ஒவ்வொன்றும் ஒரு சுவை 30 வகை இட்லி!

நமது பாரம் பரியத்தோடு இணைந்து வந்த உணவுகளில் முதன்மை யானது இட்லி. பல் முளைத்த குழந்தைக்கு முதலில் ஊட்டக் கூடிய எளிய உணவு இட்லி. கடுமையான நோய்வாய்ப்பட்டவர் களுக்குக் கூட, சீக்கிரம் செரிக்கக் கூடிய, சத்தான உணவும் கூட. அது மட்டுமல்ல... அரிசியும் பருப்பும் இருந்தால் போதும், ஊறவைத்து அரைத்து செய்து விடலாம் என்ற அளவுக்கு தயாரிப்பும் சுலபம்.

இவ்வளவு பெருமைகள் அடங்கிய இட்லியைக் கண்டாலே “இட்லியா? போர்-மா” என்று முகம் சுளித்துச் சிணுங்கும் உங்கள் செல்லங்களை ‘குஷி’யில் துள்ள வைக்க, இந்த இணைப்பில் 30 வகை ருசியான இட்லி வகை களின் செய்முறைகளை வழங்கி இருக்கிறார், ‘சமையல் திலகம்’ **ரேவதி சண்முகம்.**

சாண்ட்விச் இட்லி, பெப்பர் இட்லி என்று சூப்பர், சூப்பர் இட்லிகளை செய்து உங்கள் வீட்டுக் குட்டீஸையும் பெரியவர்களை யும் ஆச்சர்யக் கடலில் ஆழ்த் துங்கள். விருந்தினர்களுக்கும் படைத்து வியக்க வையுங்கள்.

இட்லியை மல்லிகைப்பூ மாதிரி மென்மை யாகவும் சுவையாகவும் செய்யும் வித்தை, இட்லி மாவில்தான் இருக்கிறது. **அதற்கான அளவு:** புழுங்கலரிசி - 2 கப், முழு உளுத்தம் பருப்பு - அரை கப், உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

அரிசியையும் பருப்பையும் தனிதனியே ஊற வைத்து, அரிசியை நைஸாகவும், உளுந்தை தண்ணீர் தெளித்து பொங்க பொங்கவும் அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். உப்பு சேர்த்து நன்கு அடித்து கலந்து, 6 முதல் 8 மணி நேரம் வரை புளிக்கவிடுங்கள். குறிப்பு: ஐ.ஆர்.36 ரக புழுங்கலரிசி, இட்லிக்கு நன்றாக இருக்கும்.

கீரை இட்லி

தேவையானவை: இட்லி மாவு - 2 கப், இளம் முருங்கைக் கீரை - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் விழுது - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: மாவுடன் கீரை, பச்சை மிளகாய் விழுது உப்பு சேர்த்து, நன்கு கலக்கி இட்லி தட்டுகளில் ஊற்றி வேக வைத்து எடுங்கள். கீரை, துளிராக இருக்க வேண்டியது முக்கியம்.

வெஜிடபிள் இட்லி

தேவையானவை: இட்லி மாவு - 2 கப், பொடியாக நறுக்கிய காய்கறிகள் - அரை கப், தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உதிராக வேகவைத்த பாசிப்பருப்பு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, உப்பு - ஒரு சிட்டிகை.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பச்சை மிளகாய் - 2, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, பெருங்காயம் - ஒரு சிட்டிகை, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: கடாயில் எண்ணெயைக் காயவைத்து, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், நறுக்கிய காய்கறிகள், கறிவேப்பிலை எல்லாவற்றையும் சேர்த்து வதக்குங்கள். பிறகு, தேங்காய் துருவல் சேர்த்து இறக்கி, வேகவைத்த பாசிப்பருப்பை சேருங்கள். இந்தக் கலவையை அப்படியே சூடாக இட்லி மாவில் சேர்த்துக் கலந்து, இட்லித் தட்டுகளில் ஊற்றி வேகவைத்தெடுங்கள். சுவையான வெஜிடபிள் இட்லி தயார்.

கருப்பட்டி இட்லி

தேவையானவை: புழுங்கலரிசி - 2 கப், உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், தூளாக்கிய கருப்பட்டி - ஒரு கப், ஏலக்காய்தூள் (விருப்பப்பட்டால்) - அரை டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - கால் கப், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், ஆப்பசோடா - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை: அரிசி, உளுந்தை தனித்தனியே ஊற வைத்துக்கொள்ளுங்கள். உளுந்தை பொங்கப் பொங்கவும், அரிசியை நைஸாகவும் அரைத்து, துளி உப்பு சேர்த்துப் புளிக்கவையுங்கள். நன்கு புளித்த மாவில், தேங்காய் துருவல், நெய், ஏலக்காய்தூள், ஆப்பசோடா சேர்த்துக் கலக்குங்கள்.

