

#Foodventure: A Food Adventure

A Trail of Recipes from YouPAH Weekly Challenges

#YouPAH_Foodventure රේකිර දුකීම් 10ක!

#YouPAH_Foodventure 10 උසන් සමයයේ ගුරුප්පුකள්



තළමුවකි වෙතම - ජූනි 2024
මුතල නොගුත්ති - ජූනි 2024



Book publishing details

Copyrights etc

ප්‍රකාශන කිමිකම ©2024 සෞඛ්‍ය සඳහා වූ තරුණ වෘත්තිකයින්ගේ සත්බානය.

සියලු හිමිකම් අවෝරින්. කතුවරකාගේ තො ප්‍රකාශකයාගේ අවසරයකින් තොරව මෙම ගුනරුයේ
කිහිදු කොටසක කිසිම ආකාරයකින් ප්‍රතිනිර්මාණය කළ තොගැක.

අවසර ලබා ගැනීම සඳහා youpahsl@gmail.com ර් මේල් ලිපිනය ගාවිතා කළ හැකිය.

ISBN: 978-624-6340-01-8

මු ඉංග්‍රීස් මුද්‍රණය කර ඇත.
පළමු වෙළුම

සෞඛ්‍ය සඳහා වූ තරුණ වෘත්තිකයින්ගේ සත්බානයේ ප්‍රකාශනයකි.
තපොලු පෙරිටිය 61, රාගම.

www.youpah.org
[Barcode – 9 786246 340018]

**කළමුවෙකි වෙළුම - ජූනි 2024
මුත්ස් තොගුත් සුම් ජූනි 2024**

හිතු / අර්ථයිපු

#YouPAH අපව දිරීමත කළ, අවස්ථා ලබා දී ගොඩ නැංවු. නත අගුරන් සහය වූ සැමැට.

#YouPAH එන්කණී නොකුවිත්තු, බාය්ප්පුකණී ආණිත්තු, එල්ලා බණකයිලුම් ඉතුවිය ආණෙවයුතුක්කුම්.

යේතුදාන / මුණ්ණුරෝ

තමනෙය පිවිතේ සැප සැවට ගැන උනත්ද තරඟා වෘත්තිකින කිහි දෙනෙක් එකතු වෙත 2021 අප්‍රේල් 04 වෙති දැවැන් ආර්ථික කරුව YouPAH සංඝ්‍යාත හේ වෙදුදී, අපිවත නොමිතුව තරම් දුරක් අවශ්‍ය. අගුරන් පුරුත්තිත රටික වෙනුවෙන් YouPAH Adventure වනපාටිය ණරගා ලියාකමත වෙදුදී සහ පුළාවන් එකත් යාක්වීපා ගතිදි අවශ්‍ය පෙනුත්. දැනුත් දෙයක තමයි පෙළුහාය සහ එක නා බිඳුනු කාධික ගැන අමුතන වනපාටිය තියෙන අවශ්‍යතාවය. එක අනුව තමයි රටි ආර්ථිකයිට දෙයක වෙමින් දෙශීය අමුදුවන් තාවිතා තරලා, අඩු විශේෂුමක් සහ අඩු කාලයක වැය තරලා පෙළුහාය කැමි වීම පිළිගෙළ කිරීම ගැන අපේ කාම්පිකයේ අතරේ කානු තරඟා තාව බිජ තරඟා YouPAH Foodventure වනපාටිය ආර්ථික වෙනුවෙන්. එක තියාවලියෙන් රෝග පිටත විදිනට YouPAH Foodventure Weekly Challenge විදිනට අපේ කාම්පිකයෙන් එකතු වෙතා, පොශනය පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන තෙත් නව ආහාර විට්ටෝරු තීර්මාණය කිවා. සාම්පාදන මාධ්‍ය තරඟා බෙදා ගැරුණු වේ ආහාර විට්ටෝරු අත තැදු මිලන පිරිසක්, එක අතදුකිම් YouPAH ක්‍රියාවල් එකත් බෙදාගත්ත පිරිසක් වේ වනපාටිය වෙටි එකතු වුණා. එක නිසාම නව ආහාර විට්ටෝරු වෙනුවෙන් අපිට ඉලුම්මූත් ඇති වුණා. එදිනෙහා මුණා ගැසෙන විකවත්තු අතර කානු බිජ වෙන මාත්‍යකාවක් විවිධ පැනවුණා.

එක වියම් අම් පුළාවන් එකත් ගත්ත සාකච්ඡා ගැන සාකච්ඡා කානු බිජ තරන්ත වේ ආහාර විට්ටෝරු ගොඩ ගැනීම බෙහෙවින් ප්‍රතිච්ඡාක වුණා. YouPAH Foodventure Live Challenge විදිනට අමුදුවන මිලදී ගැනීම් ගැන, ආහාර වේළු සාක්‍යම් කිරීම් ගැන, ආහාර වේළු තබා ගැනීම් ගැන, ආහාර නාස්කිය අවම කිරීම් ගැන සාකච්ඡා ගත්තත වේ අසුරුත අපිට ඉඩ විටර වුණා. එක නව ආහාර විට්ටෝරු අතර අපේ විට්ටෝරු තිරුත්තත් තේ කෙක එක සුවිශේෂි වෙනුවෙන්, එක අම් එක වනපාටිය දිගුවක් විදිනට කරුව YouPAH Catering එකක් වියීම ඉලුම්මූත් තිබුණු අධිකමය තිකා. පොශනය ගැන බිඳුනු සාකච්ඡා තවත් බෙදා තරන්ත අපිට වේ සාමුහ බස්යෙන හැකිවුණා.

වේ ආහාර විට්ටෝරු පොශක විදිනට එම් දැක්වීම තරඟා අපේ අරමුණ වෙනුවෙන් අම් සාකච්ඡා කරන, අපේ පිවිත සැපවත් තරන්ත ගෙනු වුණා පොශනය ගැන බිඳුනු සාකච්ඡා තව දුරටත පුළාවන්ට ස්ථිප කරන්න. ඔවුන්ට අමිතින හිතන්න. අත තැදු මිලන්න සාක්‍යාගයක දෙන්න. පිවිතේ විදින්න, විවිධත්වයක ඇති තරගතන පුළාවන විදි පෙනුන්න. එක පොශක පර්‍යාගය කිරීම තරඟා එක අරමුණු ඉවුවෙන්, තමනෙය පොශනයක අධිකිය තෙත් වෙත කානු ගැනීම් යදා විම ගැනුවුණු පුළාවන දැකීම් අපැය විලාපාරෝතුවයි.

தங்கள் வாழ்க்கையின் மகிழ்ச்சியில் ஆர்வமுள்ள இளம் தொழில் வல்லுநர்கள் குழுவால் 2021 ஆம் ஆண்டு ஏப்ரல் 4 ஆம் தேதி தொடங்கப்பட்ட YouPAH அமைப்பு, தாம் நினைத்ததை விட முன்னேற்றம் கண்டுள்ளது. உணவு பாதுகாப்பான நாட்டிற்கான YouPAH Adventure திட்டத்தின் மூலம் பணிபுரியும் போது மற்றும் சமூகங்களுடன் கலந்துரையாடும் போது, ஊட்டச்சத்து மற்றும் தொடர்புடைய காரணிகளை நிவர்த்தி செய்யும் திட்டத்தின் அவசியத்தை நாங்கள் பார்த்தோம் மற்றும் உணர்ந்தோம்.

அதன்படி, உள்ளூர் பொருட்களைப் பயன்படுத்தி, குறைந்த நேரத்தையும் செலவையும் செலவழித்து, நாட்டின் பொருளாதாரத்திற்கு பங்களிப்பதன் மூலம் சுத்தான உணவு மற்றும் பானங்களை தயாரிப்பது குறித்து எங்கள் உறுப்பினர்களிடையே கலந்துரையாட �YouPAH Foodventure திட்டம் தொடங்கப்பட்டுள்ளது. அந்தச் செயல்பாட்டின் அடுத்த கட்டம் லுழர்யூர் Foodventure Weekly Challenge ஆகும், அங்கு எங்கள் உறுப்பினர்கள் ஒன்றுசேர்ந்து ஊட்டச்சத்துக் கருத்துகளைப் பற்றி கலந்துரையாடும் போது புதிய சமையல் குறிப்புகளை உருவாக்கினர்.

சமூக ஊட்கள் மூலம் பகிரப்பட்ட இந்த உணவு செய்முறைகளை ஒரு குழுவினர் முயற்சி செய்தனர், இந்தத் திட்டத்தைச் சுற்றிக் கூடியிருந்த தொடர்புடன் தங்கள் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொண்டனர். அதனால்தான் புதிய உணவு வகைகளுக்கான தேவை எழுந்தது. தினமும் சந்திக்கும் நண்பர்களின் உரையாடலில் இதுவும் ஒரு விஷயமாக மாறியது.

மேலும், சமூகங்களுடனான எங்கள் கலந்துரையாடல்களில் ஊட்டச்சத்து பற்றிய கருத்துகளைப் பற்றி விவாதிக்க இந்த சமையல் குறிப்புகளைப் பயன்படுத்துவது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருந்தது. இந்த குழுவின் மூலம், மூலப்பொருட்கள் வாங்குவது, உணவு தயாரித்தல், உணவுப் பாதுகாப்பு மற்றும் உணவு கழிவுகளை குறைப்பது பற்றி YouPAH Foodventure Live Challenge விடுவத்தில் கலந்துரையாட முடிந்தது.

இந்தப் புதிய உணவு செய்முறைகளில், எங்களின் பூசணிக்காய் குரக்கள் கப்கேக்குகள் தனித்துவமானவை, ஏனெனில் இது YouPAH கேட்டிரிங்கில் அதிகம் கேட்கப்பட்ட உணவாகும், இந்தத் திட்டத்தின் நீட்டிப்பாக நாங்கள் செய்தோம். இத்தொகுப்புகளின் மூலம் ஊட்டச்சத்து தொடர்பான பல கருத்துக்களை நம்மால் பரப்ப முடிந்தது.

எனவே ஒரு திட்டமாக, YouPAH Foodventure என்பது YouPAH இல் எங்களின் மிகவும் வெற்றிகரமான திட்டமாகும். எம்க்கு பல வாய்ப்புகளைத் திறந்து வைத்து திட்டத்தின் காரணமாகவே எமது உறுப்பினர்களுக்கு நிறைய கற்றுக்கொள்ள வாய்ப்பு கிடைத்தது.

இந்த செய்முறைப் புத்தகத்தை வெளியிடுவதன் மூலம், நாம் கலந்துரையாடும் ஊட்டச்சத்து தொடர்பான கருத்துக்களை, நமது வாழ்க்கையை வசதியாக, சமூகங்களுக்கு நெருக்கமாகக் கொண்டுவருவதே எங்கள் நோக்கம். இந்தப் புத்தகத்தைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம், தங்கள் ஊட்டச்சத்து தொடர்பான உரிமையை தனதாக்கிக்கொள்ள வலு பெற்ற சமூகங்களைக் குறிப்பாக்கி வெளியிடுவதே எங்கள் எதிர்பார்ப்பு.

வேலை அகிர் கர்ஜோஹாயை
அධிகங்கல, YouPAH
வைத்தியர் ஆசிரி கருணாநாயக்க
பணிப்பாளர் லுழர்யூர்

கலைஞரி வேலை - திட்டி 2024
முதல் தொகுதி - ஜூன் 2024

වියෙනු ගෙවනු ලබම්පූ මාගොඩිරත්න

අධිකක්ෂක, පෝෂණ අංශය
කොට්ඨාස අමාත්‍යාංශය

පෙළුම්බාය සහ පැවුලක සොඩිනය වශයේ ගැසේ. රෝරී සොඩින සහ පැවුල් වෙත බිජාන ප්‍රධානම කාබධියක් වේ. පිටිතයේ සංඛ්‍යා තිරේණිය කිරීම මෙහිම බෙළුවන රෝග ව්‍යුත් වැළැක්වීම. සියලුම ආකාරයේ මතදැරූප්‍රංශයන්ගෙන් වැළැක්වීම. ප්‍රතිඵතිකරණ ගක්කිලත කිරීම අදි වූ ප්‍රතිලාභ රිසික පෙළුම්බාය සමඟ බැඳී රැවත්.

සෞඛ්‍යීය අමාත්‍යාංශයේ පෙරෙනු ඇඟිය විසින් ප්‍රකාශයට පත් කරන ලද ශ්‍රී ලංකාධිකාරීන් සඳහා ආහාර මාර්ගෝපදේශය (FBDCG) මිණින් ද මේ පෙරෙනු යොමු වූ නිලධාරීන් සැලකිය යුතු කරයුතු වුමා සර්ලව පොදු මහජනතාව ඇතරව ගෙනයම් විවෘත ඇති අවධානය දිගින් දිගිවීම කෙමු කරනු ලැබුවේ මේ වන විට ප්‍රතාවේ ආහාර වියත් රටා විවිධ තේතු මත ඇසුජ්‍යාංශමත් දිගාවට වෙනස් වී ඇති තිකාරී.

සොඩින සඳහා වූ තරුණේ වෘත්තිකිහිතයේ සංඛ්‍යාතය මගින් YouPAH Foodventure වනපාශ්‍රවීදය Weekly Challenges මගින් ද මෙම FBDC හි පෝෂණය පිළිබඳ සාක්ෂාත්ප ප්‍රාගෝගිකව ගෙවුනු කළ හැකි ආකාරයන්, ආහාර මිලදී ගැනීමේ සිටි කළ හැකි වර්ගයන් වෙනසක්ම් ගැන සිදු කළ කාක්වීපා ප්‍රාගෝගික වේ. ලගදායි, දේශීය අමුදව්‍ය ගාවිතා කරමින් අඩු වෙළුවකින්, පෝෂණ ග්‍යුණුයෙන් අනුත් නව ආහාර ව්‍යුව්‍යාපික බිජුත්‍යෙම අත් හැඳු බිඡිම් මගින් තැදුනවා දී එවා ප්‍රජාවට සම්පූ දිරීම කරන බිජුත් කළ බිඉපැමු ඉහා සාර්ථක බව හිස අතුවය.

එශ්‍යලද හඳුනවා දැන ආහාර විවේකාර පොතක් ලෙස එම් දැක්වීම මගින් තව දුරටත් YouPAH කාලෝනයේ අරමුණු කාර්යක වන අතර, ඩ්‍රිව්‍ය ඉදිරි ගමන කාර්යක වේවා සයින් පත්‍රම !

விசேட வைத்திய நிபுணர் லக்ஷ்மினி மகோடரத்ன
பணிப்பாளர், போட்டனை பிரிவு
சுகாதார அமைச்சு

ஊட்டச்சத்து என்பது ஒரு குடும்பத்தின் ஆரோக்கியம் மற்றும் கிராமம் மற்றும் நாட்டின் வளர்ச்சி மற்றும் வளர்ச்சியின் குறிகாட்டியாகவும் உள்ளது. நமது நல்வாழ்வைத் தீர்மானித்தல், வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சி, தொற்றாத நோய்களைத் தடுப்பது, அணைத்து வகையான ஊட்டச்சத்துக் குறைபாட்டைத் தடுப்பது, நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை வலுப்படுத்துவது போன்ற பல நன்மைகள் ஊட்டச்சக்துடன் கொடர்ப்படையலை.

சுகாதார அமைச்சின் போச்சாக்கு பிரிவினால் வெளியிடப்பட்ட இலங்கையர்களுக்கான உணவு வழிகாட்டுதல்களும் (FBDG) ஊட்டச்சத்தின் இந்த முக்கிய அம்சங்களை பொது மக்களுக்கு எளிதாகக் கொண்டு செல்வதில் தொடர்ந்து கவனம் செலுத்துகின்றன.

ஆரோக்கியத்திற்கான இளம் தொழில் வல்லுநர்கள் கூட்டணி YouPAH Foodventure திட்டத்தின் வாராந்திர சவால்களுக்கான, ஊட்டச்சத்து பற்றிய FBDC யின் கருத்துகளை நடைமுறைப்படுத்தக்கூடிய வழிகளையும், குறைந்த செலவில் உள்ளார் பொருட்களைப் பயன்படுத்தி குறைந்த நேரத்தில் உணவை சமைப்பதன் மூலம் செய்யப்படும் நடத்தை மாற்றங்களையும் பாராட்டியது. புதிய சுத்தான உணவு வகைகளை தங்கள் சொந்த பரிசோதனைகள் மூலம் அறிமுகப்படுத்தி, சமூகத்துடன் நெருக்கமாக்குவதன் மூலம் அவர்கள் ஏற்படுத்திய தாக்கம் மிகவும் சரியான நேரத்தில் மற்றும் மிகவும் வெற்றிகரமானது என்று சொல்ல வேண்டும்.

இவ்வாறு அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட சமையல் குறிப்புகளை செய்முறைப் புத்தகமாக வெளியிடுவதன் மூலம், லுழரியும் அமைப்பின் நோக்கங்கள் மேலும் வெற்றியடைவதோடு, தங்களின் எதிர்காலப் பயணம் வெற்றியடைய வாழ்த்துகிறேன்-

**പള്ളിവേദി വെൽ - ക്രി 2024
മുതല് തൊകുതി - ജൂൺ 2024**

**සංකලුපය සහ සංස්කාරක/ කරුත්තු මුද්‍රුම තොකුප්පාසිරියාර
මතුපා පෙරේරා/ මණුජා පෙරේරා**

**සංස්කරණය / උමුත්තාසිරියාර
අධිල ඉමන්ත නිලධිර / අකිල මියන්ත නිලධ්වීර**

**සංස්කරණ සහය / තුශේන උමුත්තාසිරියාර්කள්
සදුනි මහවත්ත / සන්තුණි මහ්‍යාවත්ත
නිලුකා එකනායක / නිවුකා රැකනායක
මහිකා සේලාගෘහාරවි / මහ්ර්කා සෞලංකාරාස්සි
මිනුර ලක්ඩිත / මිනුර ලක්ඩිත
ආයිර කරුණානායක / ආයිර කරුණානායක
බුද්ධි අයංත විශේෂීරිය / ප්‍රත්ති අසංක විශේෂුරිය
නිමාඹා සංකලනි / නිමාඹා සංකලනි**

**පරිවර්තන සහය / මොඩිපෙයර්පු ඉතවි
P. දිනේන්ඩුමාර / P. තිනොසංස්කුමාර්
M. කොමලා / කොමලාතොවි
පවතු තිරෝවෙල්වම් / පවතිත්රා තිරුස්සේල්වම්**

ආහාර වේශ්වාරු නිර්මාණය

මතුපා පෙරේරා	තරැමි දිනුව
සදුනි මහවත්ත	නිරැමි පෙරේරා
ආයිර කරුණානායක	ලංකානි එදිරියිංහ
අධිල ඉමන්ත නිලධිර	වමෝදු රත්තවිර
ඇයිනි ගෙන්ඩ්‍රාවිතාරුණ	ක්‍රිඩා නැවැදු
රසිකා හගැගෙපොලඳාරවිච්චි	රවිනා පෙරේරා
ඩුබාඡි සේනෙවිරත්තන	රිනෝලි බූලතුංග
නිලුකා එකනායක	වර්මි බූලතුංග
වමුරුංග නදීභාත	වමෝදු එකනායක
නිමාඹා සංකලනි	රමිභා ඉමාඡි
බිභාරා පෙරේරා	ශ්‍රීකාන්තා තැලෙන්ලේලි
ලිරිඩි කොළඹනා	

**කළමුවෙනි වෙළුම - දළ තොකුප්පාසිරියාර
මුතස් තොකුත්ති - ජූන් 2024**

பலு / பொருளடக்கம்

ஒன் இரண் Challenge - குருக்கன் Challenge

1. Spicy ஓர்த்தன் waffles /Spicy குருக்கன் waffles	17
2. Cinnamon flavoured banana bread with ஓர்த்தன்/ Cinnamon flavoured banana bread with குருக்கன்	18
3. ஓர்த்தன் மை தீவு / குருக்கன் பான் கேக்	19
4. Vegan mug cake with ஓர்த்தன்/ Vegan mug cake with குருக்கன்	20
5. ஓர்த்தன் போல் போரி/ குருக்கன் தேங்காய் டெபாபி	21

One pot meal Challenge

6. சிலிரை ரெசிபி / ஒம்பட் ரைஸ்	23
7. விளை கத்தி கிரை/ சிக்கன் தக்கடி குழம்பு	24
8. Chicken gizzard stew rice/ gizzard stew rice	25
9. Fried rice/ Fried rice Mixed Salad Challenge	26
10. கிரிசி ஸ்ரைடி/ கெளப்பி செலட்	31
11. Coleslaw/ Coleslaw	32
12. அரிசி ஸ்ரைடி/ மாம்பழ சாலட்	33

Lets not waste Challenge

13. ஒன்றே சிற அடிடலு / எஞ்சிய சோற்றிலான உருண்டை	35
14. கொகி அரிசி அடிடலு / பலா வினதை உருண்டை	36
15. அலைகேட்டு கூலி ஓரித்தன் மிழ்லை / சாம்பல் வாழைத்தோலுடன் கூனி இறால் சம்பல்	37
16. இடிலை - போல் சிர அதிர்த்தி / விளாம்பழம் - தேங்காய் பால் ஜூஸ்கிரிம்	38

இலி ஓர்த்த_challenge / சோளம்_challenge

17. இலி ஓர்த்த சிலிலை / சோளம் ஆம்பிலை	40
18. இலி ஓர்த்த சிரிடு / சோளம் பிட்டு	41
19. இலி ஓர்த்த திரிவிளி / சோள பாற்சோறு	42
20. தேவை வேலுவில் கிண்ண ஓர்த்த தீவு / தேந்ரி குடிக்கும் போது சாப்பிட சோள மா உருண்டை செய்வோம்	43
21. ரெசிபி ஒரித்த இலி வெவி / மிகவும் சுவையான சோள வடை	44
22. Sweetcorn Salad / Sweetcorn Salad	45
23. இலி ஓர்த்த வகைப்பாடு / சோளக் கறி	46

இடலை Challenge / வற்றாளைக் கிழங்கு Challenge

24. இடலை mini பான்டைக் / வற்றாளைக் கிழங்கு mini pancake	48
25. இடலை விஷ்வி அரிசி / வற்றாளைக் கிழங்கு உடையப்பம்	49
26. தீங்கிலி இடலை விஷ்வி / இடலை சிரிசை / பைட்	50
27. கொகிலை கொகைட்டுவிலும் கிடைத் தீங்கிலி இடலை சிரிலை / கொகுறில் மற்றும் வாழைப்பழவுடன் வற்றாளைக் கட்டலட்டு	51
28. இடலை கொகைட்டுவிலும் / Tempered Sweet Potato Leaves / வற்றாளைக் கிழங்கு இலை வதக்கல்	52
29. Peanut surprise	54

