சப்பாத்தி, பூரி போன்ற டிபன் அயிட்டங்களுக்கும் சரி.. புலவு மற்றும் சாதத்துக் கும் சரி.. 'தால்' எனப்படும் பருப்பு மசியல் சிறந்த காம்பினேஷன். பாசிப்பருப்பு, கடலைப்பருப்பில் செய்யும் தால்தான் பொதுவாக எல்லோரும் செய்யும் அயிட்டம். அதைத் தவிர இன்னும் பல ருசிகளில் தால் செய்து அசத்தலாம் என்று நிரூபித்திருக்கிறார் சமையல் கலைஞர் வசந்தா விஜய ராகவன்.

எப்போதுமே வீட்டில் இருக்கும் துவரம்பருப்பு, கொண்டைக்கடலை, பச்சைப்பயறு போன்ற பருப்பு மற்றும் பயறு வகைகளைக் கொண்டு செய்யப்பட்ட வித்தியாசமான மற்றும் புதுமை யான 'தால்' வகைகளின் அணிவகுப்பு.. இதோ ஆரம்பம்!

சுலபமாகவும் விரைவாகவும் செய்யக்கூடிய இந்த சைட்-டிஷ்களை நீங்களும் செய்து, சுவைத்து, பரிமாறி மகிழுங்கள்.

ஆப்பிள் தால்

<u>தேவையானவை:</u> புளிப்பு ஆப்பிள் - 2, சாம்பார்தூள் - 4 டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 1, பழுத்த தக்காளி - 1, கடுகு, சீரகம் - தாளிக்க தேவையான அளவு, உப்பு - ருசிக்கேற்ப, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், வேகவைத்த

துவரம்பருப்பு - ஒரு கப், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - சிறிதளவு, மல்லித்தழை - சிறிதளவு.

செய்முறை: வெங்காயம், பச்சை மிளகாயை பொடியாக நறுக்கவும். தக்காளியை விழுதாக அரைக்கவும். ஆப்பிளை தோல் சீவி, துண்டுகளாக நறுக்கி எலுமிச்சம்பழச் சாறில் அரைமணி நேரம் ஊறவிடவும். ஒரு கடாயில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும், கடுகு, சீரகம் தாளித்து, வெங்காயம் போட்டு வதக்கவும். பிறகு பச்சை மிளகாய், பெருங்காயம் சேர்க்கவும்.

ஒரு நிமிடம் கழித்து, தக்காளி விழுது, சாம்பார்தூள் சேர்த்து 5 நிமிடம் கொதிக்க விடவும். ஆப்பிள் துண்டுகளை சேர்த்து மேலும் 5 நிமிடம் கொதிக்கவிடவும். உப்பு, மல்லித்தழை தூவி, அடுப்பை குறைந்த தீயில் வைத்து 10 நிமிடம் கிளறவும். அருமையான ஆப்பிள் மசியல் ரெடி. தக்காளிக்கு பதிலாக புளிக்கரைசலும் சேர்க்கலாம்.

கோகனட் தால்

தேவையானவை: பாசிப்பருப்பு - அரை கப், தேங்காய் துருவல் - ஒரு கப், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், பூண்டு - 6 பல், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எண்ணெய், கடுகு - தேவையான அளவு, காய்ந்த மிளகாய் - 2, உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

செய்முறை: பருப்பை வாசனை வரும்வரை எண்ணெய் இல்லாமல், வெறும் வாணலியில் வறுக்கவும். பிறகு வேகவிடவும். மிக்ஸியில் தேங்காய், பூண்டு, மஞ்சள்தூள், மிளகாய்தூள் சேர்த்து அரைக்கவும். வெந்த பருப்புடன் உப்பு, அரைத்த கலவை சேர்க்கவும். கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி, கடுகு தாளித்து, காய்ந்த மிளகாயை இரண்டாகக் கிள்ளிப் போட்டு, கறிவேப்பிலை போட்டு, பருப்பு கலவையை சேர்க்கவும். கொதிக்கவிட வேண்டாம். சூடானால் போதுமானது. சாதம், பப்படத்துடன் சேர்த்து சாப்பிட அருமையாக இருக்கும்.

முளைப்பயறு தால்

தேவையானவை: வெங்காயம் - 1, பாசிப்பயறு (முளை கட்டியது) - அரை கப், தனியாதூள் - அரை டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - கால் டீஸ்பூன், இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு (தேவையானால்) - 2 பல், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப, மல்லித்தழை - சிறிதளவு.

செய்முறை: பயறை வேகவிடவும். முக்கால் பாகம் வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கவும். மீதியை மிக்ஸியில் தனியாதூள், உப்பு, இஞ்சி சேர்த்து, தண்ணீர் தெளித்து விழுதாக அரைக்கவும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, வெங்காயத்தை வதக்கவும். அரைத்த கலவையை சேர்த்து வதக்கவும். வெந்த பருப்பையும் சேர்க்கவும். சிறிது நேரம் நன்றாக கிளறவும். மல்லித்தழையைப் பொடியாக நறுக்கி தூவி அலங்கரிக்கவும். சப்பாத்தியுடன் சாப்பிட அருமையான சைட் டிஷ் இது.