கருப்பட்டியை கால் கப் தண்ணீர் வைத்துக் கரையவிட்டு, வடிகட்டி, சூடாக அப்படியே மாவில் சேருங்கள். இதை நன்கு கலந்து, இட்லிகளாக ஊற்றி, வேகவைத்தெடுங்கள். மிகவும் சுவையான இட்லி இது.

குறிப்பு: மாவு அரைக்கும்போது, கெட்டியாக இருக்கவேண்டும். ஏனெனில், கருப்பட்டிப் பாகு சேர்த்ததும் மாவு நீர்த்துக்கொள்ளும். கருப்பட்டி கிடைக்காத பட்சத்தில் வெல்லத்தூள் சேர்த்தும் செய்யலாம்.

தயிர் இட்லி

தேவையானவை: இட்லி மாவு - 2 கப், புளிக்காத புது தயிர் - 3 டீஸ்பூன், ஓமப்பொடி - 3 டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், சீரகத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, மல்லித்தழை - சிறிதளவு.

அரைக்க: தேங்காய் துருவல் - 3 டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 4, முந்திரிப்பருப்பு - 6.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: மாவைக் கொண்டு சிறு சிறு இட்லிகளாக ஊற்றி வேக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அரைக்க கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாக அரைத்து தயிருடன் கலந்துகொள்ளுங்கள். அத்துடன் கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து உப்பு சேர்த்து, நன்கு கலந்துகொள்ளுங்கள். பரிமாறும்போது, கிண்ணங்களில் இட்லிகளை வைத்து, கடைந்த தயிரை அதன்மேல் ஊற்றி மல்லித்தழை, ஓமப்பொடி, மிளகாய்தூள், சீரகத்தூள் துவி பரிமாறலாம். அல்லது வெறும் மல்லித்தழையை மட்டும் தூவியும் பரிமாறலாம்.

இந்த இட்லிக்கு உப்பு காரம் சற்று தூக்கலாக இருந்தால் சுவையாக இருக்கும்.

பொடி இட்லி

<u>தேவையானவை:</u> இட்லி மாவு - 2 கப், இட்லி மிளகாய்ப் பொடி - 2 டேபிள்ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, எலுமிச்சம்பழச் சாறு (விருப்பப்பட்டால்) - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

<u>தாளிக்க:</u> கடுகு - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய பூண்டு - 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> இட்லி மாவை மினி இட்லி தட்டில் ஊற்றி, சிறு சிறு இட்லிகளாக ஊற்றி வேகவைத்தெடுங்கள். கடாயில் எண்ணெயைக் காயவைத்து, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, பூண்டு போட்டு தாளித்து, அதில் இட்லி மிளகாய்ப் பொடியையும் சேர்த்து அடுப்பை அணைத்துவிடுங்கள். பிறகு, இந்தக் கலவையில் இட்லிகளைப் போட்டு, கறிவேப்பிலை, எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்குங்கள்.

தாளிச்ச இட்லி

<u>தேவையானவை:</u> இட்லி மாவு - 2 கப், பொடியாக நறுக்கிய காய்கறிகள் - கால் கப், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - தலா சிறிதளவு, தேங்காய் துருவல் (விருப்பப்பட்டால்) - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

<u>தாளிக்க:</u> கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, பெருங்காயம் - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை: இட்லி மாவுடன் காய்கறிகளையும் உப்பையும் சேர்த்துக் கலந்துகொள்ளுங்கள். சற்றுப் பெரிய இட்லிகளாக ஊற்றி, சிறு துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். கடாயில் எண்ணெயைக் காயவைத்து, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை தாளித்து, இட்லித் துண்டுகளை சேர்த்துக் கிளறுங்கள். பிறகு, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை, எலுமிச்சம்பழச் சாறு, தேங்காய் துருவல் (விருப்பப்பட்டால்) சேர்த்துக் கலந்து பரிமாறுங்கள்.

தக்காளி இட்லி

தேவையானவை: இட்லி மாவு - 2 கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 2, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, மல்லித்தழை - சிறிதளவு.

அரைக்க: இஞ்சி - 1 துண்டு, பூண்டு - 3 பல், மிளகாய்தூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், சோம்பு - அரை டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: இட்லி மாவைக் கொண்டு சிறு சிறு இட்லிகளாக ஊற்றி வேகவைத்தெடுங்கள். வெங்காயம், தக்காளியை மிகவும் பொடியாக நறுக்குங்கள். அரைக்கும் பொருட்களை ஒன்றாக அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து வெங்காயம் சேருங்கள். அத்துடன் சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து, வெங்காயம் நிறம் மாறும் வரை வதக்கி, அரைத்துள்ள விழுதைச் சேர்த்து பச்சை வாசனை போக கிளறுங்கள். பின்பு தக்காளி, தேவையான உப்பு சேர்த்து தக்காளி கரையும் வரை வதக்கி இட்லி, கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை சேர்த்து கிளறி இறக்குங்கள்.