யேலு Challenge - கோவா Challenge

30. யேலு கோகிலை / கோவா கொத்து	56
31. யேலு திரிவிளி ரெலை / கோவா பால்சோறு ரோல்	57
32. யேலு விலிக் ரெசிபி கைட்டு கைட்டு / கோவாவில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் ஒரு சுவையான இலகுவான சிற்றுண்டி	58
33. Crunchy யேலு ஸ்ரைடி / Crunchy கோவா சாலட்	59

கைசில Challenge - கொஹில Challenge

34. கைசில வட்டி / கொஹில வட்டி	61
35. ஒர் ஏந் கைசில கையெல்லை / சுவையான கொஹில சாசேஜ்	62
36. கைசில தடி / கொஹில கஞ்சி	63
37. கைசில மிவில் / கொஹில பெவல்	64

Challenge 10- பிரிவ்கள் Challenge

38. பிரிவ்கள் ரெசி / பூசணி றூம்	66
39. பிரிவ்கள் Drink / பூசணி பானம்	67
40. பிரிவ்கள் பிரிவு / பூசணி பிட்டு	68
41. பிரிவ்கள் ஆபிலிக் ரயவதி கைவீ அறை / பூசணி வினதகளிலிருந்து சுவையான தின்பண்டங்கள்	69
42. பிரிவ்கள் டீ தெரிப்பதூறி / பூசணி இளம் இவைகள் கண்டல்	70
43. பிரிவ்கள் milk shake / பூசணிக்காய் மில்க் சேஷ்	71
44. பிரிவ்கள் ரெசி / பூசணி ரொட்டி	72
45. Crunchy பிரிவ்கள் salad/ மொருமொருப்பான பூசணிக்காய் சாலட்	73
46. Pumpkin dessert	74

அழிரடு Challenge - வரும் புத்தாண்டில்

47. அழிரடு வலி கீலோவி வெப்பவீரையை கீாி கீலெவிலுகை / புத்தாண்டு உணவு மேசைக்கு ஒரு சைவ சீனி சம்பல்	76
48. கைய் ஆவி பொறி / பலாக்கெட்டை டொபி	77
49. அடு கைகெல் லீப்ஸி / வாணியுக்காய் மோலோ	78
50. ஆர்த்தநி அய்யலு / குரக்கன் அங்கல/உருள்ளடை	79
51. பிரிவிக்கு ஓர்த்தநி கை வேதி / பூசணி குரக்கன் கப்கேக்குகள்	80

Hot Drinks Challenge

52. தீக்கீல தே / புதினா தேநிரி	82
53. சிரி ரெ, ஜெலின் கை உழவி தே / பீட் சூஞாட், எழுமிச்சை மற்றும் இஞ்சி தேநிரி	82
54. தெர் தே / வெயன் கிராஸ் தேநிரி	83
55. மீதிலை தே (Hibiscus Tea) / செம்பருத்தி தேநிரி	83
56. மிடை, சிரிரெ, ரிடுவல் ஓர் / சர்க்கரைவள்ளி கிழங்கு , பீட்சூஞாட், காய்கறி தூப்	84
57. சிரி அடு ஓர் / சேமன் கிழங்கு தூப்	84
58. கொட்டு தடி / கொள்ஞா கஞ்சி	85
59. தலைபெரி தடி / அவல் கஞ்சி	86

Beat The Heat Challenge

60. அவியிர்லை சிலி / அம்பிரஸ்காய் பானம்	88
61. கைகெல் சிலி / வாணியுப்பழம் பானம்	88
62. ரசிதி சிலி / ஜம்பு மழச்சாறு	89
63. பிரிண்டை தூகி / வெள்ளரி சாறு	89
64. தெர்ரி தூகி / கேரட் சாறு	90
65. கைகெல், கைலூழி கை அலைவிரை ஸ்மூதீ / வாணியுப்பழம், பப்பாளி மற்றும் அவகேக்டோ ஸ்மூதீ	90

கலைஞரி வேலை - தேதி 2024
முதல் தொகுதி - ஜூன் 2024

66. அலைவிட்டர். அவி.வீரன். திருதி கேட்ட கடி போல் விழுந் smoothie/ அவகோடோ, மாம்பழம், வெர்ஸிக் காய் சேர்த்து க்ரீன் ஸ்மூத்தி	91
67. கையகல் அலி கடி யைவிஜோல் Smoothie/ வாழை மாம்பழம் மற்றும் வல்லாங்கா ஸ்மூத்தி	91
68. சிரலீ drink/ Mangrove apple / கிணங்களைபாணம்	92
69. கீவிலூ drink/ புளி பாணம்	92
70. Flavoured water/ flavoured நீர்	93
71. திடு கிரெய்ளி iced tea/ நில சங்குப்பு iced tea	94
72. Honey and lime iced tea / தேன் மற்றும் தேசிக்காப் iced tea தேன் மற்றும் தேசிக்காப் iced tea	94
73. அலி உடி / மாம்பழ ஸ்பாஸி	95
74. விரலை தீஞ்சு கேக் / பலாப்பழ மிஸ்க் கேக்	95
75. Mango popsicle / மாம்பழ பாப்சிகல்ஸ்	96
76. Avocado popsicle / அவகாகோ பாப்சிகல்ஸ்	96
77.கேஜிடி Sorbet / தர்பூசனிசி சர்பெட்	97

Jelly Dessert Challenge

78. கேஜிடி கேலி / தர்பூசனிசி ஜெலி	99
79. ரெர் கேலி / கொய்யா ஜெலி	99
80. காய்கல் கேலி / பேசாஷன் ஜெலி	100
81.குமிரங்கு கேலி / காமரங்கா ஜெலி	100
82. அலைவிட்ட கேலி / ஆம்பரெல்லா ஜெலி	101
83. ஏந்தாகி கேலி / அங்காசி ஜெலி	101
84. அலி கேலி / மாம்பழ ஜெலி	102
85. அலைவி ரெர் milk கேலி / ஆணைக்கொய்யா பால் ஜெலி	102

86. Fruits Jelly / பழ ஜெலி	103
87. கூரை கேலி / கோட் ஜெலி	103
88. கூர்சிலி வகூர் கேலி / தேங்காய் நீர் ஜெலி	104
89. கோவிர்கு கேலி / கற்றாழை ஜெலி	104
90. வட்டிலீ கேலி / செம்பருத்தி ஜெலி	105
91. ராச அலி கேலி / ராச வள்ளி கிழங்கு ஜெலி	105
92. Coffee & Milk Jelly assortment	106

யெறி Challenge - ரொட்டி Challenge

93. உடைப்பூக்கு கோல் யெறி / மாவள்ளிக்கிழங்கு தேங்காய் ரொட்டி	107
94. மிதா யெறி / வற்றாளை கிழங்கு ரொட்டி	107
95. உடைப்பூக்கு waffles / மாவள்ளிக்கிழங்கு waffles	108
96. கிளைப்பனி கோல்ன யெறி / ஆவல் போசனை ரொட்டி	108
97. கையகல் தீடு ஒர்க்கநல் கோல் யெறி / வாழைப்பழம் குருக்கன் ரொட்டி	109
98. கிரி அலி கோல் யெறி / சேப்பங்கிழங்கு தேங்காய் ரொட்டி	109

சிரி Challenge - பிட்டு Challenge

99. Fried சிரி / Fried பிட்டு	111
100. அஷி சிரி / இனிப்பு பிட்டு	111
101. ஓரங்கை கோல் கோசிரிரி / முருங்கை இலை பிட்டு	112
102. கைலீ சிரி / கொஹில் பிட்டு	112
103. உலுவடு பலாஞ்சி பலா கஷதி அகலையி கோசிரிதல் உட்டுஞ் சிரி / பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை சாப்பிட விரும்பாத குழந்தைகளுக்கு...	113
104. மாலி சிரி / மீன் பிட்டு	114

கிளி. கிரிடி இங் ஆவி Challenge - கடலை கெளப்பி பயறு Challenge

105. கிளி கோயெ / கடலை தோசை	116
106. Chickpea Pancakes	116
107. கிரிடி ரெவி / கெளப்பி ரொட்டி	117
108. Chickpea Muffins / கொண்டைக்கடலை Muffins	117
109. இங் சுபாலி / பயறு ஸ்பனச் கேக்	118
110. Flavors லைக்கீல் கிளி சுபாலி./ இரண்டு Flavors களில் கடலை ஸ்போனச்	119
111. கிரிடி வாவி / கெளப்பி வடை	120
112. கிரிடி ஈ மூஞ்சை கிரிலீ / கெளப்பி மற்றும் கணவாய் கட்டலெட்	121
113. இங் ஆவி ஈ வரிவகை கிரிலீ / பயறு மற்றும் காவி/பிளவர் கட்டலெட்	122
114. இங் பெரிட் கிரிடி / பயறு டோபு கறி	123
115. கிழுரி தூரி / கெளப்பி தூப்	124
116. கிளி தூரி / கொண்டைக்கடலை தூப்	124
117. Batter fried	126
118. கிளி லீவிடு / கடலை பிட்டு	127
119. ஏலை இங் சுமிலைடு / முனைப்பயறு சாலட்	128
120. மீதி / ஸ்டடு	129

**கழுவேதி வேலை - துவி 2024
முதல் தொகுதி - ஜூன் 2024**

#Foodventure അമ്മൻ മിസ്റ്റ്

ඉඩාව මුදුන දැඟතු දරයු කරීමෙක අප්පියායන විභාග එදානුව පිටින ප්‍රධානීය මෙහෙයුමෙන් සහ එක පෙන්වන්න ඇත්තේ අයිති මුණ. විශේෂයෙන්ම ආතාර දුරින් තිබූ නිලධාරිය සහ අභ්‍යන්තර අත්ත්වාය දෙව්වූ විල මිල මිල මෙහළ යුතිය සෞඛ්‍යෙන් විදියට අතාර ගත්ත එක. තොද පෙළුම්පායන ලබාගත්ත එක අභ්‍යන්තර නිසුරු ප්‍රධානීය මුදාවකාය සෞඛ්‍යෙන් මිට තිරයා සර්තු ප්‍රධානීය මුදාවකාය යාමෙන් යොමු කළ යුතුය. ඉතින් ඉකාම අයිති අවස්ථාවලදී දැන්ත. තියි පෙළුම්පායන ප්‍රධානීය ප්‍රධානීය මුදාවකාය සහ එක අත්ත්වාය දෙව්ක. එ මිත්තම් පර්යා විස්තරිතයෙන් විදියට මි යුතු ඇත්තේ අයිති සර්තු ප්‍රධානීය මුදාවකාය නිස් තොද පෙළුම්පායන ප්‍රධානීය මුදාවකාය යාමෙන් යොමු කළ යුතුය. YouPAH Foodventure විසින් රෝගීන් මුදාවකාය විදියට මි යුතු ඇත්තේ අයිති සර්තු ප්‍රධානීය මුදාවකාය නිස් තොද පෙළුම්පායන ප්‍රධානීය මුදාවකාය යාමෙන් යොමු කළ යුතුය. YouPAH Foodventure අමි තිර්මාණය සර්තු ඇත්තේ අයිති ප්‍රධානීය challenge රිකාක විසින්.

ଶ୍ରୀ ମିଶନଙ୍କେ ଆପଣଙ୍କ ଆପଣଙ୍କଙ୍କୁ ଦିଲନ ଥାଏ ପେତନ୍ତିର ରେଖାତିଥିବା, ଥାଏ ଥାଏର
ଶିଖିଦିଲିବାର ପାଇସିପାଇବା ହେଲା. ଆପଣ କରନ୍ତି ପ୍ରୋତ୍ସହ ଦେଖିଲେ ଅଛିବି କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କଙ୍କୁ
ଦିଲୁ ଅବିଜ ଥିଲ ଶିଖିବାର ପିଲା ହେଲା. ଶିଖିଦିଲେ ଥିଲି ଶିଖିଦିଲିବି. ଥିଲି କାଳାବାଦ
ବିଷ କରିଲୁ, ପିଲାବାନରିକ ଥିଲିଲିବିଲି ବିଷ କରିଲୁ. ଦେଖିଲେ ଥିଲି ଦ୍ୱିତୀୟ କାରିତା କରିଲୁ
ଦୂରିରିମ ପେତନ୍ତିରକ ଲାଗୁ ହେଲନ ପ୍ରତ୍ୟିବିନି ପିଲାବାନ ଥାଏର ପେତେ କାଳାବାଦ
ବିଷକ୍ରି କାଳାବାନରଙ୍କ କରନ୍ତି ପିଲାବାନ ଥାଏର କାଳାବାଦ ଅବିଜ କରନ୍ତି ଥିଲି
ଦୂରିରିମ କେବି କାହିଁ.

၃၂၂၀၀၀ နိုဝင်ဘာ ၁၅ တွင် အမှား အမြတ်ဆုံး ပေါ်လေသူများ ဖြစ်ပေါ်ရန် ဆရာတေသာ ၆၇၅ ယဉ် အနေဖြင့် မီးချေသည်။ ထို့ကြောင့် မီးချေသူများ အမြတ်ဆုံး ပေါ်လေသူများ ဖြစ်ပေါ်ရန် ဆရာတေသာ ၆၇၅ ယဉ် အနေဖြင့် မီးချေသည်။ ထို့ကြောင့် မီးချေသူများ အမြတ်ဆုံး ပေါ်လေသူများ ဖြစ်ပေါ်ရန် ဆရာတေသာ ၆၇၅ ယဉ် အနေဖြင့် မီးချေသည်။

ඉතින් රට අදාළ තීමෙන ගෞරීක විශාල පිටපරිවර්තන ගෙන්නාන සියලුර අභාර දුටුව ඇඩු උතා මියලු. ආරේ පෝෂණයට අනාර විවිධවිය තුළ යුත්ත්සිහාවට විභ්වයින කරන්නෙන තැබුවේ. දෙමිය ඇදුලුන ගාවාන පරළු ඇඩු බාලකින්, ඇඩු විදුලුමින්, පෝෂණයන්, අනාර යුත්ත්සිහාවයන් යෙක පත්ත මිකාලය පරළ. ඇඩු බාලකින්, ඇඩු විදුලුමින්, පෝෂණයන්, අනාර යුත්ත්සිහාවයන් යෙක ගත්ත මිනුම පිළුව තැබුවා නැරඹා.

କ୍ଷେତ୍ରିକ ଲେନାମ - ଜୁନ୍ 2024
ମୁହଁଳ ତେବାକୁତ୍ତି - ଜୁନ୍ 2024

#Foodventure பயணம்

YouPAH: Young Professionals Alliance for Health என்பது தமதும், தங்களது சமூகங்கள் மற்றும் உலகெங்கிலும் உள்ள மக்களின் கொதாரம் தொடர்பில் பணியாற்றும் இளம் தொழில் வல்லுநர்களின் குழுவாகும். பல துறைகளைச் சேர்த் தனிம் வல்லுநர்கள் யூபாவுடன் இணைந்துள்ளனர். நமது வாழ்க்கையின் கொதாரம் அதேபோல் ஒட்டுமொத்த சமூகத்தின் கொதாரத்தையும் பாதிக்கும் பலவேறு நடிப்படை காரணிகளைப் பற்றி முடிவெடுக்கும் அதிகாரத்தை மக்கள் கையில் எடுத்து, புரிந்துணர்வுடனும், ஆரோக்கியத்துடனும், மகிழ்ச்சியுடனும், ஒருவருக்கொருவர் உதவியுடனும் வாழும் சமூகமாக மாறுவதே எங்கள் நோக்கம்.

இலவசிகை எதிர்கொள்ளும் கடுமையான பொருளாதார நெருக்கடியால், பலருக்கு அன்றாட வாழ்க்கையை வாழ்வதில் குடினமான தழுவிலை உருவாகியுள்ளது. குறிப்பாக உணவு, ஏரிசக்தி மற்றும் இதர அத்தியாவசியப் பொருட்களின் விலை உயர்வால், ஆரோக்கியமாக உண்பது, நல்ல ஊட்டச்சத்தைப் பெறுவதும் குடினமான விடயமாக மாறியது. ஒரு சமூகத்தின் ஆரோக்கியத்தை நிர்ணயிக்கும் முக்கிய காரணிகளில் ஒன்று முறையான ஊட்டச்சத்து, எனவே மிகவும் குடினமான காலங்களில் கூட, முறையான ஊட்டச்சத்தை பாராமிக்க வேண்டியது அவசியம். அதனால்தான் இளம் தொழில் வல்லுநர்களாகிய நாம் இதற்கு என்ன செய்யலாம் என்று கவனத்தொடர்பாடுணர்ம். அந்த கவனத்தொடர்பால்களின் விளைவாக YouPAH Foodventure உருவானது. நாம் எங்கே விடுக்கும் சவாலாக YouPAH Foodventure ஜ உருவாக்கினோம்.

அதாவது, ஒரு பொருளாதார நெருக்கடியில் கூட, நாம் நமது ஊட்டச்சத்தை பாதுகாக்க வேண்டும், நமது உணவுப் பண்முகத்தன்மையை பாராமிக்க வேண்டும், மேலும் நம்மால் என்ன செய்ய முடியும் என்பதை மற்றுவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். உணவைக் கிட்டமிடுதல், செலவிளங்களை நிர்விகித்தல் மற்றும் உணவு விளாவைதக் குறித்தல் ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்தினோம், இதன் மூலம் குறைந்த செலவில் உள்ளூர் மூல்பொருட்களைப் பயன்படுத்தி, குறைந்த நேரத்தைச் செலவில் உள்ளூர் மூல்பொருட்களைப் பயன்படுத்தி அதிகப்படச் ஊட்டச்சத்தைப் பெறலாம் என்பது குறித்து கவனம் செலுத்தினோம்.

2000 ரூபாயில் ஒரு வாத்திற்கான உணவுத் தேவையை எவ்வாறு பூர்த்தி செய்வது என்று முயற்சி செய்யத் தொடங்கிய இந்த சவால்கள், பின்னர் பலவேறு உள்ளூர் மூல்பொருட்கள் தொடர்பிலும், அதிக கவனம் செலுத்தப்படாத காய்கறிகள், பள்ளி மாணவர்களின் உணவுகள் என பல வழிகளில் செயல்படுத்தப்பட்டன.

உணவு என்பது மிகவும் பாந்த தலைப்பு விவரிக்க முடியாத சமூகளின் பாவல். ஒரே மூல்பொருட்டன் கூட, நீங்கள் பலவிதமான சமூகங்கள் உருவாக்கலாம். பலவகையான உணவுகளை சமூகங்கும் வாய்ப்புள்ள நாட்டில் இருந்துக்கொண்டு, ஆன்னியச் செலாவணி கையிருப்பு குறைவதால் உணவு இல்லாமல் வாழ்வது ஒரு தூதியுடம் விடயம். குறிப்பாக வெப்பமண்டல நாடான இலங்கை, வளமான மண், நிலவியான மழை மற்றும் தரமான நீர் ஆதாரங்கள் இருப்பது போன்ற பல காரணங்களால் விவசாயத்துக்கு மிகவும் சிறந்த நாடாக உள்ளது. அதிக கவனம் செலுத்தாததால் அதிக கவனம் பெறாத காய்கறிகள், பழங்கள், தானியங்கள், கிழங்குகள் என பல வகைகளை வைத்துக்கொண்டு வெளிநாட்டில் இருந்து இறக்குமுதியாகும் கோதுமை மாவு, பருப்பு போன்றவற்றுக்கு அதிக அந்நியச் செலாவணியைச் செலவிலிக்கப் பழகிலிட்டோம். அவற்றை சார்ந்து வாழ பழகிலிட்டோம். எனவே நாட்டின் அந்நியச் செலாவணி கையிருப்ப தீந்துபோகும் போது, இந்த வழியில் டொல்ர்களை செலவிலிப்பதைக் குறைத்து, உள்ளாட்டில் கிடைக்கும் பொருட்களைக் கொண்டு நமது உணவுத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கான வழிகளைப் பரிசோதிக்க விரும்பினோம். உள்ளூர் பொருட்களால் பலவிதமான சமூகங்களை செய்யலாம் என்பதை நிருபிக்க விரும்பினோம்.

குறிப்பாகச் சொல்ல வேண்டிய ஒரு விடயம் என்னவென்றால், இந்தப் செயற்பாடுகளின் மூலம் எந்தனை புதிய விஞாயகங்களைக் கற்றுக்கொண்டோம் என்பதுதான். சில உணவுப் பொருட்களின் ஊட்டச்சத்து கலவை, விதவிதமான உணவுகளை எப்படி தயாரிப்பது, குழந்தைகளின் விருப்பத்திற்கும் முக்கியத்துவம் கொடுத்து எப்படி உணவு தயாரிப்பது என்று நாம் அனைவரும் நிறைய கற்றுக்கொண்டோம். ஒவ்வொரு சவாலுக்கும் நாம் மறுபரிசீலனை செய்து பயன்படுத்திய சமையல் குறிப்புகள் இந்தப் பகுதுக்குத் தீவிரமாக இருக்கின்றோம்.

அதனால், நாட்டிற்குள் ஏராளமான பொக்கிழங்களை வைத்திருக்கும் அதே வேளாயில், வெளிநாட்டில் இருந்து இறக்குமதியாகும் சில உணவுப் பொருட்களின் தட்டுப்பாடு காரணமாக, நமது ஊட்டச்சத்து, உணவுப் பண்முகத்தன்மைக்கும், உணவு பாதுகாப்பிற்கும் இடையூறு இல்லாமல், உள்ளூர் பொருட்களால் பயன்படுத்தி, குறைந்த நேரத்திலிரும், குறைந்த செலவிலும் உணவுகளை தயாரிக்கும் முயற்சியில் ஈடுபட குழுமங்களைவரசந டான் இணைந்துகொள்ள உங்களை அழைக்கின்றோம்.