மிக்ஸ்டு வெஜிடபிள் தால்

தேவையானவை: பாசிப்பருப்பு - ஒன்றரை கப், இஞ்சி - 50 கிராம், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, பொடியாக நறுக்கிய காய்கறிகள் (காலிஃப்ளவர், கேரட், சிகப்பு முள்ளங்கி, பூசணி, பட்டாணி எல்லாம் சேர்த்து) - ஒரு கப், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 3, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள்

- அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பச்சை மிளகாய், மல்லித்தழையைப் பொடியாக நறுக்கவும். இஞ்சியைத் தோல் சீவி, விழுதாக அரைத்துக்கொள்ளவும். ஒரு கடாயில் பாசிப்பருப்பை வாசனை வரும்வரை வறுக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீரை ஊற்றி கொதிக்க விடவும். (எவ்வளவு தளர்த்தியாக பருப்பு வேண்டுமோ, அந்த அளவு நீரை கொதிக்க விடவும்). பெரிய பிரஷர் பான் அல்லது கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி, காய்ந்ததும் சீரகம் போட்டு வெடித்ததும், இஞ்சி விழுது, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும். 2 நிமிடம் கழித்து நறுக்கிய காய்கறிகள் + பெருங்காயம், உப்பு, மல்லித்தழை சேர்க்கவும். அதோடு வறுத்த பாசிப்பருப்பை சேர்த்து கொதிக்கும் நீரை விட்டு, மூடியால் மூடி 40 நிமிடம் வேக விடவும். நடு நடுவே கிளறிவிடவும். (தீயைக் குறைவாக வைக்கவும்). இப்பொழுது பருப்பும் காய்கறியும் சேர்ந்து வெந்திருக்கும். எலுமிச்சம்பழச் சாறை சேர்க்கவும். பாஸ்மதி அரிசி சாதத்துடன் சாப்பிட, சத்தான பருப்பு மசியல் ரெடி.

பாலக்-குடமிளகாய் தால்

தேவையானவை: பருப்பு - 2 கப் (எந்த பருப்பு வேண்டுமானாலும்), பொடியாக நறுக்கிய பாலக் கீரை - ஒரு கப், பொடியாக நறுக்கிய குடமிளகாய் - அரை கப், பச்சை மிளகாய் - 3, கரம் மசாலாதூள் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு, சீரகம் - தாளிப்பதற்கு தேவையான அளவு, மாங்காய் துண்டு (பெரியது) - 1, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பருப்பை ஒரு மணிநேரம் ஊறவைக்கவும். பருப்புகளையும், மாங்காயையும் சேர்த்து குக்கரில் இரண்டு விசில் வரும் வரை வேகவிடவும். (குழைய வேண்டாம்). கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, சீரகம் வெடித்ததும், குடமிளகாய் போட்டு வதக்கி, 2 நிமிடம் கழித்து கரம் மசாலாதூள் போட்டு கிளறவும். வெந்த பருப்பை சேர்க்கவும். உப்பு சேர்க்கவும். நறுக்கி வைத்துள்ள கீரையை சேர்த்து, மேலும் 10 நிமிடம் வேகவிடவும். சாதத்துடனோ, சப்பாத்தியுடனோ சாப்பிடவும்.

குறிப்பு: பாலக் கீரைக்கு பதிலாக வெந்தயக்கீரை, முள்ளங்கி கீரை சேர்க்கலாம். பருப்புகளுக்கு பதிலாக முளைகட்டிய பயறும் சேர்க்கலாம். கொண்டைக்கடலையை முந்தின நாள் இரவே ஊறவைத்து, மறுநாள் வேகவைத்தும் இந்த தால் செய்யலாம்.

கீரை பருப்பு தயிர் தால்

<u>தேவையானவை:</u> பாலக் கீரை - ஒரு கட்டு, மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், தயிர் - 3 டேபிள்ஸ்பூன், கடலைமாவு - 3 டீஸ்பூன், வெள்ளை கொண்டைக்கடலை - ஒரு டீஸ்பூன், வேர்க்கடலை - 2 டீஸ்பூன், உப்பு, சர்க்கரை - சிறிதளவு. தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - சிறிதளவு, கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

<u>செய்முறை:</u> கீரையைக் கழுவி, ஆய்ந்து நறுக்கி வைக்கவும். அரைமணி நேரம் வெள்ளை கடலையையும், வேர்கடலையையும் வெந்நீரில் ஊற வைத்து, குக்கரில் வேகவிடவும். பிறகு கீரையையும் கடலைகளுடன் சேர்த்து வேக விடவும். தயிரில் கடலைமாவை பேஸ்ட் மாதிரி கரைத்து கொள்ளவும். கீரை, கடலை கலவையை வேகவைத்த தண்ணீருடன் நன்றாக மசித்து கொள்ளவும். தயிரில் கரைத்த கடலைமாவை இதில் கலக்கவும். தாளிக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை தாளித்து, கீரைக் கலவையில் கொட்டவும். கடைசியில் சிறிது சர்க்கரையும், தேவையான உப்பையும் போட்டு, 2 நிமிடம் கொதிக்க வைத்து இறக்கவும்.

