

இனிப்பு சுகியம்

தேவையான பொருட்கள்

ப.அரிசி	- 1 ஆழாக்கு (200 மி.லி.)
உ.அரிசி	- 1 ஆழாக்கு (200 மி.லி.)
பாசிப்பருப்பு	- 2 ஆழாக்கு (400 மி.லி.)
வெல்லம்	- 2 ஆழாக்கு (400 மி.லி.)
தேங்காய்	- 1 மூடி
நெய்	- 1 ஸ்பூன்
எண்ணெய்	- தேவையான அளவு

செய்முறை

ப.அரிசி, உ.பருப்பு இவற்றை ஊறவைத்து சிறிது உப்பு, வெல்லம் 1 அச்சு போட்டு நரசாக அரைக்கவும்.

பாசிப்பருப்பை சிறிது வறுத்துவிட்டு தண்ணீர் அதிகம் இல்லாமல் பூப்போல் வேக வைத்து வடித்துக் கொள்ளவும். தேங்காய் துருவிக் கொள்ளவும். வாணலியில் 1 ஸ்பூன் நெய் விட்டு தேங்காயை வதக்கி எடுத்துக் கொள்ளவும். பின் தூள் செய்த வெல்லத்தை சிறிது தண்ணீர் விட்டு கரைந்த பின் வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு வதக்கிய தேங்காய் உடன் சேர்த்து வெந்த பாசிப்பருப்பு போட்டு நன்கு கிளறி சிறிது ஏலப் பொடி தூவி கெட்டியாகும் வரை கிளறி சிறிது பச்சரிசி மாவு தூவி கிளறி ஆற வைத்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

சுகியம் காலையில் செய்ய வேண்டுமானால் பூரணம் இரவு செய்து வைத்துக் கொள்ளலாம். மாவு அரைத்து எடுத்தவுடன் இந்த பூரணத்தை சின்ன உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்துக் கொண்டு அதில் பூரண உருண்டைகளை மாவில் தோய்த்து எடுத்து வாணலி நிறையப் போட வேண்டும். ஒன்று இரண்டு என்று போட்டால் வெடித்து விடும்.

இந்த அளவு மாவில் 40 சுகியம் செய்யலாம்.