

பொருளடக்கம்

குதிரைவாலியிலிருந்து சிற்றுண்டி உணவுப் பதார்த்தங்கள்	4
1. இட்லி.....	4
2. தோசை.....	5
3. பணியாரம்	6
4. இடியாப்பம்.....	7
5. ரொட்டி	8
6. புட்டு.....	9
7. உப்புமா.....	10
8. அடை	11
9. சப்பாத்தி.....	12
10. காக்கரா	13
குதிரைவாலியிலிருந்து இனிப்பு பதார்த்தங்கள்	14
1. அல்வா	14
2. இனிப்பு கொழுக்கட்டை	15
3. பாயாசம்	16
4. அதிரசம்	17
5. கேசரி	18
6. இனிப்பு அடை	19
குதிரைவாலியிலிருந்து காரவகை பதார்த்தங்கள்	20
1. வடை.....	20
2. பக்கோடா	21
3. ரிப்பன் பக்கோடா	22
4. கொழுக்கட்டை.....	23
5. முறுக்கு	24
6. தட்டு வடை	25
7. வடகம்.....	26
8. அப்பளம்	27

குதிரைவாலியிலிருந்து மதிப்பூட்டப்பட்ட உணவுகள்

முன்னுரை

குதிரைவாலி உணவுப்பயிராக விளைவிக்கப்படுகிறது. அதிகளவில் சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளது. மாவுச்சத்து, புரதச்சத்து, கரையும் மற்றும் கரையா தன்மையுடைய நார்ச்சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன. இவை நமது உடலில் மலச்சிக்கலை தடுப்பதிலும், கொழுப்பு அளவை குறைப்பதிலும், செரித்தலின் போது இரத்தத்தில் இருந்து க்ளுக்கோஸ் அளவை மெதுவாக வெளியிடுவதற்கும் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. ஆகவே இதயநோயாளி மற்றும் சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு மருந்தாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. குதிரைவாலியில் க்ளுட்டன் என்ற புரதப்பொருள் இல்லாததால் க்ளுட்டன் அலர்ஜி உள்ளவர்களுக்கு அற்புதமான மாற்று தானியமாக பயன்படுகிறது. குதிரைவாலியில் மாவுச்சத்தின் அளவு குறைவாக மற்றும் சீராக எளிதில் ஜீரணமாகும் தன்மையுடையது. அதனால் நவீன மனித இனத்திற்கான இயற்கை மருந்து மற்றும் உட்கார்ந்தே வேலை புரிபவர்களுக்கு உகந்தது.

குதிரைவாலியில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

வ.எண்	சத்துக்கள்	அளவு
1.	புரதம்	10.52 கிராம்
2.	கொழுப்பு	3.56 கிராம்
3.	நார்ச்சத்து	10.1 கிராம்
4.	சக்தி	398 கிலோ கலோரி
5.	மாவுச்சத்து	65.5 கிராம்
6.	தாதுஉப்புக்கள்	4.4 மில்லி கிராம்
7.	சுண்ணாம்புச்சத்து	11 மில்லி கிராம்
8.	பாஸ்பரஸ்	280 மில்லி கிராம்
9.	இரும்புச்சத்து	15.2 மில்லி கிராம்

குதிரைவாலியிலிருந்து சிற்றுண்டி உணவுப் பதார்த்தங்கள்

1. இட்லி

தேவையான பொருட்கள்

குதிரைவாலி அரிசி	-	730 கிராம்
உளுந்தம் பருப்பு	-	250 கிராம்
வெந்தயம்	-	20 கிராம்
உப்பு	-	தேவையான அளவு

செய்முறை

- அரிசி, உளுந்தம் பருப்பு மற்றும் வெந்தயத்தை தண்ணீரில் 4 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும்.
- ஊற வைத்த பின் நன்றாக அரைத்து மாவு செய்து கொள்ளவும். இதனுடன் உப்பு சேர்த்து 12 மணி நேரம் நொதிக்க விடவும்.
- நொதித்த மாவை நன்றாக கலக்கி, இட்லித்தட்டில் ஈரத்துணி வைத்து மாவை ஊற்றி, வேக வைக்கவும்.
- பின் சூடாக சட்னியுடன் பரிமாறவும்.

குதிரைவாலிஇட்லியில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுச்சத்து	- 63.1 கிராம்
புரதம்	- 11.1 கிராம்
கொழுப்பு	- 2.08 கிராம்
நார்ச்சத்து	- 7.52 கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	- 56.3 மில்லி கிராம்
பாஸ்பரஸ்	- 308 மில்லி கிராம்
இரும்புச்சத்து	- 4.73 மில்லி கிராம்
நியாசின்	- 3.59 மில்லி கிராம்

2. தோசை

தேவையான பொருட்கள்

குதிரைவாலி அரிசி	-	730 கிராம்
உளுந்தம் பருப்பு	-	250 கிராம்
வெந்தயம்	-	20 கிராம்
உப்பு	-	தேவையான அளவு

செய்முறை

- அரிசி, உளுந்தம் பருப்பு மற்றும் வெந்தயத்தை தண்ணீரில் 3 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும்.
- பின் மிக்ஸியில் நன்றாக அரைத்து மாவு செய்து கொள்ளவும். இதனுடன் உப்பு சேர்த்து 12 மணி நேரம் நொதிக்க விடவும்.
- நொதித்த மாவை நன்றாக கலக்கி, தோசைகளாக வார்த்தெடுக்கவும்.

