



Food and Agriculture  
Organization of the  
United Nations



# ආහාර විවේරණ කොත

# සමයයල් ලුඹිප්පුක් තෙකද්දේ

කම්පුදායන් පෝෂණය කිරීම:  
කෞඛ්‍ය කම්පන්ත පවුල්  
කඳුනා ඉවුම් පිහුම්  
රවාලක්

ඤාද්දමනිලිලුම පාරම්පරියම:  
ඌරොකිකියමාන  
ලුදුමපඞ්කලුකිකාන ඉලු  
සමයයල් පයණම







Food and Agriculture  
Organization of the  
United Nations

# ஊகார வலிவோர் கோக

கமீதூடாடன் கீர்ஷலாட கிரீம:  
கூலாட கமீதன் சபுலீ  
கடூலா ஓவூமீ கிஓமீ  
ரலாலகீ

# சமையல் கூறிய்புக் காகயேடு

ஊட்டமளிக்஑ும் பாரம்பரியம்:  
ஆரோக்கியமான  
கூடும்பங்களுக்கான ஓரு  
சமையல் பயணம்

தாக்கீதலிக கலாட  
தொழில்நூட்ப ஆதரவுடன்



# FAO හි ශ්‍රී ලංකා සහ මාලදිවයින නියෝජිත විමලේන්ද්‍ර ශරත් මහතාගේ පෙරවදන

සියලුම පවුල් වෙත,

මන්දපෝෂණයට එරෙහිව සටන් කිරීම සඳහා ක්‍රියාත්මක වන අපගේ වැඩසටහනේ ආරම්භයක් ලෙස සකස් කරන ලද මෙම ඉවුම් විවිධාංගීකරණයෙන් පිළිගත්වන්නෙමු. එක්සත් ජාතීන්ගේ ආහාර හා කෘෂිකර්ම සංවිධානය (FAO) සහ නවසීලන්ත රජය අතර පවතින සහයෝගීතාව බැස්සේ, දේශීය අමුද්‍රව්‍ය ආවේණික කර පෝෂණයට ආහාර පිළියෙල කරගැනීම සඳහා අවශ්‍ය වන දැනුම හා කැපවීම තුළින් පවුල් සවිබල ගැන්වීම අපගේ අරමුණයි.

බිඹේ දරුවන්ගේ වර්ධනයට අවශ්‍ය අත්‍යවශ්‍ය පෝෂණ පදාර්ථ සපයමින්, රසයට පමණක් සීමා නොවී ඉන් බිඹට ගිය ප්‍රමාණ වටිනාකම එකතුවක් මෙන් ආහාර බිඹට ලබාගත හැකිය. සෑම විවිධාංගීකරණයක් කල්පනාකාරීව නොවන අතර, දැරිය හැකි මිල සහ සරල බව සලකා බැලීමට ආවේණික සහය ලද මෙම විවිධාංගීකරණය බිඹේ මුදාහැරීමේදී තුළ සකස් කරගැනීමට පහසු වනු ඇත.

මෙම ආහාර තුළ ගැඹුරු අරමුණක් ගැබ්වී ඇත. මෙම වැඩසටහන තුළින් ලබාගත් අමුද්‍රව්‍ය දැනුම සහ කැපවීම ඉදිරි පරම්පරාවට ලබා දීමේ මෙහෙයුමක් සහ අනාගතය සඳහා සම්බන්ධ විය හැකි පාලකයන් ලෙස මෙම ආහාර හැඳින්විය හැකිය. මෙම විවිධාංගීකරණය ආවේණික සහ සෞඛ්‍යමය දැනුම ආහාර පිළියෙල, බිඹ බිඹගේ පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ සෞඛ්‍යය ස්ථිරව පෝෂණය කරනවා පමණක් නොව සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර පුරුදු පිළිබඳව බවුන් සතු අවබෝධය සහ අභ්‍යන්තර ද පෝෂණය කිරීමට දායක වේ.

මෙම විවිධාංගීකරණය ගවේෂණය කිරීමට, අනුචරනය කිරීමට සහ එය බිඹේ කලාවක් බවට පත් කරගැනීමට අපි බිඹේ දිරිමත් කරමු. සෑම ආහාර වේලක්ම පෝෂණයට තේරුම් ලබන බව වටහාගැනීමට බිඹේ දරුවන් ආලෝමවන අවස්ථාවක් බව ආහාර පිළියෙල සෑම විටම මනක තබා ගන්න.

අනාගත පරපුර සෞඛ්‍ය සම්පන්න සහ ජීවනමය දේව ආලෝමයක් කරා ගොඩනැගීමට අවශ්‍ය දැනුම හා පුරුදුපිලි සහතිකයක් කිරීමට කටයුතු කරමින් අප සැලකීම එක්ව දැනුම ලබාදීම සලකුණක් සහිතව කිරීමට කැප වෙමු.

නවසීලන්ත රජය දැක්වූ ආනන්දය සහයෝගයට කෘතඥතාව පළ කරන අප, දැනටමත් අනාගතයක් අරමුණු කර ගත් මෙම අර්ථවත් ගමන ආරම්භ කරමු.

බිඹ සෑමව ප්‍රීතියෙන් ආහාර පිළියෙල කලාවක් සහ පෝෂණයට ආහාර දැනුම ප්‍රාර්ථනා කරමි.

විමලේන්ද්‍ර ශරත්  
FAO හි ශ්‍රී ලංකා සහ මාලදිවයින නියෝජිත

# இலங்கை மற்றும் மாலத்தீவுகளுக்கான ஐக்கிய நாடுகளின் உணவு மற்றும் விவசாய அமைப்பின் பிரதிநிதி விம்லேந்திர ஷரன் அவர்களின் முன்னுரை

அன்பிற்கரிய குடும்பங்களே,

சமையல் குறிப்பும் புத்தகத்திற்கு உங்களை வரவேற்கிறோம். இது போசாக்குக் குறையாட்டை எதிர்கொள்ளும் எமது செயற்றிட்டத்தின் ஒரு அங்கமாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ள ரூசிகா சமையல் தொகுப்பாகும். நியூஸிலாந்து அரசாங்கம் மற்றும் ஐக்கிய நாடுகள் சமையின் உணவு மற்றும் விவசாய அமைப்பின் கூட்டணவுடன், உள்நாட்டு மூலப்பொருட்களைப் பயன்படுத்தி போசாக்குள்ள உணவு வகைகளைத் தயாரிப்பதற்கான அறிவைவும், திறனையும் குடும்பங்களுக்கு வழங்குவதற்கு நாம் திட்டமிட்டுள்ளோம்.

உங்களுடைய மின்னளகள் வளருவதற்கும், முன்னேறுவதற்கும் அவசியமான போசாக்கை வழங்கக்கூடிய, அறகவை சமையல் குறிப்புகளின் தொகுப்புகளை நீங்கள் இயுத்தகத்தில் காணலாம். தாக்குமை மற்றும் எளிமையானமனதில் நிறுத்தி, ஒவ்வொரு சமையல் குறிப்பும் மிகப் பக்குவமாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளதுடன், உங்களுடைய சமையலறையிலேயே இசுவாக சமைக்கக்கூடிய விதத்தில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.

ஆயினும், இயுத்தகம் ஆரம்பிப்பதற்கு நோக்கத்தைக் கொண்டிருக்கிறது. அதாவது, இயுத்தகம் எதிர்காலத்திற்கான ஒரு பாலமாக, இந்த நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் போது வறியப்பட்ட வறுமையினை வாழ்ந்த அறிவு மற்றும் திறன்களை எதிர்கால சந்ததியினருக்குக் கடத்தும் ஒரு கருவியாகக் கொள்ளப்படுகிறது. இச்சமையல் குறிப்புகளில் இருந்தும், அதிலுள்ள சமையலில் இருந்தும் அக்கறையுடன் பயன்படுவதனுடாக, நீங்கள் அவர்களுடைய தோற்றத்தைச் செழிப்பதையும் செவ்வது மட்டுமல்லாமல், ஆரோக்கியமான உணவுப்பயோக்க வழக்கங்களைக் கடைபிடிப்பது தொடர்பான அவர்களுடைய புரிதலையும், மதிப்பீட்டையும் மேம்படுத்துகிறீர்கள்.

இந்தச் சமையல் குறிப்புகளை ஆரம்பித்து, அவற்றை மாற்றியமைத்து உங்களுடையதாய் மாற்றிக்கொள்ள நாம் உங்களை ஊக்குவிக்கிறோம். நீங்கள் ஒவ்வொரு முறை சமைக்கும்போதும், அது உங்களுடைய மின்னளகள் தங்களை போசாக்குமிக்க தெரிவை மேற்கொள்ள அவர்களை ஊக்குவிப்பதற்கான ஒரு வாய்ப்பாக அமைகிறது என்பதை நீங்கள் நினைவில் நிறுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

ஆரோக்கியமான மற்றும் குழந்தையான வாழ்க்கையுறை ஒன்றுக்கான அறிவு மற்றும் யுக்க வழக்கங்களுடன் எதிர்கால சந்ததியினரை வளர்த்தெடுப்பதை உறுதிப்படுத்தக்கூடிய, நீடித்த ஒரு தாக்கத்தை ஒன்றிணைந்து ஒருவாக்குவோம்.

தாராள மனப்பான்மையுடன் எமக்கு ஆதரவளித்த நியூஸிலாந்து அரசாங்கத்திற்கு எமது நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்வதுடன், ஒளிமயமானதொரு எதிர்காலத்தை நோக்கிச் செல்லும் இந்த அப்தமுள்ள பயணத்தை நாம் ஆரம்பிக்கிறோம்.

உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியான சமையலும், போசாக்குமிக்க எதிர்காலமும் கிடைக்க வேண்டுவென்ப பிரார்த்திக்கிறோம்.

விம்லேந்திர ஷரன்

இலங்கை மற்றும் மாலத்தீவுகளுக்கான ஐக்கிய நாடுகள் சமையின்  
உணவு மற்றும் விவசாய அமைப்பின் பிரதிநிதி

# වත් - ක්ෂි (One-Dish) ආහාර වේල පිළිබඳ හැඳින්වීම

ආහාර සම්බන්ධයෙන් වඩාත් පහසු සහ පෝෂ්‍යදායී විකල්ප පවුල්වලට හඳුන්වා දීමේ අරමුණෙන් නිර්මාණය කර ඇති මෙම වත් ක්ෂි ආහාර වේල වකකුවට අපි ඔබ සාදරයෙන් පිළිගනිමු. සෑම වට්ටෝරුවක්ම හතර දෙනෙකුගෙන් යුත් පවුලක් සඳහා සකස් කර ඇති අතර, පවුලේ වගකීම් දරන පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු සහ දරුවන් දෙදෙනෙකු සඳහා ප්‍රමාණවත් ආහාර වත් වත් ආහාර වට්ටෝරුව හරහා ලබාගත හැකි ය.