கொத்துமல்லி இட்லி

தேவையானவை: இட்லி மாவு - 2 கப்.

அரைக்க: மல்லித்தழை - ஒரு கட்டு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, தேங்காய் துருவல் - ஒரு டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 4, புளி - சிறிய உருண்டை, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: இட்லி மாவைக் கொண்டு இட்லிகளாக ஊற்றி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலையை சுத்தம் செய்யுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து தேங்காய், மிளகாய், புளி, கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை சேர்த்து வதக்கி நன்கு அரைத்தெடுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து தாளிக்கும் பொருட்களைப் போட்டு, அதை வறுத்து அரைத்த விழுதுடன் சேர்த்து சற்று தளதளவென்று கரைத்துக்கொள்ளுங்கள். அதனுடன் இட்லிகளை சேர்த்து நன்கு கலந்து பரிமாறுங்கள். பிரமாதமான சுவையும் மணமும், இட்லிகளை நிமிடத்தில் காலி செய்ய வைக்கும்.

இட்லி மஞ்சூரியன்

தேவையானவை: இட்லிகள் - 10, இஞ்சி-பூண்டு விழுது - ஒரு டீஸ்பூன், கார்ன்ஃப்ளார் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கடலை மாவு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், கரம் மசாலாதூள் - அரை டீஸ்பூன், சீரகத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், ஆரஞ்சு ரெட் கலர் - ஒரு சிட்டிகை, உப்பு -

சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: இட்லிகளை விரல் நீளத் துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். அதனுடன் இஞ்சி-பூண்டு விழுது, கார்ன்ஃப்ளார், கடலைமாவு, மிளகாய்தூள், கரம் மசாலாதூள், சீரகத்தூள், ரெட் கலர், உப்பு சேர்த்து, அதனுடன் சிறிது தண்ணீரும் சேர்த்து நன்கு பிசறிக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, கலந்து வைத்துள்ள இட்லிகளை ஐந்தாறாகப் போட்டுப் பொரித்தெடுங்கள். குழந்தைகளைக் கவர்ந்திழுக்கும் ஸ்நாக்ஸ் என்பதால், மீந்துபோன இட்லிகளைக் கூட இப்படி மஞ்சூரியன்களாக செய்து கொடுக்கலாம். குஷியாகச் சாப்பிடுவார்கள்.

குறிப்பு: எண்ணெய் நன்கு காய்ந்திருக்க வேண்டும். இல்லை யென்றால், எண்ணெயைக் குடித்துவிட்டு, மஞ்சூரியன் 'சதசத'வென ஆகிவிடும்.

ஃப்ரைடு இட்லி

தேவையானவை: இட்லி மாவு - 2 கப், இட்லி மிளகாய்ப் பொடி - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம் - 2, கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - தலா சிறிதளவு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு (விருப்பப்பட்டால்) - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: மாவை சிறு சிறு இட்லிகளாக ஊற்றுங்கள். வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, வெங்காயத்தைச் சேர்த்து வதக்கி, அத்துடன் சிட்டிகை உப்பு சேருங்கள். வெங்காயம் நிறம் மாறி வதங்கிய பிறகு, இட்லிகள், இட்லிப் பொடி, எலுமிச்சம்பழச் சாறு, கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை சேர்த்துக் கிளறி இறக்குங்கள். இதற்குத் தொட்டுக்கொள்ளவே எதுவும் தேவையில்லை. அப்படியே சாப்பிடக்கூடிய அசத்தலான ஸ்நாக்ஸ்.

பெப்பர் இட்லி

தேவையானவை: இட்லி மாவு - 2 கப், மிளகு - ஒரு டேபிள் ஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

செய்முறை: இட்லி மாவை, மினி இட்லி தட்டுகளில் ஊற்றி வேகவைத்தெடுங்கள். மிளகை வெறும் கடாயில் வறுத்து, உப்பு சேர்த்துப் பொடித்துக்கொள்ளுங்கள். நெய்யைக் காயவைத்து, கடுகு தாளித்து, கறிவேப்பிலை சேர்த்து, இட்லி, மிளகுதூள் சேர்த்துக் கிளறுங்கள். மிளகு மணமும் காரமும் சேர்ந்து, சுவை தரும் இட்லி இது.

வெந்தயக்கீரை இட்லி

தேவையானவை: இட்லி மாவு - 2 கப், வெந்தயக்கீரை - 2 கட்டு, பெரிய வெங்காயம் - 1, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - சிட்டிகை.