குதிரைவாலி தோசையில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுச்சத்து	- 63.1 கிராம்
புரதம்	- 11.1 கிராம்
கொழுப்பு	- 2.08 கிராம்
நார்ச்சத்து	- 7.52 கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	- 56.3 மில்லி கிராம்
பாஸ்பரஸ்	- 308 மில்லி கிராம்
இரும்புச்சத்து	- 4.73 மில்லி கிராம்
நயாசின்	- 3.59 மில்லி கிராம்

3. பணியாரம்

தேவையான பொருட்கள்

குதிரைவாலி அரிசி	-	450 கிராம்
உளுந்து	-	200 கிராம்
வெங்காயம்	-	150 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	-	40 கிராம்
சீரகம்	-	20 கிராம்
கருவேப்பிலை	-	20 கிராம்
உப்பு	-	20 கிராம்
வெந்தயம்	-	20 கிராம்
உப்பு	-	தேவையான அளவு
எண்ணெய்	-	100 மி.லி

செய்முறை

- சுத்தம் செய்யப்பட்ட குதிரைவாலி அரிசி, உளுந்தும் பருப்பு மற்றும் வெந்தயத்தை தண்ணீரில் 3 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும்.
- ஊற வைத்த பின் மிக்ஸியில் நன்றாக அரைத்து, மாவு செய்து கொள்ளவும். இதனுடன் உப்பு சேர்த்து 12 மணி நேரம் நொதிக்க விடவும்.
- நொதித்த மாவுடன் மற்ற பொருட்களையும் சேர்த்து, பணியாரக் குழியில் எண்ணெய் தடவி மாலை ஊற்றி, பணியாரம் தயார் செய்யவும்.

குதிரைவாலி பணியாரத்தில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுச்சத்து	- 45.39 கிராம்
புரதம்	- 8.99 கிராம்
கொழுப்பு	- 11.8 கிராம்
நார்ச்சத்து	- 5.46 கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	- 88.4 மில்லி கிராம்
பாஸ்பரஸ்	- 234 மில்லி கிராம்
இரும்புச்சத்து	- 3.75 மில்லி கிராம்
நயாசின்	- 2.69 மில்லி கிராம்

4. இடியாப்பம்

தேவையான பொருட்கள்

குதிரைவாலி மாவு	-	500 கிராம்
தேங்காய்ப்பால்	-	250 மில்லி
சர்க்கரை	-	250 கிராம்
உப்பு	-	தேவையான அளவு

செய்முறை

- குதிரைவாலி மாவை சலித்துக்கொள்ளவும்.
- உப்பு சேர்த்து வேண்டிய அளவு தண்ணீர் விட்டு நன்றாகப் பிசைந்து கொள்ளவும்.
- இட்லித்தட்டில் ஈரத்துணியைப் பரப்பி, முறுக்கு பிழியும் அச்சில் ஓம்பொடி அச்சைப்போட்டு, பிழிந்து 20-25 நிமிடம் வேக விடவும்.
- தேங்காய்பாலுடன் சர்க்கரை சேர்த்து வேகவைத்துள்ள இடியாப்பத்துடன் கலந்து பரிமாறவும்.

குதிரைவாலி இடியாப்பத்தில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுச்சத்து	- 60.58 கிராம்
புரதம்	- 3.98 கிராம்
கொழுப்பு	- 1.14 கிராம்
நார்ச்சத்து	- 4.9 கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	- 16.8 மில்லி கிராம்
பாஸ்பரஸ்	- 175 மில்லி கிராம்
இரும்புச்சத்து	- 2.94 மில்லி கிராம்
நயாசின்	- 2.25 மில்லி கிராம்

5. ரொட்டி

தேவையான பொருட்கள்

குதிரைவாலி மாவு	-	400 கிராம்
பச்சரிசி மாவு	-	200 கிராம்
வெங்காயம்	-	150 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	-	70 கிராம்
கருவேப்பிலை	-	20 கிராம்
பெருங்காயத்தூள்	-	30 கிராம்
சீரகம்	-	30 கிராம்
எண்ணெய்	-	100 மி.லி
உப்பு	-	20 கிராம்

செய்முறை

- குதிரைவாலி மற்றும் பச்சரிசி மாவை நன்கு சலித்துக்கொள்ளவும்.
- இதனுடன் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் கருவேப்பிலை மற்றும் பெருங்காயத்தூள், சீரகம், உப்பு ஆகியவற்றுடன் தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து மாவாக பிசைந்து கொள்ளவும்.
- பின் தோசைக்கல்லில் எண்ணெய் தடவி ரொட்டி மாலை தட்டி பொன்னிறமாக வேக வைக்கவும்.
- பின் சூடாக சட்னியுடன் பரிமாறவும்.