நெய் பருப்பு மசியல்

<u>தேவையானவை:</u> துவரம்பருப்பு - ஒரு கப், பாசிப்பருப்பு - கால் கப், தக்காளி - 2, பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப, மிளகாய்தூள் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், சாம்பார்தூள் - ஒன்றரை டேபிள்ஸ்பூன், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கவும். 2 பருப்புகளையும் குக்கரில் குழைய

வேகவிடவும். ஒரு கடாயில் நெய் ஊற்றி காய்ந்ததும், சீரகத்தைப் போட்டு, வெடித்ததும் தக்காளி துண்டுகள், மிளகாய்தூள், பெருங்காயம், சாம்பார்தூள் போட்டு நன்றாகக் கிளறவும். 2 நிமிடத்துக்குப் பிறகு உப்பு போடவும். கடைசியில் வெந்த பருப்பைப் போட்டு கொஞ்ச நேரம் கொதிக்க விடவும். இந்த 'தாலை' விரைவாகவும் சுலபமாகவும் செய்யலாம்.

'ஆல் இன் ஒன்' தால்

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - அரை கப், பாசிப்பருப்பு - அரை கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 1, பச்சை மிளகாய் - 2, இஞ்சி - சிறிதளவு, பூண்டு - 3, பட்டாணி - கால் கப், கேரட் - பாதி, கீரை (ஏதாவது ஒரு கீரை) - ஒரு கப், உப்பு - ருசிக்கேற்ப, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - தேவையான அளவு, கடுகு, சீரகம் - தலா அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், தக்காளி, இஞ்சி, பூண்டு, கேரட் எல்லாவற்றையும் பொடியாக நறுக்கவும். பட்டாணியையும் கேரட்டையும் தனியாக மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேகவைக்கவும். கீரையுடன் 2 பருப்புகளையும் சேர்த்து வேகவிடவும். கடாயில் கொஞ்சம் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, சீரகம், பெருங்காயம் சேர்த்து தாளிக்கவும். நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, பூண்டு, வெங்காயம் சேர்த்து சிறிது நேரம் வதக்கவும். பிறகு, தக்காளி சேர்த்து வதக்கவும். வேகவைத்த கீரை, பருப்புகள், கேரட், பட்டாணி சேர்த்து தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து கொதித்ததும் இறக்கவும்.

ஈஸி தால்

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு, பாசிப்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, உளுத்தம்பருப்பு - தலா 2 டேபிள்ஸ்பூன், பூண்டு - 2 பல், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, உப்பு - ருசிக்கேற்ப, மஞ்சள் தூள் - கால் டீஸ்பூன், இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பச்சை மிளகாய் - 1, நெய் - 2 டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - சிறிதளவு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - சிறிதளவு.

செய்முறை: எல்லா பருப்புகளையும் வேகவைத்து, மிக்ஸியில் போட்டு அரைக்கவும். கடாயில் நெய் ஊற்றி, சீரகம், கறிவேப்பிலை, இஞ்சி, பூண்டு, பாதியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் போட்டு வதக்கவும்.

அரைத்த பருப்பை சேர்த்து மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்து கொதிக்கவிடவும். கெட்டியாக இருந்தால் தண்ணீர் சேர்க்கலாம். அடுப்பிலிருந்து இறக்கி, எலுமிச்சம்பழச் சாறு பிழிந்து, மல்லித்தழை தூவிப் பரிமாறவும்.

பெல்லாரி தால் (ஆந்திரா)

தேவையானவை: பெரிய வெங்காயம் - 1, துவரம்பருப்பு - அரை கப், புளித்தண்ணீர் - 4 டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப, கறிவேப்பிலை, மஞ்சள்தூள் - சிறிதளவு.

அரைக்க: துவரம்பருப்பு - அரை கப், தேங்காய் துருவல் - ஒரு சிறிய கப், பச்சை மிளகாய் - 3

அல்லது 4, தனியா - கால் கப், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - ஒரு கப், சீரகம் - 3 டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: அரைக்கக் கொடுத்துள்ள சாமான்கள் அனைத்தையும் மிக்ஸியில் அரைத்துவைக்கவும். துவரம்பருப்பை வேகவிட்டு எடுத்துக்கொள்ளவும். ஒரு கடாயில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு, காய்ந்ததும் வெங்காயத்தைப் போட்டு வதக்கவும். இதில் கறிவேப்பிலையும், மஞ்சள்தூளும் சேர்க்கவும். வெங்காயம் நன்றாக வதங்கியவுடன், அரைத்த விழுதையும் வெந்த பருப்பையும் சேர்த்து சிறிதுநேரம் கொதிக்க விடவும். வித்தியாசமான சுவையுடன் பெல்லாரி பருப்பு மசியல் ரெடி.

கலவைப் பயறு தால்

தேவையானவை: முழு உளுத்தம்பருப்பு, கருப்பு கொண்டைக்கடலை, காராமணி - தலா ஒரு கப், தனியாதூள் - 2 அல்லது 3 டீஸ்பூன், கரம் மசாலாதூள் - ஒரு டீஸ்பூன், கிராம்பு - 5, பிரிஞ்சி இலை - 2 (சிறியது), பட்டை - சிறியதாக 4 துண்டுகள், எண்ணெய் - தேவையான அளவு, உப்பு - ருசிக்கேற்ப, பொடியாக நறுக்கிய பூண்டு - ஒரு டீஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம் - பாதி, பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 3, மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை: தானியங்களை முதல்நாள் இரவு ஊறவைக்கவும். வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கவும். குக்கரில் எல்லா தானியங்களையும் வேகவிடவும். ரொம்பவும் குழைந்துவிட வேண்டாம். வெந்த பிறகு இதில் பிரிஞ்சி இலை, கரம் மசாலாதூள், மஞ்சள்தூள், தனியாதூள், பெருங்காயத்தூள், தேவையான உப்பு சேர்க்கவும். கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் பூண்டு, பச்சை மிளகாய், கிராம்பு, பட்டை, வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும். வெந்த பருப்புகளை இதில் சேர்த்து மேலும் 5 நிமிடம் கிளறவும்.

