற்றைப் போட்டு, ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து வதக்குங்கள். நிறம் மாறி பச்சை வாசனை போக வதங்கியதும் தேங்காய்ப்பால், தண்ணீர், அரிசி சேர்த்து, தேவையான உப்புப் போட்டு, குக்கரை மூடி, அடுப்பில் வையுங்கள். 2 விசில் வந்ததும் தீயைக் குறைத்தும், 5 நிமிடம் கழித்து அடுப்பை அணைத்துவிடுங்கள்.

பிரஷர் போனதும் குக்கரைத் திறந்தால் 'பொலபொல'வென்ற 'நஸி மின்யா(க்)' ரெடி. சைவப் பிரியர்களுக்கு வெஜிடபிள் சம்பல் அல்லது குழம்புடன் பரிமாறலாம். அசைவப் பிரியர்கள், சிக்கன் கிரேவியுடன் சுவைக்கலாம். சூப்பராக இருக்கும் மலேசிய உணவு இது.

'மைக்ரோவேவ் அவன்' சமையல்!

வசந்தா வீஜயராகவன்

பீன்ஸ் பருப்பு உசிலி



தேவையானவை: பீன்ஸ் - 100 கிராம், கடலைப்பருப்பு - முக்கால் கப், துவரம்பருப்பு - கால் கப், காய்ந்த மிளகாய் - 4, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

செய்முறை: பீன்ஸைக் கழுவி, பொடியாக நறுக்கவும். பருப்புகள் இரண்டையும் தேவையான தண்ணீர் ஊற்றி, அரை மணி நேரம் ஊறவிடவும். நறுக்கி வைத்துள்ள பீன்ஸை ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் தண்ணீர் விட்டு, உப்பு சேர்த்து, மைக்ரோ பாத்திரத்தில் 3 நிமிடம் (மைக்ரோ ஹை - 100%) வேகவிடவும். எடுத்துத் தனியே வைக்கவும். ஊறவைத்த பருப்புகளையும் காய்ந்த மிளகாயையும் சேர்த்து, உப்புப் போட்டு மிக்ஸியில் அரைக்கவும்.

ஒரு மைக்ரோ பாத்திரத்தில் 2 டேபிள்ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, கறிவேப்பிலை சேர்த்து, 3 நிமிடம் மைக்ரோ ஹையில் வைக்கவும். பிறகு, பருப்பு விழுதைப் போட்டு ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் தண்ணீர் தெளித்து, 4 நிமிடம் மைக்ரோ ஹையில் வைக்கவும். நடுநடுவே எடுத்துக் கிளறிவிடவும். 4 நிமிடம் கழித்து, வேகவைத்துள்ள பீன்ஸைப் போட்டு நன்றாகக் கலந்து, 30 வினாடிகள் மைக்ரோ ஹையில் வைத்தெடுக்கவும். உதீர் உதிரான, சுவையான பீன்ஸ் உசிலி ரெடி. இதே போல அவரைக்காய், கொத்தவரங்காய், புடலங்காய், பெங்களுர் கத்திரிக்காய் போன்றவற்றிலும் செய்யலாம்.