

சோளம் சோயா மாவினால் தயாரிக்கப்படக்கூடிய சுவைமிகு
சிற்றுண்டிகள்

61

இனிப்புக்கொழுக்கட்டை:

தேவையான பொருட்கள்:

CSB-200g

சீனி- சுவைக்கேற்ப

பயற்றம்பருப்பு-50g

தேங்காய்-சிறிதளவு(சிறிய துண்டுகளாக வெட்டப்பட்டது)

மாஜரின்-2கரண்டி.

செய்முறை:

CSBயினை 7 நிமிடங்கள் வறுக்கவும். அவித்த பயற்றம்பருப்பு, தேங்காய்சொட்டு, மாஜரின், சீனி போன்றவற்றை சேர்த்து குழைத்து சிறு சிறு உருண்டைகளாக்கி அந்நிலையில் அவித்து பரிமாறவும்.

மரக்கறிக்கூழ்:

தேவையான பொருட்கள்:

CSB -100g

தண்ணீர்-3 கோப்பை

தக்காளி-1

சிறிதாக வெட்டப்பட்ட பயிற்றங்காய்,மரவள்ளிக்கீழங்கு, இலைவகை, .

இறால், பலாக்கொட்டை

உப்பு,செத்தல் மிளகாய், தேங்காய்,சீரகம், மிளகு

செய்முறை:

இறால், மரக்கறி வகைகளை நன்கு அவியவிடவும். CSBயினை கட்டி இல்லாதவாறு கரைத்து விடவும். அரைத்த சரக்குப் பொருட்களுடன் புளியினை கரைத்து கொதிக்கவிட்டு இறக்கி பரிமாறவும்.

மரக்கறி ரொட்டி

தேவையான பொருட்கள்

சோளம் சோயா மா 2 சுண்டு

கோதுமை மா - 1சுண்டு

சிறிதாக வெட்டிய மரக்கறிகள் (கரட் தக்காளி. லீக்ஸ்)

சிறிதாக வெட்டிய இலைவகை

வெங்காயம் . மிளகாய் உப்பு

தேங்காய்ப் பூ எண்ணை.

செய்முறை :

மா மரக்கறிவகை உப்பு தேங்காய் பூ அனைத்தையும் சேர்த்து ரொட்டியாக பிசையவும். பிசையும் போதும் 2 கரண்டி எண்ணெய் சேர்க்கலாம் பிசைந்த மாவை ரொட்டியாகத் தட்டி மெல்லிய தனாலில் தோசைக்கல்லில் சுட்டு எடுக்கலாம்

சோளம் சோயா உப்புமா

சோளம் சோயா மா -200கிராம்
சிறிதளவு வெட்டிய கரட் உருளைக்கிழங்கு.
உள்ளி 4 பல்
இஞ்சி - சிறிய துண்டு
செத்தல் மிளகாய் -3
கறிவேப்பிலை - கொஞ்சம்
நண்ணெய் . உப்பு

செய்முறை

சோளம் சோயா மாவை 7நிமி வறுத்து எடுக்கவும்.. மேற்கூறிய மரக்கறி வகைகள் கவை
சரக்குகளைத் தாளிக்கவும் பின் 1 கோப்பை நரை அதனுடன் சேர்த்து கவைக்குத்
தகுந்தவாறு உப்பும் சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.. சோளம் சோயா மாவை சிறிது சிறிதளவு
தூவி கிளறவும் கட்டி படாது கிளறி இறக்கி பரிமாறலாம்.

சோளம் சோயா பீட்டு (மரக்கறிப் பீட்டு)

தேவையான பொருட்கள்:
வெட்டப்பட்ட மரக்கறி இலைவகை.
தேங்காய்ப் பூ . உப்பு.
சோளம் சோயா மா -200கிராம்
பச்சைமிளகாய் வெங்காயம்

செய்முறை

சோளம் சோயா மாவைத் தண்ணீருடன் சேர்த்து மணிகளாய் கிளறவும். வெங்காயம்
மிளகாய். இலைவகை மறக்கறி என்பவற்றை சிறிதளவு எண்ணெயில் தாளிக்கவும். அதனைப்
பீட்டுடன் கவந்து ஆவியில் அவித்து பரிமாறவும்.

இனிப்புக் கஞ்சி

தேவையான பொருட்கள்
சோளம் சோயா மா -100கிராம்
சீனி - சுவைக்குத்தகுந்தவாறு.
தேங்காய்ப்பால் -1 கோப்பை
தண்ணீர் - 2 கோப்பை
ஏலக்காய் பொடி - சூல் கரண்டி.