අපගේ වත් ක්ෂි ආහාර වේල පහත සඳහන් ප්‍රමිතීන්ට අනුකූල වේ:

**විවිධත්වය:** සෑම ආහාර වේලකම අවම වශයෙන් ආහාර කාණ්ඩ පහක අමුද්‍රව්‍ය ඇතුළත් වන අතර, පෝෂක සියල්ල විමගින් තහවුරු කෙරේ.

**දැරිය හැකි මිල:** වත් පුද්ගලයෙකුට රු. 100ක් හෝ ඊට අඩු මුදලක් වැය වන මෙම ආහාර වේල ආහාර රුචියට හෝ පෝෂණ ගුණයට හානියක් නොවන පරිදි සකස් කළ හැකි ය.

**කාර්යක්ෂමතාව:** මෙම ආහාර වේල විනාඩි 40 ක් වැනි සුළු කාලයක් ඇතුළත ඉක්මනින් සහ පහසුවෙන් සකස් කළ හැකි අතර, කාර්යබහුල අවස්ථාවලට වඩාත් සුදුසු වේ.

**සරල බව:** පහසුව කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමින් සකස් කරන ලද අපගේ වට්ටෝරු පිසීම සඳහා අවශ්‍ය වන්නේ බඳුනක්, හැන්දක්, ඵලවළු කපන ලෑල්ලක්, සහ පිහියක් වැනි අත්‍යවශ්‍ය උපකරණ කිහිපයක් සහ වත් සාස්පානක් පමණි.

**අවම ජල භාවිතය:** අවශ්‍ය ජල ප්‍රමාණය අවම වශයෙන් භාවිතා කරමින් පිරිසිදු ලෙස ආහාර සකස් කරන ක්‍රම අපි දිරිමත් කරන්නෙමු.

**ඉන්ධන කාර්යක්ෂමතාව:** සම්පත් පරිභෝජනය අවම කිරීම සඳහා, ආහාර පිසීමට ගත වන කාලය සහ ඉන්ධන භාවිතය ප්‍රශස්ත මට්ටමෙන් පවත්වාගන්න.

අපගේ අරමුණ වන්නේ මෙම මාර්ගෝපදේශ හරහා කාලය කාර්යක්ෂමව භාවිතා කරමින් සහ ඵලදායී පිරිවැයක් යොදවමින් රසවත්, සමබර ආහාර වේලක් සකස් කරගැනීමට ඔබව සවිබල ගැන්වීමයි. සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර පුරුදු ප්‍රවර්ධනය කරමින් මුළු පවුලම තෘප්තිමත් කළ හැකි ආහාර පිසීමේ කලාවක් ආරම්භ කරමු.

අපගේ වත් - ක්ෂි ආහාර වේලවල සරල බව සහ පෝෂණ ගුණය භුක්ති විඳින්න!

# நிறையுணவுகளுக்கான ஒரு சிறிழுகம் (One-Dish)

குடும்பங்களுக்கு ஊட்டமளிக்கும் மற்றும் வசதியான தெரிவுகளை வழங்குவதற்காக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ள, எமது நிறையுணவுகளின் தொகுப்பிற்கு உங்களை வரவேற்கிறோம். நாளுக்கு பேரைக் கொண்ட ஒரு குடும்பத்திற்கு ஏதுவாக ஒவ்வொரு சமையல் குறிப்பும் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. பெற்றோர் மற்றும் இரண்டு பிள்ளைகளுக்குப் போதுமானதாக இருப்பதை அவை உறுதிப்படுத்துகிறது.

எமது நிறையுணவுகள் பின்வரும் நியமங்களுக்கு அமைவாக இருக்கும்:

**வகை:** ஊட்டமளிக்கக்கூடிய, நிறையுணவு உட்கொள்ளப்படுகிறது என்பதை உறுதிப்படுத்துவதற்கு, குறைந்தபட்சம் ஐந்து உணவுத் தொகுதிகளிலும் இருந்து தேவையான பொருட்கள் ஒவ்வொரு உணவுக்கும் சேர்த்துக்கொள்ளப்படும்.

**நாங்குமை:** ஒரு நபருக்கு செலவிடப்படும் தொகை 100 ரூபாவை விடவும் குறைவாக இருப்பதால், இந்த உணவு வகைகள் ரூசி மற்றும் ஊட்டச்சத்து மிக்கதாக இருப்பதுடன், அனைவராலும் தயாரிக்கப்படக்கூடியதாகவும் இருக்கின்றன.

**விளைத்திறன்:** துரிதமாகவும், இலகுவாகவும் 40 நிமிடங்களுக்குள் இந்த உணவு வகைகள் தயாரிக்கப்பட முடியுமாக இருக்கிறது. பரபர்ப்பான நேரங்களில் தயாரித்துவிடக்கூடியதாகவும் இவை இருக்கின்றன.

**எளிமை:** எமது சமையல் குறிப்புகள், எளிமையாக செய்யப்படும் முறையை அடித்தளமாகக் கொண்டுள்ளதுடன், சமைப்பதற்கான ஒரு சட்டியும், பாத்திரம், கரண்டி, கத்தி மற்றும் காய்கறி வெட்டும் பலகை போன்றன மாத்திரமே தேவைப்படுகின்றன.

**நீரின் குறைவான பயன்பாடு:** குறைந்தளவு நீரின் பயன்பாடு கொண்ட சுத்தப்படுத்தும் முறைமைகளைக் கையாளுமாறு நாம் ஊக்குவிக்கிறோம்

**எரிபொருள் சூயங்கு திறன்:** வளங்களின் பயன்பாட்டை மட்டுப்படுத்துவதற்கு, சமைப்பதற்கு எவ்வளவு நேரம் செலவாகிறது என்பதில் கவனமாக இருப்பதுடன், எரிபொருள் பயன்பாட்டையும் உச்சப்படுத்துதல்

இவ்வழிகாட்டல்களுடன், நேரத்திற்கேற்ற மற்றும் செலவு குறைந்த, சுவையான மற்றும் சமச்சீரான உணவுகளைத் தயாரிப்பதற்கு நாம் உங்களை ஊக்கவிக்கத் திட்டமிட்டிருக்கிறோம். ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்க வழக்கங்களை ஊக்குவிப்பதோடு, முழுக் குடும்பத்தையும் திருப்திப்படுத்தும் சமையல் பயணத்தை ஆரம்பிப்போம்.

நிறையுணவுகளின் எளிமையையும் உணவுட்டத்தையும் அனுபவித்திடுங்கள்!



# தர்பாற வர்வர்பா சமையல் குறிய்ப்பு

01	வர்வர்பாற வர்வ வட்டககாப் (மஞ்சள் பூசணி) வராட்டி	PAGE 08
02	வர்வர்பாற வர்வ ஊர்வ்வீவீ வட்டககாப் (மஞ்சள் பூசணி) வராட்டி சேர்வ்வீவீ	PAGE 11
03	சேர்வ்வீவீ வரவ்வீவீ	PAGE 14
04	வீவ்வீவீ வாற்சேராறு	PAGE 17
05	சேர்வ்வீவீ வர்வ்வீவீ சூரோக்கியமான இடியப்பக் கொத்து	PAGE 20
06	வர்வ்வீவீ வர்வ (சூர் வர்வ வர்வ) வீராசவ்வீவீ	PAGE 23
07	வீவ்வீவீ வர்வ வர்வ வரவ்வீவீவீவீவீவீவீவீவீவீவீவீவீ	PAGE 26
08	வீவ்வீவீ வர்வ வர்வ வீவ்வீவீவீவீவீவீவீவீவீவீவீவீ	PAGE 29
09	வீவ்வீவீ வீவ்வீவீவீவீவீவீவீவீவீவீவீவீ	PAGE 32
10	வீவ்வீவீ வர்வ வர்வ வீவ்வீவீவீவீவீவீவீவீவீவீவீவீ	PAGE 35

01



**ഉവ്വുവെക്കു റോട്ടി**  
**വെട്ടുവെക്കു (മുളകു പുഴുങ്ങി) റൊട്ടി എങ്ങനെ**

**එක් අයකු සඳහා පිරිවැය - රු. 100.00 කි**

**එළවළු, ප්‍රෝටීන් (තිරිඟු, පිරි සහ බිත්තර) සහ මේදය (බට්ට සහ බිත්තර) ඇතුළත් මිශ්‍රණයක් වන බැවින් මෙම රෝටි වත් ඩිෂ් ආහාර වේලක් ලෙස පහසුවෙන් පිළියෙල කර ගත හැකි ය.**

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය**

- හාල් පිරි කෝප්ප 1 ½ ක්
- සිහින්ව කපා ගත් වියළි හාල්මැස්සන් ග්‍රෑම් 40 ක් (රසගැන්වීම සඳහා)
- බිත්තරයක්
- ඉතා සිහින්ව කපා ගත් බෝංචි ග්‍රෑම් 75 ක් සහ ගෝවා ග්‍රෑම් 75 ක්
- තිරිඟු පිරි කෝප්ප ⅓ ක්
- රස අනුව ලුණු
- ගාගන් වට්ටක්කා කෝප්ප ⅓ ක්
- බට්ට හෝ තෙල් මේස හැඳි 1 ක්
- ගාගන් පොල් කෝප්ප ½ ක්

**යුක්ෂ් කථන ආකාරය**

01. මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ භාජනයක් ගෙන, පිරි වර්ග දෙක, පොල්, ලුණු ස්වල්පය සහ බට්ට කලවම් කරන්න. පසුව සෙමෙන් බිත්තර, එළවළු සහ වට්ටක්කා ඊට එකතු කරන්න. රසගැන්වීම සඳහා වියළි හාල්මැස්සන් එකතු කරන්න.
02. සියල්ල හොඳින් මිශ්‍ර වන තෙක් විනාඩි 10 ක් පමණ අනන්න.
03. පැතලි තැටියක් ගෙන මධ්‍යම ප්‍රමාණයට රත් කරන්න. පිරි ගලිය සමාන කොටස් 4 කට බෙදා ගලි සාදාගන්න. ඔබේ අත්ලෙහි ප්‍රමාණයට වඩා විශාල වන තෙක් සහ ඔබට අවශ්‍ය සහකම් ලැබෙන තෙක් එම පිරි ගලි තුනී කරන්න.
04. රෝටිය අනෙක් පැත්තට පෙරළීමට පෙර විනාඩියක් තැටිය මත තබා පිසින්න. තවත් විනාඩියකින් පසුව අනෙක් පැත්තට පෙරළන්න.
05. රෝටිය පිළියෙල කර අවසන් වූ විට තද දුඹුරු පැහැ ලප කිහිපයක් තිබිය යුතුය. උණු උණුවෙන් පිළිගන්වන්න.

## ஒருவருக்கான சராசரிச் செலவு 80 ரூபாய்

தேவையான அளவு காய்கறி, புரதம் (கோதுமை மா மற்றும் முட்டை) மற்றும் கொழுப்பு (வெண்ணெய் மற்றும் முட்டை) ஆகியவற்றைப் பொருத்தமானளவு கலப்பதூடாக இவ்வகையான ரொட்டி எளிமையாக நிறை உணவு என்கின்ற தரத்தை அடைந்துவிடுகிறது.