கலாவேதி வேலை - துவி 2024
முதல் தொகுதி - ஜூன் 2024

Young Professionals' Alliance for Health

Jun 10, 2022 ·

රටේ තියෙන තත්ත්වෙන් එක්ක, හැමෝටම මෙක අමාරු කාලයක්. කුම්පස් වල ඉගෙන ගන්න, අපුගෙන් රස්සාවට ගිය තරුණ වෘත්ති... See more



Young Professionals' Alliance for Health

Sep 13, 2022 ·

අඩු වියදුම් ද්‍රව්‍ය ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාවය සපුරා ගන්න කොහොමද?... See more



Young Professionals' Alliance for Health

Jun 13, 2022 ·

YouPAH Foodventure ගැන ඇද මට්ටිම පත්තරේ පළ මූ සටහන... See more



Young Professionals' Alliance for Health

Oct 1, 2022 ·

අදාළු කළ ලුමා දිනය විසේම පෙළේ වැඩිහිටි දිනය. රෝග සමාරුකා අනාගතය රඳා පවතින්... See more

Young Professionals' Alliance for Health

Jun 14, 2022 ·

#YouPAH_Foodventure පටින් ගැනීමෙන් රෝග වේ එවැදි අර්ථ සමාරුකා සංඛ්‍යාධ්‍යී, පරිය... See more

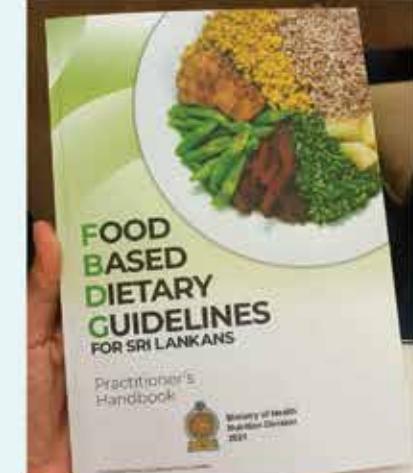


In life to join our Foodventurers?

Young Professionals' Alliance for Health

Aug 23, 2022 ·

A healthy diet is one of the key indicators for a person to be healthy. Recommending a ... See more



නළමුවෙනි වෙළුම - ජුනි 2024
මුත්‍රල නොගුත්ති - ජූනි 2024



தழுவேதி வெல்லம் - தகு 2024
முதல் தொகுதி - ஜூன் 2024



Young Professionals' Alliance for Health
May 7, 2023 · [See more](#)
Do you like to try out #YouPAH_Foodventure food? We will be happy to cater for your events... See more

DO YOU LIKE TO TRY OUT
#YouPAH_Foodventure FOOD?
WE WILL BE HAPPY TO CATER FOR YOUR
EVENTS!!!



තළමුවෙනි වෙළම - ජූනි 2024
මුතල තොරතු - ජූනි 2024



ରନ୍ କ୍ରିଟନ୍ ଚାଲ୍ଲଙ୍ଗେ - କୁରକ୍କଣ୍ ଚାଲ୍ଲଙ୍ଗେ

ଅତ୍ୟାରହି ଅତ୍ୟରିତ କିନି ଲେଖ ଦିଲ୍‌ଲେଖିତ କିମ୍ବା କେତେବେଳେ ରୁଦ୍ଧିରଙ୍ଗର କିନି ପ୍ରମାଣିତ ଅବ୍ଦିରେ ପାଇବାରେ ଯାହିଁ ଲାଗୁ ହେଲା.

දෙශීය ව්‍යාපෘති නිසා පෙන්වන බිජිත ආනයනික කිරීගු පිටිවලට කාපේක්තව රෝම් ආර්ථිකයා වර්ත්ත කොට් පෙළුම් මොහු තැකි එනුම් මාරුගැනී.

ଶିଖିବ ରକ୍ତାଳ ମୁହାଲେ କାହାର କେବି ଅତିରିକ୍ତ କାହା କିମ୍ବା କାହାର କାହାର
ପୋଷନୀ କାହାରିଲେ କାହାରିଲେ କାହାରିଲେ କାହାରିଲେ କାହାରିଲେ କାହାରିଲେ

କନ ଲୀଲିତ ଗୁଣ ଅଳ୍ପିନ୍ ଶିକ୍ଷା.

ଦେଉଇ ଅଛିଲା ଲମ୍ବି ଲମ୍ବିଲାକ ଲାହିତା କର ବିଳାକୁ ଉତ୍ତରକେରାଣ୍ଟି...
ଦେବତାଙ୍କାର ଯେତାଙ୍କରନ୍ତିଆ ଗଲନ୍ତ ଶୁଣ ବାରେ କାହାର ରପିଲାକାବ ଦେବତାଙ୍କରି...

குரக்கன் என்பது மிகவும் கல்சியம் நிறைந்த தானியங்களில் ஒன்றாகும். ஒப்பிட்டாலில் குறைந்த கார்போலூட்டரேட் (மா சத்து) மற்றும் அதிக நார்ச்சத்து இருப்பதால், கோதுமை மாவை விட இது உடலுக்கு நன்மை பயக்கும்.

உண்ணும் போது சர்க்கரையாக மெதுவாக உறிஞ்சப்படுவதால், அது மனிதனின் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவையும் குறைவாக வைத்திருக்க உதவகிறது.

இறக்குமதி செய்யப்படும் கோதுமை மாவட்டன் துப்பிடுகையில், உள்நாட்டிலேயே வளர்க்கப்பட்டு உற்பத்தி செய்யப்படுவதால், நாட்டின் பொருளாதாரத்திற்கு சுமை இல்லாமல் போன்றாக்கைப் பெற இது ஒரு சிறந்த வழியாகும்.

பலவிதமான சுவையான வழிகளில் தயாரிக்கலாம் மற்றும் கோதுமை மாவில் செய்யப்பட்ட பல உணவுகளுக்கு மாற்றாக இகளைப் பயன்படுக்கலாம்.

குருக்களைப் பயன்படுத்தி குறைந்தபட்ச ஏரிசுக்கதி, நேரம், உழைப்பு மற்றும் பணம் செலவழித்து, எந்த உணவையேனும் செய்து, செய்முறையின் எங்களுக்கு அனுப்புவதாக.

உணவு உண்ணும் முறை பற்றி புதிகாக சிந்திப்போம்

உள்ளூர் பொருட்களை அதிகம் பயன்படுத்தி டோலர்களை மிகச்சப்பக்குவிடுவார்...

ஆட்டச்சத்தை பார்மிப்பதோடு கடன் இல்லாத உணவு முறையே நோக்கிக் கொல்வோம்...



1. Spicy കരംകുളം waffles

Waffles (වෙළඳක්) සහ ගම්පනයෙන් තිබුණු කිරීම් කිරී, සිං, සිරි සහ විශාල හෝ සාමූහික පුරුෂිකානු උදේ අතාරුයන්. එය සාමූහික පැදනු waffle maker/ waffle iron රුකු හැඳුනුවෙන් විශේෂික උපකරණයක ඇත්තා එය අත්තවියාම් තැකැ. පෙරිස්ත් උපකරණයක වැඩෙනම් ගම්පන සැක්සිඩ් වෙළඳවාකා හෝ පැන සෙකු පිළින පැන එකක තාවිනයෙන් හෝ ගුවනයෙන් තැබු.

କୁଳାଳ ପରିଦିନ

ଦୂରକାନ୍ତ କିମ୍ ଲୋକରପ ½,
 ଶିଥରାଠ 1,
 ଶିଥ କିମ୍ ଲୋକରପ ½,
 ଲୋକାନ୍ତର ଲାଗି ଲାଦୀ 1 ½,
 ଫୁଲ ଧରି ତା ଲାଦୀ ½,
 ଲେଖିଲ ଲାଦୀର ତା ଲାଦୀ ½,
 ଶୈଳିକ (ପାରିଷାଳ-ପ୍ରାଚୀର ଅନୁଭବର ରେ)
 ଅଟ ଶୈଳିକ ଲାଦୀର (ଯେତିବୁନ୍ଦ-ଯେତିବୁନ୍ଦ କୁଣ୍ଡ ଲାଦୀ ଏହି ରେ)
 କାରିପିଲା

സാഹിത്യ സംബന്ധം

ఎండ్రు పెట్టిన దుఱక కూడా తెలిపిత ఉన్నాడ
శివిష్ట 2 సం రాత్రి లీక ధార కుద్దర్చి
క్రికాల్పుగాలి దూరిల్లి లయిలింపు శివిష్ట 15 కి.
దుఱక అండ్రులు వెల్లు ఎండ్రు పెట్టిన దుఱక
కూడా కూడా ధార కుద్ది లేకిల్లింపుగా దూర ధారా
ఎండ్రు కూడా లీక కూడా లీక కూడా.

1. Spicy குரக்கன்ய waffles

waffles என்பது தூரோப்பிய காலை உணவாகும். இது பொதுவாக கோதுமையா, சீனி, பால் மற்றும் முட்டை சேர்த்து தயாரிக்கப்படுகிறது. அதைச் செய்ய நியக்கடந் தயாரிக்க / நியக்கடந் செய்ய என்று ஒரு பிரத்யேக சாதனம் இருந்தாலும், அது கட்டாயம் தேவை என்று இல்லை. உங்களைப் போன்ற உபகரணங்கள் இல்லவைப்பெற்றால், வழக்கமான சாஸ்ட்டிளிச் டோஸ்டர் அல்லது பாஸ்போன்ற ஒரு பாத்திரத்தைப் பயன்படுத்தி அதைச் செய்யலாம்.

தேவையான பொருட்கள்

கருக்கன் யாவ 1/2 கப்,
 1 முட்டை,
 1/2 கப் பசும் பால்,
 தேங்காய் எண் வெண்டும் 1
 1/2 தேக்கரண்டி,
 1/2 தேக்கரண்டி உப்பு தூள்,
 பேக்கிள் பவுடர் 1/2 தேக்கரண்டி,
 லீக்ஸ் (மூட்டக்கிரிக்கு - பொலிகாபத்திலை பழிக்க),
 பசுமை மிளகாப் ஒன்று
 (தோட்டத்தில் உள்ள மிளகாப்பையும் பயன்படுத்தலாம்),
 கரிவேப்பிலை

ଚେଯ୍‌ମଣ୍ଡଳ

குரக்கன் மா, உப்பு மற்றும் பேக்கிங் பவுடர் சேர்த்து கலக்கவும்.

முட்டை மற்றும் பாலை கலந்துகொள்ளவும். இவற்றை அதிகம் பீட் செய்யால் (கலக்காமல்) முட்டையையும் பாலையும் ஒராவு கலக்கவும். பின்னர் கீழே பட்டியலிப்பட்டுள்ள மற்ற போருட்கள் மற்றும் தேங்காய் என்னைப் பேர்த்து மின்டும் ஒராவு கலக்கவும்.

குடாள வ/பிள் கலவையை அதற்கான பாத்திராத்தில் இடவும். இரண்டு வ/பிள்ஸ் செய்ய கூமர் 2 நிமிடங்கள் ஆகும், முழு செயல்யூறைக்கும் அதிகப்பட்சம் 15 நிமிடங்கள் ஆகும். மேற்கூறிய பொருட்களிலிருந்து இரண்டு waffles செய்யலாம், வயது வந்தோரின் காலை உணவுக்கு இது போதுமானது.





2. Cinnamon flavoured banana bread with കരംകുമ്പ

କୁର୍ମା ପାତ୍ର

ବେଳିଟ ଉନ୍ନୟ କିଣି କେବେଳ ରେଖି 2 ଟି
ବେଲାହେଲ୍ 25ml (ଏକ ପାଇଁ 5କ ପରିମ୍ଯ)
ଥିର୍ପତକତ ପିରି 75g
Baking powder ପୁଣିତ କେ ଅଛି 1
କାଂଦ ବିଶି କରାଯା ଏକ ପାଇଁ 1 ଟି

ଏହି ଅନୁରଥ କାର୍ଯ୍ୟଙଳର ଦ୍ୱାରା କାମ କରିବାର ପାଇଁ ଲୁକ୍ଷିତିର
ରେଣ୍ଡି ପରିପାତ ପ୍ରକାଶ ଦିଲ୍ଲୀର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ କାମ.

കാലഗ്രന്ഥങ്ങൾ

ගැරුපෙනුවේ ආධාරයෙන් රෙකෘතු හොඳීන් ජාතියා ප්‍රතිඵලිත නෑතියෙන් පෙන්වනු ලබයි.

වියට පෙනු ලැබුණු වික්තිර සැසේවී සිටිරයක ආධාරයක නිමි වික්ති වහා තුරු යුතුයේද පෙනෙ සිටි කරගත්.

ஒருங்கிணி பிரெ. எலிசின் பழுவிற் கடு இரண்டு குழி உறுப்புகள் விடுவதன் மீது கூர்த்து வேண்டிய தீர்மானம் ஏன்?

යාන්ත්‍රික රටියටිරු රැඹුම් පූජ තෙලු හොඳ මිදුක.
ගොවීටිනියක් නො පිහුණුක අධිකරණය වී එක
ක්‍රියාත්මක. ඉතුරු මිලුනු යම්බාන ටොටිස් පහර
ලෙස රටියටිරු යොටිස් ක්‍රියාවලි දීමා රටියටි
ක්‍රියාත්මක.

මිනිනද තුනෙහි පැංච ඇරඟේ කුවල විභින් යුතු ඇති අයා අයා අයා අයා අයා එක්සෑප්පරිට විස මිය අවසන් විටට ඉතුළුයි. එසෙන් විටට කිහිප tooth pick එකක් ආක්රමණය මිලද ගෙවූය යිනිසා විලා විභින් සට්‍රයාවයෙක් ඇති නො

ඒම මිය යම් යම් උස්සාවක් අනුරූප ගැනීම විවිධ රෙඛාලය.

2. Cinnamon flavoured banana bread with குரக்கன்

தேவையான பொருட்கள்

2 நன்கு பழக்த சீனி வாணப்பியங்கள்
 25 மிலி தேவுகாய் எண்ணையும் (சுமார் 5 தேக்காண்டி)
 குருக்கள் யா 75 கிராம்
 1 தேக்காண்டி நிறைநடு பேக்கின் பவுர்
 1 தேக்காண்டி மட்டம் தட்டிய கருவாப்பட்டை தாள்

இந்த பொருட்களைப் பயன்படுத்தி, கடத்தி படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது இரண்டு ஜூஷ் டோம்புகள் செய்யலாம். தயாரிப்புதற்காண ஓராத்த ஜூஷ் கூமர் 15 மிலி-நகல் மீட் போடு.

செய்ம்பாடு

வாழப்பழக்கத் திரு முட்காண்டி கொண்டு நன்றாக மதிக்கலர்.

அதனுடன் தேவ்கய் எண்ணெயைச் சேர்த்து, கீரிம் ஆகும் வார ஹெஸ்ட் பிட்டரின் உதவியின் வேளாக அடக்கவாம்.

குருக்கன் மாவு, பேச்கின் பவுட்டி மற்றும் கருவாப்பட்டை தூள் ஆகியவற்றை ஒவ்வொன்றாக சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்.

சாண்டிவிச் டோஸ்டர் தூபாகியதும், சிறிது தேங்காய் எண்ணையை ஒரு துணி மூலம் துல்லது பிராஷ் மூலம் அதன் மீது தடவுவும். பிறகு டோஸ்டரின் நாள்கு பாகங்களிலும் கல்லையை நாள்கு சம பாகங்களாகப் போட்டு டோஸ்ட் செய்யவும்.

கூமார் முன்று நிமிடங்களுக்குப் பிறகு,
கறுவாப்பட்டையின் வாசனை வெளியீறும் மற்றும்
அது சமையல் முடிந்துவிட்டது என்பதற்கான
அறிகுறியாகும். ஆளால் இறக்குவதற்கு முன், தே பிக்
உதவியுடன் நடுப்பகுதியை குத்தி பார்த்து, அது
உவர்ந்துவிட்டதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக்
கொள்ளவாம்.

இதை சமீக்ஷவுடன் கூடாக சாப்பிடவை நல்லது.



4. Vegan mug cake with තුරක්කන්

දුටිය සූත්‍රය පහි මිදුකම්පතෙ අවශ්‍ය යාපන විය වේ සිය අභිජන පාලන රැකිල්ල විසින් පෙන්වන අවබෝධ ඇතුළු.

ඒ වෘත්තීය පරිගණ අනුකූල විෂයාත්මක හැඳි විසින් සහව විශ්වාසාදායක අධිකාරී තොට්ට. ඉන්හේ vegan food හෙතු මෘදුකාංගව් හැඳි එක්ස්ප්‍රෝ පැවත්වීම් උග්‍රීයා නොවේ.

ඉලිංග උදුකා ආකෘතිය පිළිකට ගීවා සැකක්වනු යුතුවයි.

ଅଭିଭାବକ ଅଭିଭାବକ

ଧୂରକଳିକ ରିହି ପ୍ରାରମ୍ଭ ହେଲିଥାଏ 2ଦି
ତେବେଳିନ ଉଦ୍ଘାଟନ କିମି କୋଣେଲୁ ହେଲିବି
ତେବେଲୁ ତେବେଲୁ ତେବେଲୁ 2ଦି
ଶିଖ ତେବେଲୁ କିମି ତେବେଲୁ 2ଦି
ତେବେଲିକ ପ୍ରାରମ୍ଭ କେବେଳୁ 1/2ଦି
ତରିଲେ କବି ଅଜ ତେବେଲୁ 1/4ଦି

କୁଳ୍ପାତମନ୍ତ୍ର ଆକାରକ

තාර්පත්‍රවත් ආධිරයෙන් කොටසු ගෙවීය හොඳුව ලබා සැරුණුවන.

ଦୁନ୍ତପକ୍ଷ ଶିଖି କୋଣ୍ଡରେଲ୍ କହି ଏମାରୁଛିର ଦୂରୀ କହିଲୁଛିଲୁବି
ଶିଖ କରିବାକୁ.

ଦୟାପୁରୀ ଶ୍ରୀକନ୍ତଙ୍କ କିରି, ଶ୍ରୀରାଜ ଏହି କବି କାହା ଲେଖିଲା ରାଧାକିର୍ଣ୍ଣାନୀ
ଦେଖି ପରେ ଅର୍ଥାତ୍ କାହାରେତ୍ତା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା

விதி காரணம் கூறுவதற்கு விதி முறையிலிருந்து விதி போன்ற சொல்கள் எழில்கொண்டு வருகின்றன.

කාලුගැනීමට ගහවාන උපරිම ක්‍රුයා සිනිසු 10කි.

4. Vegan mug cake with குரக்கன்

குருக்கள் பொசிபி தொடரின் கடைசி பொசிபி இது, விழுவியாசமான சணவெல் முறையில் செய்த பொசிபியை கொண்டு வா நிலைத்தோம். இது பொதுவாக மக் கேள் என்று ஆழங்கப்படுகிறது. ஏனோன்றால் நாம் பொதுவாக அம்ப்ளோவீஸ் குவகைப் பயன்படுத்தி மக் கணப்படும் பீங்களை கோப்பையில் சணவெல்போம். மூல்பொருட் களின் குவகை கூட அநீக்த குவகையில் செய்யப்படுகிறது என்பதால் அநிகளைவாரா பாத்நிரிங்களை முழுவது போன்ற சிக்கங்கள் குறைவு. பேறும் இதன் மற்றுப்பொருட் சிறப்பு என்கூவென்றால் இதில் விவரம் பொருட்கள் குறைவும் இல்லை. எனவே சுவை உணவுகள் தேவூம் ஒருவர் இருத காலங்களைக் கூட உணவாக்கம், அதற்கு வர்க்கள் எரிகாக்க வயாறிக்கணம்.

கேள்வியான பொருட்கள்:

குக்கன் யாவு 2 முடி மேசைக்கரள்ளு

நன்கு பழக்க சீணி வாணம்பாம்

தேவ்காய் எண்ணினையும் 2 தேக்கருள்ளது.

தேவ்காய் பால் 2 தேக்கரண்டி

½ ஸ்டூன் பேக்கிங் பவுடர்

ବେଳେ

வாழைப்பழத்தை ஒரு முட்கரண்டி கொண்டு நன்றாக மலிக்காலம் விடுத.

தேங்காய் என்னைய மற்றும் தேங்காய் பால் சேர்த்து வேசாக கலக்கவும். அதன் பிறகு, குக்கண் மாவு, கருவாப்பட்டி தூள் மற்றும் பேக்கிஸ் பவுடர் சேர்த்து, முஸ்பு போலவே வேசாகக் கலந்து மைக்ரோவேப் ஆவளின் உதவியடன் கூமர் 1 1/2 நிமிடங்கள் சமைக்கவும். சமையல் நேரமானது கப் மற்றும் அடுப்பிள் தன்மையைக் கொண்டு வேறுபடவாம். நூக்குத் தெரிந்த உலயப்பும் பதும் கிளைக்கும் வந்த சமைக்தால் போதும்.

நீங்கள் இனிப்பு சுவையை விரும்புவதாக இருந்தால், சிறிது கேள்கூடிய பாணியிலை மீலோ ஆற்றி கடாக காப்பிடி வரு.

நீங்கள் அதை சமயத்து கிண்ணத்தில் இருந்து சுப்பிடலாம் அல்லது மற்றொரு பாத்திரத்தில் அழகாக பரியாறலாம்

5. குரக்கன் தோலு வோடி

அறிஞ அடிலீங்

கூடு ரீதி 100g
ஒரக்கன் ரீதி 50g
உலால்கிரி கேவல் 1
பொலு கேவல் 1
டிரியர் சிதி 30g
ஒலி எவிலூபாக்
ஏலாங் சிரி மினால் கூவுக் கீர் கேட்டு கூட கை

காலாய்த்து அகாரங்

மின்னில் கூர்ய்கள் ரீதி கூட ரீதி கீழ் காலந்து.

ரிசர்வர்ட் ரிசர்வர் பொலு சிரி ரிகாடி கூட கீர் காலந்து.

சிருநூல் பிளப்பு கூடு சிரி ரிகாடி கூட கேட்டென் காலுக்கு காலந்து.

கீரி பிளாஸ் ரிகாடி கூடாக காலந்து. ஒன்றை சிரி கீழுணர்வு பொலு கூடாக காலந்து.

கீரி ரிசர்வர் கூடு கூடு காலந்து. கீரி ரிசர்வர் கூடு காலந்து.

ஒன்றை ரிசர்வர் கூடு கூடு காலந்து.

ஒன்றை ரிசர்வர் கூடு கூடு காலந்து.

கீரி கூடு கூடு கூடு காலந்து அகாரங்களை கூடு கூடு காலந்து.

ஒன்றை ரிசர்வர் கூடு கூடு கூடு காலந்து. ஒன்றை ரிசர்வர் கூடு கூடு காலந்து.

5. குரக்கன் தேங்காய் டொபி

தேவையான பொருட்கள்:

100 கிராம் அரிசி மாவு
குரக்கன் மா 50 கிராம்
1 கப் தேங்காய் பால்
தேங்காய் 1 கப்
30 கிராம் சிவப்பு சீனி
உப்பு ஒரு சிட்டிகள்
தேங்காய் பாலுக்கு பதினாங்கு புதிய பசுமை மயங்களுடுத்துவதும்.