வறுத்துப் பொடிக்க: காய்ந்த மிளகாய் - 5, கடலைப்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், நெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்,

எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: வறுக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை எண்ணெயில்லாமல் சிவக்க வறுத்துப் பொடித்துக்கொள்ளுங்கள். கீரையை பொடியாக நறுக்கி அலசிக்கொள்ளுங்கள். வெங்காயத்தையும் பொடியாக நறுக்குங்கள். இட்லி மாவைக் கொண்டு, சிறு சிறு இட்லிகளாக ஊற்றி வேகவைத்து எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். வறுத்துப் பொடிக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை பொடித்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெய், நெய்யைக் காயவைத்து, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து, வெங்காயம், சிட்டிகை உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேருங்கள். வெங்காயம் நன்கு வதங்கிய தும் கீரையை சேர்த்து, மேலும் நன்கு வதக்குங்கள். பிறகு, பொடித்த பொடியைத் தூவி, இட்லிகளைச் சேர்த்து, எலுமிச்சம்பழச் சாறு, கறிவேப்பிலை சேர்த்து நன்கு கலந்து சூடாகப் பரிமாறுங்கள்.

அரிசி ரவை இட்லி

தேவையானவை: புழுங்கலரிசி ரவை - 2 கப், உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: உளுத்தம்பருப்பை ஒரு மணி நேரம் ஊறவையுங்கள். பிறகு, கிரைண்டரில் போட்டு, தண்ணீர் தெளித்து நன்கு பொங்கப் பொங்க அரைத்தெடுங்கள். அரிசி ரவையை அரைமணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறவைத்து, அரைத்து வைத்திருக்கும் உளுந்து மாவுடன், உப்பும் சேர்த்துக் கலந்து, நன்கு கரைத்து வையுங்கள். மாவு நன்கு புளித்தவுடன் (8 மணி நேரம் புளிக்கவேண்டும்) இட்லிகளாக ஊற்றி வேகவைத்து, சட்னியுடன் பரிமாறுங்கள். ஹோட்டல் இட்லி தயாரிக்கப்படும் விதம் இதுதான்.

காஞ்சிபுரம் இட்லி

தேவையானவை: புழுங்கலரிசி - ஒரு கப், பச்சரிசி - ஒரு கப், உளுத்தம் பருப்பு - ஒரு கப்,

நல்லெண் ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், சுக்குத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, ஆப்பசோடா - ஒரு சிட்டிகை.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், கடலைப் பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், இஞ்சி - ஒரு துண்டு.

செய்முறை: அரிசி, பருப்பை ஒன்றாக ஒரு மணி நேரம் ஊறவையுங்கள். ஊறிய பின்னர், நன்கு கழுவி, சற்றுக் கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். தேவையான உப்பு சேர்த்துக் கரைத்துப் புளிக்க வையுங்கள். புளித்த மாவில் சுக்குத்தூள், ஆப்பசோடா சேர்த்துக் கலந்துகொள்ளுங்கள். நல்லெண்ணெயைக் காய்ச்சி அதில் ஊற்றுங்கள்.

கடாயில் எண்ணெயைக் காயவைத்து, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு தாளித்து பொன்னிறமானதும் மிளகு, சீரகத்தை ஒன்றிரண்டாக உடைத்து அதோடு சேருங்கள். இஞ்சியையும் துருவிச் சேருங்கள். அத்துடன் கறிவேப்பிலையையும் சேர்த்து வதக்கி மாவில் சேருங்கள். எல்லாவற்றையும் நன்றாகக் கலந்து, மாவை சிறிய கிண்ணங்களில் நிரப்பி, வேகவைத்தெடுங்கள்.

வெந்தய இட்லி

தேவையானவை: புழுங்கலரிசி - 3 கப், வெந்தயம் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் (குவித்து அளக்க வேண்டும்), ஆமணக்கு விதை (நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்) - 5, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசியையும் வெந்தயத்தையும் தனித் தனியே ஊறவையுங்கள். ஒரு மணி நேரம் ஊறிய ஊறியபிறகு, அரிசியை கிரைண்டரில் அரையுங்கள். பாதி அரைபடும்போதே, ஆமணக்கு விதைகளைத் தோலுரித்துச் சேருங்கள். நன்கு அரைபட்டதும் மாவை வழித்தெடுங்கள். ஊறிய வெந்தயத்தைப் போட்டு அரைத்தெடுங்கள். பிறகு, அதை மாவில் கலந்து, உப்பு சேர்த்துக் கரைத்து, 6 முதல் 8 மணி நேரம் புளிக்கவிடுங்கள். புளித்த பின், இட்லித்தட்டில் ஊற்றி வேகவிடுங்கள்.