குதிரைவாலி ரொட்டியில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுச்சத்து	- 23.4 கிராம்
புரதம்	- 5.12 கிராம்
கொழுப்பு	- 11.5 கிராம்
நார்ச்சத்து	- 5.12 கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	- 87.8 மில்லி கிராம்
பாஸ்பரஸ்	- 176.5 மில்லி கிராம்
இரும்புச்சத்து	- 4.18 மில்லி கிராம்
நயாசின்	- 2.33 மில்லி கிராம்

6. புட்டு

தேவையான பொருட்கள்

குதிரைவாலி மாவூ	-	600 கிராம்
வெல்லம்	-	200 கிராம்
தேங்காய்த்துருவல்	-	200 கிராம்
உப்பு	-	20 கிராம்

செய்முறை

- குதிரைவாலி மாவை லேசாக வறுத்துக்கொள்ளவும்.
- தேவையான அளவு தண்ணீர் மற்றும் உப்பு சேர்த்து உதிரியாகப் பிசைந்து கொள்ளவும்.
- பிசைந்த மாவை இட்லித்தட்டில் ஈரத்துணி மீது பரப்பி, இட்லி பாத்திரத்தில் வைத்து 20-25 நிமிடங்களுக்கு ஆவியில் வேக வைக்கவும்.
- ஆவியில் வேகவைத்த புட்டுடன் பொடித்த வெல்லம், தேங்காய்த்துருவல் சேர்த்து கலக்கிய பின் சூடாக பரிமாறவும்.

குதிரைவாலி புட்டில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுச்சத்து	- 60.9 கிராம்
புரதம்	- 4.7 கிராம்
கொழுப்பு	- 9.66 கிராம்
நார்ச்சத்து	- 6.6 கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	- 30.0 மில்லி கிராம்
பாஸ்பரஸ்	- 224 மில்லி கிராம்
இரும்புச்சத்து	- 3.84 மில்லி கிராம்
நயாசின்	- 2.68 மில்லி கிராம்

7. உப்புமா

தேவையான பொருட்கள்

குதிரைவாலி அரிசி	-	600 கிராம்
வெங்காயம்	-	200 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	-	50 கிராம்
கருவேப்பிலை	-	20 கிராம்
எண்ணெய்	-	80 மி.லி
கடுகு	-	10 கிராம்
உளுந்தம் பருப்பு	-	20 கிராம்
கடலைப்பருப்பு	-	20 கிராம்
உப்பு	-	தேவையான அளவு
தண்ணீர்	-	தேவையான அளவு

செய்முறை

- குதிரைவாலி அரிசியை வேசாக வறுத்துக்கொள்ளவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்தவுடன், கடுகு, உளுந்தம் பருப்பு, கடலைப்பருப்பு ஆகியவற்றை பொன்னிறமாக வறுக்கவும்.
- இவற்றுடன் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கருவேப்பிலை மற்றும் உப்பு ஆகியவற்றை சேர்த்து தேவையான அளவு தண்ணீர் ஊற்றவும்.
- தண்ணீர் கொதித்தவுடன் குதிரைவாலி அரிசியை போட்டு வேக வைக்கவும். பின் சூடாக பரிமாறவும்.

குதிரைவாலி உப்புமாவில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுச்சத்து	- 45.2 கிராம்
புரதம்	- 5.65 கிராம்
கொழுப்பு	- 9.32 கிராம்
நார்ச்சத்து	- 6.55 கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	- 52.1 மில்லி கிராம்
பாஸ்பரஸ்	- 213 மில்லி கிராம்
இரும்புச்சத்து	- 3.83 மில்லி கிராம்
நியாசின்	- 2.89 மில்லி கிராம்

8. அடை

தேவையான பொருட்கள்

குதிரைவாலி அரிசி	-	400 கிராம்
துவரம் பருப்பு	-	150 கிராம்
பாசிப்பருப்பு	-	100 கிராம்
புழுங்கல் அரிசி	-	100 கிராம்
மிளகாய்ப்பொடி	-	30 கிராம்
சீரகம்	-	30 கிராம்
பெருங்காயத்தூள்	-	20 கிராம்
கருவேப்பிலை	-	20 கிராம்
உப்பு	-	தேவையான அளவு
எண்ணெய்	-	150 மி.லி

செய்முறை

- குதிரைவாலி அரிசி, துவரம் பருப்பு, பாசிப்பருப்பு, புழுங்கல் அரிசி ஆகியவற்றை 2 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும்.
- பின் பருபருவென்று அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- இதனுடன் மிளகாய்த்தூள், சீரகம், பெருங்காயத்தூள், கருவேப்பிலை, உப்பு ஆகியவற்றை சேர்த்து நன்றாக பிசைந்து கொள்ளவும்.
- தோசைக்கல்லில் எண்ணெய் தடவி அடை மாலை மெல்லியதாக ஊற்றி பொன்னிறமாக வேகவைக்கவும்.
- பின் சூடாக பரிமாறவும்.