கோசம்பரி (ஆந்திரா)

<u>தேவையானவை:</u> வெள்ளை கொண்டைக்கடலை - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 3 அல்லது 4, இஞ்சி துருவல் - ஒரு டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - 3 டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப, எலுமிச்சம்பழச் சாறு அல்லது ஆம்சூர் தூள் - 3 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு, மல்லித்தழை - சிறிதளவு.

<u>செய்முறை:</u> தேங்காய் துருவலை மிக்ஸியில் (தண்ணீர் சேர்க்காமல்) தூளாக்கவும். கடலையை முந்தின நாள் இரவே ஊறவைக்கவும். ஊற வைத்த கடலையை எடுத்து பச்சை மிளகாயை இஞ்சியுடன் சேர்த்து கரகரப்பாக அரைக்கவும். பிறகு உப்பு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு, தேங்காய் தூள் சேர்க்கவும். கடுகு தாளித்து, அரைத்த கலவையை இதில் கொட்டி, 5 நிமிடம் கொதிக்க விடவும். காரம் அதிகமாக தேவையானால் காய்ந்த மிளகாய் 2 சேர்க்கவும். நறுக்கிய மல்லித்தழை தூவி பரிமாறவும்.

மாங்கா பருப்பு

<u>தேவையானவை:</u> துவரம்பருப்பு - ஒரு கப், மாங்காய் (காய்வெட்டாக) - 1, மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - ஒன்றரை டீஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம் - 1, பூண்டு - 3 பல், கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 1 அல்லது 2, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> வெங்காயம், பூண்டை பொடியாக நறுக்கவும். பருப்பை ஒரு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். மிதமான தீயில் வைத்து, அரைவேக்காடாக பருப்பை வேகவைக்கவும். மாங்காயை தோல் சீவி பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கி, பருப்புடன் சேர்த்து நன்றாக கூழாக ஆகும் வரை வேகவிடவும். ஒரு கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும், கடுகு போட்டு வெடித்ததும், காய்ந்த மிளகாய் துண்டுகள், பூண்டு, வெங்காயத்தைப் போட்டு நன்றாக பொன்னிறமாக ஆகும் வரை வதக்கவும். கறிவேப்பிலை கிள்ளி போட்டு, மாங்காய் பருப்பில் சேர்க்கவும். புளிப்பும் காரமும் சேர்ந்து சூப்பராக இருக்கும் இந்த தால்.

தால் ஃப்ரை

<u>தேவையானவை:</u> துவரம்பருப்பு - ஒரு கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 1, தக்காளி - 1, கடுகு, வெந்தயம், சீரகம், தனியா - நான்கும் தலா ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், ஆம்சூர் பொடி அல்லது எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டீஸ்பூன், துருவிய இஞ்சி - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மல்லித்தழை - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

<u>செய்முறை:</u> வெங்காயத்தை நீளவாக்கில், மெல்லியதாக நறுக்கவும். தக்காளி, மல்லித்தழை, பச்சை

மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்கவும். பருப்பை வேகவிட்டு, கரண்டியின் பின்புறத்தால் நன்றாக மசித்துக்கொள்ளவும். கடாயில் எண்ணெயைக் காயவைத்து, கடுகு, வெந்தயம், சீரகம், தனியா இவற்றைப் போட்டு வறுக்கவும். பிறகு வெங்காயம், தக்காளி, துருவின இஞ்சி போட்டு, 5-லிருந்து 7 நிமிடம் வதக்கவும். ஆம்சூர் பொடி அல்லது எலுமிச்சம்பழ சாறு, மிளகாய்தூள் சேர்த்து மேலும் 2 நிமிடம் கிளறவும். வெந்த பருப்பை சேர்த்து கொதிக்கவிடவும். மல்லித்தழை தூவிப் பரிமாறவும். புலவு, சப்பாத்தி அல்லது சாதத்துடன் சாப்பிட ஏற்றது.

ஆலு தால்

தேவையானவை: உருளைக்கிழங்கு - கால் கிலோ, பாசிப்பருப்பு - அரை கப், தக்காளி - 2, பச்சை மிளகாய் - 50 கிராம், மிளகு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், கரம் மசாலாதூள் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப, தனியாதூள் - ஒரு டீஸ்பூன், ஆம்சூர் தூள் அல்லது எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: தேவையான தண்ணீர் விட்டு பாசிப் பருப்பை வேகவிடவும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, உருளைக்கிழங்கு துண்டுகளை 5 நிமிடம் வறுக்கவும். தனியாதூள், மசாலாதூள், மிளகு, உப்பு சேர்த்து மூடி போட்டு 5 நிமிடம் வதக்கவும். நடுநடுவே கிளறிவிடவும். மற்றொரு கடாயில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு சீரகத்தைப் போட்டு, வெடித்ததும் வெந்த பருப்பைப் போட்டு மேலும் 2 நிமிடம் கொதிக்கவிடவும். வறுத்த உருளைக்கிழங்கு துண்டுகளை சேர்த்து மேலும் 2, 3 நிமிடம் கிளறவும். கலவை கெட்டியானதும், ஆம்சூர் தூளோ அல்லது எலுமிச்சை சாறோ ஊற்றி, ஒரு கிளறு கிளறி இறக்கவும்.