அவல் இட்லி

<u>தேவையானவை:</u> பச்சரிசி - ஒரு கப், புழுங்கலரிசி - ஒரு கப், உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், கெட்டி அவல் - அரை கப், உப்பு - தேவையான அளவு, ஆப்ப சோடா - ஒரு சிட்டிகை.

<u>செய்முறை:</u> அரிசியையும் உளுந்தையும் சேர்த்தும் அவலைத் தனியாகவும் ஊறவையுங்கள். அரைக்கும்போது எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைத்து, புளிக்கவையுங்கள் (6 முதல் 8 மணி நேரம்). புளித்த மாவில் ஆப்பசோடா சேர்த்துக் கலந்து, இட்லிகளாக ஊற்றுங்கள். வித்தியாசமான டிபன் அயிட்டம் இது.

ரவை இட்லி

<u>தேவையானவை:</u> பாம்பே ரவை - ஒரு கப், சற்று புளித்த தயிர் - ஒரு கப், தேங்காய் துருவல் - 2 டீஸ்பூன், நறுக்கிய மல்லித்தழை - ஒரு டீஸ்பூன், ஆப்ப சோடா - சிட்டிகை, உப்பு - தேவையான அளவு, நெய் - 2 டீஸ்பூன்.

<u>தாளிக்க:</u> மிளகு - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, கறிவேப்பிலை - சிறிது, முந்திரிப்பருப்பு - 6, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> ரவையை நெய்யில் வறுத்தெடுங்கள். பச்சை மிளகாய், இஞ்சியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். வாணலியில் எண்ணெயைக் காய வைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களைப் போட்டு, பொன்னிறமாகும் வரை வறுத்து, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கி மாவில் சேருங்கள். பின்பு மற்ற பொருட்களையும் அதனுடன் சேர்த்து (தேவையானால் சிறிது தண்ணீரும் சேர்த்து)

இட்லி மாவு பதத்தில் கரைத்துக்கொள்ளுங்கள். 10 நிமிடம் கழித்து இட்லிகளாக ஊற்றி, வேகவைத்தெடுத்து, சட்னி, சாம்பாருடன் பரிமாறுங்கள்.

கம்பு இட்லி

தேவையானவை: கம்பு (சுத்தம் செய்தது) - ஒரு கப், புழுங்கலரிசி - அரை கப், உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: கம்பையும் அரிசியையும் தனித்தனியே ஊறவையுங்கள். உளுந்தையும் ஊறவையுங்கள். பிறகு, கம்பை நைஸான அரிசி ரவை பதத்தில் அரைத்தெடுங்கள். உளுத்தம்பருப்பை தண்ணீர் தெளித்து பொங்கப் பொங்க ஆட்டி, உப்பு சேர்த்து, கம்பு மாவுடன் சேர்த்துக் கலந்துவையுங்கள். 5 அல்லது 6 மணி நேரம் புளித்ததும், இட்லிகளாக ஊற்றி வேகவைத்தெடுங்கள்.

குறிப்பு: கம்பை வறுத்தும் ஊறவைக்கலாம். விருப்பப்பட்டால், அரைக்கும்போது ஒரு துண்டு இஞ்சியையும் 2 பச்சை மிளகாய்களையும் சேர்த்து அரைக்கலாம். பொதுவாக, கம்பு, கேழ்வரகு போன்ற தானிய இட்லிகள், அரிசி இட்லியைப் போல 'மெத்'தென்று இருக்காது. அப்படியே சாப்பிடப் பிடிக்காதவர்கள், கம்பு இட்லியை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, உப்புமா போல தாளித்து, ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் எலுமிச்சம்பழச் சாறு பிழிந்து சாப்பிடலாம்.

கேழ்வரகு இட்லி

தேவையானவை: கேழ்வரகு - ஒரு கப், புழுங்கலரிசி - அரை கப், உளுத்தம்பருப்பு - கால் கப்.

செய்முறை: கேழ்வரகையும் அரிசியையும் தனித்தனியே ஊறவைத்து, உளுந்தையும் தனியே ஊறவையுங்கள். அரைக்கும்போது உளுந்தை முதலில் போட்டு, அது நன்கு அரைபட்டதும் கேழ்வரகையும் அரிசியையும் போட்டு, சற்று கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். உப்பு சேர்த்துக் கரைத்து, 4 முதல் 5 மணி நேரம் புளிக்கவிடுங்கள். பிறகு, இட்லிகளாக ஊற்றி வேகவிட்டு, கம்பு இட்லியைப் போலவே, தாளித்து சாப்பிடலாம். சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு ஒரு மாறுதலான டிபன் இது.