செய்முறை:

முதலில் குரக்கன் மாவையும் கோதுவுமை மாவையும் கலக்கவும்.

படிப்படியாக தேங்காய் பால் சேர்த்து கலக்கவும்.

பாத்திராத்தை அடுப்பில் வைத்து சீனி சேர்த்து நன்கு கலக்கவும், ஆதில் சிறிது தண்ணீர் சேர்க்கவும்.

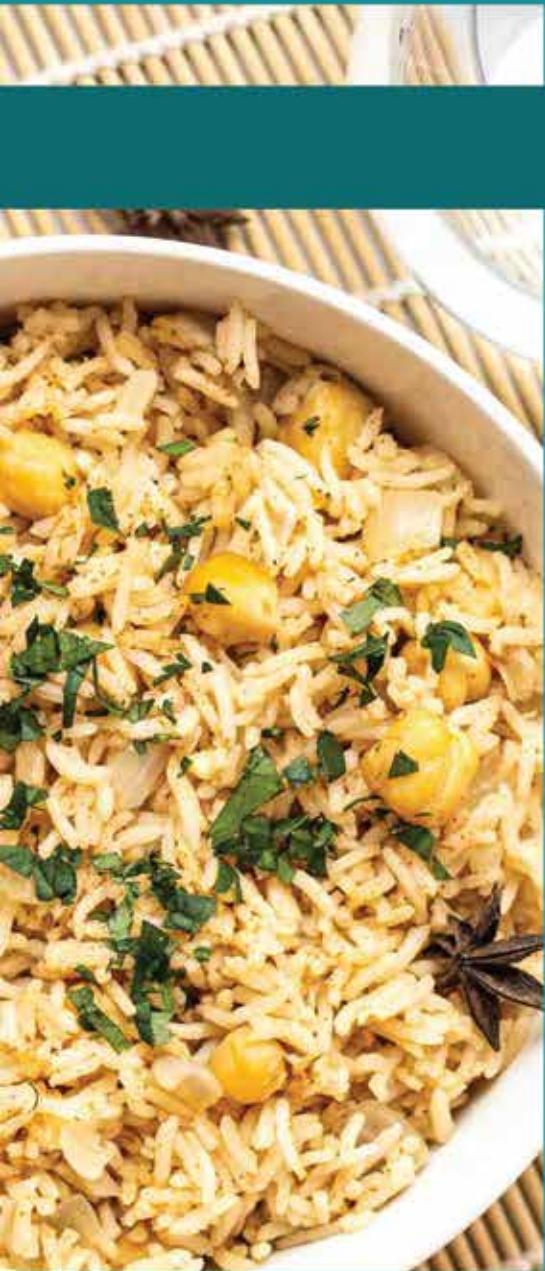
பிறகு சீனி கலவையில் தேங்காய் சேர்க்கவும்.

பொன்னிருமாகும் வணை கிளருவும். பின்னர் ஆதில் மா கலவையை சேர்க்கவும்.

தேவைக்கேற்ப உப்பு சேர்க்கவும்.

கலவை ஒரு கொதி வந்ததும் அடுப்பிலிருந்து இரக்கவும். பின்னர் அதை ஒரு தட்டில் வைத்து ஆறு விடவும். பின்னர் துண்டுகளாக வெட்டவும்.





One pot meal Challenge

උයන කාරන තොදන එකත් වදුකෙක නේ
විසැරන දෙක තුනක හඳුදී කාලයයි.
බලුයක්කියයි දෙකම් තාක්කි වෙතටු නේ

මෙ දෙක අඩි කරගත්ත විදි එකක දෙමුද?

සමඛල ආහාර වේළක දුඩී මහත්කියෙන් පිළ ගමද?

කාමිපුද්‍රයික one-pot-meal සංකීර්ණ ගෙවුනුගෙන ඇලුතින් හිත්තේ.

අඩු මගනසියෙන්, අඩු විදාහමෙන්, පෝෂණය රිකාගත්තන්.

சமையல் பாத்திரங்களை கழுவது
தொல்லையாக உள்ளது தானே?
இாண்டு மூன்று கறிகள் சமைக்கும் போது
நேரமும் சக்தியும் வீணாகிறது
தானே?

இந்த இரண்டையும் குறைக்க முயற்சிப்போமா? குறைந்த முயற்சியில் நிறை உணவை சமைப்போமா?

குறைந்த முயற்சி, குறைந்த செலவு மற்றும் அதிக ஊட்டச்சத்துடன்

பாரம்பரிய one-pot-meal என்ற விடயத்தை மீண்டும் முயற்சிப்போம்.



6. ଏମିଲ୍‌ଏ ରଙ୍ଗ

අවශ්‍ය අමුදව්‍ය (උදාවන්තකුව)

සිංහල 2
 වැරට් අලයක
 මිකු (යෙ ඉතු කොට)
 ගොටු
 අල යෙ ඩනල (පුළුවේ කරගත)
 ඉතු ගෙවීයක
 අව්‍යුමිරිය පරල 3ක පමිණ
 ගෙවුයෙක (යෙවියෙන්)
 ගෙවීයක
 ඉතු (අවශ්‍ය පරිදි)
 එන කොරපයක/වින ප්‍රමාදක පමිණ

කාලගත්තා ආකාරය

සැරුම්පාදනය පෙනුවෙනු යොමු කළ නිලධාරීන් සිංහල
 සඟ යෙති.
 සඟ මග සිංහල සිංහල 2 සමාජ වෙළඳීන් හිමු
 පර්ත්තන.
 විසට්ම විස පෙනුපෙන විකුණු පර්තන.
 වෙළඳීන් හිමු පර්තන.
 සාරාධිව රැඹුදු ද්‍රීම් වෙළඳීන් රුනු වූ ටු
 සිංහල යොමු දීම්තන.
 සිට්ටි අවශ්‍ය පැමියවී සංසාරතන.
 සිය සඟ එලක රිඛුක්‍රියාවන්
 සැඩි තෙව උනුවෙන් පිළිත්තාතන.

6. ഓമ്പല്ട് നേരണ്ട്

காலை உணவு மற்றும் இரவு உணவிற்கு எளிதாக தயார் செய்யலாம். குளிர்சாதன பெட்டியில் மீதமுள்ள பழைய சோறு பயன்படுத்தும் போது கூமர் 15 நிமிடங்களில் இது தயாரிக்கப்படலாம். முட்டையில் இருந்து புதல், அரிசி மற்றும் உருளைக்கிழங்கில் இருந்து கார்போனைட்டோட், இரும்பு, கால்சியம் மற்றும் பச்சை காய்கறிகள் மற்றும் பிற காய்கறிகளிலிருந்து வைட்டமின்கள் ஆகியவை பெறுப்படுகின்றன, எனவே இதை ஒரு நிறை உணவாக எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

தேவையான பொருட்கள்:

2 முட்டைகள்
ஒரு கோட்
வீல்ஸ் (வெங்காய தாள்)
முட்டைக் கோவா
உருளைக்கிழங்கு ஆல்லது வற்றாளைக்கிழங்கு (தாருவியது)
ஒரு வெங்காயம்
கமார் 3 பச்சை மிளகாய்
வல்லானை (தோட்டத்திலிருந்து)
மிளகு
உப்பு (தேவைக்கேற்ப)
கமார் ஓரா கப் னன்றா கப் சோா

സെയ്‌റ്റ്‌ലൈൻ

கேட்ட, விக்ஸ், வல்லானர், முட்டைக்கோவா, வெங்காயம், மின்காயம் ஆகியவற்றை பொழுதாக நூக்கவும் அனைத்தும் 2 முட்டைகளுடன் நன்றாக கலக்கவும். அதனுடன் சோஸை சேர்க்கவும் நான்கு கலக்கவும். பாத்திராத்தில் எண்ணென்று அற்றி நான்கு கூடான பிரசு கலவையை அதில் போடவும்.

உங்கள் விருப்பப்படி துறை வடிவமைக்கவும் அழகான முக்கோண துண்டுகளாக சூடு வெட்டி சூபாக பரிமாறலாம்



8. Chicken gizzard stew rice

ଶ୍ରୀମତୀ କୁମାରି

විභාග ගිණවී 75

ଲେଖକ - ପରମା

556

କୁଳ ଲିଖୁ ରିକାର୍ଡ, ଏହି ଉତ୍ସର୍ଗ ଯଦି କମିଟୀରେ
ପରିଚିତ, ଏହି ଉତ୍ସର୍ଗ ଯଦି ଅନ୍ୟ ଦେଶର
କୁଳ ଲିଖୁ ରିକାର୍ଡ, ଏହି ଉତ୍ସର୍ଗ ଯଦି

କୁଳାଙ୍ଗନ୍ତିନୀ କାନ୍ଦୁରଙ୍ଗ

ඒසුවේ තුම් කයිලුවට සහ ලුණ, කාන, සීරිය තුනපත්‍ර ඇම් නිෂා පෙනෙනිය තුවිනා.

8. Chicken gizzard stew rice

stew கு பாம்பிரிய ஹோப்பிய உணவுக்கு பாம்பிரியங்காக என்கிவிருக்கும் காம்கறிகள் மற்றும் இறைச்சித் துண்டுக்களைப் பயன்படுத்தி தயாரிக்கப்பட்டு, அதைக் கால் சாம்பிடுவதற்கு குறைக்க வேண்டுதல் இருக்கிறதோல் இது முழுவதும் சமீம்க்கப்படுகிறது இதை நவீன முறையில் குறைக்க முயற்சியில் கொண்டு... அவர்கள் யான்படுத்தும் உருளைக்கிழங்குக்கு பரிசாக சொறு போட்டேன்...

கேள்வியான பொதுக்கள்:

சிக்கன் கிளார்ட் 75 கிராம்
தூய்தாகிள்

1488

சிறிதூவு முன்று, ஒரு சிறு துண்டு இஞ்சி, கறிவேல்பிளவுரம்பை, பிளிங்காய் 2 உப்பு, மிளகாய், மஞ்சள், மசாலா தூள் ஆணா கப் பரிசி

Digitized by srujanika@gmail.com

காய்கறிகளை சிறு துண்டுகளாக நூக்கி உப்பு, மஞ்சள்தூள், மிளகாப்பத்தூள் சேர்த்து தனியே வைக்கவும். கிஸராசு, சிறு துண்டுகளாக நூக்கி மஞ்சள், மிளகாப், உப்பு, கறிவேப்பிலை, பூண்டு, பெருங்காயம், இஞ்சி சேர்த்து தனியே வைக்கவும். அரிசியை ஊற விடவும். ஒரு கப் தண்ணீரூட்டி ஏற்கு குக்கறில் கிஸராசுட வைக்கவும். சிவப்பு நிறம் மறைந்தவுடன், வேகவைத்து காய்கறிகளைச் சேர்த்துவிட்டுவிட வேண்டும். வரிசியை சேர்த்துவிட



9. Fried rice



පුදින් රංසින හියනෙන සාම්පූද්‍රයිකව one-pot-meal එකක් විදිහට තම කරන්න බැංශ වුනත රට ලැණ්න යන, අඩු මගන්සියෙන හදාගත්ත පුළුවන පර්පර්තා ආහාර වේලක. පුදින් රංසිකවල පෝෂණයීය ගුණය සහ සෞඛ්‍යමත බ්‍රවරා උඩුවන්නේ අඩි වී සඳහා එකතුකරගත්ත අමුදුවිජ වෙළුන. කැබේ තියෙන මුළු සහ කෙලු අධික, විවිධ කාර්මික රසකාරකද එක කර සාදන පුදින් රංසිකවලට වඩා සෞඛ්‍යමතව පිළියෙළ කරගත්ත, එළවට වයිඹෙන ගෙවෘ සමඟාල ආහාර වේලක ලෙස සකසාගත්ත, රසවත පුදින් රංසික එකක් ගෙදරදීම සාදාගැනීමට ගතනේ සාම්පූද්‍රයික බිත සහ විෂාජන සකසාගත්ත ගත වෙළවට වඩා ගෙවා ඇති අඩු බාලකය සහ ප්‍රමාදක. විෂාජන තිනිපායක අඩි පොලුකිරී, පොලු කෙලු වෙළවට ගෙවා ගෙවා පුදින් එකවෙන්නේ අඩු කෙලු ප්‍රමාදක. මුළු ප්‍රමාදය ගැන වුනත හියනෙන එකම තමයි. සේදුන්න තියෙන ගාරන ප්‍රමාදයත අවමයි. බිත උයුතු රංසික තුකර එකම තෙම්පරාදුවත කර ගත්තෙක ඇත්තෙකම් one-pot-meal එකක් විදිහටම සෙකකන්නත පුළුවන්... පහතින දැක්වෙනෙන එකම සාදාගත පුදින් රංසික වර්ග තිනිපායක. අමුදුවිජ සහ රාජ්‍යකාරක මාරු තිරිමෙන විවිධ රසට සහ පෙනුමට හදාගත්ත පුළුවන්. එක එක බිත එකට සාචිතා කරපු අමුදුවිජ අදාළ වායරුපය සමඟ තියුලා තියෙනවා. මේ තුළු නිවාත් පුළුවන් සාචිතා කරලා තියෙනෙන ගත්ත එළවාත් සහ පළා වර්ග. තියුලා එළවාත් සාචිතා කරන්න පුදින් රංසික තදන විදිහටම තමයි හදාගත්ත තියෙනෙන බිජ ගැමී එකකම්. බාහා වර්ග සාචිතා කරදී ඉස්සරිනදුට පෙළගත්ත තියෙනෙන තියුලා එක ගැවා තදන විදිහටම සාචිතා පළා වර්ග.

பிரைட் ரைஸ் என்பது பாரம்பரிய ஒரு one-pot-meal என்று அழைக்க முடியாதிருப்பினும் இது குறைந்த முயற்சியில் தயாரிக்கப்படும் ஒரு சிறந்த உணவாகும், பிரைட் ரைஸ்ஸின் ஊட்டச்சத்தும் தரபும் ஆரோக்கியமும் நாம் சேகரிக்கும் பொருட்களில் தங்கியுள்ளது கடைகளில் உப்பு, எண்ணென்று அதிக இரசாயன சுவையுட்டிகள் சேர்த்து செய்யப்படும் /பிரைட் ரைஸை விட சுகாதாரமான முறையில் அதிக காய்கறிகள் சேர்த்து போசணையான சுவையான பிரைட் ரைஸை வீட்டிலேயே செய்வதற்கு எடுக்கும் நேரமானது, தினமும் சமைக்கும் முறையை விட மிகக் குறைவான நேரமாகும். சில கறிகள் இருக்கும் தேங்காய் பால் மற்றும் தேங்காய் எண்ணெண்க்கு பதிலாக, உடலில் சேரும் எண்ணென்று குறைந்தளவாக சேர்க்கப்படும் உப்பின் அளவு பற்றியும் இதனையே குறிப்பிடலாம். கழுவு வேண்டிய பாத்திரங்களின் எண்ணிக்கை குறைவாக உள்ளது. அதே ரைஸ் குக்கரில் சாதம் சமைத்தால் one-pot-meal என்று குறிப்பிடலாம்..அப்படி செய்யப்பட்ட சில /பிரைட் ரைஸ் வகைகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.பொருட்கள் மற்றும் சுவையுட்டிகளை மாற்றுவதன் மூலம், நீங்கள் வெவ்வேறு சுவைகளையும் வடிவங்களையும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.ஓவ்வொரு சோறுக்கும் பயன்படுத்தப்படும் பொருட்கள் அந்தந்த புகைப்படத்துடன் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. இங்கு அதிகமாக தோட்டத்தில் இருந்து பெறும் காய்கறிகள் மற்றும் கீரை வகைகளையே இதற்கு பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன. பொருட்களின் பட்டியலைப் பார்க்கும்போது, எந்த காய்கறிகளையும் பயன்படுத்தலாம் என்பது உங்களுக்கு தெளிவாக விளங்கும் . பொதுவாக ப்ரைட் ரைஸ் செய்வது போலவே இவை அனைத்தும் தயாரிக்கப்படுகின்றன. தானியங்களைப் பயன்படுத்தும் போது, அவற்றை முன்கூட்டியே ஊறவைத்து, சோறு சமைக்கும் போது ரைஸ் குக்கரில் ஸ்மீரைப் பயன்படுத்தி அவித்து கொள்ளலாம் தேவையான பொருட்கள்: வல்லாரை , அகத்தி கீரை , முட்டை.

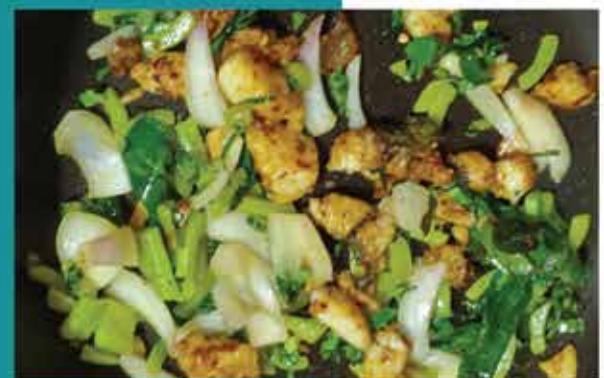
புலிக அடுத்தின: ராஜி, யைவுகோல், விலீங். வித்தர் ரக்காரக : வியலீ மீர்க், கூலீ மீர்க், ஒடு லிஶு, போலிசி லிஶு, அலி, கர்பிளி, இனி

சுவையூட்டும் பொருட்கள்: முள்ளங்கி, வல்லாஞ்சை கீரை, பிலிங் காய், முட்டை சுவையூட்டும் பொருட்கள் காய்ந்த மிளகாய், மிளகாய் துகள்கள், பூண்டு, பெரிய வெங்காயம், கடுகு, கறிவேப்பிலை, உப்பு, இவற்றுடன் சோற்றை சேர்க்கும் முன், நீங்கள் பொருட்களின் தன்மையை படத்தில் பார்க்கலாம்



புலிக அடுத்தின: மாலி, பகைல, கஷரமீர்ஜை, யைவுகோல் ரக்காரக : ஒடு லிஶு, கர்பிளி, இனி, கூலீ மீர்க், போலிசி லிஶு

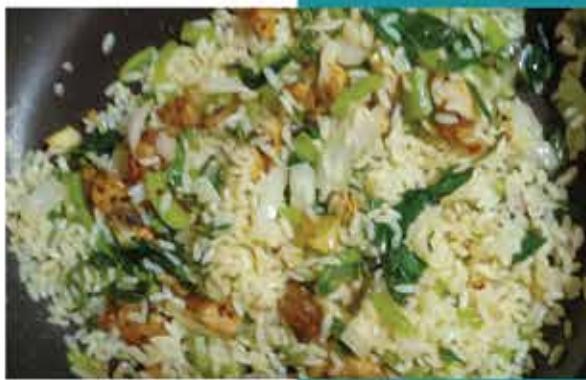
சுவையூட்டும் பொருட்கள்: தேவையான பொருட்கள்: மீன், புலங்காய், அகத்தி கீரை, வல்லாஞ்சை சுவையூட்டும் பொருட்கள் : பூண்டு, கறிவேப்பிலை, உப்பு, மிளகாய்த் துகள்கள், பெரிய வெங்காயம். இவற்றுடன் சோற்றை சேர்ப்பதற்கு முன், பொருட்களைப் பூந்தானிக்க படம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது...



புலிக அடுத்தின: கிளி, மோவி லிஶு கோல, யைவுகோல, கஷரமீர்ஜை கோல ரக்காரக : கோலிசி, வியலீ மீர்க், ஒடு லிஶு, கர்பிளி, இனி சே ஹிசி ரசை ரிக் ரா சின்விலின் கடல நியேங்கை. சிரி ரிசைலின் குரிவின் ரிசைலின் ரங்கி.

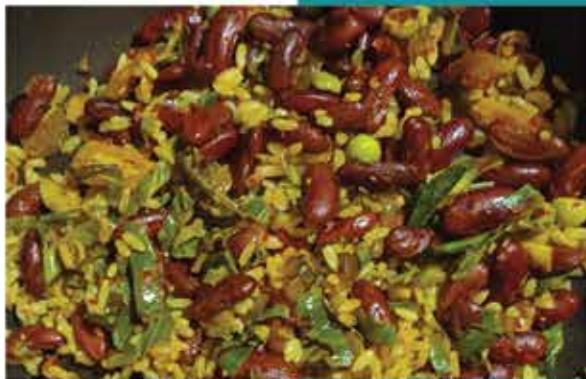
சுவையூட்டும் பொருட்கள்: காச்சி, காய்ந்த மிளகாய், பூண்டு, கறிவேப்பிலை, உப்பு, இந்த பிரைட் ரைஸ் சிவப்பு அரிசியினால் செய்யப்பட்டுள்ளது . ஆம், இவ்வாறும்செய்ய முடியும்... அது சுவையாக இருக்கும் .





பூலித அமைப்பு: யோவுகோல், விநாயகர்ஜூ, விந்தர், ரக்கார்க : சூடு லீஸூ, கிரலீப்பா, கீலி ஸீரிக், ஓஹு ஆகாரன்வி ஏதன கோவி ரிசின்ட்ஸ்லூ பேரி வினிப்பக கலாடுகள் மேன் ஒதுக்க கருத்து ரக்க மேன்ம போக்குவரத விரிவாக்கமித விவீ கருத்து ஏதன

சுவையூட்டும் பொருட்கள்: பூண்டு, கறிவேப்பிலை, மிளகாய் துகள்கள், உப்பு, மற்றும் உணவுக்கு எடுக்கும் போது வெள்ளரிக்காய் சில துண்டுகளுடன் ஒரு சாலட் போன்று சேர்த்துக்கொள்ளுவதால் சுவை மற்றும் ஊட்டச்சத்தினை அதிகரித்து கொள்ளலாம்..



பூலித அமைப்பு: யோவு கோல், ரது மீ விர, விவிவு ரக்கார்க : சூடு லீஸூ, கிரலீப்பா, விலீங், கிரி விவி, ஓஹு

சுவையூட்டும் பொருட்கள்: கோவா இலைகள், சிவப்பு பயற்றங்காய் விதைகள், சுண்டக்காய்
சுவையூட்டும் பொருட்கள்: பூண்டு, கறிவேப்பிலை, பிலிங்காய், மஞ்சள் தூள், உப்பு



பூலித அமைப்பு: கோலீ அல (யோவு விவிவு கிரி, பூரிமயன்ம பகு ஒதுக்க எலை தோடித விடுதலை), யோவுகோல், விந்தர் ரக்கார்க : சூடு லீஸூ, கிரலீப்பா, கீலி ஸீரிக், விலீங், ஓஹு

சுவையூட்டும் பொருட்கள்: கொழுவில் கிழங்கு (சதுரமாக நறுக்கி, முதலில் கடாயில் போட்டு நன்கு வதுக்கவும்), வல்லாரை கீரை, முட்டை சுவையூட்டும் பொருட்கள்: வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, மிளகாய்த் துகள்கள், பிலிங்காய், உப்பு

பூமியின் அழிவு: மீத கூடுமிகுநை என்ற ஒரு பூமியின் அழிவு தொலைகளில் வெளிவருகிறது. இது மீதே சீலாவில் பூமியின் அழிவு காலை வெளிவருகிறது. சீலாவில் பூமியின் அழிவு காலை வெளிவருகிறது.

