

# கந்தரப்பம்

## தேவையான பொருட்கள்

ப.அரிசி	- 2 ஆழாக்கு (400 மி.லி.)
பு.அரிசி	- 1/2 ஆழாக்கு (100 மி.லி.)
உ.பருப்பு	- 1/2 ஆழாக்கு (100 மி.லி.)
வெந்தயம்	- 1 தேக்கரண்டி
ஏலம், சுக்கு	- சிறிதளவு
தேங்காய்	- 1 மூடி
வெல்லம்	- 3 ஆழாக்கு (600 மி.லி.)

## செய்முறை

அரிசிகள், பருப்பு வெந்தயம் ஆகியவற்றை சுத்தம் செய்து ஊற வைக்கவும். வெல்லத்தை தூள் செய்யவும். தேங்காயைத் துருவிக் கொள்ளவும். ஏலம், சுக்கை பொடி செய்யவும்.

ஊற வைத்துள்ள அரிசி பருப்பு கலவையை அரைக்கவும். நைசாக அரைபட்டு வரும்போது தூள் செய்துள்ள வெல்லத்தை சிறிது சிறிதாகச் சேர்க்கவும். மேலும் நைசானவுடன் தேங்காய்த் துருவலையும், சுக்கு ஏலப்பொடி சேர்த்து மேலும் இரண்டு சுற்று சுற்றி, பின் எடுத்து விடவும்.

இந்த மாவை சிறிது நேரம் வைத்திருந்து ஊற்றினால் நன்றாக வரும். எண்ணெய், நெய், ரீபைண்ட் ஆயில் எதில் வேண்டுமானாலும் ஊற்றி வேக வைக்கலாம்.