குதிரைவாலி அடையில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுச்சத்து	- 62.05 கிராம்
புரதம்	- 12.0 கிராம்
கொழுப்பு	- 12.3 கிராம்
நார்ச்சத்து	- 6.75 கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	- 100 மில்லி கிராம்
பாஸ்பரஸ்	- 289 மில்லி கிராம்
இரும்புச்சத்து	- 4.83 மில்லி கிராம்
நயாசின்	- 3.7 மில்லி கிராம்

9. சப்பாத்தி

தேவையான பொருட்கள்

குதிரைவாலி மாவு	-	450 கிராம்
கோதுமை மாவு	-	450 கிராம்
உப்பு	-	20 கிராம்
தண்ணீர்	-	தேவையான அளவு
எண்ணெய்	-	100 மி.லி

செய்முறை

- குதிரைவாலி மாவுடன் கோதுமை மாலை ஒன்றாக கலந்து நன்கு சலிக்கவும்.
- சலித்த மாவுடன் தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு பிசைந்து கொள்ளவும்.
- பிசைந்த மாலை சப்பாத்தி போல் தேய்த்து தோசை கல்லில் வேகவைத்து எடுக்கவும்.

குதிரைவாலி சப்பாத்தியில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுச்சத்து	- 53.96 கிராம்
புரதம்	- 7.32 கிராம்
கொழுப்பு	- 11.5 கிராம்
நார்ச்சத்து	- 4.68 கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	- 27.2 மில்லி கிராம்
பாஸ்பரஸ்	- 254 மில்லி கிராம்
இரும்புச்சத்து	- 3.96 மில்லி கிராம்
நியாசின்	- 3.4 மில்லி கிராம்

10. காக்கிரா

தேவையான பொருட்கள்

குதிரைவாலி மாவு	-	500 கிராம்
கோதுமை மாவு	-	500 கிராம்
தண்ணீர்	-	400 மி.லி
உப்பு	-	20 கிராம்

செய்முறை

- குதிரைவாலி மாவுடன் கோதுமை மாவை கலந்து தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு பிசைந்து கொள்ளவும்.
- பிசைந்த மாவை சப்பாத்தி செய்வது போல் மெல்லியதாக தேய்த்து தோசை கல்லில் ஈரப்பதம் இல்லாமல் வேகவைத்து எடுக்கவும்.

குதிரைவாலி காக்கிராவில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுச்சத்து	- 53.96 கிராம்
புரதம்	- 7.32 கிராம்
கொழுப்பு	- 11.5 கிராம்
நார்ச்சத்து	- 4.68 கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	- 27.2 மில்லி கிராம்
பாஸ்பரஸ்	- 254 மில்லி கிராம்
இரும்புச்சத்து	- 3.96 மில்லி கிராம்
நயாசின்	- 3.4 மில்லி கிராம்

குதிரைவாலியிலிருந்து இனிப்பு பதார்த்தங்கள்

1. அல்வா

தேவையான பொருட்கள்

குதிரைவாலி மாவு	-	200 கிராம்
கோதுமை மாவு	-	100 கிராம்
பொடித்த சர்க்கரை	-	350 கிராம்
நெய்	-	300 கிராம்
முந்திரி	-	50 கிராம்
தண்ணீர்	-	2000 மி.லி

செய்முறை

- அடிகனமான பாத்திரத்தில் பாதி அளவு நெய்யில் குதிரைவாலி மற்றும் கோதுமை மாவை நன்கு வறுக்கவும்.
- மாவில் பால் மற்றும் தண்ணீர் சேர்த்து வேக வைக்கவும்.
- இக்கலவை கெட்டியாக வரும்போது சர்க்கரையைச் சேர்க்கவும்.
- அல்வா திரண்டு வரும்போது மீதியுள்ள நெய்யை சேர்க்கவும்.
- அல்வா பாத்திரத்தில் ஓட்டாமல் நெய் பிரியும் வரை கைவிடாமல் கிளறவும்.
- வறுத்த முந்திரி பருப்பை சேர்த்து நெய் தடவிய தட்டில் போட்டு துண்டுகளாக வெட்டவும்.

குதிரைவாலி அல்வாவில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுச்சத்து	- 55.95 கிராம்
புரதம்	- 3.55 கிராம்
கொழுப்பு	- 32.96 கிராம்
நார்ச்சத்து	- 2.22 கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	- 15.5 மில்லி கிராம்
பாஸ்பரஸ்	- 124 மில்லி கிராம்
இரும்புச்சத்து	- 1.83 மில்லி கிராம்
நயாசின்	- 1.33 மில்லி கிராம்

2. இனிப்பு கொழுக்கட்டை

தேவையான பொருட்கள்

குதிரைவாலி மாவு	-	600 கிராம்
தேங்காய் துருவல்	-	100 கிராம்
வெல்லம்	-	200 கிராம்
பொட்டுக்கடலை	-	50 கிராம்
எள்ளு	-	50 கிராம்
பொடித்த ஏலக்காய்	-	தேவையான அளவு