தேவையான பொருட்கள்:

- அரிசி மா 1 ½ கப்
- நறுக்கி எடுக்கப்பட்ட நெத்தலி 40 கிராம் (சுவையூட்டியாக)
- 1 முட்டை
- நன்றாக நறுக்கி எடுக்கப்பட்ட 75 கிராம் கணக்கில் கோவா மற்றும் போஞ்சு
- கோதுமை மா - ½ கப்
- அரைத்து எடுக்கப்பட்ட மஞ்சள் பூசணி
- ½ அரைத்து எடுக்கப்பட்ட மஞ்சள் பூசணி
- பதப்படுத்தப்பட்ட பட்டர் அல்லது எண்ணெய் - 1 மேசைக் கரண்டிய
- துருவிய தேங்காய் - ½ கப்

செய்முறை:

01. முதலாவதாக, ஒரு சாதாரண அளவு பாத்திரத்தை எடுத்து, இரண்டு வகையான மாவுடன், துருவிய தேங்காய், வெண்ணெய் மற்றும் ஒரு சிட்டிகை உப்பு ஆகியவற்றை சேர்த்து நன்றாகக் கலக்க வேண்டும். பின்னர், முட்டை, காய்கறி, மஞ்சள் பூசணி மற்றும் நெத்தலி ஆகியவற்றை சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.
02. அவற்றைப் 10 நிமிடங்கள் நன்றாகப் பிசைந்து கொள்ளுங்கள்
03. ஒரு தட்டையான பாத்திரத்தை எடுத்து மிதமான வெப்பத்தில் சூடாக்கிக் கொள்ளுங்கள். பிசைந்த மாவை 4 சமமான பகுதிகளாகப் பிரித்து, உருண்டை வடிவில் பதப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். உங்களுடைய உள்ளங்கை அளவை விடப் பெரிதாக இருக்கும்படியும், நீங்கள் விரும்பிய தடிமனாகவும் இருக்கும் வரை உருண்டைகளை உள்ளங்கையால் தட்டிக் கொள்ளுங்கள்.
04. ரொட்டியைப் புரட்டிப் போடுவதற்கு முன்னர் 1 நிமிடம் சமைக்கவும், 1 நிமிடம் கழித்து மீண்டும் புரட்டிப் போடவும். சமைத்து முடிந்ததும் ரொட்டி மீது கறுப்புப் புள்ளிகள் காணப்பட வேண்டும். கட்ச்கடப் பரிமாறுவது சிறந்தது.

02



**ഉവ്വപ്പാകാ രാവ് കുഴപ്പിപ്പിപ്പി**  
**വെട്ടകുകായ് (മുട്ടുപ്പുഴുപ്പു) റൊട്ടിപ്പു ചേർപ്പിപ്പി**

**එක් අයකු සඳහා පිරිවැය - රු. 100.00 කි**

රොටි සැන්ඩ්විච් මුළුමනින්ම ඔර ආහාරයක් වන අතර, උපරිම පෝෂණයක් ලබා දෙන එය වඩාත් ක්‍රියාශීලී අයට පවා ඉහළ පෝෂණ මට්ටමක් හිමි කර දෙයි.

**ඇවයුම දැව්**

රොටිය සඳහා

- හාල් පිරි කෝප්ප 1 ½ ක්
- බින්තර 1 ක්
- කැරට් ග්‍රෑම් 100 ක්
- ගාගන් වට්ටක්කා කෝප්ප ½ ක්
- ගාගන් පොල් කෝප්ප ½ ක්
- සිහින්ව කපා ගත් කරපිංචා මේස හැඳි 1 ක්
- සිහින්ව කපා ගත් ධෑනු මේස හැඳි 2 ක් - එක් හැන්දෑ ඔර්ගින් රොටිය සහ පිරවුම සඳහා
- තිරිඟු පිරි කෝප්ප ½ ක්
- ඔටර් මේස හැඳි 1 ක්

පිරවුම සඳහා

- ලින්නා මාළු /සැමන් ටින් 1න් ග්‍රෑම් 100 ක්
- ඩෝංචි ග්‍රෑම් 100 ක්
- සැන්ඩ්විච් පිරවුම සකස් කිරීම සඳහා තෙල් මේස හැඳි 1 ක්
- රස අනුව ලුණු

සැන්ඩ්විච් පිරවුම - මාළු තම්බා ඵලවළු, තෙල්, ලුණු සහ මිරිස් කුඩු සමග තෙම්පරාදු කරගන්න.

**සැකස් කරන ඇතර්බස්**

රොටිය

01. මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ භාජනයක් ගෙන, පිරි වර්ග දෙක, පොල්, ලුණු ස්වල්පය සහ ඔටර් කලවම් කරන්න. පසුව සෙමෙන් බින්තර සහ වට්ටක්කා ඊට එකතු කරන්න.
02. සියල්ල හොඳින් මිශ්‍ර වන තෙක් විනාඩි 10 ක් පමණ අහන්න.
03. පැතලි තැටියක් ගෙන මධ්‍යම ප්‍රමාණයට රත් කරන්න. පිරි ගලීය සමාන කොටස් 8 කට බෙදා ගලී සාදාගන්න.

ඔබේ අත්ලෙහි ප්‍රමාණය වන තෙක් සහ ඔබට අවශ්‍ය ඝනකම ලැබෙන තෙක් එම පිරි ගලී තුනි කරන්න.

04. රොටිය අනෙක් පැත්තට පෙරළීමට පෙර විනාඩියක් තැටිය මත තබා පිසින්න. තවත් විනාඩියකින් පසුව අනෙක් පැත්තට පෙරළන්න.

පිරවුම

05. රොටි සකස් කරන අතරතුර ඔබ කැමති ඵලවළු සිහින්ව කපා, මාළු කුඩා කැබලි වන සේ පොසි කරන්න.
06. කුඩා රොටි 8 ම සාදාගත් පසු එම තැටියටම තෙල් මේස හැන්දක් දමා දුම් පිටවන තුරු රත් කරගන්න. පසුව කපාගත් ලුණු සහ කරපිංචා දමා විනාඩියක් රත් කර, මාළු දමා විනාඩියක් කලවම් කරන්න. ඉන් පසුව කැරට් සහ ඩෝංචි එකතු කරන්න. විනාඩි 1 -2 ක් දුක්වා තෙම්පරාදු කරන්න.
07. මිශ්‍රණය ඉවත් කර, රෙදි කැබැල්ලකින් තැටිය හොඳින් පිසදමන්න. සාදාගත් සැන්ඩ්විච් පිරවුමෙන් ¼ ක් කුඩා රොටි දෙකක් මැද තබා රොටි සැන්ඩ්විච් මද වේලාවක් තැටිය මත තබා රත් කරන්න.

උණුවෙන් පිළිගැන්වීම වඩාත් යෝග්‍ය වේ.

## ஒருவருக்கான சராசரிச் செலவு 100 ரூபாய்

ரொட்டி சேன்ட்விச் முழுமையான மற்றும் கனமான உணவாகும். கீது பசி போக்குவதுடன் கறுசுறுப்பாக சிவங்குபவர்களை மேலும் கறுசுறுப்பாக்குகிறது

தேவையான பொருட்கள்:

- அரிசி மா 1 ½ கப்
- மீன் (லின்னா) - 100 கிராம
- 1 முட்டை
- போஞ்சி - 100 கிராம
- கரட் - 100 கிராம
- கோதுமை மா - ½ கபி
- அரைத்து எடுக்கப்பட்ட மஞ்சள் பூசணி - ½
- பதப்படுத்தப்பட்ட வெண்ணெய் - 1 மேசைக் கரண்டி
- துருவிய தேங்காய் - ½ கப்
- சென்விச் கலவையை சூடாக்குவதற்கு 1 மேசைக் கரண்டி எண்ணெய்
- நறுக்கி எடுக்கப்பட்ட கறிவேப்பிலை - 1 மேசைக் கரண்டி
- ஒரு சிட்டிகை அளவு உப்பு
- நறுக்கி எடுக்கப்பட்ட வெங்காயம் - 2 மேசைக் கரண்டி

சேன்ட்விச் கலவை - மீனை அவித்து, காய்கறி எண்ணெய், உப்பு மற்றும் மிளகாய்த் தூள் சேர்த்து வதக்கி எடுக்கவும்.

செய்முறை:

01. முதலாவதாக, ஒரு சாதாரண அளவு பாத்திரத்தை எடுத்து, இரண்டு வகையான மாவுடன், தேங்காய், ஒரு சிட்டிகை உப்பு மற்றும் வெண்ணெய் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்க வேண்டும். பின்னர், முட்டை, காய்கறி, மஞ்சள் பூசணி மற்றும் மீன் ஆகியவற்றை சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்
02. அவற்றை 10 நிமிடங்கள் நன்றாகப் பிசைந்து கொள்ளுங்கள்
03. தட்டையான பாத்திரத்தை எடுத்து மிதமான வெப்பத்தில் சூடாக்கிக் கொள்ளுங்கள். பிசைந்த மாவை 8 சமமான பகுதிகளாகப் பிரித்து, உருண்டை வடிவில் செய்துகொள்ள வேண்டும். உங்களுடைய உள்ளங்கை அளவை விடப் பெரிதாக இருக்கும்படியும், நீங்கள் விரும்பிய தடிமனாகவும் இருக்கும் வரை உருண்டைகளை உள்ளங்கையால் தட்டிக் கொள்ளுங்கள்.
04. ரொட்டியைப் புரட்டுவதற்கு முன்னர் 1 நிமிடம் சமைக்கவும், 1 நிமிடம் கழித்து மீண்டும் புரட்டிப் போடவும். சமைத்து முடிந்ததும் ரொட்டி மீது கறுப்புப் புள்ளிகள் காணப்பட வேண்டும்.
05. ரொட்டி தயாராகிக் கொண்டிருக்கும் போது, உங்களுக்குப் பிடித்தவாறு காய்கறிகளை நன்றாக நறுக்கி, மீனை சிறுசிறு துண்டுகளாக மசக்கிக் கொள்ளுங்கள்
06. 8 ரொட்டிகளும் தயாரான பின்னர், அதே பாத்திரத்திற்கு 1 மேசைக் கரண்டி எண்ணெய் ஊற்றி, பாத்திரம் சூடானதும். நறுக்கி எடுக்கப்பட்ட வெங்காயம் மற்றும் கறிவேப்பிலை இட்டு வதக்கவும். 1 நிமிடம் கழித்து மீன் சேர்த்து வதக்கி விட்டு, மீண்டும் 1 நிமிடம் கழித்து காய்கறிகளைச் சேர்த்து நன்றாக 2 நிமிடங்கள் வரை வேக விடவும்.
07. பின்னர், கலவையைப் பாத்திரத்திலிருந்து அகற்றிவிட்டு, ஒரு சிறிய துணி கொண்டு பாத்திரத்தை சுத்தப்படுத்தவும். இரண்டு ரொட்டிகளுக்கு இடையே சேன்ட்விச் கலவையின் 1/8 பாகத்தை நிரப்பி, ரொட்டி சென்விச்சை ஒரு குறுகிய நேரத்திற்குப் பாத்திரத்தில் வைத்து சூடாக்கி எடுக்கவும்.