சுவையூட்டும் பொருட்கள்: இது ஒரு பாரம்பரிய பிரைட் ஸரஸ் போன்றதாகும் .மேலதிகமாக வல்லாரை கீரை மட்டுமே சேர்க்கப்பட்டுள்ளது .இருப்பினும் இதில் காய்கறிகளின் அளவு மிக அதிகமாக இருப்பதைக் காணக்கூடியதாக இருக்கும் . மேலும், முக்கியமாக செயற்கை சுவையூட்டுகள் சேர்க்கப்படாததால் அவற்றின் இயற்கையான நிறம் எவ்வாறு பாதுகாக்கப்பட்டுள்ளது என்பதையும் பார்க்கக்கூடியதாக இருக்கும் . நிறம் மட்டுமின்றி, இயற்கையான சுவை மற்றும் ஊட்டச்சத்தின் தரமும் அதிகம் பாதுகாக்கப்பட்டுள்ளது . பொருட்களை பார்வையிட சோறு சேர்க்கும் முன் இப்படம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது ...

தேவையான பொருட்கள்: கொண்டைக்கடலை, போஞ்சி , வெங்காய இலைகள், வல்லாரை , அகத்தி இலைகள்





Mixed Salad Challenge

ආකාරයට ගැනීමට සියලුම එළවුලු පිසිම අතහවැන නොවේ.
බොගේ එළවුලු mixed salads ලෙස ද ආකාරයට ගත තැබේ.

mixed salads അപയേ ഫാഡാർ വീലേ ശിവിദിവ്വി

କୁଳ୍ପ ଓ ବିଲ୍ଲାଙ୍କରିଙ୍ଗ ଗ୍ରହିର କରନ୍ତି.

එළඹු වල පොශණ ග්‍යාය එම අගුරින්ම ආරක්ෂා කරයි.
බත සහ තවත් ප්‍රේරින ප්‍රකටයක සමඟ ආකාරයට ගැනීමෙන්
සමඩල කානුර දේශීත මධ්‍ය ගුරු හැඳිය.

சாப்பிடுவதற்கு அனைத்து காய்கறிகளையும் சமைக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. அதிகமான காய்கறிகள் mixed salads ஆக கூட சாப்பிடலாம். mixed salads நம் உணவில் எனிதில் ஊட்டச்சத்தின் சேர்மானங்களை விரைவாக பெற்றுத்தருகின்றது. நேரத்தையும் சக்தியையும் சேமிக்கிறது.அத்துடன் காய்கறிகளின் ஊட்டச்சத்தின் தன்மையை பாதுகாக்கிறது. சோறுடன் மற்றும் புரதசத்து கூடிய உணவுடன் சேர்த்து சாப்பிடுவதன் மூலம் முழு போசணை உணவை பெற்றுக்கொள்ளலாம்.



10. କର୍ମିକ କେତ୍ର

අටව පුරුද ක්‍රිඩ් සම්බුද්ධිම පොලුදී. වනු මෙහෙයු එක්ස් කෙත්තානේ. තැයෙනම් ගොදුදෙක විදුලට ගැඹුන්නානේ. තැයෙනම් ඉතිශී එකම විදිහාම ක්‍රිඩ් කෙත්ත ඩිනෝ හිඳුල විඳුවම සම්බුද්ධිම ඉතිශී පැවති විදිහාම දැඩුවේ සැලැංච් එකක ගැඹුන්න ප්‍රාථමික. මි. එස් cold salad ස්පිශාට්ස්දය ගැඹුල නිශ්චය්දය. විශ්චම ආය තැයෙනම් උසු වහු එකකට බෛදුවුම්භ පේකී ඉකාලිස් රැස්සි. පේකීට මින් දාල තිශ්චය්දය සෙකුල පාටි විමිස්ස්ස්සාලු. සක්සාලු. අලදු ගොජ යන ගොජීම්. රැස්කාරු විදුලට ඉතිශීම ඉනු ස්විංජය්දය. දෙඩ් අඩුල යාය සැලි විරිස්. ඩිඩ්. විදුල පොලුඩිස් විඩිනි... සලද කොළ විකරදි පෙනුයුතෙන්... ගෘහියි එක්වූ සොට් එක කුටිර වෙන තියා වෙන විකුද්ධිය තැයෙන. එ විශ්චම පිශ්චිට සාන මිලැනක්සිය, කාලය. මින්නයි සින්ගුල ඉතුරුදින් ගො. උපද් වේලෙන ඉතුරු වෙන ක්‍රිඩ්වූහි ගැඩුවාත තාත්‍රික අයෙහෙම නැ ඉතිශී. සුවිඩ සියෙන්නේ ප්‍රෝටින විශ්ච බිජාය බිජායය් නිශ්චය් ඇතුළත්වාමි. විකෘතාව් එ වියදුම්භ ඉතුරුදියි. පේකී සමාඟ විතරද් එන් සැවිය සම්බුද්ධාභාර වේලෙක ගැඹුන්න දැඩුවින්. එ විශ්චම ඩී අඩුවූහුම ගාරිභා තරුන්න ඩිනෝ හිඳුල විඳුවම් ගැඹුන්න ප්‍රාථමික. විකෘතා නිර්මාණයිලි වින්තනය සාන රැක සිංහිඩ සොයුන් එකක විකරදි ඩිනෝ..

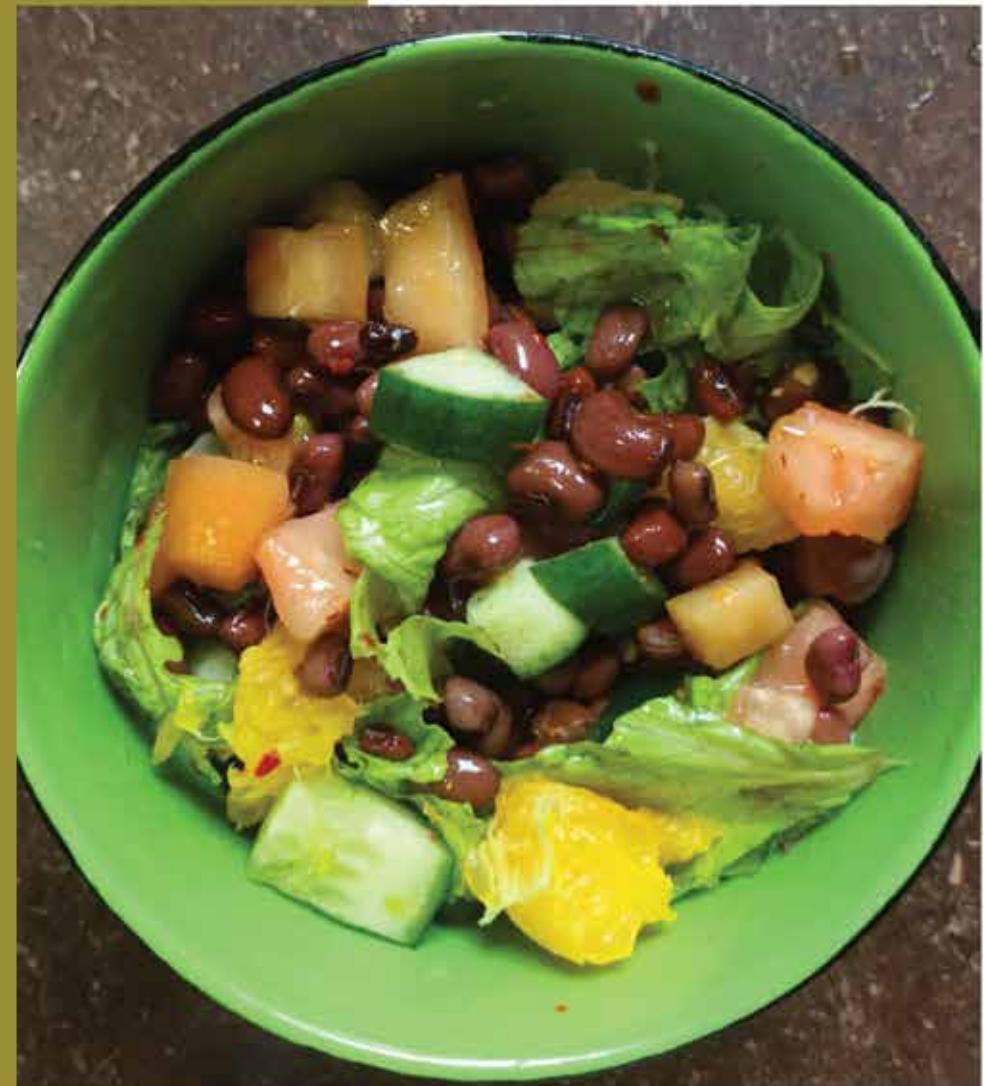
10. കെസപ്പി ചാലട്ട്

பொதுவாக கெளப்பியை வேகவைத்து தேங்காய் துருவல் மற்றும் மிளகாய் சம்பவான் சாப்பிடுவோம்.இல்லையென்றால் கறி சமைத்து சாப்பிடுவோம் ... தினமும் கெளப்பியை இப்படித்தான் சாப்பிடவேண்டும் என்று தேவையில்லை... காலை உணவாக வேகவைத்து கெளப்பியை மதிய உணவிற்கு இது போன்ற கணவான சாலட் செய்யலாம்..

நான் இதை cold salad முறையில் செய்துள்ளோன்பி கீட்கல்லை என்றால் தூடான சோற்றுடன் ஒரு பாத்திரத்தில் சேர்த்து காப்பிட்டாலும் மிகவும் சுவையாக இருக்கும். இதில் பச்சை வெள்ளரி, தக்காளி, சுவாதி க்ஞா, அத்துடன் தோடம் பழத்தையும் சேர்த்தேன். சுவைக்காக சிறிது உப்பு, எலுமிச்சை சாருமற்றும் பிளகாப் துகள்கள் சேர்க்கப்பட்டன.

அழமாம்... செலவு கொஞ்சம் அதிகம்... தோட்டத்தில் இருந்த சவாதி கீரை மட்டும் தான் பெர்மக்கொண்டீன் ...

ஆனால் காய்கறி ஒதுக்கீட்டால் வேறு சிலவு இல்லை. மேலும் சமையலுக்குச் செல்லும் ஏரிசுக்கி, நேரம் மற்றும் முயற்சி அளவித்தும் மிக்கப்படுத்தப்படுகின்றது. காலை உணவில் மிகுந்தியாக இருக்கும் கெளப்பியில் செய்தால் நச்சடமும் இல்லை. கெளப்பி புரதம் நிறைந்த தூணியமாக இருப்பதால், அது உண்ணமையில் புரதத்தின் தேவையை பூர்த்தி செய்கிறது. அதுடன் அந்த செலவும் மிகச்சும். இச் சால்ட்டன் சேர்த்து சோரு சாப்பிடாலும் அது முழுமையான போச்சனை உணவாகும். மேலும், நீங்கள் ஒரே மாதிரியான பொருட்களைப் பயன்படுத்த வேண்டியதில்லை. இதில் உள்ள அனைத்து காய்கறிகளையும் (மற்றும் பழங்களையும்) என்னைய பொருட்களை அடிப்படையாக கொண்டு மாற்றலாம். இதற்கு ஆக்கூர்வயான சிந்தனை மற்றும் கவை உணர்வு மட்டுமே தேவை.





11. Coleslaw

11. Coleslaw

Coleslaw என்பது பிரபலமான மேற்கத்திய சாலட் வகையாகும் பொதுவாக, இது மெல்லியதாக வெட்டப்பட்ட கோவாவில் தயாரிக்கப்பட்டு மேயோனீஸ் dressing உடன் பயன்படுத்தப்படும். மேயோனீஸ் என்பது அதிக கலோரிகள், உப்பு, சீனி மற்றும் செயற்றக் குரசான சுவையுடைகள் அதிகம் கொண்ட ஆரோக்கியமற்ற dressing வகைத்திலான சந்தை தயாரிப்புகளில் ஒன்றாகும் . (ஆயாம், சாலட் என்பதற்காக எல்லாம் ஆரோக்கியமான என்று அந்தத்தும் இல்லை) சோறு சாப்பிட முடியாது என்று நினைக்கும் போது, கொஞ்சம் கலோரி அதிகம் உள்ள இந்த சாலட்டை செய்யலாம். கோவா, கோட்ட, புலங்காய் , தெபு இவைகள் மற்றும் பெரிய வெங்காயம் ஆகியவை காய்கறிகளாக சேர்க்கப்பட்டன. Dressing காக, தயிருக்கு ஒரு சிட்டிகை உப்பு மற்றும் இரண்டு பொழுதாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாயைச் சேர்த்தேன் (தோட்டத்தில் பச்சை மிளகாய் அதிகம் இருப்பதால் மிளகுக்குப் பதிலாக பச்சை மிளகாயைச் சேர்த்தேன்). இதற்கு யோகட்டும் பயன்படுத்தலாம். ஆனால் சர்க்கார்.

12. അടി സ്റ്റേറ്റ്

କେତେବେ ଦ୍ୱିତୀୟ କୁଳାଳଙ୍କରଣ ଉଦ୍ଦୟୁ ଥିଲା. କୁରା,
ପାନ୍ଧୀଙ୍କୁ ମିଶିଛନ୍ତି କିମ୍ବା କାହାର କୋଳ(ଯେଉଁଠିକେବେ).

විභාගයට dressing එක? ගම්පිරියක අදු ස්විච්ඡායක
ස්විච්ඡාවලට (සහ පැන්තරයිලට) මූලික අඟ මිශ්‍ර
කළු. රට්ටප්පයේ රටකුරු උසින් ඉස්සය.
රටකුරු හිසෙනෙන විෂයර වේදු අමීල සහ පෙරින
සිංහ දැනීම්ව විශ කොරෝන ගුණයන්ම වෙළුණුව.
රට්ටප්පයේ හිසෙව හිඹුල පැවි ස්විච්ඡායක උසින්
විෂයරයුතුව...

මින් තම් ගෙවීම ආහාරයට ගත්තේ වෙනම්... මින්
කිත්ත කිවිලුයිදී වියේ සිඹුව නිසා.

12. മാമ്പഴി ചാലട്

தேவையான பொருட்களாக, சாதாரணமாக பழுத் தயாப்பழம், கேரட், புதலங்காய், வெள்ளிகாப் பற்றும் சலாதி கீரை (தோட்டத்தில் இருந்து) இதில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது.

மற்றும் dressing? சிறிது பிளகு தூணை காப்கரிகள் மற்றும் பழங்களின் மேல் சேர்த்து முதலில் கல்ந்துகொள்ளவும். பிறகு அதன் மேல் வேர்க்கடலையை தூயில் இரக்கவும். நிலக்கடலை என்பது நன்னை பயக்கும் கொழுப்பு அமிலங்கள் மற்றும் புரதங்களைக் கொண்ட உள்நாட்டில் வளர்க்கப்படும் தூயான பயிர். அதுபின் மேலே சிறிதளவு கிட்டுள்ள பாணியை ஆய்வினோன்...

சோறு சாப்பிட சோம்பலாக இருந்ததால், இதை மட்டும் இன்று துணியாக சாப்பிட்டேன்.





Let's not waste Challenge

ଆତ୍ମାର ନୂପରିଙ୍ଗ ଅଳମ କରନୁ ଲିଖି ରୁଣିଦି.

ଓହୁର୍ବେଳା ବିନ କେଲାଲା ଅଗଗଲା ଲାଗେ କୁମ ରାଖେଇ ତଢ଼ନଙ୍କ ପାଇସନ୍ତିବିନ୍.

କେବୁ ପାରିବାରି ନାହିଁ ବେଳେ କଣ କେବୁ ଆବେଦିତିରେ ଅନ୍ତର୍ଭାବରେ
ପ୍ରତିବନ୍ଦି ରକ୍ଷଣାବୀର୍ତ୍ତି କାହିଁ କାହିଁ ହେବିଛି...

ආකාර පිසිමේදී විසින් සමහර පොතු, ලෙලි විසි කරන්න යිනේ නෑ.

ඩුර එකෙන ඉතුරුවෙන, ගෙවිපෙන අඩුවෙන මැමබන විළවත්වලින කළවම් විසාරන හදාලා නාස්තිය වළක්වන පළවෙන.

ଫାହୁର ବେଳଲୁ କିଲାନିଧିଗତିରେ ଏକ ଉଦସିର ଉଦ୍ଧବମ କରିପାରିବାକୁ ପାଇଁ ଆଶିଷ ଦିଆଯାଇଛି।

අව්‍යාපිත කාලෝචන ලේඛියෙන්ම කරගන්නත් පූර්වීන්.

ପାତେ, ପରିନି, ଅଲିଲାରୁ ଲିଗର ଅଦିକର୍ତ୍ତିମ୍, ପୋତାଙ୍କିଳୁ, କିରାତ, କେବିଦିଲୁ କିନ୍ତନନେତ୍ ଅକ୍ଷଵିନେତ୍ ଲାବି କୁଳ ଲାଲି ବୁଦ୍ଧିକାନ୍ଦ ଲାଲିକାନ୍ଦ ରଙ୍ଗ ଲାଲି.

உணவு வீணாவதை குறைக்க பல வழிகள் உள்ளன. எஞ்சிய சோற்றை காய வைத்து, உருண்டை போன்ற பல உணவுகளை செய்யலாம். வீணாகும் பலாப்பமுத்தில் விதைகளில் இருந்து பல சுவையான உணவுகளை செய்யலாம்...

சமைக்கும் போது தூக்கி எறியப்படும் சில பட்டைகள் மற்றும் தோல்களை தூக்கி எறியத் தேவையில்லை. அவற்றிலும் பல்வேறு உணவுகளை சுவையாக தயாரிக்கலாம்./ப்ரிஜ்ஜில் மிகிதப்படும் ,அதேசமயம் தோட்டத்தில் அரிதாகக் கிடைக்கும் காய்கறிகளைக் கொண்டு ஒன்றாக சேர்த்து கறி தயாரிப்பகுன் ஊடாக வீணாவதைக் கடுக்கலாம்.

உணவுகளை காய வைத்து பதப்படுத்தி கொள்வது என்பது காலங்காலமாக இருந்து வரும் முறைகளில் ஒன்று. வெயில் காலநிலையில் இதை எளிதாக செய்யலாம். ஜாம், சட்னி, ஊறுகாய், ஜஸ்கிரீம், பாப்சிகன், சிரப், கார்டியல்(ஜுவஸ்) போன்றவை அறுவடைக் காலத்தில் வீணாவதைத் தடுக்கக்கூடிய சுவைகளின் முறைகள் ஆகும். உணவு குப்பைகளை மீண்டும் பயண்படுத்தும் முறையினை செயற்படுத்துங்கள். ஏறியப்படும் உணவுக் குப்பைகளிலிருந்து உரங்களை தயாரிக்கவும். ஊட்டச்சத்தை பராமரிக்கும் போது வீட்டில் உணவிற்கு செலவழிக்கும் பணத்தை சேமிக்கவும்.



13. ଦୁର୍ବଳମେ ବିତ୍ତ ଅଗନ୍ତୁଳୀ

චාලං challenge එක වුලිනම විතව්ලිනම පටන්ගතන හිටුවා එක අධි ඉහා දෙනෙකුයේ කුඩාන ආකාරය නිසා. මේ දිවියිල මින්න විසඳුම්ප විත සෙවිලිල ඉහුරු වෙත්තා මින් උයන්නේ හැයි වුළුන රුපු වේලුකට ගතන තරම් මදි විත කුට් දෙකකු ඉහුරු වෙත් අවශ්‍ය හැස්සෙමින තැ. එ විනෝම අභ්‍යුත්තින සෙවාක ස්ථාන තැයැවූ විත සායන්නා ප්‍රභාෂණය ඉහුරුවෙන්න ප්‍රාථිත. වාකාරුපය තියෙන්නේ ඉහුරුමේ විතව්ලින තදු අභ්‍යුත්තා දෙකක්. විස්තරී වියෙ තොටීන ගෙන දීල ගත්ත වෙත්. ගෙල්, ඉඩු, සින්, සැන්මි රුස්කාරු සහ කළුතාඩායිලියිලේ රුකාන්ති දුරින අඩුවා, අභ්‍යුත්තාමින, අඩ්පකුඩ් (ultra-processed) ආකාරව්ලට විභා මේ වියෙ පුළු අභ්‍යුත්තාව්ලට ප්‍රාථු වෙත් එක වාසි ගෙනයෙන්නේ අඡ්ල සෞඛ්‍යයෙන වියරස් තෙවෙයි. මේ අඡ්ලය ගදුලා ගියෙන්නේ වේලු බිත පිටිකරුව (වායුගියින සා) ප්‍රාථ්‍යාවිල් ගෙනයෙන්න ප්‍රාථිත), ගෙල් සහ ගෙල් පැයි එකක සිඹුකරුව සාමාන්‍යයෙන යිඟුවට පුරුෂ රුපෝක ගො අභ්‍යුත්තා මිශ්‍රණවාලින අඡ්ලය පැන පුළුවිටියි. පැයි වේනුවාට සින් එකකරුගතන ප්‍රාථිත (උරු සින් සායි නිර්දේශීන) ගෙල් දැයිංසිං මත නම් නම් රිකක අඩුව්වන දාන්නේ ගෙල් ප්‍රාථ්‍යාය ගැන තිබා. පැයි/සින් ප්‍රාථ්‍යාය එකෙමියි. සිඟුවට සැම්ම ප්‍රාථ්‍යාවිලින දාන්නන ප්‍රාථිත. සැම්ම නම් ඉඩු අඩ්පත්තායින එක සරුගතන ප්‍රාථිත. ආකාර අභ්‍යුත්ත තොටීවී. ගෙදරදීම සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත පුළු ආකාරය සාලාගැනීමට සැම්මිම වියෙම් එක විය සැම්ම අඩ්ප වාසිය විත සිත්තිම පැයි එකක සැම්ම සාම්මිල වියෙන් එක විත නිකිම් පැයි එකක සැම්ම වියෙන් විභා යාදාගැනීමට මේ සැලැරි ප්‍රාථ්‍යායයන වියෙම්. විටෙයාට තිවියෙන තුළු දැයිංසිං දාන්නට තැවැනි පැයි එකෙමියි වියෙම් එක විත වියින්ටි ද දාරු නිඩායාවින විරිතිකරුව්ල සිද්ධ වෙන්වා. ඉඩින් සිවිල්යෙන ගෙල් වියින්ටි වියෙ අභ්‍යුත්ත ප්‍රාථු සැම්ම අඩ්ප වාසිය නිකිම් පැයි එකක සැම්ම වියෙන් විභා යාදාගැනීමට මේ සැලැරි ප්‍රාථ්‍යායයන වියෙම්. විටෙයාට තිවියෙන තුළු දැයිංසිං දාන්නට තැවැනි පැයි වියින්ටි ද දාරු නිඩායාවින විරිතිකරුව්ල සිද්ධ වෙන්වා. ඉඩින් සිවිල්යෙන ගෙල් වියින්ටි වියෙ අභ්‍යුත්ත ප්‍රාථු සැම්ම අඩ්ප වාසිය විත වියින්ටි ද දාරු නිඩායාවින විරිතිකරුව්ල සිද්ධ වෙන්වා. ඉඩින් සිවිල්යෙන ගෙල් වියින්ටි වියෙ අභ්‍යුත්ත ප්‍රාථු සැම්ම අඩ්ප වාසිය විත වියින්ටි ද දාරු නිඩායාවින විරිතිකරුව්ල සිද්ධ වෙන්වා.