செய்முறை

- குதிரைவாலி மாவை சலித்துக்கொள்ளவும்.
- தேவையான தண்ணீரும், உப்பும் சேர்த்து கெட்டியாக பிசைந்து கொள்ளவும்.
- தேங்காய் பூவுடன், பொடி செய்த ஏலக்காய் மற்றும் வெல்லத்தை பிசைந்து கொள்ளவும்.
- கை அளவு வாழை இலையை எடுத்துக் கொண்டு பிசைந்து வைத்துள்ள மாவை (எலுமிச்சைக்காய் அளவில்) அதன் மீது பரப்பிக் கொள்ளவும்.
- பரப்பிய மாவின் நடுவில் பூரண கலவையை வைத்து இலையுடன் சேர்த்து மடிக்கவும்.
- அதை ஆவியில் 15 நிமிடங்களுக்கு வேக வைக்கவும்.
- வெந்தவுடன் சூடாகப் பரிமாறவும்.

குதிரைவாலி இனிப்பு கொழுக்கட்டையில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள்
(100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுச்சத்து	- 65.04 கிராம்
புரதம்	- 6.61 கிராம்
கொழுப்பு	- 8.0 கிராம்
நார்ச்சத்து	- 6.93 கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	- 105 மில்லி கிராம்
பாஸ்பரஸ்	- 189 மில்லி கிராம்
இரும்புச்சத்து	- 4.9 மில்லி கிராம்
நியாசின்	- 3.1 மில்லி கிராம்

3. பாயாசம்

தேவையான பொருட்கள்

குதிரைவாலி அரிசி	-	350 கிராம்
வெல்லம்	-	300 கிராம்
ஏலக்காய்த்தூள்	-	20 கிராம்
முந்திரி	-	50 கிராம்
உலர் திராட்சை	-	50 கிராம்
நெய்	-	80 கிராம்
பால்	-	150 மி.லி
தண்ணீர்	-	3000 மி.லி

செய்முறை

- பால் மற்றும் தண்ணீர் கலந்து கொதிக்க வைக்கவும்.
- கொதிக்கும் போது குதிரைவாலி அரிசியைக்கொட்டி வேகவைக்கவும்.
- பொடித்த வெல்லம் மற்றும் ஏலக்காய்த்தூள் சேர்க்கவும்.
- நெய்யில் வறுத்த முந்திரி மற்றும் திராட்சை சேர்த்து கிளறி, சூடாக பரிமாறவும்.

குதிரைவாலி பாயாசத்தில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள்(100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுச்சத்து	- 54.3 கிராம்
புரதம்	- 10.8 கிராம்
கொழுப்பு	- 11.3 கிராம்
நார்ச்சத்து	- 3.46 கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	- 53.6 மில்லி கிராம்
பாஸ்பரஸ்	- 136 மில்லி கிராம்
இரும்புச்சத்து	- 3.12 மில்லி கிராம்
நயாசின்	- 1.37 மில்லி கிராம்

4. அதிரசம்

தேவையான பொருட்கள்

குதிரைவாலி அரிசி	- 250 கிராம்
பச்சரிசி	- 250 கிராம்
வெல்லம்	- 500 கிராம்
சுக்கு (பவுடர்)	- தேவையான அளவு
ஏலக்காய் (பவுடர்)	- தேவையான அளவு
எண்ணெய்	- பொரித்து எடுக்க
தண்ணீர்	- தேவையான அளவு

செய்முறை

- அரிசி மற்றும் பச்சரிசியை தண்ணீரில் கழுவி 30 நிமிடம் ஊறவைக்கவும். பின் தண்ணீரை வடித்து நிழலில் 30 நிமிடம் காயவைத்து, ஈரப்பதத்தை நீக்கி, பின் அரைத்து சல்லடையில் சலித்துக்கொள்ளவும்.
- வெல்லத்தை பொடி செய்து, தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து சூடுபடுத்தி மல்துணியால் வடிகட்டி பின் 80° பிரிக்ஸ் வரும் வரை சூடுபடுத்தவும்.
- குதிரைவாலி மாவுடன், அரிசி மாவு, மற்ற பொருட்களை சேர்த்து நன்றாக கலக்கவும். அதனுடன் வெல்லப்பாகை சேர்த்து நன்றாக மாவு பிசைந்து 10-12 மணி நேரம் வைக்கவும்.
- நொதித்த அதிரச மாவை வட்டமாக (6 செ.மீ. விட்டம் 4 மி.மி. தடிமன்) தட்டி (180° செ.சி.) எண்ணெயில் 2-3 நிமிடம் பொறித்து எடுக்கவும்.