பஞ்சாபி சன்னா மசாலா

<u>தேவையானவை:</u> வெள்ளை கொண்டைக்கடலை - ஒரு கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, உப்பு - ருசிக்கேற்ப, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், பூண்டு - 10 அல்லது 12 பல், நெய் - 6 டீஸ்பூன், தக்காளி - 2, பச்சை மிளகாய் - 1, கரம் மசாலா - அரை டீஸ்பூன், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> வெள்ளை கடலையை முதல்நாள் இரவு ஊறவைக்கவும். மறுநாள் குக்கரில் மஞ்சள்தூள், உப்பு, அரை ஸ்பூன் மிளகாய்தூள், பூண்டு சேர்த்து 4 விசில் வரை வேகவிடவும். 4-வது விசிலில், அடுப்பை ‘ஸிம்’மில் சிறிது நேரம் வைக்கவும். வெங்காயத்தை விழுதாக அரைக்கவும்.

ஒரு கடாயில் நெய் ஊற்றி, 2 பல் பூண்டு அரைத்த வெங்காய விழுதுடன் சேர்த்து, பொன்னிறமாகும் வரை வதக்கவும். இப்பொழுது சீரகம் சேர்க்கவும். பிறகு மசித்த தக்காளி சேர்த்து 5 நிமிடம் வேக வைக்கவும். பச்சை மிளகாய், உப்பு, மிளகாய்தூள், மஞ்சள்தூள் சேர்த்து சிறிது நேரம் வதக்கவும். மொத்த மசாலாவையும் குக்கரில் சேர்த்து, கொஞ்சம் நீர் விட்டு, சிறிது நேரம் கொதிக்கவிடவும். கரம் மசாலாவையும், மல்லித்தழையையும் சேர்க்கவும். சின்னக் குழந்தை கூட இன்னொரு சப்பாத்தி கேட்கும், சன்னா மசாலா துணை இருந்தால்.

கொத்துக் கடலை தாளிதம்

தேவையானவை: கருப்பு கொத்துக்கடலை - ஒரு கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 1, இஞ்சி-பூண்டு விழுது - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் , பச்சை மிளகாய் - 2, மல்லித்தழை - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், கரம் மசாலாதூள் - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, வெண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: வெங்காயம், தக்காளி, பச்சை மிளகாய், மல்லித்தழை ஆகியவற்றைப் பொடியாக நறுக்கவும். குக்கரில், கடலை + தேவையான தண்ணீர், மஞ்சள்தூள், உப்பு, வெண்ணெய் சேர்த்து வேகவிடவும். ஒரு விசில் வந்ததும் தீயைக் குறைத்து, 5 நிமிடம் வேகவிடவும். இதன் நடுவில் கடாயில் நெய் ஊற்றி சீரகத்தை போடவும். சீரகம் வெடிக்க ஆரம்பித்ததும் பூண்டு, வெங்காயம், இஞ்சி-பூண்டு விழுதுபோட்டு பொன்னிறமாகும்வரை வதக்கவும். இப்பொழுது, தக்காளியை போட்டு 3 நிமிடங்களுக்கு வதக்கவும். பெருங் காயம், கரம்மசாலா, பச்சை மிளகாய், பொடியாக நறுக்கிய கொத்தமல்லி இலை, மிளகாய் தூள் சேர்த்து மேலும் 2 நிமிடம் கிளறவும். குக்கரை திறந்து, வெந்த கடலையுடன், கடாயில் வதக்கிய மசாலாவையும் போட்டு, மேலும் 5 நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும். அப்பொழுதுதான் மிகவும் ருசியாக இருக்கும். மசியல் ரொம்பவும் கெட்டியாக இருந்தால், கொஞ்சம் நீரை கொதிக்க வைத்து சேர்க்கவும். சூடாக, சப்பாத்தியுடனோ, சாதத்துடனோ பரிமாறவும்.

கடலைப்பருப்பு காராமணி தால்

தேவையானவை: கடலைப்பருப்பு, வெள்ளை காராமணி (இரண்டும் சேர்த்து) - ஒரு கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, உருளைக்கிழங்கு - 1, காய்ந்த மிளகாய் - 3, சீரகத்தூள் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், தனியாதூள் - அரை டேபிள்ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை பொடி - அரை டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய், சர்க்கரை - தலா சிறிதளவு, கிராம்பு, ஏலக்காய், பட்டை (மூன்றும் சேர்த்துப் பொடித்தது) - அரை டேபிள்ஸ்பூன், மல்லித்தழை - சிறிதளவு.