கடலைப்பருப்பு இட்லி

தேவையானவை: கடலைப்பருப்பு - ஒரு கப், பச்சரிசி - அரை கப், தேங்காய் துருவல் - 3 டேபிள்ஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 8, உப்பு - தேவையான அளவு, பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், புளிச்சாறு - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: கடலைப்பருப்பு + அரிசியை ஒன்றாக ஊறவைத்து, ஒரு மணி நேரம் கழித்து, கழுவிக்கொள்ளுங்கள். கிரைண்டரில் மிளகாயை முதலில் போட்டு, சிறிது புளிச்சாறை விட்டு அரையுங்கள். மிளகாய் அரைபட்டதும், தேங்காய், கடலைப்பருப்பு, பச்சரிசி கலவையை சேர்த்து, மீதமுள்ள புளிச்சாறையும் ஊற்றி, சற்றுக் கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். பிறகு, தேவையானால் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து, இட்லி மாவு பதத்துக்கு கரைத்துக்கொள்ளுங்கள். அரை மணி நேரம் கழித்து, எண்ணெய் தடவிய குக்கர் தட்டுகளில் மாவை ஊற்றி வேகவிடுங்கள். நன்கு வெந்ததும் எடுத்து, சிறு துண்டுகளாக்குங்கள். விருப்பப்பட்டால், கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்து, மல்லித்தழை, தேங்காய் துருவல் தூவி சாப்பிடலாம். இந்த இட்லிக்கு சைட் டிஷ்ஷாக, உப்பு, காரம் தூக்கலாக வெங்காய சட்னி அல்லது கொத்துமல்லி சட்னி இருந்தால், அட்டகாசமாக இருக்கும்.

பாசிப்பருப்பு இனிப்பு இட்லி

தேவையானவை: பாசிப்பருப்பு - ஒரு கப், பச்சரிசி - கால் கப், சர்க்கரை - ஒரு கப், தேங்காய் துருவல் - அரை கப், ஏலக்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், ஆப்ப சோடா - சிட்டிகை, நெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பருப்பு, அரிசி இரண்டையும் தனித்தனியே ஒரு மணிநேரம் ஊற வையுங்கள். பிறகு சற்று கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். அரைத்த மாவுடன் தேங்காய் துருவல், சர்க்கரை, ஏலக்காய் ஆப்ப சோடா, பாதியளவு நெய் சேர்த்து நன்கு கலந்துகொள்ளுங்கள். நெய் தடவிய ட்ரேயில் ஊற்றி நன்கு வேகவைத்தெடுங்கள் (நன்கு வெந்த அடையாளமாக ஒரு கத்தியை நுழைத்தால் ஒட்டாமல் வரவேண்டும்). துண்டுகள் போட்டு, சூடாக சாப்பிட்டால், சுவையாக இருக்கும்.

சாம்பார் இட்லி

தேவையானவை: இட்லி மாவு - 2 கப், மசூர் பருப்பு - அரை கப், பரங்கிக்காய் - சிறிய துண்டு. சின்ன வெங்காயம் - 12, தக்காளி - 3, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - கால் டீஸ்பூன், புளி - சிறிய உருண்டை, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, மல்லித் தழை - சிறிதளவு, நெய் - 2 டீஸ்பூன். வறுத்து பொடிக்க: காய்ந்த மிளகாய் - 6, தனியா - 1 டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், கொப்பரை - 1 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - 3 டீஸ்பூன். தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: மாவைக் கொண்டு சிறு, சிறு, இட்லிகளாக ஊற்றி யெடுங்கள். பரங்கிக்காய், மஞ்சள்தூள் சேர்த்து, பருப்பை குழைய வேக வையுங்கள். வெங்காயம், தக்காளியை பொடியாக நறுக்குங்கள். புளியை அரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டுங்கள். கொடுத்துள்ள பொருட்களை, வெறும் கடாயில் சிவக்க வறுத்து பொடித்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து வெங்காயம் சேருங்கள். வெங்காயம் சிவக்க வதங்கியதும், தக்காளி, உப்பு சேர்த்து கரையும் வரை வதக்கி புளித் தண்ணீர் சேருங்கள். அத்துடன் கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம் சேர்த்து பச்சை வாசனை போக கொதிக்கவிட்டு, வேகவைத்த பருப்பு, அரைத்த பொடி, தேவையான உப்பு, தண்ணீர் சேர்த்து 5 நிமிடம் கொதிக்க விட்டு இறக்குங்கள். பரிமாறும் கிண்ணங்களில் இட்லிகளைப் போட்டு அதன் மேல் சாம்பாரை ஊற்றி, மல்லித்தழை தூவி, துளி நெய் விட்டுப் பரிமாறுங்கள்.