13. எஞ்சிய சோற்றிலான உருண்டை

என்கள் சுவாஸை சோந்தில் இருந்து ஆஸ்பிக்க நினைத்தோம்.காரணம், நம்பில் பலவின் முக்கிய உணவாக சோறு இருப்பதாலாகும். இன்றைய காலக்கட்டத்தில் வார்க்கூக்கி சொல்வின், விடில் சோறு சுவங்கூக்கி இல்லையென்றாலும், அதே காப்பாட்டுக்கு ஒரிரு வாய் சோறு போதாத நேரமும் உண்டு. தந்தெய்வாக, மாரும் சாப்பிடாமல் நிறைய சோறு பிரிதுப்படும் சந்திரப்பங்களும் உண்டு. படத்தில் எஞ்சிய சோந்தில் செய்யப்பட்ட இரண்டு உருண்டகள் உண்ணாகின்கட்ட போன்ற மதிப்பின்வாத எண்ணென்பது, உப்பு சீனி, செயற்கை இரசாயன கலவையுடிகள் மற்றும் பழுதுபாயல் பாதுகாக்கும் இரசாயனங்கள் துடுப்பிய ஆரோக்கியமற்ற, (ultra-processed) செய்யப்பட்ட உணவுகளை சேர்த்துக்கொள்ளுவதை தவிர்த்து, இவ்வகையான ஆரோக்கியயான உணவுகளை தெரிவித்து செய்ய பழுவது சிறந்துகொக்கும். இந்த உருண்டகங்கள் காயவைத்து சோற்றை அனாத்து மாவாக்கி தயாரிக்கப்படுகின்றன (நிங்கள் கால் துவல்வது விவரங்கள்கூட யென்பதுத்தொல்பு), தேவுகாப் மற்றும் தேவுகாப் பானிக் கையென்பதுத்து நிரிப்பான அல்லது பிற மா கலவை உருண்டகங்கள் செய்வது போல நிங்கள் வழக்காக முறையில் செய்துகொள்ளவாம் பானிக்கு பதிலாக சீனி சேர்க்கலாம் (சிவப்பு சீனி பரிந்துரைக்கப்படுமிருது). தேவுகாப் சேர்க்கும் போது எண்ணென்பது அதிகம் என்பதால் கொஞ்சம் குறைவாகவே யென்பதுத்துவேண் உப்பாக்சீனி சேர்க்கும் போதும் குறைவாக யென்பதுத்துவேண். நிங்கள் விரும்பும் அளவுக்கு சேர்க்கலாம் நிங்கள் விரும்பினால் ஒரு சிட்டிகள் உப்பு சேர்க்கவாம். உணவை வினாக்காமல் இருப்பது, விடிலேயே ஆரோக்கியயான நிறுவன்களை உருவாக்குவது மற்றும் இவ்வகையான உணவின் இன்னுமொரு நன்மை எண்ணெலவ்றால், ஒரு பக்கிட்டத்திற்குத் தாப்பிடுவதை விட ஒரு அறிபிப்புட்ட அளவு கொவரிகளை பெற்றுக்கொள்ளவாம். மேலும், விடில் சிறு குழந்தைகள் இருந்தால், அவர்களை இந்த நடவடிக்கைகளில் சுடுபடுத்துவதன் மூலம், அவர்களின் வாழ்க்கைத் திறன்கள் மற்றும் பெரியவர்களுடைனான உறவுகளிலும் முன்னேற்றங்கள் உண்டாகும். எவ்வாறு பார்த்தாலும் இந்த சிறிய உணவுப் பூர்க்கங்கள் எல்லா வகையிலும் நான்னையே தருகின்றேன்.





14. තොස් ඇට අගලා

එහ ගෙය සිංහල කොස ගෙටි විවේම කොස ගැහෙන
එහි පුරවෙන්න කැමි විරෝධ බොගාමැකු
තදාගත්ත පුරිවත් තියාගෙන. කොස ඇටි විමින
තදාගත්ත පුරිවත් කොස ඇටි අග්‍රහ, එකෙන්
එක රකිත ආහාරයෙක්. සාමාන්‍යයෙන් කොස
ගෙවීයා කොස ඇටි 100ක 200ක තියෙන තියා
කළුණිකගෙන ව්‍යුහත මේ ආහාරය තදාගත්ත
පුරිවත්. තදාගත්ත වෙශමෙයි. තීරි සරුදය.
කොස ඇටි විකාශ අරත් රත්වත් පාට වෙනත්
ක්‍රියාල පිළිගෙන්න. රට්පූස්සේ රස්තුව විකාශ
නිවුහාම ඇමිට පොතු වික් ලේඛියෙන පුද්දා
කරගත්ත පුරිවත්. රුතුව ඩියෙන්තෙන් වායෙයියෙන්
කර දුෂ්ධනවිර් එකෙන් කර පොති කැමි ව්‍යුහ කාමි
ගත්ත එක. රට්පූස්සේ ය ගත්ත පොතු විකාශ
අවශ්‍ය පෙන්වන සිති දාල මිශ්‍ර ගරුගතනයි
නියෙන්නේ... අවශ්‍ය තම් ගම්මිටිය. ඉනු
ස්ථිල්පයකුත් එකතු ගරුගත්ත පුරිවත්.. අග්‍රහලා
කළා විදිහට බොල තදාගත්තකම පිළිගෙනවත්නා
ලේඛියි. මේ පින්තුයර් තියෙන්න කොස ඇටි විනුල
භාෂු යෙදර තදාගත්ත අග්‍රහ විකාශ
අවශ්‍යකාස ඇටි විමුණු වේ විදිහට තදාගත්ත
පුරිවත්.. මේ වෙනම කිහිප්ල මිශ්‍රගත්ත අමාරු තම්
කොස ඇටි ලියේ දාල පුරිවෙල කර තිබිලා ව්‍යාහ
තදාගත්ත පුරිවත්. ශ්‍රී ලංකා වෙශ්‍ය පරිභාෂා
අයත්තයේ 2021 දෙන ව්‍යුහ අනුව කොස ඇටි
100g ක පෙළින් 5.6g ක අන්තර්ගතයි. එම
වෙශ්‍ය කාම්බුඩයීටි 12.1g. තත්තු 8.5g
අන්තර්ගතයි. මේ අම්හරට විවිධ සභ මිනිප
ලිව්‍ය විමුණුත කොස ඇටි අනුත්ති.. අඩ කොස
අටි අග්‍රහ තදාගත්ත පොතු විකාශ ගරුගත
මේ දෙන්ත අපේ පරිරෝධ ගම්මිනාවා. ඉතින්
කාම්බුඩ සල්ල අමාරු මේ කාම්බුඩ අන්තර්ග
අම්හර කැමි ව්‍යුහ සල්ල විශ්දීම නොකර මේ වෙය
පෙළුණාය සහිත, ලාභාදී. පාසුවෙන් තදාගත්ත
පුරිවත් කැමි ව්‍යුහ කොම් විමින් දරුවෙන්ය
පෙළුණායවත් යෙදර ආර්ථිකයින් සාකච්ඡ පුදිරිල
අන් හැරුගත්ත පුරිවත්.

14. പലാ വിതൈ ഉറുൺ്റെ

பலா மாத்தை சோற்றிற்கு வர்ணித்து
 கூறுவார்கள். எனவினில் , பலா மாத்தீல் பல உணவு
 வகைகளை செய்ய முடியும் என்பதாலாகும். பலா
 விஷதைகளில் இருந்து பலாவிதை உருண்டை செய்யலாம்
 அத்தோடு இது ஒரு கவையான உணவாகும். பொதுவாக,
 பலஸ்பிரத்தில் 100 முதல் 200 விஷதைகள் இருக்கும்,
 எனவே இதை முன்கூட்டியே பதப்படுத்தி
 வைத்துக்கொள்ளவதற்காகவும் இந்த முறையினை
 பயன்படுத்திக்கொள்ளவாம். செய்முறையுட் மிகவும்
 எளியமயானது. சிறிதளவு பலா விஷதைகளை எடுத்து
 போன்றிருமாக வழக்கவும். அதன் பிறகு, கூடு
 குறைந்ததும், தோல்களை எளிதில் சுத்தம்
 செய்யலாம். அடுத்ததாக ஒரு உரல் அல்லது கிராண்டர்
 மூலம் சிறிய துண்டுகளாக உடைத்து கொள்ள வேண்டும்.
 அதன் பிறகு, தேவையான அளவு சீனி சேர்த்து துருவிய
 தேங்காய்டன் கலக்க வேண்டும். தேவைப்பட்டால், நிங்கள்
 சிறிது மிளகு மற்றும் உப்பீடு சேர்க்கவாம்.
 உருண்டைகளை போல் செய்து பரிமாறுவது
 எளிதாகும். இந்தப் படத்தில், பலஸ்பிரம் அதிகமாக இருந்த
 காலத்தில் வீட்டில் செய்த சில பலா விஷதை உருண்டைகளே
 காணவாம். மேலும் கடாயில் வழக்க கட்சிமாக இருந்தால்,
 பலாவிதைகளை அடுப்பில் கட்டு எடுக்கவாம் அல்லது
 வேகவைத்தும் உருண்டைகளாக செய்யலாம். இவற்றைக்
 மருத்துவ பரிசோதனை அறிக்கை 2021 தாவுகளின்படி,
 100 கிராம் பலாவிதையில் 5.6 கிராம் பாதும்
 உள்ளது. மேலும் இதில் 12.1 கிராம் கார்போஷனூட் ரோட்
 மற்றும் 8.5 கிராம் நார்ஸ்சத்துடன் பலாவிதைகளில்
 வைட்டியின்கள் மற்றும் தாதுக்களும் நிறைந்துள்ளன.
 பலாவிதை உருண்டை தயாரிக்கும் போது தேங்காய்
 சேர்ப்பதால் கொழுப்பும் நம் உடலில் சேர்க்கப்படுகின்றத
 எனவே, எல்லோருக்கும் இக்காலத்தில் பணம்
 கிடைக்காமல் இருக்கவாம், போச்சணையற்று
 அனால்சியமான உணவுகளுக்குச் செலவழிக்காமல்.
 இதுபோன்ற சுத்தான, மலிவான, கலபமாகத் தயாரிக்கும்
 உணவுகளைக் குறிவிட செய்ய பழகிக்கொள்வதால்
 குறிப்பாக குழந்தைகளின் ஓட்டச்சுத்துக்கும், வீட்டுப்
 பொருளாதாரத்திற்கும் நல்ல பலன்களைப் பெற்றுத்தரும்.
 இருப்பதால், தயினாயே சேர்க்க விரும்புகிறேன்.

15. ദാർക്കേറ്റല് ലോറി ബുച്ചിസ്റ്റുസ് മിച്ചൽ

අඩ ආහාර පිසීමේදී ඉවත දැන මොයෙ දෙවලට
ආහාරයට යෙන ප්‍රමුණිත්. සේ රුය කිසු අරුකෙනෙකුලු
විමුණ ඉඩට කරගත ලෙලු. කාම්පන පොල මිලදුම් සැදුන
ඇඳු ආහාරයට අයිතිවා තොළ දින රත්තු පැඟ
නොදැන යෙදු බුනීයෙන් එක කරගත්. බුනීයෙන්
බිඳු විට සිනිකට මිකාගත අරුකෙනෙකු ලෙලු කාම්
කරමිවා එකතු කරගත්. පොලුවුවූ කෙ, කොට්ඨා
(මත්‍යෙන් බුනුවූ පෙම්බා තිබා අව මිරිය පෙනුවට
කොට්ඨා ඇමුව), සිනිකට මිකාගත යුතු එසු, තිම්
කෙ එසුදු එකකර තොළින අනාගත බිඳු
බුනීයෙන් නො අරුකෙනෙකු පෙනු මකට වික්‍රී
කරගත්. තැදී සිට ආධාරයෙන තොළින මිශ්‍ර
කරගත් පොල මිලදුවෙන එන විට මිලදුවෙන
මායගත්. මා මෙය පිළියෙකු කරගත්හි උරදව වින්
කම් ආහාරයා යෙන. පෙශකි විඳු විනරක දැනග
රෙනි. තොළ සිංහ තම් තිරි තොදුකු කාලුගත්තය
අයිතින. තිකිසිම පොල සාම්බාල සහවාට විවිධ
පෙළින නො එවුම්වන්ද අත්තරගති. ඉදී ආර්ථ
කම් මුත්‍ය කැට්ටි යෙන පුමුවිත. සේ වියෙම තවද
ලෙලු නො පොල ගියෙකිවා අමිව ආහාරයා යෙන
ඇමුවිත.

15. சாம்பல் வாழைத்தோலுடன் கூனி இறால் சம்பல்

சுவாக்கும் பொது தூக்கி ஏறியும் பல பொருட்களை நூல் உணவாக மாற்றியதைக்கவனம்—

இனவ நேர்க்கால தினங்களுக்காயில் எஞ்சியை
தோல்கள். வழக்கமான தேங்காய் சம்பள செய்வது போல,
பாத்திராத்தில் என்னொய் சேர்த்து, தூடானதும், நன்கு கழுவிய
கூணி இறானல் சேர்க்கவும்.கூணி இறால் வதுக்கியதும்
வெளிநூல் கீற்றவுத்த வாசங்காய் தோகவும்
குறிவேப்பினவையும் சேர்க்கவும்.தேங்காய், கொச்சி
(தோட்டத்தில் அதிகம் இருப்பதால் பச்சை மிளகாய்க்கு
பதிலாக கொச்சி பயங்குபடுத்தப்படுகிறது), பொடியாக
நறுக்கிய பூங்கு, பிளிங்காய், வெங்காயம் சேர்த்து நன்கு
கலந்து கொள்ளவும். அவற்றை வறுத்த கூணிப்பிரால் மற்றும்
வாசங்காய் தோலுடன் சேர்க்கவும்.தேங்காய் வதுக்கியதும்
அடுப்பில் இருந்து இருக்கிவரும் காலவையில்
சோந்துடன் சாப்பி விடகு நான் தயார் செய்தேன்.

இதழுடன் சோறு மட்டும் இந்தாஹம் குசியாக இருக்கும். குழம்பு வேண்டுமானால் பால் குழம்பு ஒன்று செய்யலாம். தேங்காய் உம்பிலோடு சாப்பிடுவதை விட, இதில் புரதம் மற்றும் காய்கறிகளும் சேர்ந்துள்ளன.

இடியப்பத்து நுழ் கூட இதை உள்ளனவாம். இது போல நாம் ஒதுக்கும் தினநய தோல் வளைக் காட்டுவதைகள் உணவாக சொல்லும் தீர்மானம் என்று அறியப்படுகிறது.





16. දිවුල - පොල කිර අධිකාරීම්

අදියුත්තූම් සිංහලයෙකු සිනි පා කැලුව අදික ආහාරයක්. වෙළුදපොලුවන් සිලට් ගසන්වීම් එව අවශ්‍යව වෘත්තීම විරෝධකාරක, රුක්කාරක සහ ගෙෂන්ඩාරකාරක ද්‍රව්‍ය වූන් වූන් අධික මෙත්වා.

අම් මේ අද තයුවේ වෙගවත්තෙන් එමුවේ පැහැදිලි ප්‍රතිඵලිය ලැබූහාම කළයින් ගත්තවට වෙති අවශ්‍ය විස්දාචීම්පාස සහ අංශාධිකම්පාස බව ඇඩුවෙන් අධිකාරීම් තෙවෙන් ප්‍රතිඵලිය වෙති පෙන්නන්න. මේ රෝගීකරීම්හාම පැහැදිලිය ප්‍රතිඵලිය සඳහා ගාලිවා කරන්න ප්‍රතිඵලිය.

ଅଭିଯାନ ଦ୍ୱାରା

පොල් ගෙවී දෙකත

මෙතු දිව්‍යාලුගෙකි 2ක

විකුර පොලු හිරි ගැනීම්ට අවශ්‍ය කරුණ
සිති රෝගී පා ගාගයක් පෙනී

- 1) මුත්‍රිකම පොල යෙයි හිඳියට ගා ගෙන තේරී කිරී සඳ දිය කිරී වෙත කර එවාම යැබන දෙකාකට දූෂි ශේෂයානුයේ පැය දෙකාක පමණ කාලයක් තහිත්තා.
 - 2) පය දෙකාකින් අදාළ යාර්ථ දෙකාකි කිරී කන විදාහ වෙනම් ස්ථර දෙකාක රෝස වෙත විනු ඇති. තුළි ගැන්තුව ආධාරයෙන් කිරී තොටිය වෙත පරාගෙන වෙනස් කාර්යාලයට විකාශ කරගත්ත.
 - 3) දිවුල යෙයි දෙකාක කිරී අදා ගෙස්ප්‍ර යාගයක පමණ ප්‍රාථායාන් දාමා දිකුකර ඇවී ඉවත් කරගත්ත.
 - 4) විවිධ ආධාරයෙන් ඉවිරි කිරී විනාඩි 10 පමණ විභා කරගත්ත. එමට රුප පමණ සිනි එකතුකර (ගොදු දෙ දෙනු පැමැදුරුවේලට සිනි දැඩිම අවශ්‍ය තොටෙන්නා ප්‍රාථිත), තැවත්වින් එවී කරගත්ත. අත්‍යුත්ස්ව රුප දුවු කිරී එකකර තවත් විනාඩි 5ක එවී කරගත්ත.
 - 5) ඉන් රුප එම පිළුනා යාර්ථය ගැන්නයි දාමා ශේෂයානුයා පැය දෙකාක පමණ කාලයක තහිත්තා. එම පිළුවය අර්ථිතයෙන් මිදුනු පැවත හැවිය වර්ත සිරී කරගත්ත ඉත්තුව්ව හැවිය ශේෂයානුයේ පැය 6 පමණ කාලයක තහිත්තා.
 - 7) ආකාරයට යැවිමට අවශ්‍ය වූ විට ශේෂයානුයෙන් ඉවත්ගෙන විනාඩි 5 පමණ තව් ආකාරයින් ගන්තා.

16. விளாம்பழும் - தேங்காய் பால் ஜஸ்கிரீம்

துள்ளிர்ம் பொதுவாக சீனி மற்றும் கவோரிகள் அதிகம் உள்ள உணவுசுந்தையில் இருந்து வாங்கும் போது, ஆதில் செயற்றைக் நிறங்கள், சுவையுட்டிகள் மற்றும் பழுதுபாமல் பாதுகாக்கும் இரசாயன பதார்த்தங்களும் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன. இதை இன்று, தோட்டத்தில் நிறைய பழங்கள் கிடைக்கும் போது, கடையில் வாங்குவதை விட, குறைந்த செலவில், ஆரோக்கியான முறையில் ஜூல்கிரிம் செய்யலாம் என்பதை காட்டவே செய்துள்ளோம்.இந்த செய்முறையை எந்த புத்திற்கும் பயன்படுத்தலாம்.

தேவையான பொருட்கள்:

இரண்டு தேவையாக

2 பெரிய விளாம்புகள்

தேங்காய் பால் பெற்றுக்கொள்ள வோதுமான தலைவரிடமாற் விரைவாக கப்ப சீனி

- 1) முதலில் தேங்காய் துருவலில் இருந்து கெட்டியான பால் மற்றும் இரண்டாம் பால் இரண்ணடையும் தனித்தனியாக இரண்டு பாத்திரங்களில் சேர்த்து கூமார் இரண்டு மணி நேரம் குளிர்சாதன பெட்டியில் வைக்கவும்.
 - 2) இரண்டு மணி நேரத்தில் பின் இரண்டு பாத்திரங்களிலும் உள்ள பால் மற்றும் தண்ணீர் இரண்டு தனித்தனி அடுக்குகளாக பிரிந்திருப்பதை காண்போகல். ஒரு சிறிய ஸ்டூன் உதவியுடன் பாலை மட்டும் பிரித்து ஒரு தனி பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
 - 3) இரண்டு விளங்கமுங்களுடன் கூமார் அனா கப் பால் சேர்த்து கலாத்துக்கொண்டு அநில் உள்ள விதைகளை அகற்றிக்கொள்ளவும்.
 - 4) பீட்டரைப் பயன்படுத்தி, மதுரை தேங்காய்ப்பாலை கூமார் 10 நிமிடங்கள் அடிக்கவும். கவைக்கு சீனி சேர்க்கவும் (நன்கு பழுத்த பழங்களுக்கு சீனி தேவைப்படாது), நிறுத்தி அடிக்கவும். பின்னர் விளங்கமுத்துடனான பாலை சேர்த்து மேலும் 5 நிமிடங்களுக்கு நிறயல் பண்ணவும்.
 - 5) அதன் பிறகு இக்கலவையை பாத்திரத்தில் சேர்த்து கூமார் இரண்டு மணி நேரம் குளிர்சாதன பெட்டியில் வைக்கவும். இந்த கலவை ஒரளவு உரைந்து குளிரான தன்மையில் மீண்டும் ஒரு முறை அடித்துக்கொள்ளவும்.
 - 6) பின்னர் அதை மீண்டும் 6 மணி நேரம் குளிர்சாதன பெட்டியில் வைக்கவும்.
 - 7) நிங்கள் சாப்பிட விரும்பும் போது, அதை குளிர்சாதன பெட்டியில் இருந்து

எடுத்து கூமார் 5 நிமிடங்கள் வைத்திருந்து சாப்பிடுவார்கள்.