குதிரைவாலி அதிரசத்தில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுச்சத்து	- 83.43 கிராம்
புரதம்	- 3.45 கிராம்
கொழுப்பு	- 0.73 கிராம்
நார்ச்சத்து	- 2.5 கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	- 47.5 மில்லி கிராம்
பாஸ்பரஸ்	- 130 மில்லி கிராம்
இரும்புச்சத்து	- 17.4 மில்லி கிராம்
நயாசின்	- 1.53 மில்லி கிராம்

5. கேசரி

தேவையான பொருட்கள்

குதிரைவாலி (குருணை)	-	300 கிராம்
சர்க்கரை	-	400 கிராம்
பால்	-	100 மில்லி
நெய்	-	100 கிராம்
முந்திரி	-	50 கிராம்
திராட்சை	-	50 கிராம்
தண்ணீர்	-	2500 மி.லி

செய்முறை

- பால் மற்றும் தண்ணீர் ருடன் குதிரைவாலி ரவையை கலந்து கொதிக்க வைக்க வேண்டும்.
- பின்பு சர்க்கரை கலந்து 10 நிமிடம் அடுப்பில் வைத்துக் கிளறவும்.
- பின் நெய்யில் வறுத்த முந்திரி மற்றும் திராட்சை ஆகியவற்றை சேர்த்து கிளறிய பின்பு சூடாக பரிமாறலாம்.

குதிரைவாலி கேசரியில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுச்சத்து	- 64.7 கிராம்
புரதம்	- 11.6 கிராம்
கொழுப்பு	- 13.5 கிராம்
நார்ச்சத்து	- 3.06 கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	- 31.8 மில்லி கிராம்
பாஸ்பரஸ்	- 121 மில்லி கிராம்
இரும்புச்சத்து	- 2.3 மில்லி கிராம்
நயாசின்	- 1.35 மில்லி கிராம்

6. இனிப்பு அடை

தேவையான பொருட்கள்

குதிரைவாலி மாவு	-	400 கிராம்
பொட்டுக்கடலை மாவு	-	150 கிராம்
பாசிப்பருப்பு மாவு	-	150 கிராம்
வெல்லம்	-	300 கிராம்
தண்ணீர்	-	தேவையான அளவு

செய்முறை

- தண்ணீரில் வெல்லத்தை கரைத்துக்கொண்டு அதனுடன் குதிரைவாலி மாவு, பொட்டுக்கடலை மாவு, பாசிப்பருப்பு மாவு ஆகியவற்றை பிசைந்து கொள்ளவும்.
- பின்பு தோசைக்கல்லில் அடையைத் தட்டி பொன்னிறமாக ஆனவுடன் சூடாக பரிமாறவும்.

குதிரைவாலி இனிப்பு அடையில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுச்சத்து	- 72.4 கிராம்
புரதம்	- 9.66 கிராம்
கொழுப்பு	- 1.86 கிராம்
நார்ச்சத்து	- 4.19 கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	- 52.0 மில்லி கிராம்
பாஸ்பரஸ்	- 236 மில்லி கிராம்
இரும்புச்சத்து	- 4.81 மில்லி கிராம்
நயாசின்	- 2.23 மில்லி கிராம்

குதிரைவாலியிலிருந்து காரவகை பதார்த்தங்கள்

1. வடை

தேவையான பொருட்கள்

குதிரைவாலி அரிசி	-	500 கிராம்
கடலை பருப்பு	-	250 கிராம்
வெங்காயம்	-	150 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	-	80 கிராம்
கருவேப்பிலை	-	20 கிராம்
எண்ணெய்	-	பொரித்து எடுக்க
உப்பு	-	தேவையான அளவு

செய்முறை

- குதிரைவாலி அரிசி, கடலை பருப்பை 4 மணி நேரம் ஊறவைத்து பருபருவென்று அரைத்து கொள்ளவும்.
- இதனுடன் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கருவேப்பிலை மற்றும் உப்பு சேர்த்து கெட்டியாக பிசைந்து கொள்ளவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் காய்ந்தவுடன் மாலை தட்டி எண்ணெயில் பொன்னிறமாக பொரித்து எடுக்கவும்.

குதிரைவாலி வடையில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுச்சத்து	- 51.2 கிராம்
புரதம்	- 8.92 கிராம்
கொழுப்பு	- 2.59 கிராம்
நார்ச்சத்து	- 5.96 கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	- 49.0 மில்லி கிராம்
பாஸ்பரஸ்	- 239 மில்லி கிராம்
இரும்புச்சத்து	- 4.38 மில்லி கிராம்
நியாசின்	- 2.89 மில்லி கிராம்

2. பக்கோடா

தேவையான பொருட்கள்

குதிரைவாலி மாவு -	750 கிராம்
பச்சை மிளகாய் -	50 கிராம்
சீரகம் -	30 கிராம்
வெங்காயம் -	150 கிராம்
கருவேப்பிலை -	20 கிராம்
உப்பு -	20 கிராம்
எண்ணெய் -	பொரித்து எடுக்க
தண்ணீர் -	தேவையான அளவு

செய்முறை

- குதிரைவாலி மாவுடன் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, சீரகம், உப்பு மற்றும் தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து கெட்டியாக பிசைந்து கொள்ளவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் காய்ந்தவுடன் மாவை பிசிறிவிட்டு பொன்னிறமாகப் பொரித்து எடுக்கவும்.