செய்முறை: கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, மிளகாயை கிள்ளிப் போடவும். ஒரு நிமிடம் கழித்து, வெங்காயத்தைச் சேர்த்து வதக்கவும். உருளைக்கிழங்கு துண்டுகளை சேர்க்கவும். தனியாதூள், மல்லித்தழை, சீரகத்தூள், மஞ்சள்தூள் சேர்க்கவும். அரை கப் தண்ணீர் + கழுவி வைத்துள்ள பருப்பை சேர்க்கவும். குக்கரை மூடி பருப்பை வேக விடவும். பருப்பு வெந்தவுடன் அதில் பட்டை, ஏலக்காய், கிராம்பு தூளை சேர்க்கவும். உப்பு போட்டு மிகவும் நிதானமான தீயில் வைக்கவும். கிரேவி கெட்டியாகும் வரை கிளறவும். சாதத்தில் நெய்போட்டு, இந்த பருப்பையும் சேர்த்து சாப்பிட்டால் அசத்தலாக இருக்கும்.

பாசிப்பருப்பு தால்

தேவையானவை: பாசிப்பருப்பு - ஒரு கப், பொடியாக நறுக்கிய பெரிய வெங்காயம் - அரை கப், தக்காளி - 1 அல்லது 2, எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன், பூண்டு - 3 பல், பச்சை மிளகாய் - 3, மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

செய்முறை: தக்காளி, பச்சை மிளகாயை நறுக்கவும். பருப்பை, உப்பு சேர்த்து பூண்டுடன் வேகவிடவும். கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி வெங்காயத்தைப் போட்டு வதக்கவும். பச்சை மிளகாய், தக்காளி சேர்த்து, மிளகாய் பொடி தூவி மேலும் 2 நிமிடம் வதக்கவும். சிறிது நேரம் கழித்து, வெந்த பயத்தம் பருப்பை சேர்த்து, தேவைப்பட்டால் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து, 2 கொதி கொதிக்கவிடவும். கொத்தமல்லி இலை தூவி பரிமாறவும். சப்பாத்தியுடன் சாப்பிட அருமையாக இருக்கும்.

தால்தட்கா

தேவையானவை: மசூர் பருப்பு - ஒன்றரை கப், மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, பச்சை மிளகாய் - 4 அல்லது 5 (அல்லது காரத்துக்கு ஏற்றவாறு), பூண்டு - 2 பல், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 2 டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு, சீரகம் - தலா ஒரு டீஸ்பூன், நெய் - 2 டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பருப்பை மஞ்சள்தூளுடன் சேர்த்து குழையவிடாமல் வேகவிடவும். கடாயில் நெய் ஊற்றி, கடுகு, பெருங்காயம், சீரகம் போட்டு வெடிக்க விடவும். பிறகு பச்சை மிளகாய், பொடியாக நறுக்கிய பூண்டு போட்டு மேலும் 2 நிமிடம் வதக்கவும். பிறகு வெந்த பருப்பை போட்டு, உப்பையும் போட்டு மேலும் 5 நிமிடம் கொதிக்க விடவும். நடுவில் கிளறிவிடவும். கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை தூவி இறக்கி, எலுமிச்சம்பழச் சாறு பிழிந்து பரிமாறவும்.

முழுப்பயறு தால்

தேவையானவை: பாசிப்பயறு - அரை கப், கடலைப்பருப்பு - அரை கப், பழுத்த தக்காளி - 4, பெரிய வெங்காயம் - 4, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, மல்லித்தழை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், கரம் மசாலாதூள் - அரை டீஸ்பூன், சீரகத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், தனியாதூள் - அரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், சர்க்கரை - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

செய்முறை: தக்காளியை நான்கு துண்டுகளாக நறுக்கவும். வெங்காயம், இஞ்சி, மல்லித்தழை மூன்றையும் பொடியாக நறுக்கவும். பருப்பையும் பயறையும் குக்கரில் குழைய வேகவிட்டு (6 விசில் வைக்கவும்) ஆறவிடவும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, வெங்காயம், இஞ்சி போட்டு 2 நிமிடம் பொன்னிறமாகும் வரை வதக்கவும். பிறகு தக்காளி துண்டுகளை சேர்த்து மேலும் 2 நிமிடம் வதக்கவும். இப்பொழுது வேகவைத்துள்ள பருப்பை சேர்த்து கொதிக்க விடவும். எல்லா தூள்களையும் போட்டு சர்க்கரை, உப்பு சேர்த்து கிளறவும். 5-லிருந்து 10 நிமிடம் வரை கொதிக்கவிடவும். நடுவில் கிளறிவிடவும். பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை தூவி பூரி, சப்பாத்தியுடனோ, சூடான சாதத்துடனோ சேர்த்து சாப்பிடவும்.

பருப்புவடை தால்

தேவையானவை: பாசிப்பருப்பு - ஒரு கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சி - இரண்டரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு, கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 4 அல்லது 5, தயிர் - 3 டேபிள்ஸ்பூன், பெருங்காயம் - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

செய்முறை: வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கவும். பருப்பை தண்ணீரில் 2 மணி நேரம் ஊறவிடவும். தண்ணீரை வடித்துவிட்டு பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, தயிர் சேர்த்து கெட்டியாக அரைக்கவும். கொஞ்சம் எடுத்து வைத்துவிட்டு (வடை போட) மீதியை சிறிது நீர்விட்டு கரைத்துக்கொள்ளவும். எடுத்து வைத்த பருப்பு கலவையை வடைகளாக தட்டி, எண்ணெயில் பொறித்து எடுக்கவும்.