செய்முறை

சோளம் சோயா மா தேங்காய்ப்பால் சீனி அனைத்தையும் கட்டி ஏற்படாதவாறு கரைக்கவும்
10-15 நிமிடம் அடுப்பில் காய்ச்சி சட்டியில் ஓட்டாதவாறு துழாவவும். ஏலக்காய்
பொடியைத் தூவி இறக்கலாம்.

கோண் சோயா, பான் தேக்.

தே பொருள்.

கோண் சோயா மா	- 125 கிராம்
கோதுமை மா	- 125 "
அப்பச் சோடா	- ஒரு சீட்டை
ஏலப்பொடி	- ஒரு தேக் கரண்டி
தேக்காய்ப்பு	- ஒரு கப் நிரப்பி
சீனி	- 5 மே.கரண்டி
தே. எண்ணை	- 2மே. " (தோசைக் கல்லிற்கு புச)

சீனியக் கரமல் செய்து பின் தே. ப. சீனி சேர்த்து கண்டல் செய்யவும், பின் ஏலப் பொடியைக் கலக்கி நிறுக்கவும்.

கோண் சோயா, கோதுமை மா, அப்பச் சோடா சேர்த்து அளவிற்கு மஞ்சள் தூள், உப்பு நீர் சேர்த்து தோசைமா பதத்திற்கு கலந்து தோசைக்கல்லில் தோசை சுட்டு அதனுள் தேக்காய்ப்பு கண்டலை வைத்து நேரல் செய்து மடித்து எடுக்கவும்.

கோண் சோயாமுட்டை மா.

கோண் சோயா மா	- 1 சுண்டு
முட்டை	- 2
நல்லெண்ணை	- ½ ரம்ளர்
சீனி	- ½ சுண்டு
ஏலப் பொடி	- 1 மே.கரண்டி

முட்டையை உடைத்து ஊற்றி சீனியையும் சேர்த்து நன்கு கரையும் வரை அடித்து ஏலப்பொடியையும் சேர்த்துக்கொள்ளவும். இக் கலவையினால் கோண் சோயா மா வை சிறிது சிறிதாக சேர்த்து நல்லெண்ணையும் விட்டு குழைத்துக்கொள்ளவும். தாச்சியில் சிறிதளவு எண்ணைவிட்டு புசி அட்டுப்பில் வைத்து மடக் கலவையை கொட்டி அடிப்பேக்காது பதத்திற்கு எடுக்கவும்.

கோண் சோயா தோசை.

கோண் சோயா மா	- 1 கப்
கோதுமை மா	- 2 "
அப்பச் சோடா	- ½ தேக்.

கோண் சோயா மா + கோதுமை மா + அப்பச் சோடா சேர்த்து நீர் விட்டு தோசை மா பதத்திற்கு குழைத்து 6 மணித்தியாலம் புளிக்க வைக்கவும் பின் வழமையாக தோசை சுடுவது போல் சுட்டு எடுக்கவும்.

சீனிமா

தேவையான பொருட்கள்	
கோள் சோயா மா	750g
சீனி	375 g
பழத் தேங்காய்	01
சின்ன வெங்காயம்	250 g

செய்முறை

அடுப்பில் தாச்சியை வைத்து கோள்சோயாமா துருவிய தேங்காய்ப்பூ சேர்த்து வறுக்கவும். துப்பரவு செய்த வெங்காயத்தை நீளபக்கமாக மெல்லிய துண்டுகளாக வெட்டி மா அரைப் படும் வறுபடும் வேளையில் சேர்த்து வறுக்கவும். வெங்காயம் பொன்னிறமாக மாறும் வேளையில் சீனியை இடித்து மாவடன் கலந்து சிவிது நேரம் வறுத்து இறுக்கி எடுக்கவும்.

சத்து மா I

தேவையான பொருள்	
கோள் சோயா மா	1கோப்பை (வறுத்தது)
பொரி அரிசி மா	1கோப்பை (சிவத்த புழுங்கல்)
தூளாக்கிய பனங்கட்டி	2கோப்பை அல்லது 1கோப்பை சீனி
துருவிய தேங்காய்ப்பூ	1கோப்பை

செய்முறை

மேற்கூறிய அனைத்தையும் ஒன்றாக சேர்த்து பிசைந்து சிறுசிறு உருண்டைகளாக பிடித்து பரிமாறவும்.