குறிப்பு: பரிமாறுவது உகந்தது



දේදුනු சிவ்வ  
தரன்போ பிட்டு

**එක් අයකු සඳහා පිරිවැය - රු. 100.00 කි**

වර්ණ රාශියක් සහිත සහ පහසුවෙන් සකසා ගත හැකි මෙම පිරිටු සඳහා වෙනම හොඳි වර්ගයක් අවශ්‍ය නොවේ. එක් එක් පිරිටු තට්ටුවේ ඇති ඵලවළු, මාළු හෝ මස්වල සාරය මෙම ආකර්ශනීය ආහාර වේලට තෙතමනය ලබා දෙයි.

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය**

- කෝන් ෆ්ලවර් ග්‍රෑම් 100 ක්
- කුරක්කන් පිරි ග්‍රෑම් 100 ක්
- හාල් පිරි ග්‍රෑම් 100 ක්
- කැරට් ග්‍රෑම් 100 ක් (සිහින්ව ගාගත්)
- පිරිසිදු කර තම්බාගත් මාළු ග්‍රෑම් 120 ක්
- ඉතා සිහින්ව කපා ගත් ලුනු කොළ සහ බෝංචි ග්‍රෑම් 100 ක්
- බීට්ටර් පිරි ග්‍රෑම් 100 ක් (ඉතා සිහින්ව ගාගත්)
- මුරුංගා කොළ ග්‍රෑම් 25 ක්
- පොල් කෝප්ප 1 ක්, මෙය කොටස් 3 කට බෙදා ගත යුතු ය
- ලුණු - හේ හැඳි වකකට අඩු ප්‍රමාණයක්
- ගම්මිරිස්
- දෙනි
- මිරිස් කුඩු

ලෝහමය භාජනයක්- තැම්බීමට යොදා ගන්නා කොටස් 2 ක් සහිත පිරිටු බම්බුවක්

**යැකෑස් කළුනු ආකාරය**

කුඩා මාළු කැබලි මිරිස් කුඩු, ගම්මිරිස්, ලුණු සහ දෙනි යුෂ සමඟ සීසන් කිරීමෙන් පසු තෙම්පරාදු කරන්න.

01. සෑම පිරි වර්ගයක්ම ගාගත් පොල් කෝප්ප 1/3 ක් සමඟ වෙන වෙනම කලවම් කරන්න. පසෙකින් තබන්න.
02. පිරිටු බම්බුව භාවිතා කරමින්, පහත ආකාරයට/පිළිවෙලට තට්ටු අතුරන්න:
  - 1 වැනි පිරි පොල් මිශ්‍රණය, ඉන්පසු බීට්ටර් පිරි
  - 2 වැනි පිරි පොල් මිශ්‍රණය, මාළු, ඉතා සිහින්ව කැපූ මුරුංගා කොළ
  - 3 වැනි පිරි මිශ්‍රණය/ ඉන්පසු ඉතා සිහින්ව කැපූ අනෙක් ඵලවළු පිරි මිශ්‍රණයෙන් ස්වල්පයක් ගෙන අවසන් පිරිටු තට්ටුව ආවරණය කරන්න.
03. අමුද්‍රව්‍ය සියල්ලම ඉතුරු නොවන ලෙස හැවත හැවත යොදා ගන්න. පුද්ගලයන් 4 දෙනෙකුට පිරිටු බම්බු 4ක් සෑදීම සඳහා මෙම අමුද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණවත් වන අතර තව සුළු ප්‍රමාණයක් ද ඉතුරු වේ.
04. සෑම විටම භාජනයේ පියන වසා තබන්න.

සටහන: මුරුංගා කොළ සොයාගත නොහැකි නම්, වෙනත් ඕනෑම පළා වර්ගයක් ඊට ආදේශ කළ හැකිය

## ஒருவருக்கான சராசரிச் செலவு 100 ரூபாய்

வசதிக்கு ஏற்றாற்போல் தயாரித்துக்கொள்ளக்கூடிய பல்வகை நிறங்களால் ஆன இவ்வகைப் பிட்டுக்குத் தனியாகக் குழம்பு தேவைப்படுவதில்லை. பட்டின் அடுக்குகளைக் சேர்க்கப்பட்டுள்ள காய்கறிகளுடன் சேர்த்து இறைச்சி அல்லது மீன் பதார்த்தம் இதனை ஒரு நிறையுணவாக ஆக்கி விடுகிறது.

### தேவையான பொருட்கள்:

- சோள மா - 100 கிராம்
- அரிசி மா - 100 கிராம்
- குரக்கன் மா - 100 கிராம்
- மூன்று பகுதிகளாக வேறாக்கப்பட்ட 1 கோப்பை தேங்காய்
- கரட் (நன்றாக அரைத்து எடுக்கப்பட்டது) - 100 கிராம்
- பீட்ரூட் (நன்றாக அரைத்து எடுக்கப்பட்டது) - 100 கிராமி
- சுத்தம் செய்து, அவித்து எடுக்கப்பட்ட மீன் - 120 கிராம்
- 25 கிராம் முருங்கை இலை - 25 கிராம்
- வெங்காயக் கீரை மற்றும் போஞ்சி (நன்றாக நறுக்கி எடுக்கப்பட்டது) - 100 கிராம்
- உப்பு - நிறையுணவில் 1 தேக்கரண்டிக்குக் குறைவாக சேர்க்கப்பட வேண்டும்
- மிளகு
- எலுமிச்சம் பழச் சாறு
- மிளகாய்த் தூள்

அலுமினியப் பாத்திரம் - அவிப்பதற்காக 2 பிரிவுகளாகப் பிரித்தெடுக்கப்பட்ட பிட்டுக் குழாய்

### செய்முறை:

மீனை நன்றாக மசக்கி, மிளகாய்த் தூள், மிளகு, உப்பு மற்றும் எலுமிச்சம் பழச்சாறு ஆகியவற்றுடன் கலந்து, நன்றாக ஊற வைத்த பின்னர் பொரித்து எடுக்க வேண்டும்.

01. ஒவ்வொரு வகை மாவையும் துருவி எடுத்த 1/3 கப் தேங்காயுடன் கலந்து வேறாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்

02. பிட்டுக் குழாயைப் பயன்படுத்தி, பின்வரும் முறையில் அடுக்குகளை ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள்:

மாக் கலவை 1/ தேங்காய்க் கலவை, பீட்ரூட்

மாக் கலவை 2/ தேங்காய்க் கலவை, மீன், நன்றாக நறுக்கி எடுக்கப்பட்ட முருங்கை

மாக் கலவை 3/ நன்றாக நறுக்கி எடுக்கப்பட்ட ஏனைய காய்கறிகள், மேற்பரப்பை மாக் கலவை 1 இலிருந்து சிறிது எடுத்து முடுங்கள்

அனைத்துப் பொருட்களும் பயன்படுத்தப்படும் வரை மீண்டும் மீண்டும் செயல்முறையை மேற்கொள்ளுங்கள். பயன்படுத்தப்படும் பொருட்கள் 4 பிட்டுக் குழாய்களை நிரப்பப் போதுமானதாக இருக்கும் என்பதுடன், 4 பேருக்கும், சற்றுக் கூடுதலாகவும் போதுமானதாக இருக்கும்

03. ஒவ்வொரு முறையும் முடியைக் கொண்டு மூடி, அவித்து எடுங்கள்

குறிப்பு: உங்களால் முருங்கை இலை பெற்றுக்கொள்ள முடியாவிட்டால், வேறு ஏதேனும் கீரை வகை ஒன்றைப் பயன்படுத்துங்கள்.



මික්ස්ඩ් රයිස්  
මික්ස්ඩ් ආරාම

**එක් අයකු සඳහා පිරිවැය - රු. 100.00 ක්**

පෝෂ්‍යදායී ශ්‍රී ලාංකික මික්ස්ඩ් ප්‍රයිඩ් රයිස් එකක් යනු මස් හෝ මාළු හෝ වියළි භාල්මැස්සන් හෝ කුනිස්සන් සහ උඩරට එළවළු රැසක් එකතු කර අනර්ඝ ලෙස සකස් කරන ප්‍රණීත ආහාරයකි. මෙම රසවත් වත් ඩිෂ් මික්ස්ඩ් රයිස් ආහාරයට ගැනීම වඩාත් ලාභදායී සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න වන අතර ඊට එකතු කරන තෙල් සහ සියලුම කුළුබඩු නියමිත ප්‍රමාණවලින් මැන යොදා ගැනේ.

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය**

- සහල් ග්‍රෑම් 250 ක් (පිසූ විට ග්‍රෑම් 625 ක් බත් ලෙස ලැබේ)
- මෑ කරල්, ගෝවා, ලික්ස් ආදී එළවළු මිශ්‍ර ග්‍රෑම් 210 ක් (ලික්ස් වෙනුවට මුරුංගා කොළ යොදා ගත හැකිය)
- වට්ටක්කා ග්‍රෑම් 200ක්
- වියළි මිරිස් රස අනුව
- වියළි භාල්මැස්සන් ග්‍රෑම් 100 ක් හෝ මස් හෝ මාළු ග්‍රෑම් 100ක්
- ලුණු රස අනුව -තේ හැන්දක් නොඉක්මවිය යුතුය
- තෙල් මේස හැඳි 4 ක්
- කරපිංචා ඉති 3 ක්
- සිහින්ව කපා ගත් ලොකු බොම්බයි ලුනු ගෙඩියක්
- කෑලි මිරිස් මේස හැඳි 2 ක්

**සකස් කිරීමේ ආකාරය**

01. 2:1 ක අනුපාතයට සහල් සහ ජලය භාවිතා කරමින්, විනාඩි 20-30 ක් දක්වා ජලය උරාගන්නා තෙක් හොඳින් පිසගන්න.
02. බත් පිසීම අතරතුර, එළවළු සකස් කරන්න (සෝදා කුඩා කැබලිවලට කපන්න. ඉතා සිහින් කැබලි ලෙස නොකපන්න. නමුත් වට්ටක්කා කැබලි ඉතා කුඩා විය යුතුය.) පිසූ බත් භාජනයෙන් ඉවත් කරන්න.
03. බත් පිසගත් භාජනයේම තෙල් රත් කර කරපිංචා, ලුනු සහ කෑලි මිරිස් එකතු කරන්න.
04. මේවා රත්වත් පාට වන විට භාල්මැස්සන් හෝ මස් හෝ මාළු සහ වට්ටක්කා එකතු කරන්න. භාල්මැස්සන් සහ වට්ටක්කා රත්වත් පැහැයට හැරී නොදින පිසුණු පසු අනෙක් මිශ්‍ර එළවළු එකතු කරන්න. ලික්ස් හෝ ලුනු කොළ භාවිතා කරන්නේ නම්, ගින්දර නිවා දැමීමෙන් පසුව ඒවා එකතු කළ යුතුය.
05. මෙම මිශ්‍රණයට බත් ටික එකතු කරන්න. හොඳින් මිශ්‍ර කර ලිප නිවා දමන්න. වර්ණවත් එළවලු, ස්වල්පයකින් සරසා උණු උණුවෙන් පිළිගන්වන්න.