மிளகு சீரக இட்லி

தேவையானவை: இட்லி மாவு - 2 கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, பூண்டு - 4 பல், கறிவேப்பிலை - சிறிது, கெட்டியான புளிச்சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

அரைக்க: மிளகு - 2 டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், பூண்டு - 3 பல். தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: இட்லி மாவை, சிறு சிறு இட்லிகளாக ஊற்றி எடுங்கள். மிளகு, சீரகத்தை அரைத்தெடுங்கள். எடுக்கும் தறுவாயில் பூண்டை உரித்து, அதனுடன் வைத்து நசுக்கிக்கொள்ளுங்கள். வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து, கடுகு தாளித்து, வெங்காயம், பூண்டைச் சேருங்கள். அத்துடன் சிட்டிகை உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து நன்கு வதக்கி, அரைத்த மிளகு, சீரகம், பூண்டுக் கலவை சேர்த்து பச்சை வாசனை போக வதக்கி புளிச்சாறு, இட்லி, கறிவேப்பிலை, சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து கிளறி இறக்குங்கள். உப்பு, காரம், புளிப்பு சேர்ந்து சப்புக் கொட்ட வைக்கும் இட்லி இது.

ஓட்ஸ் இட்லி

தேவையானவை: ஓட்ஸ் - ஒரு கப், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு கப், இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பச்சை மிளகாய் - 2, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: உளுந்தை ஒரு மணி நேரம் ஊற வைத்து இஞ்சி மிளகாய் சேர்த்து நன்கு அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். ஓட்ஸை 10 நிமிடம் ஊற வைத்து உப்பு, உளுந்து மாவுடன் கலந்து 5 முதல் 6 மணி நேரம் புளிக்க வைத்து இட்லிகளாக ஊற்றி எடுங்கள்.

சாண்ட்விச் இட்லி

தேவையானவை: இட்லி மாவு - 2 கப். உள்ளே நிரப்பும் மசாலாவுக்கு: பொடியாக நறுக்கிய காய்கறிக் கலவை (விருப்பம் போல்) - அரை கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 2, இஞ்சி-பூண்டு விழுது - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - தலா சிறிதளவு.

தாளிக்க: கடுகு, சோம்பு - தலா அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பெரிய வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களைச் சேருங்கள். அதோடு வெங்காயம் சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள். பிறகு, காய்கறிக் கலவை, தக்காளி, இஞ்சி-பூண்டு விழுது, மிளகாய்தூள், மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்து நன்கு பச்சை வாசனை போக வதக்கி, மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை சேர்த்துக் கிளறி இறக்குங்கள்.

இட்லிப் பாத்திரத்தில் தண்ணீர் வைத்து, இட்லி தட்டுகளில் முதலில் அரைக் கரண்டி மாவை ஊற்றி, அதன் மேல் 2 டீஸ்பூன் மசாலாவை வைத்து, மேலும் அரைக் கரண்டி மாவை ஊற்றி மூடுங்கள். நன்கு வேகவிட்டு எடுத்துப் பரிமாறுங்கள். இந்த சாண்ட்விச் இட்லியும் 'அப்படியே சாப்பிடலாம்' ரகம்தான்.

பலா இலை இட்லி

தேவையானவை: பச்சரிசி - 2 கப், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு கப், தேங்காய் துருவல் - ஒரு கப், உப்பு - தேவையான அளவு, பலா மரத்தின் இளம் இலைகள் - சிறிதளவு.

செய்முறை: அரிசியையும் உளுந்தையும் தனித்தனியாக ஊறவையுங்கள். பிறகு, தேங்காய் துருவலுடன் சற்றுக் கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். உப்பு சேர்த்துக் கரைத்துப் புளிக்கவிடுங்கள் (6 மணி நேரமாவது இருக்கவேண்டும்).

பலா இலைகளில் நான்கை எடுத்து, முதலில் இரண்டு இலைகளின் அடி பாகத்தை ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக வைத்து, சிறு குச்சியால் குத்தி இணைத்துகொள்ளுங்கள். பிறகு, மீண்டும் இரண்டு இலைகளை இதன் மேல் குறுக்காக வைத்து, குச்சியால் குத்தி இணையுங்கள். இந்த நான்கு இலைகளையும் மடக்கி 'கப்' போல செய்யுங்கள். இப்படியே எல்லா இலைகளையும் செய்துகொள்ளுங்கள். இந்த இலை கப்புகளில் மாவை ஊற்றி, இட்லித் தட்டில் வைத்து வேகவைத்தெடுங்கள்.

இதை இன்னொரு முறையிலும் செய்யலாம். அரிசி, உளுந்தை அரைக்கும்போது, காய்ந்த மிளகாய் - 8, புளி - ஒரு சிறிய உருண்டை, உப்பு - தேவையான அளவு சேர்த்து அரைத்து, உடனேயே இலைகளில் ஊற்றி, ஆவியில் வேகவைத்தெடுத்துப் பரிமாறுங்கள். (இம்முறையில் செய்வதற்கு, மாவு புளிக்கத் தேவை இல்லை).