கடாயில் ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, சீரகம் போட்டு வெடித்ததும் வெங்காயத்தை போட்டு வதக்கவும். மஞ்சள்தூள் சேர்க்கவும். 2 நிமிடம் கழித்து கரைத்து வைத்த பருப்புக்கூழை ஊற்றி உப்பு போட்டு கொதிக்க விடவும். (கெட்டியாகவோ, தளர்த்தியாகவோ, அவரவர் விருப்பப்படி, தண்ணீர் கூட்டியோ, குறைத்தோ சேர்க்கவும்.) பொரித்து வைத்துள்ள வடைகளை போட்டு மேலும் சிறிது நேரம் கொதிக்க விடவும். சூடான சாதத்துடன் பரிமாறவும்.

கருப்பு உளுந்து தாளிதம்

<u>தேவையானவை:</u> கருப்பு உளுந்து - அரை கப், வெள்ளை கொண்டைக்கடலை - கால் கப், ரெட் பீன்ஸ் - கால் கப், மிளகாய்தூள் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மல்லித்தழை - கால் கப், வெண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 3, பூண்டு - 10 பல், பச்சை மிளகாய் - 3, சீரகத்தூள் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - 4 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

<u>செய்முறை:</u> பயறு வகைகளை 6 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். வெங்காயம், தக்காளி, பூண்டு, பச்சை மிளகாய், மல்லித்தழை ஆகியவற்றை பொடியாக நறுக்கவும். பிறகு குக்கரில் பயறுகளை வேகவிடவும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, அதில் பொடியாக நறுக்கிய பூண்டை போட்டு வதக்கவும். நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து, வெங்காயம் பொன்னிறமாக மாறும் வரை வதக்கவும். மிளகாய்தூளும், சீரகத்தூளும் சேர்க்கவும். தக்காளி துண்டுகளை சேர்க்கவும். வெந்த பருப்புகளை சேர்த்து, வெண்ணெயையும் சேர்த்து மேலும் ஒரு 5 நிமிடம் கிளறவும். மல்லித்தழை தூவிப் பரிமாறவும்.

தக்காளி தால்

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - ஒரு கப், தக்காளி - 4, பச்சை மிளகாய் - 1, மல்லித்தழை - சிறிதளவு, மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

தாளிக்க: கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: தக்காளி, பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்கவும், குக்கரில் துவரம்பருப்புடன் பெருங்காயம், மஞ்சள்தூள் சேர்த்து குழைய வேகவிடவும். பிறகு ஒரு கடாயில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும், கடுகு, சீரகம் போட்டு, வெடித்ததும் உளுத்தம்பருப்பை போடவும். உளுத்தம்பருப்பு சிவந்ததும், நறுக்கிய தக்காளி, பச்சை மிளகாய் போட்டு 5 நிமிடம் வதக்கவும். தக்காளி நன்றாக வதங்கியதும், வெந்த பருப்பை சேர்த்து, தேவையான உப்பு, கறிவேப்பிலை போட்டு இறக்கவும். சூடான சாதத்துடனோ, புல்காவுடனோ சாப்பிட நன்றாக இருக்கும்.

உருளை-பருப்பு தால்

தேவையானவை: துவரம் பருப்பு - ஒரு கப், உருளைக் கிழங்கு - 1, தக்காளி - 1, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, மிளகுத்தூள் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

தாளிக்க: கடுகு, சீரகம், எண்ணெய் - சிறிதளவு.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கைத் தோல் சீவி, பொடியாக நறுக்கவும். தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கவும். பருப்புடன் தக்காளி, உருளைக்கிழங்கு துண்டுகளை சேர்த்து, சிறிது மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேகவைக்கவும். மிளகுத்தூள், உப்பு சேர்க்கவும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, சீரகம் போட்டு தாளித்து, பருப்பு கலவையில் கொட்டவும்.

மசூர் பருப்பு தால்

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - ஒரு கப், மசூர் பருப்பு - ஒரு கப், வெள்ளரிக்காய் அல்லது தோசைக்காய் - 1, பெரிய வெங்காயம் - 2, பூண்டு - 6 அல்லது 7 பல், இஞ்சி - ஒரு துண்டு, தக்காளி - 4, கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - தலா சிறிதளவு, பச்சை மிளகாய் - 5, நெய் - 5 டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: வெள்ளரி, வெங்காயம், பூண்டு, மல்லித்தழை, பச்சை மிளகாயை பொடியாக நறுக்கவும். தக்காளியைப் பெரிய துண்டுகளாக்கவும். குக்கரில், இரண்டு பருப்புகளோடு இஞ்சி, பூண்டு, பச்சை மிளகாய், மஞ்சள்தூள், உப்பு, கறிவேப்பிலை, சிறிது நெய் சேர்த்து வேகவிடவும். ஒரு கடாயில் மீதி நெய்யை விட்டு, சூடானதும் கடுகு, சீரகம் போட்டு வெடித்ததும் நறுக்கிவைத்துள்ள வெங்காயத்தைப் போட்டு வதக்கவும். வெங்காயம் பொன்னிறமானதும் வெள்ளரி துண்டுகளைப் போடவும். சிறிது மிருதுவானவுடன், தக்காளி துண்டுகளைப் போட்டு, தேவையானால் கொஞ்சம் தண்ணீர் சேர்த்து கிளறவும். கடாயில் நெய் பிரிந்து வரும்போது, வெந்த பருப்பைச் சேர்த்து மேலும் சிறிது நேரம் கிளறவும். மல்லித்தழை தூவி, எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து, கிளறி இறக்கவும்.