## ஒருவருக்கான சராசரிச் செலவு 100 ரூபா

இலங்கையில் ஒரு ஆடம்பர மிக்ஸ்ட் டைன்ஸ் உணவு, அதிகளவு இறைச்சி மற்றும் உயர்தரக் காய்கறிகளைப் பயன்படுத்தி செய்யப்படும் போது, விவையுயர்ந்ததாக இருக்கும். நாம் தயாரிக்கவுள்ள நிறையுணவு என்பது மிகவும் மலிவானதாக இருப்பதுடன், உட்கொள்வதற்கும் ஆரோக்கியமானது, மற்றும் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட அளவுகளிலேயே அதனைத் துவகையான எண்ணெய் மற்றும் சுவையூட்டிகளும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன

### தேவையான பொருட்கள்:

- பச்சை அரிசி - 250 கிராம் (சமைக்கப்பட்டதும் அது 625 கிராமாக மாறிவிடும்)
- போஞ்சி, கோவா, லீக்ஸ் போன்றவை சேர்க்கப்பட்ட 210 கிராம் நிறையுடைய கலவை (லீக்ஸுக்குப் பதிலாக முருங்கை இலை பயன்படுத்தப்படலாம்)
- மஞ்சள் பூசணி - 200 கிராம்
- காய்ந்த மிளகாய் (சுவையூட்டியாக)
- நெத்தலி - 50 கிராம்
- உப்பு (சுவையூட்டியாக)
- எண்ணெய் - 4 மேசைக் கரண்டி
- கறிவேப்பிலை - மூன்று இலைகள்
- நறுக்கிய பெரிய வெங்காயம் - 1
- மிளகாய்த் துண்டுகள் - 2 மேசைக் கரண்டி

### செய்முறை:

01. 2:1 என்ற கணக்கில் அரிசியுடன் தண்ணீர் சேர்த்து, தண்ணீர் வற்றும் வரை 20-30 நிமிடங்கள் வேக விடுங்கள்
02. அரிசியை சமைத்துக்கொண்டே, காய்கறிகளைத் தயார்செய்து கொள்ளுங்கள் (சிறுசிறு துண்டுகளாக வெட்டி, அவற்றை சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். காய்கறிகள் மிகச் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டப்படக்கூடாது. மஞ்சள் பூசணியை வேண்டுமெனின், அவ்வாறாக வெட்டி எடுத்துக் கொள்ள முடியும்)
03. அரிசி சமைக்கப்பட்ட அதே பாத்திரத்தில் எண்ணெய்யை சூடாக்கி, கறிவேப்பிலை, வெங்காயம், மிளகாய்த் துண்டுகள் ஆகியவற்றை இடுங்கள்
04. அவை பொன்னிறமாக மாறியதும், நெத்தலி மற்றும் மஞ்சள் பூசணி ஆகியவற்றை சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். நெத்தலி மற்றும் மஞ்சள் பூசணி ஆகியன நன்றாக வதங்கியதும், காய்கறிக் கலவையை சேருங்கள். லீக்ஸ் அல்லது வெங்காயக் கீரையை நீங்கள் பயன்படுத்துவீர்கள் எனின், கலவை சமைக்கப்பட்ட பின்னரே அவற்றை சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.
05. அதனைத் தொடர்ந்து, சமைக்கப்பட்ட அரிசியை சேர்த்து, கலவையுடன் நன்றாகக் கலந்துகொள்ளுங்கள். நறுக்கிய காய்கறிகளை இட்டு, அலங்கரித்துப் பரிமாறுங்கள்



සෞඛ්‍ය සමීපතන ඉඳි ආපස කොත්තු  
ප්‍රවීරාකිකියමාන ක්‍රීඩ්‍යආපකි ශිකාකුතු

**එක් අයකු සඳහා පිරිවැය - රු. 100.00 කි**

**ඉඳි ආප්ප යනු සහල් පිරි යොදා ගෙන හුමාලයෙන් තම්බා ආහාරයට ගන්නා සාම්ප්‍රදායික ශ්‍රී ලාංකික ආහාරයකි. මෙම ඉඳි ආප්පවලට එළවළු එකතු කිරීම හරහා ප්‍රමාණවත් විටමින් ලැබේ. මාළු, මස් හෝ බිත්තර එකතු කිරීම හරහා ඩයස් සහ ප්‍රෝටීන් පදාර්ථ විශාල ප්‍රමාණයක් ලැබේ. මෙය සර්ව සම්පූර්ණ පෝෂණීය වත් ඩිෂ් ආහාර වේලකි**

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය**

- ඉඳි ආප්ප 40 ක්
- ගාගන් ඩීට්රෑට් ග්‍රෑම් 50 ක්
- මෑ කරල් ග්‍රෑම් 200 ක්
- ලිස්ස් හෝ ලුහු කොළ ග්‍රෑම් 200 ක්
- කැරට් ග්‍රෑම් 50 ක්
- නැවුම් මාළු හෝ කුකුල් මස් ග්‍රෑම් 100 ක් (බිත්තර 2 ක් හෝ වෙනත් මස් හෝ සෝයා මීට් ග්‍රෑම් 100 ක් ද භාවිතා කළ හැකි ය) (ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාරයක්)
- තෙල් මේස හැඳි 4 ක්
- මාළුවලට මිරිකා දැමීම සඳහා දෙනි
- ලුණු හෝ හැඳි 1ක් සහ ගම්මිරිස් රස අනුව
- වියළි මිරිස් කැබලි, ලොකු බොම්බයි ලුහු ගෙඩියක්

**යැකස් කරන ආකාරය**

01. මාළු හෝ මස් යොදනවා නම් (ප්‍රෝටීන් සහිත ආහාර) සෝදා පිරිසිදු කර කුළුබඩු එකතු කර පසෙකින් තබන්න.
02. ඉඳිආප්ප කුඩා කැබලිවලට කඩන්න (ඉඳිආප්ප පහසුවෙන් මිලදී ගැනීමට හෝ නිවසේ දී සාදාගැනීමට හැක. නිවසේ දී සෑදීම වඩා ලාභදායී වේ)
03. තාච්චියට තෙල් දමා රත් කරන්න. තෙල් රත් වූ විට ලුහු, වියළි මිරිස්, කරපිංචා සහ සිහින්ව කපාගත් කැරට් එකතු කරන්න. තුනී කරන්න.
04. ප්‍රෝටීන් ආහාරය ද තෙල්, කැරට් මිශ්‍රණයට එකතු කර රත්වත් පාට වන තෙක් බැඳ ගන්න. ඉන්පසු මෑ කරල් එකතු කරන්න. පිසන්න. තවත් විනාඩියකින් පසුව අහෙක් පැත්තට පෙරළන්න.
05. ඉඳි ආප්ප සහ ගාගන් ඩීට්රෑට් එකතු කරන්න. හොඳින් මිශ්‍රණය සමඟ කලවම් කරන්න.
06. අවසානයේ දී ලිස්ස් හෝ ඊෂානු කොළ එකතු කරන්න.
07. රස අනුව ලුණු සහ ගම්මිරිස් එකතු කරන්න.

## ஒருவருக்கான சராசரிச் செலவு 100 ரூபாய்

இடியப்பம் எனப்படுவது, வட்ட வடிவில் அரிசி மா பயன்படுத்திச் செய்யப்படும் ஒரு வகைப் பாரம்பரிய இலங்கை உணவாகும். மேலதிகமாக காய்கறி சேர்ப்பது போதியளவு விட்டமின்களையும், மீன், முட்டை அல்லது இறைச்சி ஆகியவற்றை சேர்ப்பது நிறைவான அளவு தாதுப்பொருட்கள் மற்றும் புரதத்தை வழங்குவதால், கீது உட்கச்சத்து மிக்க முழுநிறைவான உணவாகும்.

### தேவையான பொருட்கள்:

- 40 இடியப்பம்
- வெங்காயக் கீரை அல்லது லீக்ஸ் - 200 கிராம்
- நறுக்கி எடுக்கப்பட்ட பீட்ரூட் - 50 கிராம்
- கரட் - 50 கிராம்
- போஞ்சி - 200 கிராம்
- உப்பு மற்றும் மிளகு (தேவைக்கு ஏற்றாற்போல்)
- எழுமிச்சம் பழச் சாறு
- காய்ந்த மிளகாய்த் துண்டுகள் மற்றும் ஒரு பெரிய வெங்காயம்
- புதிய மீன் 100 கிராம் அல்லது கோழி அல்லது 2 முட்டைகள் அல்லது 100 கிராம் நிறையுடைய ஏனைய இறைச்சி வகை அல்லது சோயா
- எண்ணெய் - 4 மேசைக் கரண்டி

### செய்முறை:

01. சோயாவை சுத்தம் செய்து எடுத்து வேறாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்
02. இடியப்பத்தை மசக்கிக் கொள்ளவும் (இடியாப்பம் எளிதாக வாங்கக்கூடியதாகவோ அல்லது தயாரித்துக்கொள்ளக்கூடியதாகவோ உள்ளது; மலிவானதும் கூட)
03. எண்ணெய்யைப் பாத்திரத்தில் இட்டு சூடாக்கிக் கொள்ளவும்
04. பாத்திரம் நன்றாகச் சூடாகியதும், வெங்காயம், காய்ந்த மிளகாய், கறிவேப்பிலை மற்றும் நன்றாக நறுக்கிய கரட் ஆகியவற்றைச் சேருங்கள்
05. சோயா பொன்னிறமானதும், போஞ்சியை சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்
06. அத்துடன் இடியப்பம் மற்றும் அரைத்து எடுக்கப்பட்ட பீட்ரூட்டையும் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து கொள்ளுங்கள்.
07. இறுதியாக, லீக்ஸ் அல்லது வெங்காயக் கீரையை சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். அத்தோடு, உப்பு மற்றும் மிளகு ஆகியவற்றை சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்
08. தேவைக்கு ஏற்ற அளவு உப்பு மற்றும் மிளகு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்



රාකවල්ලි කැඳ (දම් පාට අල කැඳ)  
ඖෂධවත් කුණුඵල

එක් අයකු සඳහා පිරිවැය - රු. 100.00 කි

මෙම දැමි පැහැති අලු වර්ගය පොඩි කර පොල් කිරි සහ කුළුබඩු සමඟ පිසූ විට රසවත් කැඳ පානයක් බවට පත් වේ. එයට රටකපු සහ පලතුරු එකතු කරනු ලැබේ. සෞඛ්‍ය සම්පන්න, පිරිණය පහසු කරවන තනතු සහිත කාබෝහයිඩ්‍රේටයක් වන මෙම අලු වර්ගය ප්‍රතිඔක්සිකාරක සහ විටමින්වලින් යුක්ත වේ.

*අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය*

- දැමි පැහැති රාසවල්ලි අලු ග්‍රෑම් 500 ක් (ඉද්ද කළ විට ග්‍රෑම් 400 ක් වේ)
- එනසාල් (කරල් 5 ක්)
- කුරුඳු (කෂල්ලක් අඟල් 2 කි)
- සීනි හෝ හකුරු ග්‍රෑම් 50 ක්
- රටකපු ග්‍රෑම් 50 ක්
- අඟල් 6 x 2 අඹ කැබලි 4ක්

*යකැස් කරන ආකාරය*

01. අලු පිරිසිදු කර සෝදන්න. කැබලිවලට කපා විනාඩි 20 ක් තම්බන්න.
02. තැම්බූ අලු නිවුණු පසු මොළොක් වනතුරු පොඩි කරන්න.
03. පොල් කිරි, සීනි සහ කුළුබඩු එකතු කර, මිශ්‍රණය උතුරන තෙක් විනාඩි 10 ක් හැඳිගන්න.
04. ලිප නිවා පිසූ මිශ්‍රණය පසෙකින් තබන්න. රටකපු සහ පලතුරු මිශ්‍රණයට එකතු කර සරසන්න.
05. කෝප්පවලට දමා පිළිගන්වන්න.

## ஒருவருக்கான சராசரிச் செலவு 100 ரூபாய்

இந்த 2௨தா நிறக் கிழங்குடன் தேங்காய்ப் பால், வாசனைத் திரவியங்கள் மற்றும் முந்திரி ஆகியன சேர்த்து சமைத்தால், கனவ மிகுந்த கஞ்சியாகிறது. அது காற்போதைறதரேட்டுடன் கூடிய ஆரோக்கியமான, சமிபாடடையக்கூடிய நாற்ப்பொருள் என்பதுடன், விட்டமின் சத்து அதிகம் உள்ள அண்டி ஒக்சிடண்ட் (அண்டி ஒக்சிடண்ட் என்பது ஃப்ரீ ரெடிக்கல்களால் ஏற்படும் சேதத்திலிருந்து உடலைப் பாதுகாக்க உதவும் பொருட்கள்.) ஆகும்.

### தேவையான பொருட்கள்:

- இராசவள்ளிக் கிழங்கு - 500 கிராம் (சுத்தம் செய்யப்பட்ட பின்னர் 400 கிராம் நிறையே கிடைக்கும்) ஏலக்காய் (5 துண்டுகள்)
- கருவா (7 துண்டுகள்)
- சீனி அல்லது கருப்பட்டி - 50 கிராம்
- முந்திரி - 50 கிராம்
- ஒரு தேங்காயிலிருந்து பெறப்பட்ட தேங்காய்ப் பால் - 4 கப்
- 6 x 4 அங்குல மாங்காய்த் துண்டுகள் - 4

### செய்முறை:

01. கிழங்கை நன்றாகக் கழுவி, சுத்தப்படுத்தி, சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அவ்வாறு நறுக்கி எடுத்த துண்டுகளை 20 நிமிடங்கள் நன்றாகக் கொதிக்க விடுங்கள்.
02. கிழங்கை அவித்தெடுத்த பின்னர், அவற்றை மசக்கி எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
03. தேங்காய்ப் பால், சீனி மற்றும் வாசனைத் திரவியங்கள் ஆகியவற்றை ஒன்று சேர்த்து, அவை சூடாகும் வரை 10 நிமிடங்கள் நன்றாகக் கலக்கவும்
04. பின்னர், நெருப்பை அணைத்துவிட்டு, ஆற விடுங்கள்.
05. இறுதியாக ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டு, முந்திரிகளைத் தூவிப் பரிமாறுங்கள்.



මයිසෝක්කා කරවල ඇමුල  
මරවள்ளියුடනාන කරුවාඳුරු පුනිකුකුරි

**එක් අයකු සඳහා පිරිවැය - රු. 100.00 කි**

මඤ්ඤෝක්කා යනු කාබෝහයිඩ්‍රේට් අනුභව, ග්ලූටින් රහිත පිෂ්ඨයකි. නිවර්තන කලාපවල වැසියන් අතර ප්‍රචලිත මෙම අලු වර්ගය තුළ සිනික, මැග්නීසියම් තඹ, යකඩ සහ මැංගනීස් වැනි වැදගත් ඛනිජ වර්ග අඩංගු ය. මීට පළා වර්ග එකතු කිරීම හරහා විටමින් ලැබෙන අතර, පොල් සහ මාළු එකතු කිරීමෙන් ප්‍රෝටීන් ලැබේ. මඤ්ඤෝක්කා වෙතම අනුභව නොකොට විවිධ ආහාර වර්ග සමඟ අනුභව කිරීමෙන් සිරුර තුළ සීනි නැගීමේ වේගය අඩු කළ හැකි ය.

**4 දෙනෙකුට පිළිගැන්විය හැකි ය**

*ඇවයුම දැව්*

- ලෙලි ඉවත් නොකළ මඤ්ඤෝක්කා කිලෝ ග්‍රෑම් 1 ක් (30%ක් ලෙලි ලෙස ඉවත් වේ)
- ගම්මිරිස් රස අනුව
- මුරංගා කොළ කොප්පයක් හෝ වෙනත් පළා වර්ගයක් (ග්‍රෑම් 150)
- අමුමිරිස් රස අනුව
- ලුණු තේ හැඳි 1 ක්
- ගාගත් කැරට් ග්‍රෑම් 100 ක්
- සීනිනිව කපා ගත් තක්කාලි 2 ක් හෝ 3 ක්
- කැලි කරවල ග්‍රෑම් 100 ක්
- කපා ගත් බොම්බයි ලුනු ගෙඩියක්
- කුඩාවට කපා ගත්/ගාගත් පොල් කෝප්ප 1/2 ක්
- කරපිංචා ඉති 3 ක්
- උළු හාල් රස අනුව

*යකැස් කරන ඇතැවුන්*

01. පියන ඇර තබා පොතු ගලවා ගත් මඤ්ඤෝක්කා විනාඩි 30 ක් තම්බන්න. මඤ්ඤෝක්කා තැම්බෙන තුරු අනෙක් ද්‍රව්‍ය සුදානම් කරන්න. තැම්බුණු පසු ලිපෙන් බාගන්න.
02. එම භාජනයටම හෝ තාව්වියට තෙල් දමා රත් කර, කපා සෝදා සීසන් කළ කුඩාවට කපා ගත් කරවල එකතු කර දුඹුරු පැහැ වනතුරු බැඳ ගන්න.
03. එම මිශ්‍රණයටම ලුනු, අමු මිරිස්, මුරංගා කොළ එකතු කර විනාඩි 2ක් පිසගන්න. තක්කාලි ද එකතු කරන්න.
04. තැම්බූ මඤ්ඤෝක්කා පෙරා, කුඩා කැබලිවලට කපා ගත හැකි ආකාරයට සීසිල් වන තෙක් පසෙකින් තබන්න.
05. මඤ්ඤෝක්කා සහ පොල් ඉතුරු අමුද්‍රව්‍යවලට එකතු කර හොඳින් කලවම් කරන්න.

## ஒருவருக்கான சராசரிச் செலவு 100 ரூபாய்ள

மரவள்ளிக் கிழங்கு என்பது காஃபோஹைதரேட்டு அதிகமாக உள்ள, குளுட்டன் (படரவநெ) இவ்வாத மாப்பொருள் ஆகும். மரவள்ளிக் கிழங்கு என்பது சிங்க் சேர்மானம், மக்னீஸியம், செம்பு, இரும்பு மற்றும் மங்கனீசு போன்ற சில இன்றியமையாத ஁ட்டச்சத்துகளை வெப்ப மண்டலத்தில் வாழ்பவர்களுக்கு உணவாக வழங்குகிறது. பச்சை நிற்கக் காய்கறிகளை சேர்த்துக் கொள்வது விட்டமின்களை வழங்குவதுடன், மீன் மற்றும் தேங்காய் என்பன அதிகளவு புரதச்சத்தையும் வழங்குகிறது. இது போன்ற பல வகையான உணவுகளைச் சாப்பிடும் போது இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு சமன் செய்யப்படும்.

4 பேர் வரை பரிமாறலாம்

### தேவையான வொருட்கள்:

- தோல் நீக்கப்பட்ட மரவள்ளிக் கிழங்கு - 1 கிலோ (நிறையின் 30% தோல் நீக்கியவுடன் குறைந்துவிடும்)
- தேவைக்கு ஏற்றாற்போல் உப்பு மற்றும் மிளகு
- பச்சை மிளகாய் தேவையான அளவு
- மீன் - 200 கிராம் அல்லது நெத்தலி - 100 கிராம்
- நறுக்கிய பெரிய வெங்காயம் - 1
- துருவிய தேங்காய் - ½ கப
- கறிவேப்பிலை - 3 இலைகள்
- முருங்கை இலை அல்லது ஏதேனும் கீரை வகை (150 கிராம் நிறையுடையதாக இருக்க) - 1 கப
- அரைத்து எடுக்கப்பட்ட கரட் - 100 கிராம்
- சீரகம் (தேவையான அளவு)
- நறுக்கி எடுக்கப்பட்ட தக்காளி - 2 அல்லது 3

### செய்முறை:

01. மரவள்ளிக் கிழங்கை ஒரு சட்டியில் இட்டு, திறந்த நிலையில் 30 நிமிடங்கள் வேக விடுங்கள். இது வேகும் வரை, தேவையானவற்றைத் தயார்செய்து கொள்ளுங்கள்.
02. அதே பாத்திரத்தில் அல்லது வேறொரு பாத்திரத்தில் எண்ணெய்யை இட்டு குடாக்கிக் கொள்ளுங்கள். அதனுடன் வெட்டிப் பதப்படுத்தப்பட்ட மீன் அல்லது நெத்தலியை இட்டு, பொன்னிறமாகும் வரை வதக்கிக் கொள்ளவும்.
03. வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், மற்றும் முருங்கை இலைகள் ஆகியவற்றை 2 நிமிடங்கள் வரை வேக விடுங்கள். அதனோடு தக்காளி சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
04. வேக வைத்து எடுத்த மரவள்ளிக் கிழங்குகளை ஆற வைத்துப் பின்னர், அவற்றை சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள்
05. துண்டுகளாக வெட்டி எடுக்கப்பட்ட மரவள்ளிக் கிழங்கு மற்றும் தேங்காய் போன்றவற்றை ஏனைய பொருட்களுடன் சேருங்கள்.