கோதுமை ரவை இட்லி

தேவையானவை: கோதுமை ரவை - ஒரு கப், உளுத்தம்பருப்பு - கால் கப், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: உளுந்தையும், ரவையையும் தனித்தனியே ஊறவையுங்கள். உளுந்தை நன்கு அரைத்து, வழித்தெடுக்கும் சமயம் கோதுமை ரவையை அதனுடன் சேர்த்து 2 நிமிடம் அரைத்தெடுங்கள். உப்பு சேர்த்து கரைத்து புளிக்கவைத்து, இட்லிகளாக ஊற்றி வேகவைத்தெடுங்கள். சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு உகந்தது இந்த இட்லி.

கடலைமாவு இட்லி

தேவையானவை: நன்கு புளித்த இட்லி மாவு - 2 கப், கடலைமாவு - முக்கால் கப், ஆப்பசோடா - ஒரு சிட்டிகை, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

மேலே தூவ: கேரட் துருவல், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித் தழை, தேங்காய் துருவல் - இவற்றுள் ஏதாவது ஒன்று.

செய்முறை: இட்லி மாவுடன், கடலைமாவு, ஆப்பசோடா, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து நன்கு கரைத்துக் கொள்ளுங்கள். மீண்டும் ஒரு மணி நேரம் புளிக்கவிடுங்கள். பிறகு, கடாயில் எண்ணெயைக் காய வைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களைச் சேர்த்து மாவில் கலந்து, இட்லிகளாக ஊற்றியெடுங்கள். சூடாக இருக்கும் போதே, விருப்பப்பட்ட துருவலை மேலே தூவிப் பரிமாறுங்கள். சாப்பிட ருசியாக இருக்கும்.

ரவை-சேமியா இட்லி

தேவையானவை: ரவை - ஒரு கப், சேமியா - கால் கப், சற்று புளித்த தயிர் - ஒரு கப், தக்காளி சாஸ் - ஒரு டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - 2 டீஸ்பூன், நறுக்கிய மல்லித்தழை - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, நெய் - 2 டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், பொடித்த மிளகு, சீரகம் - தலா அரை டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: நெய்யைக் காயவைத்து சேமியா, ரவை இரண்டையும் வறுத்தெடுங்கள். கடாயில் எண்ணெயைக் காய வைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களை தாளித்து ரவையுடன் சேருங்கள். அத்துடன் மற்ற பொருட்களை சேர்த்து, தேவையானால் சிறிது தண்ணீரும் சேர்த்து இட்லி மாவு பதத்தில் கரைத்து, 10 நிமிடம் கழித்து இட்லிகளாக ஊற்றி வேகவைத்தெடுங்கள்.

இட்லி சட்னி சாண்ட்விச்

தேவையானவை: இட்லி மாவு - 2 கப். சிகப்பு சட்னிக்கு: காய்ந்த மிளகாய் - 10, சின்ன வெங்காயம் - 8, புளி - சிறிய துண்டு, பூண்டு - 2 பல், உப்பு - தேவையான அளவு. பச்சை சட்னிக்கு: மல்லித்தழை - அரை கட்டு, தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பூண்டு - ஒரு பல், புளி - சிறிது, பச்சை மிளகாய் - 3, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: இட்லி மாவை சற்றுப் பெரிய இட்லிகளாக ஊற்றி வேக வைத்து, கொஞ்சம் பெரிய சதுரத் துண்டுகளாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். சிகப்பு சட்னிக்குக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாகக் கெட்டியாக அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். விருப்பப்பட்டால் அதனுடன் 2 டீஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் சேர்த்துக் கலந்து கொள்ளலாம். பச்சை சட்னிக்கு, எண்ணெயைக் காயவைத்து, சுத்தம் செய்த மல்லித்தழையுடன் மற்ற பொருட்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து இரண்டு நிமிடம் வதக்கி இறக்கி, அரைத்தெடுங்கள்.

இட்லித் துண்டுகளை எடுத்து, ஒரு இட்லித் துண்டின் மேல் காரச்சட்னி யைத் தடவுங்கள். இன்னொரு இட்லித் துண்டை அதன் மேல் வைத்து பச்சை சட்னியைத் தடவுங்கள். அதன் மேல் மற்றொரு இட்லித் துண்டால் மூடுங்கள். அதன் மேலே உங்கள் விருப்பம் போல, அலங்கரித்துப் பரிமாறுங்கள். விருந்துகளுக்கு ஏற்ற வித்தியாசமான அயிட்டம் இது.