බඩ ඉරුණ challenge/ සොලම්_challenge

බඩ ඉරුණ ලොකු කුඩා හා අතරත ජනප්‍රිය අංද රටේ සේන්ට්‍රල බිඟුලට් වගා කරන ගාක්‍යක්. බඩ ඉරුණ කියෙන්නේ සැලුකිය යුතු කළේ, ප්‍රෝටීන් වලට අමතරව විවෘත C, E තයැමින්, නියයින්, ලෝලේට් වගා විවෘත B කාඩ්ඩියන් මෙන්ම පොස්ටර්ද, මැග්නිසියම්, මැංගනීස්, ගැබ්‍රිල්, සින්ක්, තඩ වගා බිනිජ ලවහා ව්‍යුත්ත ඉතා පොජායත ආහාර ප්‍රශ්වයක්. මේවාට අමතරව ආහාරවල සුලුවට දැක්වා තොළුවෙන සේලිනිස්ම් නම් පෝෂකයක් බඩ ඉරුණවල අන්තර්ගතයි. අධික තත්ත්ව ප්‍රමාණයක් හා ප්‍රකිජිත්කාරක රාජීයකින්ද සමත්වා මේ බඩ ඉරුණ හැපෙදුදී එන කිරී රසය තිශා ලොකු කුඩා හා අතරත එක සේ ජනප්‍රිය කිවික්.

මේ ද්‍රව්‍යවල සුලුවට ලැඟුවාට වෙළඳ පොජා තමුවෙන බඩ ඉරුණ ගොදා ඇතු පිරිවයෙකින් පෝෂකීය ආහාර වර්ග රාජීයක් සාදාගත්ත ප්‍රශ්වත...

ප්‍රධාන ආහාර වේළකට වුනත සරිලන කළේ ප්‍රමාණයක් විවෘත, බිනිජ ලවහා වශයෙන්, අධික තත්ත්ව ප්‍රමාණයක් අන්තර්ගත බඩ ඉරුණ සමඟ මිශ්‍ය Foodventure challenge එකට එකතු වෙනත.

සොලම් එන්පතු නම් නාට්ඩින් තොට්ටංකසිල් පරවලාක බෞර්කක්ප්පාමූ ඉගු තාවරමාගුම්, මිතු සිරියවර්කස් මර්දුම් පෙරියවර්කස් යත්තියිල් පිර්පලමානාතු.මක්කාස්සොලම් කුරිප්පිටත්තක්ක කෛලොරිකස් මර්දුම් පුරතම්, ගෙවට්මින් සි, ඒ, තියාමින්, නියාසින් මර්දුම් /පොලේට පොන්ර පි ගෙවට්මින්කස්, අත්තුටන් පාස්පරස්,මෙක්සියම්, මංකස්සි, මුරුමුප්, නාකම් මර්දුම් සේම්ප් පොන්ර තාතුක්කණුටන් කැඹුත්ලාක කාණ්ප්පාමූ ඉණවු මුළුමාගුම්.මූළුව තවිර, සොලත්තිල් පොතුවාක ඉණවිල් මූළුවාත සේලිනියම් සත්තුම් ඔල්ලාතු.නාර්ස්සත්තු මර්දුම් ආන්ඩ්-ඇුක්සින්ට්කස් නිශ්ච්‍රේදී මුළු පොතුවාක සාප්පිටුම් පොතු වාරුම් පාල් සුභ්‍යවයිනාල් සිරියවර්කස් මුතල් පෙරියවර්කස් බිඟුමුප් පිර්පලමාන ඉණවාක ඔල්ලාතු.

සන්නාතයිල් පොතුවාක මවිවාකක් කිජිංක්කුම් සොලත්තෙහි පයන්පාශ්‍රාත්ති මූල්‍ය කාලත්තිල් කුරුහුන්ත ගෙවාවිල් පල බැංකායාන සත්තාන් ඉණවාක්‍යාලා සේයාලාම්...මුක්කිය ඉණවාක්‍රු පොතුවාන කෛලොරිකස් මර්දුම් ගෙවට්මින්කස්, තාතුක්කා මර්දුම් අතික නාර්ස්සත්තු කොණ්ට සොලත්තුටන් අඩුත්ත Foodventure සවාලිල් පිශ්චාන්තු කොණ්ටාවුම්.



මෙම පොතෙහි අදාළ වන්නේ සොරාගත රෝසිට් නිරිපාකක ප්‍රමාණ වගා වැඩිහිටි මිශ්‍ය පොතෙහි සැපිඡුර්හා රෝසිට් මුදිකාවාට වෙන්ව ඕනෑම ප්‍රකාශ එක හැවිලා කර පිවිසිය හැකිය නින්ත ප්‍රත්තකත්තිල් තෙරිඩු සේයාප්පාට් ඡිල සම්මායල කුරිප්පාකස් යැංශුමේ මුද්‍යාඩ්පාර්ලාන්, මුද්‍ය පැංශ්‍යවාලයුම් කාණ් ක්‍රීම් ඔල්ලා ඉණෙන්ප්පාය් පයන්පාශ්‍රාත්තුවුම්



17. බඩ ඉරුණ ඔම්ලරි

ଫିଲେ କାହାରେ

ତରିକିଲ୍ପ ବିନି ଦୂରଭ୍ୟ କରାନ୍ତିକ ଧୂରି ଅଣିବ ଯାଇଲୁ ଏ
କିମିନିକିନ କବଳ ହରି ଧୂରି ଲେଖ କର ଅନ୍ତର
ପ୍ରାରମ୍ଭିତ. କୁମିଳାଶ୍ୟନ ଚିତ୍ତିଲ୍ଲେ କୁଦନ ଧାରୀର
କାରନ୍ତିକରି ଦୂରି ଦୀର୍ଘଲେ ହେଲ୍ଲିନ ଶିଷ୍ଟ କର ଅନ୍ତର
କେତ ରିକାର ଦେଲ ଦେଖିଲୁଙ୍କାନ ଦୂରି ରକ୍ତ ଉ ପା
ମିଷ୍ଟାନ ରିତ ତୁର ହେଲ୍ଲିନ ଦେଖିଲୁଙ୍କାନ ବିଦେ ଅନ୍ତର.

ଶିକ୍ଷତର କିମ୍ବାନେ ପ୍ରେସିନ କାଳେର ଦିନରେ ଏକାଟା ହାରିଦିଲି ପ୍ରାଦିଲାଙ୍କଣ ପ୍ରେସିନ କ୍ରାନ୍ତିକାଙ୍କ ବନ୍ଧୁରେତ୍ରିରେତ୍ରୀ ନାହିଁ ଅପେ ଯେବିବୁଲିକି କାନ୍ଦୁଲିଖିତ ତୋକ ଅନ୍ତର କ୍ରାନ୍ତିକାଙ୍କ ପ୍ରେସିନ କ୍ରାନ୍ତିକାଙ୍କ ଉକ୍ତାର ଉପରେ ପ୍ରାଦିଲାଙ୍କଣ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିଲା. ତାଙ୍କ ଶିରିତିକ A, B ପାଇଁମାତ୍ର କାର୍ଲମିନ୍ ପିଲିନିତ ଦେବାଯୋଗରେ.

වර්තනවල බව සහ පෙළුමන පාඨමරි පරාය දකිණෝත්ත සිලො විකා කැරේ එකෙනු නිරු. තයර් සියන්තන් සිට්ටා තැයෙරා රිජ් (විවිධ A ලේඛා ගැඹු යොදාම මූලික දැක්වා ඇති විශිෂ්ට විවිධ ලේඛන අභ්‍යාර්ථ තත්ත්ව විභාග අඩු යුතු ඇති නිශ්චිත මූලික අඩුක් හේතු විශ්චිත විනය මේ දැනු අදාළ අභ්‍යාර්ථ තත්ත්ව විභාග පිළි දැනු ආදාළ අභ්‍යාර්ථ තත්ත්ව ප්‍රතිච්චිත.

17. சோளம் ஆம்லைப்

കേവല്യാൺ പൊതുകൾ

கூடும்பான் பொதுக்கள்

வேகவலத்து ஒரு சோளத்தில் உள்ள வினாக்கள்
சிறிதனவு மெல்லியதாக வெட்டப்பட்ட கோட்
பொழுயாக நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய்,
கறிவேப்பினல்

୭୮

சிறிதளவு ஆகத்தி இலைகள்

ஒரு மேசைக்கரண்டி அரிசி மா /கடலை மா / ரொட்டி மா

வேகவைத்த சோள விழைகளை கையால் நீக்கியோ அல்லது கத்தியால் வெட்டியோ பிரிக்கலாம். பொதுவாக ஆழமெல்ல செய்வது போல் எல்லாவற்றையும் ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு நன்றாக கலக்கவூம். கடாபில் சிறிதனவு எண்ணொன்றையைச் சூடாக்கி, கலவையைச் சேர்த்து இருப்பாமும் நன்கு வகுக்கவூம்.

புரதம் மற்றும் கலோரிகள் நிலைந்ததும் இன்றைய காலகட்டத்தில் புரதத்தின் நன்மை தரும் மூலமாகவும் முட்டை காணப்படுகின்றது. அதை நம் தோட்டங்களில் எளிதில் காணக்கூடிய மிகவும் சத்தான தாவராகும். இதில் வைப்பதின் ஏ, பி மற்றும் கால்சியம் நிலைந்துள்ளது.

கூடுதல் வண்ணம் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்களின் தன்மையினால் அதிகரிக்க கேட்ட சேர்த்துக்கொண்டென். கேட்ட பிட்டா கரோட்டின் (வைட்டமிள் ஏ) சிறந்த ஆதாரங்களில் ஒன்றாகும். இது தாதுக்கள் மற்றும் உளவு நார்ச்சத்து நிறைந்தது. கேட்ட சற்று விலை உயர்ந்தது. எனவே நீங்கள் துருவிய பூசனிக்காஸை இதற்கு மாற்டாக பயன்படுத்திக்கொள்ள முடியும்.

18. ବନ୍ଦ ଦୁରଗ୍ରୀ ଲିର୍ବ୍ଲୁ

ଅଭିଜ୍ଞାନ ଦୁର୍ଲିପ୍ତ :

ବିଭି ଦୂର୍ଦ୍ଧା ପିଲି କେମତା 1 1/2

కుట్ లివ్ క్లెప్ 1/2

గ) గత రోతు కొప్ప 3/4

විනර කොළඹ 3/4

ରଜ କୁମାର ପଣ୍ଡିତ

විඩ් ඉරුණ සිටි වෙළඳ පොදුක් මිලට ගනන
නියෙනවා, එක විසක හිඟ වියේදී 500g පැකැරී එක
රු200/- විය වේනවා. එයෙහි නැත්තම් වියෙහි වැඩි
ඉරුණ ඇටි තුළු කරල ගෙදරුම අපිටිම ව්‍යුතක ඉරුණ
සිටි ගැන ගනන ප්‍රාථමික. විසක ප්‍රාථමිකයන් වියේදී පුරු
නියෙනවා නම් පොදුක් දිගු ව්‍යුතක සොට්ට ගනන
පාට්ටින්.

ඩීඩි ඉරුණ පිටි, කාල පිටි (අවශ්‍ය තම්, තැගිබ්බීම් සහිකරම් මිඩි ඉරුණ පිටි යෙදු යොත්ත පුරුවන්) ඉහු දත්ත පෙනු ලද සිංහල තැපෑල නිස්සුලු තාක්ෂණයකට දෙන පොදුන් විභා තරුණුව්.

ଶର୍ଦ୍ଦି କିମ୍ବା କଣ୍ଠର ଅନୁଭବର ତାତ୍ତ୍ଵରେ ଧାର୍ଯ୍ୟରେ ଦୟାପାତ୍ରିତା
ଦିକ୍ଷାରୁ ରହୁଥିଲୁ ତେଣୁ କିମ୍ବା ଏବନ ଶର୍ଦ୍ଦିତାର କାଳିତି କାର୍ଯ୍ୟରେ,
ଦୂର ରହୁର ରିଙ୍ଗେତ ରୀକ ଦୂରିତିର ଏବଂ ଶିଖୁଣ୍ଡ କାର୍ଯ୍ୟ
କାର୍ଯ୍ୟରେ କିମ୍ବା କାର୍ଯ୍ୟରେ କିମ୍ବା କାର୍ଯ୍ୟରେ କାର୍ଯ୍ୟରେ
କାର୍ଯ୍ୟରେ କାର୍ଯ୍ୟରେ କାର୍ଯ୍ୟରେ କାର୍ଯ୍ୟରେ କାର୍ଯ୍ୟରେ କାର୍ଯ୍ୟରେ

ඒම් පිටිගු මූල්‍යයක මුදල්‍යා සොලු මිවිත විනර එහෙතු කරලා තිබු රැකවත්ව වශයේ පෙළුහු ග්‍යායා වැයි කරගත්ත දුර්විත. එසේ තැන්තුම් සිංහල මිදුරුවිවිත මිනුවන්ට පෙන්වන විටින් ආගෘහනා පෙන්වන විටින් ආගෘහනා පෙන්වන

18. ಕೊಣಮ್ ಪಿಟ್ಟ

தேவையான பொருட்கள் :

1 1/2 କ୍ପ ଚୋଳ ମା

1/2 ක් නුරිකි මා

3/4 ක්ප තුරුවිය තෙස්කාය්

3/4 ක් තුන්තෙරි

தேவைக்கேற்ப உப்பு

சோள மாவு சுத்தையில் வாங்கலாம், ஆனால் துது சற்று விலை அதிகம். 500 கிராம் பாக்கெட்டின் விலை கூமர் ரூ.200/-, இல்லையெனில், காய்வைத்து சோள விதைகளை அனார்த்து சோள மாவு வீட்டிலேயே செய்யலாம் உங்களிடம் அதிகளில் சோள விதைகள் இருக்குமாயின் மில்லில் கொடுத்தேனும் அரைத்தெடுக்கலாம்.

ஒரு பாத்திரத்தில் சோள மாவு, அரிசி மாவு (அல்லது சோள மாவு மட்டும் உபயோகிக்கலாம்), உப்பு மற்றும் கேஞ்காய் துருவல் போட்டு நன்கு கலங்கவும்.

மாவை நன்கு கலக்க உங்கள் விரல் நுளியைப் பயண்படுத்தவும். அதற்கு சிறிது சிறிதாக தண்ணீரை சேர்த்து இந்தக் கலவையை எப்போதும் செய்யும் பிட்டு வழில் கருடி எடுத்து கொள்ளுவது. இங்கு நாம் எடுக்கும் தேங்காய்களில் இருக்கும் ஈர்ப்பத்தைப் பொறுத்து தண்ணீர் தேவைப்படும் அளவு மாறுபடும். நாம் சாப்பிடும் வழக்கமான பிட்டு போல் இக்கலவையை வேகவைக்கவும்.

இந்த பிட்டு கலவையில் ஒரு கைப்பிடி முருங்கை இலையைச் சேர்த்தால் கவையாக இருக்கும் அத்தோடு அதன் ஷாட்டச்சத்தின் தரம் அதிகரிக்கும். இல்லையெனில், ஏதேனும் காய்கறிகளைச் சேர்த்து ஷாட்டச்சக்கபிட்டு செய்வாம்.





19. බඩු ඉරිගු කිරීමක

ଦ୍ୱାରା

ପାତରି ବିଳ ଦୂରିରୁ କରିଲୁ 2ଟି
ବିଦ୍ୟୁତି କାଣ୍ଡ
ଚତୋଟ ନିରି
ଲୁଣ୍ୟ ଧୂର୍ଜନ ପାମିଲା
ପିତୃ

වෙන කරගත අව් වික කළ එකට එකතු කරලු
පුරදු විදිගට සිරිත්තා හැඳුගත්තාදී තියෙන්නේ
තිර බත කැමේ ශිඹුල පැවිත විකත. ඉහු මිරියන
විකත විනත රැදෙ දූචිවික් තයා.

වියෙකුයෙන් මූලතායි වේඩුහෙන කැඳවී අපර ආකෘති
වේලට බිජ වශ ගියෙන පෙළුහුන ගුණයට අමතරි
වියෙකුයෙන තත්ත්ව, විවිධ ප්‍රාග්ධන ප්‍රාග්ධන ප්‍රාග්ධන
කරගත්ත ප්‍රතිච්චිත. ඒ වියෙක් බිජ ඉරුණ වශ
යෝග්‍යී අනුත්ථානයන් ඉඟුලයි. සිරුපෑර රුප
රුදීරාජු නිස්පාදනයට වියෙක් වියෙක් ක්‍රියාකාර
මොලයි වර්ධනයටත යෝග්‍යී වැඩුහෙත.

19. ಸೋಣ ಪಾರ್ಪಿಸೋಣ

தேவையான பொருட்கள்:

2 இளம் கோள்

ପଞ୍ଚମ ଅରିତ୍ରୀ

தூங்காய் பால்

கேள்வியான முளவு உப்பு

தூண் சுடி

2 இளம் சோன்னதை இரவு முழுவதும் தண்ணிரில் ஆற வைக்கவும். காலையில் அதன் விஷதைகளை கை அல்லது கத்தியை பயன்படுத்தி பிரித்தெடுத்துக் கொள்ளவும். பிரித்த விஷதைகளை அரிசியுடன் சேர்த்து வழக்கம் போல் பாற்சோறு செய்ய வேண்டும். இன்று பாற்சோறு கித்துல் பாணியுடன் சாப்பிட்டோம். பாற்சோறுக்கான மின்காப் சும்புவுடன் சாப்பிட்டாலும் சுவையில் மாற்றமிருக்காது.

அதிக கஷ்டமின்றி இலகுவாக நூற் உண்ணும் சோற்றிலேயே கூட்டச் சத்து மட்டுமின்றி நார்ச்சத்து, வைட்டமின் ஏ, டி, ஸதுமின் போன்ற சத்துக்களையும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். மேலும், சோஸத்தில் /போலேட் உள்ளடக்கம் அதிகமாக உள்ளது கடவில் உள்ள இரத்த சிவப்பனுக்களின் உற்பத்திக்கும், வளரும் கருவில் உள்ள குழுந்தையின் மூலன வளர்ச்சிக்கும் /போலேட் முக்கியமானதாகும்.

20. ගේ බොත වෙළුවට කන්න
ඉරිගු පිටි අභ්‍යලා නැදුම්

ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା :

କୁଣ୍ଡ ଗୁରୀଙ୍କ ପିଣ୍ଡ 300g

ଗୋ ଗୁଡ଼ ରୋତ୍ 200g

每包 100g

ରକ୍ତ ଧନୁର୍ବଳ ଦୀପିକା ପରିଷାର ରୂପ

၁၃၄

ଭ୍ରମିତିର ପରିବାର କିମ୍ବା ମଧ୍ୟକାଳ ବାବି ଲେଖନ କି ଯେତେ ଏହା
ଥିଲା ମଧ୍ୟ ଅବଶ୍ୟକ. ବୀଜର ଗୁ ଅତି ଦୋଷ. ଏବଂ ଅନୁଭବ
କରୁଥିଲା କାର କିମ୍ବା କାରାଗନ୍ତନ. ଲିଙ୍ଗର ରିକ୍ତ କାର କିମ୍ବା ଦେଖ
କରାଯାଇ କିମ୍ବା ଆମ୍ବା କାରାଗନ୍ତନ. କିମ୍ବା ଅଣ୍ଣ କି ପାତ୍ର
କିମ୍ବା କାର କାମ ଅବଶ୍ୟକ କାମିତିର କାମ କାରାଗନ୍ତନ. ଏବଂ
କାରାଗନ୍ତନ. ଲିଙ୍ଗ କୋଣାରିକା କାରାଗନ୍ତନ.
କୁମାରାଙ୍କଣ ଅତିକାଳ ମଧ୍ୟ କାରାଗନ୍ତନ.

අයෙකටට වැඩිහිටි පෙන් එවාගුව් සියලුම් දෙක්ක, මිනිස, රෝගීක විසින් විරෝධ වියෙන නිශ්චිත අයිති, ගුහුරු වෙළඳ මිලින ලද කුම් විශිෂ්ට අයිති වෙළු ප්‍රාග්ධන පිටි විරෝධ විශිෂ්ට යානා කුම් තැයැවුම ගෙරුර සෞඛ්‍යයෙන් සේදුයි. රෝග ප්‍රාග්ධනයේ උගිරියි.

20. தேந்ர் குடிக்கும் போது சாப்பிட சோளமா உருண்ணை செய்வோம்

தேவையான பொருட்கள் :

300 කිරාම් පස්සෙ සොඳ මා

துருவிய தேங்காய் 200 கிராம்

100 கிராம்களி

கிருஷ்ண

முதலில் சோள மாவை சிறிது நிறம் மாறும் வரை வறுக்கவும் திருவிய தேங்காய் மற்றும் தேவைக்கேற்ப உப்பு சேர்த்து கலக்கவும். சீனிக்கு பாகு செய்துகொள்ள தேவையான தண்ணி விட்டு கொத்து கொள்ளவும். சீனி உருகிய பின் இறக்கி, தேவையான பதத்தின் உள்ளுவக்கு சோள மாவை சேர்க்கவும். நன்றாகக் கவந்து சாதாரண அளவு உரண்டைகளாக செய்து கொள்ளவும்.

உண்ணயெயில், பிஸ்கட், கேக், பனிஸ், ரோல்ஸ் போன்ற சீனி அதிகம் கொண்ட், பொரித்து உணவுகளை மதியம் தேந்தி வேளையில் தவிர்த்து, உள்ளூர் மாவில் துயாரிக்கப்பட்ட உணவுவத் தயாரிப்பதன் கடக நமது ஆரோக்கியத்திற்கும் நல்லது யற்றும் நாட்டிற்குள் டால்களையும் மிச்சப்படுக்கலாம்.