## පිරවූ වෙල්ල වැනුම්

(හාල් පිටි සහ සේවරි පිරවුමක් යොදා සකස් කරන ශ්‍රී ලංකාවේ පැන් කේක්)

## ස්ථප්ථ් බවෙල්ල වැනුම්

(අඟිඟි මා පයනුපුදුම් ක්‍රියාකාරකයක් භාවිතයෙන්, කාරුණික 2. ඒකකයක්  
කොහොත් නිරූපණය කළ හැකිය)

**එක් අයකු සඳහා පිරිවැය - රු. 100.00 කි**

**අවශ්‍ය දෑ**

**පිරි මිශ්‍රණය**

- හාල් පිරි කෝප්ප 1 ක්
- තිරිඟු පිරි කෝප්ප 1/2 ක්
- බේකිං පවුඩර් මේස හැඳි 1 ක්
- ලුණු තේ හැඳි 1/2 ක්
- පොල් කිරි කෝප්ප 1/2 ක්
- පොල් තෙල් මේස හැඳි 2 ක්
- ඩිත්තරයක්
- පිරි මිශ්‍රණය සඳහා ප්‍රමාණවත් පලය. පිරි මිශ්‍රණය වත් කළ හැකි මට්ටමෙන් තිබිය යුතු අතර ඉතා දියාරු නොවිය යුතු ය.

**පිරවුම**

- මාළු/මස්/TVP සෝයා ග්‍රෑම් 100 ක්
- මිශ්‍ර වළවළු සහ පළා ග්‍රෑම් 250 ක්
- ලුණු තේ හැඳි 1/2 ක්
- අමුම්පස් කරලක්
- රස අනුව මිරිස් කුඩු
- TVP යොදාගන්නේ නම් දෙහි යුෂ තේ හැඳි 1 ක්, මාළු හෝ මස් යොදන්නේ නම් විනාකිරි මේස හැඳි 1 ක්
- මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ ලුහු ගෙඩියක්
- පොඩි තක්කාලි ගෙඩි 2 ක්
- වතුර මේස හැඳි 2 ක්
- පොල් කිරි මේස හැඳි 1 ක්

**සැකස් කරන ආකාරය**

01. මස් හෝ මාළු සෝදා, කපා ගන්න / සෝයා භාවිතා කරන්නේ නම් උණුසුම් පලයේ පොඟවා පැය භාගයකට පසු මිරිකා ගන්න.
02. මාළු/මස්/TVP වලට ලුණු සහ මිරිස් කුඩු තේ හැඳි ½ක් සමග දෙහි යුෂ හෝ විනාකිරි එකතු කරන්න. සීසන් කිරීම සඳහා එය මිශ්‍ර කර විනාඩි 2 ක් පසෙකින් තබන්න.
03. වළවළු, තක්කාලි, අමු මිරිස්, ලුහු කපන්න. ලුණු එකතු කරන්න. සම්පූර්ණයෙන්ම මිශ්‍ර කර තාව්වීයට දමන්න. මිනිත්තු 5 ක් තුළ අඩු ගිනිදැල්ලින් පිසගන්න.
04. සෙමෙන් පිසෙන මෙම මිශ්‍රණයට මස් / සෝයා හෝ මාළු එකතු කරන්න. තවත් විනාඩි 5 ක් පිසන්න. පොල් කිරි එකතු කරන්න. ලිප නිවා දමා අවසානයට කොළ වර්ගය එකතු කරන්න. කොළ වර්ගය මිශ්‍රණය සමග කලවම් කරන්න. පිසූ පසු පසෙකින් තබන්න.

**පිරි මිශ්‍රණය:**

01. සහල් පිරි, තිරිඟු, පිරි, ලුණු, බේකිං සෝඩා, ඩිත්තර මිශ්‍ර කර විනාඩි 5 ක් පසෙකින් තබන්න.
02. උකු මිශ්‍රණයක් සෑදීමට ප්‍රමාණවත් වන පරිදි පලය එකතු කර හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න. පොල් කිරි කෝප්ප ½ ක් එකතු කර පැන්කේක් මිශ්‍රණය මෙන් උකු ලෙස, තැටියට වත් කළ හැකි වන පරිදි දිය කරගන්න.
03. පැන්කේක් සාදන්න. වෙල්ලවැනුම සෑදීමට පෙර සෑම විටම තැටිය තෙල්වලින් පිස දමන්නට මතක තබා ගන්න.

කලින් සෑදූ පිරවුමෙන් මේස හැඳි 2ක් ගෙන වෙල්ලවැනුම් (පැන්කේක්) එකක් මත තබා හොඳින් ඔතන්න. පැන්කේක් එක ඔතා කුඩා කෝටු කැබැල්ලකින් රඳවන්න.

04. මෙසේ පිරවූ පැන්කේක් 2 ක් හෝ 3 ක් එක් අයකුට පිළිගන්වන්න. කලවම් කරන්න. පිසූ පසු පසෙකින් තබන්න.

## ஒருவருக்கான சராசரிச் செலவு 100 ரூபாய்

### தேவையான பொருட்கள்:

கலவை

- அரிசி மா - 1 கப்
- கோதுமை மா - ½ கப்
- பேக்கிங் பவுடர் - 1 மேசைக் கரண்டி
- உப்பு - ½ தேக்கரண்டி
- தேங்காய்ப் பால் - ½ கப்\*
- தேங்காய் எண்ணெய் - 2 மேசைக் கரண்டி
- முட்டை - 1
- கலவையைத் தயாரித்துக் கொள்வதற்குத் தேவையான அளவு தண்ணீர் இட்டுக் கொள்ளுங்கள்

உள்ளீடு

- மீன் அல்லது இறைச்சி அல்லது சோயா (காய்கறிப் புரதம்) - 100 கிராம்
- கலந்து எடுக்கப்பட்ட காய்கறி மற்றும் கீரை வகை - 250 கிராம்
- உப்பு - ½ தேக்கரண்டி
- பச்சை மிளகாய் - 1
- மிளகாய்த் தூள் - தேவைக்கு ஏற்றாற்போல
- சோயா பயன்படுத்தித் தயாரிக்கப்படுவதெனின் 1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் பழச் சாறும், இறைச்சி அல்லது மீன் பயன்படுத்தித் தயாரிக்கப்படுவதெனின், 1 மேசைக் கரண்டி வினாக்கிரியும் பயன்படுத்தலாம்.
- சாதாரண அளவு வெங்காயம் - 1
- சிறிய தக்காளி - 2
- தண்ணீர் - தேவையான அளவு
- தேங்காய்ப்பால் - 1 மேசைக்கரண்டி

### செய்முறை:

உள்ளீடு:

01. மீன்/இறைச்சி/சோயாவை நறுக்கி, சுத்தம் செய்து கொள்ளுங்கள். பின்னர் குடான தண்ணீரில் அரை மணி நேரம் நன்றாக ஊற வைத்து விட்டு, வடித்து எடுங்கள்
02. மீன்/இறைச்சி/சோயாவுக்கு எழுமிச்சம் பழச் சாறு, ½ தேக்கரண்டி உப்பு மற்றும் மிளகாய்த் தூள் ஆகியவற்றை சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள், இந்த சேர்மானத்தையும் நன்றாகக் கலந்து, 2 நிமிடங்கள் வரை ஊறவிடுங்கள்
03. காய்கறிகள், தக்காளி, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் ஆகியவற்றை நறுக்கி எடுங்கள். அவற்றுடன் உப்புச் சேர்த்து, ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டுக் கொள்ளுங்கள். தணிந்த வெப்பத்தில் 5 நிமிடங்கள் வரை வேகவிடுங்கள்
04. மெதுவாக சமைக்கப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் இந்தக் கலவையுடன் மீன்/இறைச்சி/சோயாவை சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இன்னும் 5 நிமிடங்கள் வரை வேக விடுங்கள். அத்துடன், தேங்காய்ப்பால் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். சமைக்கப்பட்டவுடன் நெருப்பை அணைத்துவிட்டு, கலவையுடன் கீரை வகைகளை ஒன்றாகச் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

கலவை:

01. அரிசி மா, கோதுமை மா, உப்பு, பேக்கிங் சோடா, முட்டை ஆகியவற்றை ஒன்றாகக் கலந்து 5 நிமிடங்கள் வரை வையுங்கள்.
02. அதற்குப் போதியளவு தண்ணீர் சேர்த்து, ஒரு நல்ல, தரமான கலவை தயாராக்கிக் கொள்ளுங்கள். பின்னர், ½ கப் தேங்காய்ப் பால் சேர்த்து, சுருட்டப்பதற்கான கலவையின் தரத்தை மேம்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
03. சுருட்டப்பங்களைத் தயாரித்துக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு முறையும் சுருட்டப்பத்தைத் தயாரிக்கும் முன்னர், எண்ணெய் தொட்டு தட்டை துடைத்துக் கொள்ள வேண்டும்  
2 மேசைக் கரண்டி அளவிலான உள்ளீட்டை சுருட்டப்பத்தின் மீது வைத்து சுருட்டி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். சுருட்டி எடுக்கப்பட்ட சுருட்டப்பம் விரிந்து விடாமல் இருப்பதற்கு, ஒரு சிறிய குச்சியை செருகிக் கொள்ளுங்கள்.
04. ஒருவருக்கு இரண்டு சுருட்டப்பங்கள் வீதம் பரிமாறலாம்.



### හේන් පිට්ටු

ගොවීන්ට දවස පුරාවට අවශ්‍ය පෝෂණය ලැබෙන පරිදි සියල්ල ඇතුළත් ඉහළ පෝෂණයක් සහිතව සැකසූ ආහාරයකි

### හේනේ පිට්ටු

(හේනේ පිට්ටු - වෛද්‍යවේදීන්ගේ ප්‍රශ්නාලියට ප්‍රතිචාරයක් ලෙසින් සකස් කළ, පෝෂණමය වශයෙන් උසස්වන)

**එක් අයකු සඳහා පිරිවැය - රු. 100.00 කි**

**ඇවිසැර ද්‍රව්‍ය**

- හාල් පිටි ග්‍රෑම් 200 ක්
- කුරක්කන් පිටි ග්‍රෑම් 100 ක්
- පොල් කෝප්ප 4/3 ක්. කොටස් 3 කට වෙන් කළ යුතුය
- සෝදා පිරිසිදු කර, ඉතා සිහින්ව කපා ගත් ග්‍රෑම් 250 ක ඕනෑම විලවළ මිශ්‍රණයක්
- සෝදා පිරිසිදු කර, ඉතා සිහින්ව කපා ගත් මාළු හෝ මස් ග්‍රෑම් 120 ක්
- සිහින්ව කපා ගත් මුරුංගා කොළ ග්‍රෑම් 50 ක්
- සිහින්ව කපා ගත් තක්කාලි ග්‍රෑම් 100 ක්
- ලුණු තේ හැඳි එකකට වඩා අඩු ප්‍රමාණයක්
- ගම්මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1 1/2 ක්
- උණු වතුර තේ කෝප්ප 1/2 ක්
- පොල් තෙල් මේස හැඳි 3 ක්
- සිහින්ව කපා තලා ගත් කුඩා බොම්බයි ලුහු ගෙඩියක් සහ සුදුලුණු බිත් 3 ක්

**සකස් කළ නිදහස් ඇකාරිය**

01. ගාගන් පොල්, පිටි ග්‍රෑම් 300 සමඟ උණුසුම් ජලය ක්‍රමයෙන් එකතු කරමින් සෙමෙන් අනන්ත. ඉතාම සැහැල්ලු, හොඳින් කලවම් වූ පිරිටු මිශ්‍රණයක් විය යුතු ය.
02. පිටි මිශ්‍රණය පිරිටු බම්බුවක් (උණ බම්බු) භාවිතා හොකර, ස්ථිරයක් භාවිතා කර හුමාලයෙන් තම්බන්න.
03. ස්ථිරය පසෙකින් තබා, උණු වතුර ඉවත් කිරීමෙන් පසු ස්ථිරයේ සාස්පාන භාවිතා කරන්න.
04. සාස්පානට තෙල් එකතු කර, දුම් දමන තෙක් රත් කරගන්න. සෝදා පිරිසිදු කර, සිහින්ව කපා ගත් මස් හෝ මාළු තෙල්වලට එකතු කරන්න. දුඹුරු පාට වන තෙක් බැඳගන්න. ලුහු සහ සුදුලුහු එකතු කර මස් හෝ මාළු සමඟ බැඳ ගන්න. සිහින්ව කපා ගත් විලවළ, තක්කාලි, මස් හෝ මාළු මිශ්‍රණයට එකතු කර, විනාඩියක් පිසන්න. ලුණු සහ ගම්මිරිස් එකතු කරන්න. තැම්බූ පිරිටු සාස්පානට දමා තරමක් ඇලෙන සුළු මට්ටම වන තෙක් මස් හෝ මාළු/විලවළ මිශ්‍රණය සමඟ හොඳින් කලවම් කරන්න. තාපය ඉවත් කරන්න. මුරුංගා කොළ එකතු කරන්න.
05. උණු උණු මිශ්‍රණයෙන් මීටක් ගෙන අග්ගලා සාදා පිළිගන්වන්න.