குதிரைவாலி பக்கோடாவில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுச்சத்து	- 49.4 கிராம்
புரதம்	- 5.44 கிராம்
கொழுப்பு	- 2.06 கிராம்
நார்ச்சத்து	- 7.78 கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	- 70.5 மில்லி கிராம்
பாஸ்பரஸ்	- 225 மில்லி கிராம்
இரும்புச்சத்து	- 4.27 மில்லி கிராம்
நயாசின்	- 3.19 மில்லி கிராம்

3. ரிப்பன் பக்கோடா

தேவையான பொருட்கள்

குதிரைவாலி மாவு -	900 கிராம்
மிளகாய்த்தூள் -	30 கிராம்
எள் -	20 கிராம்
டால்டா -	50 கிராம்
உப்பு -	20 கிராம்
எண்ணெய் -	பொரித்து எடுக்க
தண்ணீர் -	தேவையான அளவு

செய்முறை

- குதிரைவாலி மாவை நன்கு சலிக்கவும்.
- மாவுடன் டால்டா, மிளகாய்த்தூள், எள், உப்பு மற்றும் தண்ணீர் சேர்த்து பிசைந்து கொள்ளவும்.
- பிறகு காய்ந்த எண்ணெயில் மாவை முறுக்கு அச்சில் இட்டு பிழிந்து பொன்னிறமாக பொறித்து எடுக்கவும்.
- ஆறிய பின் பாலித்தீன் பைகளில் அடைக்கவும்.

குதிரைவாலி ரிப்பன் பக்கோடாவில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள்
(100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுச்சத்து	- 60.4 கிராம்
புரதம்	- 6.43 கிராம்
கொழுப்பு	- 7.09 கிராம்
நார்ச்சத்து	- 9.79 கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	- 51.8 மில்லி கிராம்
பாஸ்பரஸ்	- 274 மில்லி கிராம்
இரும்புச்சத்து	- 4.76 மில்லி கிராம்
நயாசின்	- 4.16 மில்லி கிராம்

4. கொழுக்கட்டை

தேவையான பொருட்கள்

குதிரைவாலி மாவு	-	600 கிராம்
வெங்காயம்	-	150 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	-	50 கிராம்
கடுகு	-	20 கிராம்
பெருங்காயத்தூள்	-	20 கிராம்
உளுத்தம் பருப்பு	-	20 கிராம்
கருவேப்பிலை	-	20 கிராம்
கொத்தமல்லி தழை	-	20 கிராம்
எண்ணெய்	-	100 மி.லி
உப்பு	-	20 கிராம்
தண்ணீர்	-	தேவையான அளவு

செய்முறை

- குதிரைவாலி மாவை அரைமணி நேரம் ஊறவிடவும்.
- எண்ணெயை வாணலியில் ஊற்றி, தாளிக்கும் பொருட்களைப் போட்ட பின், உப்பு மற்றும் ஊறவைத்துள்ள மாவையும் சேர்த்து கெட்டிப்பதும் வரும் வரை நன்கு கிளறவும்.
- பின் மாவை சிறு உருண்டைகளாக அல்லது நாம்பலாக பிடித்து இட்லித்தட்டில் வேகவைத்து எடுத்து தேங்காய் சட்னியுடன் பரிமாறவும்.

குதிரைவாலி கொழுக்கட்டையில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுச்சத்து	- 44.87 கிராம்
புரதம்	- 5.29 கிராம்
கொழுப்பு	- 12.3 கிராம்
நார்ச்சத்து	- 6.6 கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	- 66.5 மில்லி கிராம்
பாஸ்பரஸ்	- 206 மில்லி கிராம்
இரும்புச்சத்து	- 4.48 மில்லி கிராம்
நியாசின்	- 2.83 மில்லி கிராம்

5. முறுக்கு

தேவையான பொருட்கள்

குதிரைவாலி மாவு -	850 கிராம்
மிளகாய்ப்பொடி -	30 கிராம்
எள் -	30 கிராம்
சீரகம் -	20 கிராம்
பெருங்காயத்தூள் -	20 கிராம்
டால்டா -	50 கிராம்
உப்பு -	20 கிராம்
தண்ணீர் -	தேவையான அளவு
எண்ணெய் -	பொரித்து எடுக்க

செய்முறை

- குதிரைவாலி மாவை நன்கு சலிக்கவும்.
- மேலே கூறிப்பிட்டுள்ள பொருட்கள் அனைத்தையும் ஒன்றாக கலந்து டால்டா மற்றும் தண்ணீர் சேர்த்து மாவு பிசையவும்.
- பிறகு நன்கு காய்ந்த எண்ணெயில் குதிரைவாலி பிசைந்த மாவை முறுக்கு அச்சில் இட்டு பிழிந்து பொன்னிறமாக பொறித்து எடுக்கவும்.
- நன்றாக ஆறிய பின் பாலித்தீன் பைகளில் அடைக்கவும்.