மங்களூரியன் தால்

தேவையானவை: வேகவைத்து மசித்த துவரம்பருப்பு - ஒரு கப், தேங்காய்ப்பால் - 2 கப், வெல்லம் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கெட்டியான புளித்தண்ணீர் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், கரம் மசாலாதூள் - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம், பெருங்காயத்தூள், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - சிறிதளவு, நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

செய்முறை: ஒரு கடாயில் வெந்த பருப்பையும் தேங்காய்ப் பாலையும் ஊற்றி கொதிக்கவிடவும். வெல்லம், புளித்தண்ணீர், கரம்மசாலா, உப்பு இவற்றை ருசிக்கேற்ப சேர்க்கவும். மற்றொரு கடாயில் நெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் சீரகம், பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை தாளித்து, பருப்பு கலவையில் கொட்டவும். மல்லித்தழை தூவி பரிமாறவும்.

பூரி தால்

தேவையானவை: கோதுமைமாவு அல்லது மைதாமாவு - ஒரு கப், உப்பு - ருசிக்கேற்ப, துவரம்பருப்பு - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 4, பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் (காரம் தேவைப்பட்டால்) - 2, கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் அல்லது நெய் - தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, மஞ்சள்தூள் - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை: பச்சை மிளகாயை துண்டுகளாக நறுக்கவும். துவரம்பருப்புடன், பச்சை மிளகாய், மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேகவிடவும். ஆறினபிறகு எண்ணெய் அல்லது நெய்யில் கடுகு, கறிவேப்பிலை, காய்ந்த மிளகாய், பெருங்காயம், உப்பு சேர்த்து கலந்து வைக்கவும்.

கோதுமை மாவை சப்பாத்தி மாவு பதத்தில் பிசையவும். அதில் சப்பாத்திகளாக இட்டு, சிறிய மூடியால் வெட்டி, குட்டி குட்டி பூரிகளாக செய்து, எண்ணெயில் பொரித்துக்கொள்ளவும். ரொம்பவும் சிவந்துவிடாமல், வெள்ளையாக இருக்கும்போதே எடுக்கவேண்டும். பருப்பு மசியலில் இந்த பூரிகளை நனைத்து சாப்பிடவும். குழந்தைகளுக்கான அட்டகாசமான அயிட்டம் இது. குறிப்பு: காய்கறி சேர்க்க வேண்டுமென்றால் பருப்புடன் ஏதாவது ஒரு காயையும் சேர்த்து வேக வைத்துக்கொள்ளவும். பருப்பு சற்று தளர்த்தியாக இருக்க வேண்டும்.

மிக்ஸ்டுஸ்பைஸி தால்

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு, வெள்ளை கொண்டைக்கடலை, பாசிப்பருப்பு, மசூர்தால், உளுத்தம்பருப்பு - எல்லாம் தலா கால் கப், மஞ்சள்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 10, பூண்டு - 10 பல்.

தாளிக்க: பெரிய வெங்காயம் - 1, பிரிஞ்சி இலை - சிறிது, தக்காளி - 1, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, மல்லித்தழை - சிறிது.

செய்முறை: எல்லா பருப்புகளையும் முதல் நாள் இரவே ஊறவைக்கவும்.வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கவும். காய்ந்த மிளகாயை ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெயில் வறுக்கவும். மறுநாள், குறைந்த தீயில் தேவையான நீர் சேர்த்து, பருப்புகளை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து 15 நிமிடம் வேகவைக்கவும். மிளகாயையும், பூண்டையும் சேர்த்து, மிக்ஸியில் விழுதாக அரைத்து, வெந்த பருப்புடன் சேர்க்கவும். கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் வெங்காயம், பிரிஞ்சி இலை போட்டு வதக்கி, தக்காளி சேர்த்து மேலும் சிறிது நேரம் வதக்கி, கடைசியில் பருப்பையும் சேர்த்து ஒரு தடவை கிளறி, மல்லித்தழை தூவி பரிமாறவும்.

உளுத்தம்பருப்பு மசியல்

தேவையானவை: உடைத்த உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு கப், துருவிய இஞ்சி - ஒரு டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, தனியாதூள் - அரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பச்சை மிளகாயை பொடியாக நறுக்கவும். பருப்பை ஒரு மணிநேரம் ஊறவைத்து, குறைந்த நீரில் 10 நிமிடம் வேகவிடவும். பிறகு ஒரு கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும், சீரகம், பெருங்காயத்தூள், தனியாதூள், மஞ்சள்தூள் போடவும். 2 நிமிடம் கிளறவும். பிறகு இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து, வெந்த உளுத்தம்பருப்பையும் கொட்டி, உப்பு போட்டு, 5 நிமிடம் கிளறவும். சுவையான உளுத்தம்பருப்பு மசியல் ரெடி. இது சப்பாத்தி அல்லது சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிட நன்றாக இருக்கும்.