சத்து மா II

தேவையான பொருள்	
கோள் சோயா மா	1கோப்பை (வறுத்தது)
பொரி அரிசி மா	1கோப்பை (சிவத்த புழுங்கல்)
தூளாக்கிய பனங்கட்டி	2கோப்பை அல்லது 1கோப்பை சீனி
துருவிய தேங்காய்ப்பூ	1கோப்பை
வறுத்த எள்ளு	½ கோப்பை

செய்முறை

மேற்கூறிய அனைத்தையும் ஒன்றாக சேர்த்து பிசைந்து சிறுசிறு உருண்டைகளாக பிடித்து பரிமாறவும்.

சத்து மா III

தேவையான பொருள்	
கோள் சோயா மா	1கோப்பை(வறுத்தது)
தூளாக்கிய பனங்கட்டி	1கோப்பை அல்லது ½ கோப்பை சீனி
துருவிய தேங்காய்ப்பூ	½ கோப்பை

செய்முறை

மேற்கூறிய அனைத்தையும் ஒன்றாக சேர்த்து பிசைந்து சிறுசிறு உருண்டைகளாக பிடித்து பரிமாறவும்.
(விரும்பினால் வறுத்த எள்ளு ¼ கோப்பை வறுத்த உளுந்து மா ¼ கோப்பை வறுத்த பயறு அல்லது கெள்பீ மா ¼ கோப்பை சேர்க்கலாம்.)

அலுவலர்

தேவையான பொருட்கள்
வறுத்த கோன்சோயாமா
சீனி
தேக்காய்ப்பு
கயூ அல்லது நிலக்கடலை
ஏலக்காய் தூள்
நீர்
மாஜரீன் அல்லது ரெய்

1 கோப்பை அல்லது சோண்டிரா
1 ½ கோப்பை
½ கோப்பை (வறுத்தது)
15-20 (வறுத்தது)
தேவையான அளவு
½ கோப்பை
1 மேசைக் கரண்டி

செய்முறை

சீனிபுடன் நீலாச் சேர்த்து காய்ச்சவும். பாசூயதம் வறும்போது வறுத்த சோயாமா தேக்காய்ப்பு கயூ மாஜரீன் ஆகியவற்றை சேர்த்து கிளறவும். பாத்திரத்தில் ஓட்டாது அகப்பையுடன் சேர்ந்து உருண்டு வறும் பதத்தில் ஏலக்காய்த் தூளையும் சேர்த்துக் கிளறி எண்ணெய் பூசிய தட்டில் கொட்டி பரன் விரும்பிய வடிவத்தில் சூண்டுஉலாக வெட்டி பரிமாறவும்.

இனிப்புப் புந்தி

தேவையான பொருட்கள்
கோன்சோயாமா
அரிசிமா
அப்பச் சோடா
சீனி
நீர்
ஏலப் பொடி

1 கோப்பை
1 தேக்கரண்டி
1/8 தேக்கரண்டி
1 ½ கோப்பை
½ கோப்பை
½ தேக்கரண்டி

செய்முறை

கோன்சோயா அரிசிமா அப்பச் சோடா எண்ணெய்யை சேர்த்து கலந்து நீர் சேர்த்து தடிப்பான பதத்திற்கு கரைத்து எடுக்கவும். கொடுக்கும் எண்ணெய் துவாரமுள்ள தட்டு அல்லது கரண்டியில் இக்கலவையை விட்டு வேறு ஒரு கரண்டியால் விரைவாகத் தேய்க்கவும். முத்து முத்தாக விழும் பூநீதியை அதிகம் சிவக்காது பொரித்து எடுக்கவும். இதன் பின் சீனிப் பாக்கலுள் அவற்றைக் கொட்டி அழுக்கி எடுக்கவும். (4 மணிநேரப்பால் ஊறவிடல்)

சீனிப் பாடு செய்யும் முறை

1 ½ கோப்பை சீனிபுடன் ½ கோப்பை நீரைச் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து நல்ல பிசுபிக்கும் பதமாக வரும்வரை காய்ச்சி ஏலக்காய் பொடி சேர்த்து இறக்கி (விரும்பினால் கேசரிப் பவுடர் சிறிது சேர்க்கலாம்) சூடாக வைத்திருக்கும் போது புந்தியைப் போட்டு ஊறவிடல் வேண்டும்.

வெளியீடு :-

கல்விசார் வெளியீட்டுபிரிவு ,

சமுதாய மருத்துவதுறை ,

மருத்துவ பீடம் ,

யாழ் பல்கலைக்கழகம்.

04 2007

ஆக்கம்

4-நந்தினி

2003\FM\53