குதிரைவாலி முறுக்கில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுச்சத்து	- 56.2 கிராம்
புரதம்	- 6.44 கிராம்
கொழுப்பு	- 7.62 கிராம்
நார்ச்சத்து	- 9.16 கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	- 99.7 மில்லி கிராம்
பாஸ்பரஸ்	- 263 மில்லி கிராம்
இரும்புச்சத்து	- 5.37 மில்லி கிராம்
நியாசின்	- 3.83 மில்லி கிராம்

6. தட்டு வடை

தேவையான பொருட்கள்

குதிரைவாலி மாவு -	800 கிராம்
மிளகாய்ப்பொடி -	30 கிராம்
பொட்டுக்கடலை -	100 கிராம்
டால்டா -	50 கிராம்
உப்பு -	20 கிராம்
கருவேப்பிலை -	20 கிராம்
எண்ணெய் -	பொரித்து எடுக்க
தண்ணீர் -	தேவையான அளவு

செய்முறை

- குதிரைவாலி மாவை நன்கு சலித்துக்கொள்ளவும்.
- மாவுடன் டால்டா, மிளகாய்த்தூள், பொட்டுக்கடலை, கருவேப்பிலை மற்றும் தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து பிசைந்து கொள்ளவும்.
- பின் சிறு உருண்டையாக பிடித்து, எண்ணெய் தடவிய பாலித்தீன் கவரில் தட்டி, அதை எண்ணெயில் பொன்னிறமாக பொறித்து எடுக்கவும்.

குதிரைவாலி தட்டு வடையில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுச்சத்து	- 59.5 கிராம்
புரதம்	- 7.81 கிராம்
கொழுப்பு	- 6.54 கிராம்
நார்ச்சத்து	- 8.98 கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	- 43.2 மில்லி கிராம்
பாஸ்பரஸ்	- 270 மில்லி கிராம்
இரும்புச்சத்து	- 5.04 மில்லி கிராம்
நயாசின்	- 3.83 மில்லி கிராம்

7. வடகம்

தேவையான பொருட்கள்

குதிரைவாலி மாவு -	900 கிராம்
மிளகாய்ப்பொடி -	50 கிராம்
சீரகம் -	50 கிராம்
உப்பு -	20 கிராம்
தண்ணீர் -	6000 மி.லி.

செய்முறை

- தேவையான அளவு தண்ணீர் எடுத்து குதிரைவாலி மாவை கரைத்து கொள்ளவும்.
- பின் அடுப்பில் வைத்து கெட்டி பதம் வரும் வரை வேக வைக்கவும்.
- கட்டி விழுக்காமல் இருப்பதற்கு அடிக்கடி கிளறி விடவும்.
- கெட்டிப்பதம் வரும்போது மிளகாய்ப்பொடி, சீரகம், உப்பு ஆகியவற்றை சேர்த்து கிளறவும்.
- பின் மின் உலர்த்தியில் (60°செ. சி. 6 மணி நேரம்) காய வைத்து, பாலித்தீன் பைகளில் அடைக்கவும்.

குதிரைவாலி வடகத்தில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுச்சத்து	- 62.36 கிராம்
புரதம்	- 7.31 கிராம்
கொழுப்பு	- 3.04 கிராம்
நார்ச்சத்து	- 10.9 கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	- 80.0 மில்லி கிராம்
பாஸ்பரஸ்	- 296 மில்லி கிராம்
இரும்புச்சத்து	- 5.21 மில்லி கிராம்
நயாசின்	- 4.39 மில்லி கிராம்

8. அப்பளம்

தேவையான பொருட்கள்

குதிரைவாலி மாவு -	500 கிராம்
உளுந்து மாவு -	450 கிராம்
சீரகம் -	50 கிராம்
உப்பு -	50 கிராம்
சோடா உப்பு -	50 கிராம்

செய்முறை

- மாவுடன் உப்பு, சோடா உப்பு மற்றும் சீரகம் சேர்த்து கெட்டியாக பூரி மாவு போன்று பிசைந்து கொள்ளவும்.
- எண்ணெய் தடவிய பாத்திரத்தில் மாவினை (10 மில்லி) எடுத்துக்கொண்டு 2 நிமிடம் ஆவியில் வேகவைத்து கொள்ளவும்.
- சிறு சிறு துண்டுகளாக்கி இலேசாக வட்டவடிவில் உருட்டி தட்டிக்கொள்ளவும்.
- பின்பு 50 முதல் 60° செ.சி. வெப்பநிலையில் உலரவைத்து, சிப்பங்களிலிட்டு (Packing), சேமித்து வைக்கவும்.

குதிரைவாலி அப்பளத்தில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுச்சத்து	- 67.55 கிராம்
புரதம்	- 15.1 கிராம்
கொழுப்பு	- 1.8 கிராம்
நார்ச்சத்து	- 5.35 கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	- 87.0 மில்லி கிராம்
பாஸ்பரஸ்	- 333 மில்லி கிராம்
இரும்புச்சத்து	- 4.4 மில்லி கிராம்
நயாசின்	- 3.1 மில்லி கிராம்