## ஒருவருக்கான சராசரிச் செலவு 100 ரூபாய்ள

### தேவையான பொருட்கள்:

- அரிசி மா - 200 கிராம்
- குரக்கன் மா - 100 கிராம்
- துருவிய தேங்காய் - 3/4 கப் (3 பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டவை)
- நன்றாக சுத்தம் செய்யப்பட்டு, நறுக்கி எடுக்கப்பட்ட ஏதேனும் காய்கறிகளுடைய கலவை - 250 கிராம்
- சுத்தம் செய்யப்பட்டு, நறுக்கி எடுக்கப்பட்ட மீன் அல்லது இறைச்சி - 120 கிராம்
- நன்றாக நறுக்கி எடுக்கப்பட்ட முருங்கை இலை - 50 கிராம்
- நறுக்கி எடுக்கப்பட்ட தக்காளி - 100 கிராம்
- நிறை உணவில் பயன்படுத்தப்படும் உப்பின் அளவை விட 2 தேக்கரண்டிகள் குறைவாக
- மிளகுத்தூள் - 1 ½ தேக்கரண்டி
- வெந்நீர் - 1 ½ கப் (தேநீர் கோப்பையின் அளவில்)
- தேங்காய் எண்ணெய் - 3 மேசைக் கரண்டி
- நறுக்கி எடுக்கப்பட்ட வெங்காயம் - 1
- வெள்ளைப்பூண்டு - 1
- அரைத்த கரம்பு - 3

### செய்முறை:

01. இரு வகை மாவையும் (300 கிராம் நிறையுடைய) துருவிய தேங்காயுடன் கலந்து கொண்டு, சிறிது சிறிதாக வெந்நீரை ஊற்றுவர்கள்
02. ஸ்டீமரைப் (steamer) பயன்படுத்தி மாவை அவித்துக் கொள்ளுங்கள். இதற்காகப் புட்டுக் குழாயைப் பயன்படுத்தாதீர்கள்.
03. ஸ்டீமரை (steamer) அடுப்பிலிருந்து எடுத்துவிட்டு, வெந்நீர் நீக்கிய தட்டைப் பயன்படுத்துங்கள்.
04. தட்டில் எண்ணெய் ஊற்றி, எண்ணெயில் இருந்து தீப்பொறிகள் தோன்றும் வரை சூடாக்கவும். கழுவி, சுத்தமாக்கப்பட்டு, வெட்டியெடுக்கப்பட்ட இறைச்சி அல்லது மீனை எண்ணெய்யுடன் சேருங்கள். பொன்னிறமாகும் வரை வறுத்து எடுங்கள். அதனுடன் வெங்காயம் அல்லது வெள்ளைப்பூண்டு சேர்த்து, இறைச்சி அல்லது மீனுடன் வறுத்துக் கொள்ளுங்கள். நன்றாக நறுக்கி எடுத்த காய்கறி மற்றும் தக்காளி என்பவற்றை இறைச்சி அல்லது மீன் ஆகியவற்றுடன் கலந்து, 1 நிமிடம் சூடாக்கவும். பின்னர் உப்பு மற்றும் மிளகு சேர்க்கவும். அவித்து எடுத்த புட்டைப் பாத்திரத்தில் இட்டு, இறைச்சி அல்லது மீன் காய்கறிக் கலவையுடன் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து கொள்ளவும். நெருப்பை அணைத்துவிட்டு, முருங்கை இலைகளை சேர்க்கவும்.
05. பின்னர், ஒரு கைப்பிடியளவு கலவையை எடுத்து, உருண்டைகளாகச் செய்து, சுடச்சுடப் பரிமாறுங்கள்.



**එක් අයකු සඳහා පිරිවැය - රු. 100.00 ක්**

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය**

- මදක් සිහින්ව ගාගත්, සේදූ බතල ක්. ග්‍රෑ. 1 ක්
- සෝදා පිරිසිදු කර, ඉතා සිහින්ව කපා ගත් මිශ්‍ර චලවළු ග්‍රෑම් 240-250 දක්වා ප්‍රමාණයක් (කැරට්, ගෝවා උඤ්ඤ කොළ, බෝංචි ග්‍රෑම් 60 බැගින්)
- සෝදා ගත් කුනිස්සෝ (කුඩා ප්‍රමාණයේ වියළි ඉස්සන්) ග්‍රෑම් 80 ක්
- මුරංගා කොළ ග්‍රෑම් 50 ක්
- රටකජු ග්‍රෑම් 50 ක්
- සිහින්ව කපා ගත් කුඩා බොම්බයි ලුහු ගෙඩි 2 ක්
- සිහින්ව කපා ගත් කරපිංචා ඉති 2 ක්
- සියඹලා පේස්ට් මේස හැඳි 3 ක්
- මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1 ක්
- ලුණු තේ හැඳි 1 ක්

**යකැස් කරන ආකාරය**

01. ලුණු ස්වල්පයක් දමා බතල තම්බා පොඩි කරන්න. බතල ඉවත් කරන්න.
02. එම භාජනයටම තෙල් එකතු කරන්න. තෙල් ටික දුම් දමමින් ප්‍රමාණවත් ලෙස රත් වූ විට සිහින්ව කපාගත් ලුහු සහ කරපිංචා එකතු කරන්න. මේවා රත්වත් පාට වූ විට කුනිස්සෝ (ඉස්සන්) දමා රත්වත් පාට වනතුරු බැඳගන්න. රටකජු එකතු කරන්න. ඉන් පසුව, සියඹලා පේස්ට්, ලුණු සහ මිරිස් එකතු කරන්න. මෙම මිශ්‍රණයට චලවළු මිශ්‍ර කර විනාඩියක් පිසින්න. අවසානයේ දී මුරංගා කොළ එකතු කරන්න.
03. සෑම වරක්ම පොඩි කළ බතල මේස හැඳි 4 බැගින් ගෙන තුනී රෝටියක් ලෙස සකස් කරන්න. කුනි චලවළු මිශ්‍රණයෙන් තේ හැඳි 2 -2.5 දක්වා ප්‍රමාණයක් ගෙන බතල රෝටිය මැද තබා අග්ගලයක් මෙන් සාදාගන්න. මේ ආකාරයෙන් අග්ගල රැසක් සාදාගන්න. අග්ගල මැද මිශ්‍රණය අඩංගු විය යුතු ය.
04. එක් අයකුට මෙවැනි උණු උණු අග්ගල 3 ක් හෝ 4ක් ප්‍රමාණවත් වේ.

## ஒருவருக்கான சராசரிச் செலவு 100 ரூபாய்

தேவையான பொருட்கள்:

- கழுவி, மிதமாகத் துருவி எடுக்கப்பட்ட சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு - 1 கிலோ கிராம்
- நறுக்கி எடுக்கப்பட்ட சிறிய வெங்காயம் - 2
- நெறுக்கி எடுக்கப்பட்ட கறிவேப்பில்லை - 2 இலைகள்
- கழுவி சுத்தம் செய்யப்பட்ட கூனி இறால் - 80 கிராம்
- சுத்தம் செய்யப்பட்டு, நேரத்தியாக நறுக்கி எடுக்கப்பட்ட 240 மற்றும் 250 கிராம்களுக்கு இடைப்பட்ட காய்கறிகள் (கரட், கோவா மற்றும் வெங்காயக் கீரை ஆகியன - 60 கிராம் கணக்கில்)
- முருங்கை இலைகள் - 50 கிராம்
- முந்திரி - 50 கிராம்
- மஞ்சள் தூள் பயன்படுத்திச் செய்யப்பட்ட கலவை - 3 மூன்று தேக்கரண்டி
- மிளகாய்த் தூள் - 1 தேக்கரண்டி
- உப்பு - 1 தேக்கரண்டி

செய்முறை:

01. சிறிது உப்புச் சேர்த்து, சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கை நன்றாக அவித்து, மசக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
02. அதே பாத்திரத்தில் எண்ணெய் சேருங்கள். அது போதியளவு சூடாகியதும், நறுக்கி வைத்திருந்த வெங்காயம் மற்றும் கறிவேப்பில்லை ஆகியவற்றை சேருங்கள். பொன்னிறமாகும் வரை அவை வதங்கியதும், கூனி இறாலை சேர்த்து, மீண்டும் பொன்னிறமாகும் வரை வதக்கி எடுக்கவும். பின்னர், மஞ்சள் தூள் பயன்படுத்திச் செய்யப்பட்ட கலவை, உப்பு மற்றும் மிளகாய்த் தூள் ஆகியவற்றை சேர்க்கவும். அதனோடு காய்கறி சேர்த்துக் கலந்து, 1 நிமிடம் சூடாக்கவும். இறுதியாக, முருங்கை இலைகளை சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
03. ஒவ்வொரு தடவையும், மசக்கிய சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு 4 மேசைக் கரண்டிகள் எடுத்து, தட்டையான ஒரு அடுக்காக செய்து கொள்ளுங்கள். கூனி இறால் மற்றும் காய்கறி பயன்படுத்தி செய்யப்பட்ட கலவையிலிருந்து 2 அல்லது 2.5 மேசைக் கரண்டி சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பின்னர், கலவையை மையத்தில் வைத்து உருண்டை போல் செய்து கொள்ளுங்கள். இவ்வகையாகப் பல உருண்டைகளை செய்து கொள்ளுங்கள்.
04. சுடச்சுடப் பரிமாறுங்கள். ஒருவருக்கு 3 அல்லது 4 உருண்டைகள் போதுமானது. பரிமாறுவது சிறந்தது.