21. ರಸಮ ರಸ ಬಿಂ ತ್ರಿಂಗ್ಲ ವಂಕೆ

ବ୍ୟାଜ ଦ୍ୱାରା

ନୀତିବ୍ରଦ୍ଧ ମହି ପ୍ରାଣୀ କରଣ୍ଟ ୧କ ଆପି
କାଳ ଶିରି କେବଳପା ୧/୫କ
ଦିନିକିଟି କାହା ଏକ ଲୋକୁ
ଅଛି ଶିରିଦ କରଣ୍ଟ ୨କ, କରିବିଲା
କେବଳ ଶିରିଦ ଏକ ତାଢ଼ି ୨କ
ଲୋକୁ ଆପଣଙ୍କ ପରିମାଣ
ହେଉ ହେଉ

అల్లినంద కాతిలు యటక నిచి ఉర్ధు ఆవి రిక దిచిర
యటక చీఱు. తే వెలుండున్న నిచి ఉర్ధు ఆవి త్రైప
మెనండన ఆఖిరితిక నీడ్డ కారణయన నాడు. యటకుని
నిచి ఉర్ధు ఆవి కాకు ఉన్నిర లెన లిడైలు నామిని
అచిర యటక చీఱు. దృఢ అచిర యటక బిచి ఉర్ధు
వల్లు పొచ్చికి కిలుగయ లేష్య. కారణిలా, ఆత్మ
తీరిం, కాక్కి తీరిం, రం ఆశ్చర్ష క్రొష్య దట కాల కిరి
దివ్యాలయయ రీకిళ కారణయనలా. (ఆం వెలుండున్న
కాలిని నాచి ల్యాబిలుకుని ఉం లింగెల వాయుని అల్లిని
తెచ్చిపార్సు కార యటకు క్యాన్హిషెయ ముఖయ లింగాన
కారణయన ప్రులున. ఆమాపిలు నాడు) కాల కిరి
లింగాన కారణయన కొపి దిచ్చిపురుణ కిరి ప్రులుణాలు
లింగాన కారణయన యటక లీలా. లింగి గాధయెర
లింగాలుకు తీపుణాడ యొమిక ఆమోలు అన్ని
క్యాన్హాప అచిల ఉన్నిర కిరి రిక ఆయ లింగ
కారణయన కాలిన.

දායුත් වේ සිංහල කොළඹ කළමනී කරල වූ එයින්
මිශ්‍රුණය ගනුගත්තේ. අරත් පොල්කොල සට්‍රිලජය
ගාලු වේ මිශ්‍රුණයෙන් රික වික අරගත්ත අවශ්‍ය
නැයුවේ වියේ ගනුගත්තේ. වේ ගනුගත්තේ වියේ විස්
රත්වින තාට් විනෘතුරු දෙපැන්ත තරව්මින කොළඹ
විදුලත්තේ.

21. மிகவும் சுவையான சோள வடை

கேள்வியான பொருட்கள்.

1 குப் சோளத்தில் வேகவைத்த விநாக்கள்
 1/4 குப் அரிசி மாவு
 பொட்டியாக நழுக்கிய வெங்காயம்
 2 பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை
 2 மஸ்துஞ் மிளகாய் துகள்கள்
 தேவையான அளவு உட்பு
 கேங்காய் ஏன் வெண்டு

முதலில் வேகவைத்த சோள விதைகளை அனாக்க வேண்டும் இந்த நேரத்தில், சோள விதைகளை கிரிப்யாக மாறும் வரை அனாக்கப்படுவதில்லை. சிறிய சோளத் தண்டுகள் மட்டுமே இருக்கும் வகையில் அனாக்க வேண்டும். பொடியாக நூக்கிய வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய், மிளகாய் துகள்கள், உப்பு, அரிசி மாவு சேர்த்து அனாத்த சோளத்தில் சேர்க்கவும். (இந்த நேரத்தில், நிங்கள் விரும்பினால், நிங்கள் மாசி அல்லது மென்மையான கூளி இருால் சேர்க்கவாம். அது கட்டாயயில்லை) அரிசி மாவு முழுவதையும் இக் கலவையுடன் சேர்க்க வேண்டாம். வளைத்தயாரிக்கும் போது கலவை மிகவும் ஒட்டும் தன்மையுடையதாக இருந்தால், மீதமுள்ள மாலை மீண்டும் சேர்க்கவாம்.

இப்போது இவை அனைத்தையும் நன்கு கலந்து வடை கலவையை தயார் செய்யவும். எக்களில் சிறிது தேங்காய் எண்ணொயத் தடவி, இந்தக் கலவையில் சிறிது எடுத்து, விரும்பிய வட்டவில் வடை செய்யவும். தயார் செய்த வடையை எண்ணொயில் போட்டு, இருபுறமும் திருப்பிப் போட்டு பொன்னிருமாகப் பொரித்து எடுக்கவும்.

22. Sweetcorn Salad

උපාවේ විය කරන sweetcorn දැන අපේ වෙළඳපාල දීත්තෙහි දුම්විත් Sweetcorn විල ගෙනවිත වැයි තික තෘප්‍රාන් මිනි ඉරුණ එක යැයුදේ පැලුරු ප්‍රිට්‍රිය සිනම් ඇත්තක පෝසන පැවරුවක බිජින්හිත මිනි ඉරුණ විලට විමා අවුයි. එක එකි තිරි රාකාය. මැද විවිත තික සේ විශේ විශේ සිරියෙකා සෙදු සැදුවට ගෙනවා කරන කුම්මියි. ඒ මත විවිත ගද්ද අරන රිස දිවා ආහාර වේල දෙකක්. සිම්මූ ආහාර වේලක වෙනත විශියි. විශියන්ම නියෙන්න සිනෙ තැ... වෙළඳපාල දුම්විත්. sweetcorn යාමිවිත්න ගෙනවිත විභාගි නික විනර. සෙදු තික වෙන තිෂ්පාදන පිට්ටියෙනු තැනෙන. දිවා ආහාරය සදානා වේලවිත වෙනවිලා නැති අකට විභිතරක ගිනි කෙටි අයන්න දුම්විත
සේ විශේ දිවා ආහාර වේලවේ විය පරා විනුත්ත දුම්විත උතින...

ಕರ್ನಾಟಕ



22. Sweetcorn Salad

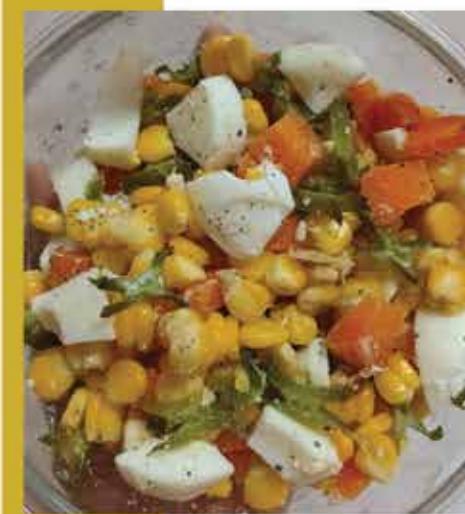
இலவ்கையில் விளையும் sweetcorn தற்போது எமது சந்தையில் காணமுடிகிறது. ஸ்டிக்கார்னில் ஆதிக ஈரப்பதும் இருப்பதால் வழக்கமான சோளத்துடன் ஒப்பிடும்போது “ஆசல்” சோளத்தை விட கலோரிகள் யற்றும் பிற உட்டச்சத்துக்கள் குறைவாக உள்ளது. ஆனால் அதன் பால் கலை மற்றும் மென்னமை காரணமாக, இந்த வகையான உணவை நிரப்பும் சாலட் செய்ய இது சரியானது நான் வேலைக்குச் செல்லும் போது எடுத்து சென்று இரண்டு மதிய உணவுகள் இவை முழு நிறை உணவாக இருக்க சோறு, கறி இரண்டுமே தேவை என்று கட்டாயம் இல்லை... இதையும் செய்யலாம். sweetcorn கமார் 5 நிமிடங்கள் மட்டுமே வேகவைக்க தேவைப்படும். சாலட் காரணமாக வேறு எந்த உற்பத்திச் செலவும் இல்லை. மதிய உணவுக்கு நோமில்ஸாதவர்கள், வேலை செய்யும் போது வாயில் போடக்கூடிய இந்த வகையான மதிய உணவுகளை முயற்சி செய்யலாம், ஆகையால்...

முதலாவது சால்ட்

1. 2 இளம் சிறகவனர் (பச்சையாக) - உங்கள் தோட்டத்தில் ஒரு சிறகவனர் கொடி இருந்தால், காய்கறிகளை விடும் இல்லாமல் பச்சையாக சாப்பிடலாம்.
 2. மாதுளை - மாதுளை ஒரு சிலப்பு நிற பழம் என்பதால், மற்ற பழங்களை விட வித்தியாசமான ஆட்டச்சத்து கலவை கொண்டது. உள்ளூர் மாதுளைகளை சந்தையில் இருந்து நல்ல விலைக்கு வாங்கலாம். ஆனால் நிலங்கள் மனதுக்கு நிறைவைக் காதுளை பழங்களை சாப்பிட விரும்பினால், உங்கள் வீட்டிலோ அல்லது உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்பும் நண்பின் வீட்டிலோ ஒரு மரம் இருக்க வேண்டும்.
 3. சிறிதளவு கையால் நூற்கப்பட்ட வல்லாளர் இவைகள் - இளம் வல்லாளர் தோட்டத்தில் இருந்து எடுக்கும் போது கையாகவும் தூரோக்கியமாகவும் இருக்கும். இந்த சாலட்டுக்கு இரண்டு பச்சை மிளகாய் கூய்கள் மற்றும் ஒரு நூராய் பழத்தின் சாறு ஆகியவை கையாக பயன்படுத்தப்பட்டன. (இவை இரண்டும் தோட்டத்தில் இருந்து பெறப்பட்டன). நான் சாலட்டினில் உப்பு சேர்ப்பதில்லை, ஏனென்றால் அது பொதுவாக மற்ற பொருட்களின் வியங்கையான கைவையை குறைக்கின்றது. நிலங்கள் செய்ய வேண்டியது எவ்வளம் என்றால் கலங்கு பின்னர்...

இரண்டாம் சாலை

இந்தகாக எல்லாம் பொருட்களும் வேகவைத்தே எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டுள்ளது . முட்டை தனியாக வேகவைக்கப்பட்டது . sweetcorn , கோட்ட மற்றும் சிறகவை இரண்டும் ஒன்றாக வேகவைக்கப்பட்டன . ஆதங்க பிறகு , நீங்கள் பத்தில் பார்க்க முடியும் அவை மிகவும் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி கலப்பதில்லை . மிகச் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டும்போது , காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களில் உள்ள நீரில் கரையக்கூடிய வைட்டமின்கள் வெட்டப்பட்ட மேற்பார்ப்பில் இருந்து துவியாகிவிடும் . ஆதனால் தான் சாலட்டை புதிதாக தயார் செய்ய வேண்டும் என்று கூறப்படுகிறது . அவ்வாறு செய்யாத போது , பெரிய துண்டுகளாக வெட்டி சேதத்தை குறைக்க முயற்சி செய்யலாம் . சிரிது மின்கு துள் சுவைக்காக சேர்க்கப்பட்டது .





23. බඩු ඉරිගු වනාන්තය

ଫେବ୍ରୁଆରୀ ୨୦୨୪

වට් ඉරුණ කරල 2ක ඇට
 කපාගත එසෙනු
 කම්බන ප්‍රමාණයන් තක්කාලී ගෙවියෙන
 අමු මිරිස කරල 2ක
 පුද එසෙනු ඩිං 2ක
 රැමිපෙ, කරලිංචු
 වියල මිරිස කරල 2ක
 මිරිස බුඩ ටෙ හයේදැන්
 කහ බුඩ ටෙ තැදි 1/4ක
 ගුනරග බුඩ ටෙ හයේදැන්
 අබ ඇට ටෙ තැදි 1/4ක
 කෙල මේක තැදි 1ක
 රස අනුව මූනු
 පොල ඩිරි දෝප්පල 1ක

ପାରି ମଧ୍ୟ ଉଠି ଉଠି କାଳି ଦେଖନ ଆର୍ଥଣେ ଆଜି ପେଶ
କରିଯତନ. ଭୁବ ତେଣ ଉଠି ଆପି ବିକ କୋଲୁଗେନ ପେଶିଲା
କାରିଯତନ ଭୁବ ତେଣ. ଉଠି କାଳିଯତନ ବନ୍ଦକାଳି ଯେବୀଲୁ
ଲିଖୁ, ଏହି ଶିରିଯ, ରମିଲେ, କରିପାଲି, କାଲାଯନ ଛୁଟ ଲିଖୁ
ରୂପ-ପତ ଛାଇ, କାଳ ଛାଇ, ଶିରିଯ ଛାଇ ଦିନିରୁଲ କିମ୍ବା କାର
ଅନ୍ତନ. ଉଠି ଆପି ବିକାଳନ କୁଳିଯାପି ପିଲୁର କିମ୍ବା
କାରିଲ କିମ୍ବା କାରି କାମାଦିନ ତାମିଲ ଅନ୍ତନ. ମଧ୍ୟ ଉଠି
ବିକ କୋଲିନ ବାଲିଶିଲୁ ପିଲୁର ବିକ କିମ୍ବାକି ଅକୁଳ କିମ୍ବା
ରୂପ ଅକୁଳ ପିଲୁ କିମ୍ବା କାରିଯତନ କାଲିପି କାରିଯତନ. ଏହି
ଅପିଶିଳେରେ ଦେ ପୋତ ତିର କୋପଲାଙ୍କ କିମ୍ବା କାରିଯତନ
କାରିନ ତାକ ରିକକ ପିଲେପୁର ପିଲୁର ରିକକ କାରିଯତନ
କୁଳିଲାନ. କୋଲିକିରି ବିକ କୋଲିନ କୁଳାରି ଅନ୍ତନ. ଭୁବ ମଧ୍ୟ
ଉଠି ପିଲାରିନାନ ପେଶ କାରିଯତନି ମାର୍ଜ କାରିଲ
କୋଲିପାଦୁର କାରିଯତନ. (କାରିନିଲି କୋଲିପାଦୁର କୋଲିପାଦୁର
ପିଲାନ ଅକୁଳ ଅନ୍ତନ କୁଳିଲାନ) କୋଲିପାଦୁର କାରିଯତନ କିମ୍ବା
କାରିଯତନ କାଲେ କାଲିନ କୁଳାନ କାରିଲିଲ କାରି କାରିଯତନ
କାରିଯତନିରି. କାରିଯତନ କାମାଦିନ ରୂପ କୁଳ କାରି କାଲିନ
କୋଲି ତାର୍ଦେ କିମ୍ବା କିମ୍ବା କାରି କାରି କାଲିନ କାରି କାରି
କାରିଯତନ. ଏହି ବିକ ପ୍ରାଣିଦିନ କାରିଯତନ ଲିଖୁ. କାଲାଯନ
ଅକୁଳନ କାରିଲିଲା, କାମି ଅନନ୍ତ କିମ୍ବା କିମ୍ବା କାରି କାରି
କାରିଯତନ. କି କିମ୍ବାଲ କୋଲିନ ରନ୍ଧାନ ଲାବ ପିଲା
ରୂପ ମିଦ୍ରୁ କାମି ମଧ୍ୟ ଉଠି ଉଠି ବିକ କାଲାଯନ କାରିଲ କାମାଦିନ
କାରିଲି କାରିଯତନ. କୁଳ କିମ୍ବାର ବିକକ ଅବି କାରି କାରି
କାରିଯତନ ଭୁବାନ କାମାଦିନ କିମ୍ବାର କାରିଯତନ.

23. ಸೋಣಕ್ ಕರ್ನಿ

தேவையான பொருட்கள்

2 சோளத்தின் விதைகள்
 நறுக்கிய வெங்காயம்
 ஒரு நடுத்தர அளவிலான தக்காளி
 2 பச்சை மிளகாய் காய்கள்
 2 பள்ளு யூண்டு
 ராம்பை , கறிவேப்பிளை
 2 காய்ந்த மிளகாய்
 மிளகாய் தூள் ஒரு தேக்கரண்டு
 மஞ்சள் தூள் 1/4 மஸ்பூன்
 மசாலா தூள் ஒரு தேக்கரண்டு
 1/4 தேக்கரண்டு கடுகு விதைகள்
 1 மேசைக்கரண்டு என்ஜெய்
 தேவையான அளவு உட்பு
 1 கப் கேங்காய் பால்

இரண்டு இமாச் சோளத்தை எடுத்து விதைகளை பிரித்துதெடுக்கவும் பிறகு இந்த சோள விதைகளை கழுவி தனி கிணற்றுத்தில் வைக்கவும் அதனுடன் நழுக்கிய தக்காளி, வெங்காயம், பச்சை மின்காய், கறிவீப்பிளை, பொட்டாயாக நழுக்கிய பூண்டு, மாசாவா தூள், மஞ்சள் தூள், மின்காய்த்தூள் சேர்க்கவும். சோள விதைகளை மூடும் அளவிற்கு தண்ணி சேர்த்து அடுப்பை சிம்பில் வைத்து நன்கு கொதிக்கவிடவும். சோளம் நன்கு வெய்துதும் துவண்ணோ வாத்துதுக்கொண்டு தேவைக்கேற்ப உட்பு சேர்த்து விளைவும். இந்த நோத்தில், ஒரு கப் தேங்காம் பால் சேர்க்கவும். நிங்கள் விரும்பினால், இன்னும் கொஞ்சம் அழியாகவை தேவைப் பால் சேர்க்கவாய். தேவைப் பாலை நன்றாக கொதிக்க வைக்கவும் இப்போது சோளக் கறியை ஒரு பாத்திரத்தில் மாற்றிதாளித்துக்கொள்ளவாய். (விரும்பினால் துவண்டிக்காமலும் சாப்பிடவாம்) குறி நாளிப்பை சேய்ய, முன்பு சுவையைக்குறப் பயன்படுத்திய அதே பாத்திரத்தைப் பயன்படுத்தினோன். பாத்திரம் நன்கு துபான பிறகு, அதில் ஒரு தேங்காமல் என்னைய சேர்க்கவும். என்னைய நன்கு காய்ந்ததும் அதில் ஒரு மஸ்பூன் கடுகு சேர்க்கவும். கடுகு வெங்காயம் போது, நழுக்கிய வெங்காயம், நக்கிய பூண்டு, கறிவீப்பிளை மற்றும் இரண்டு நழுக்கிய காய்ந்த மின்காய்களை சேர்க்கவும். பொன்னியூறும் வண வழுக்கவும், பின்னர் சோளகறியை சேர்த்து நன்கு கல்க்கவும். அடுப்பின் தைய குறைத்து மேறும் முன்று நிமிடம் விட்டு அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும்.

ഒരു Challenge/ വർତ്താബന്ധക് കിമ്മൻകു Challenge



බතල කියන්නේ අපර රටේ ගොඳුන වැට්ටින වැළ වර්ගයක. අල වගෙම කොළඹ විවිධ සාම්ඛ්‍යන් සඳහා ගොඳු ගනන්වා. රසවත් බිව නා ග්‍යාචිත් බිව එකට කැරී වූන බිභාවල ආහාරමය තන්තු බිඟුලයි. ප්‍රතිඵිතයිකාරක, පොටියියම්, තයිම්ත්, විවිත් සි, එ නා ති මිනු ප්‍රතිඵිතයි. අර්ථාපල වලට සමාන කැලෙර ප්‍රමාණයක අඩියු නිසා ගොද දෙශීය වෙළුද පොලෙන ලබා ගත හැකි ලැංඡලයි ආදෙෂනයකි.

வற்றாளைக் கிழங்கு நம் நாட்டில் நன்றாக வளரும் கொடி வகை கிழங்காகும்.

கிழங்கைப் போலவே, இவைகளும் பல்வேறு தேவைகளுக்குப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

வற்றாளைக் கிழங்கு சுவையும் நன்மையும் நிரம்பியின்ஸது மற்றும் நார்ச்சத்து நிறைந்தது ஆக்ஸிலோன்றிகள், பொட்டாசியம், தியாமின், வைட்டமின்கள் சி, ஏ மற்றும் பி ஆகியவற்றின் வளமான ஆகாம்.

உருளைக்கிழங்குக்கு இணையான கலோரிகள் இருப்பதால், உள்ளூர் சந்தையில் கிடைக்கும் மலிவான நல்ல மாற்றி.





24. බිතල මිනි පැනකේක්

අවශ්‍ය දීජ

පුද ගෝ කහ බිතල අම 1ක
හාල පිරි අඩු කොළඹ 1/4ක
පොල ඩිරි අඩු කොළඹ 3/4ක
රිස අනුව ඉතුළු
විශ්චරණයක
මේයින් පැවුරු සට්‍රිලූපයක
කුරුදු ඇඩු ගෝ තැඳී 1/4ක
රිට රුදු 5/6ක

නොදැනු යෙහු ගෝ ගරම් ප්‍රමාණය එකල අලංක හැඳි
සාපා තමිබු ගන්න. පොතක ඉවත් කර ගෙන ගොදුනු
පොඩී කර ගන්න. එකට විශ්චරණය එකඟ ගරගනු
නොදැනු මිශු කර ගන්න. තාල පිටි අඩු කොළඹ 1/4ක,
රිස අනුව ඉතුළු. කුරුදු ඇඩු ගෝ තැඳී 1/4ක, මේයින්
පැවුරු ගෝ තැඳී ඇඩු ප්‍රමාණයක ගා පොල ඩිරි එක කර
නොදැනු පැවුරු මිශු ගරගනු. පැන එකත රිත ගරගනු
එකට මිශුවයෙකු සට්‍රිලූපය එකඟ කර ගෙන දෙපැන්ද
පොලුවෙන් පෙරුලුවෙන් දීජ ගන්න. පොඩී දුරටින ඉත්තන
අම්මිලට් දරුවෙන් අමිතර ආහාරයක විදිවෙට පතුවෙන
කොට් ශාලයෙන් ගේ එකල ඩිජි රුතුවෙක් දදාල දෙන්න
පුහුවෙන්. ඒ එකල පැනකේක් සිව්‍යාචින පැමි රුකෝන්
සුංඛ තිය ඇඩු දුරටින හිසකටිම ආය ලෙස.

24. බවරාණෝක කියුණ්කු mini pancake

තොවයාන පොරුට්කෘල්:

1 බෙව්ස්ලො ආඩ්ලතු මානුෂීන් මුළුපු බවරාණෝක කියුණ්කු
1/4 කප කුෂරවාන ආරිසි මාව
3/4 කප කුෂරවාන තොප්කාප් පාල
තොවයාන ප්‍රාජ්‍ය ඔප්පු
ඉගු පුට්ස්ට
සිරිතු පෙක්කින් පවුත්
1/4 තොක්කරණස් කරුවාප්පාස්ට තාල
කාය්න්ත මුන්තිරි 5/6

නෙකු කුළුවිය බවරාණෝක කියුණ්කු ත්‍යාලුක්කාක බෙං්ඩු වෙක
සෙවකයුදු. තොවාල නේකි නැං්‍රාක මේක්කයුදු. පැන්තුල් ඉගු
පුට්ස්ටය පෙර්තතු නෙකු කෙක්කයුදු. 1/4 කප ආරිසි මා,
සැවක්කු ඔප්පු, 1/4 තොක්කරණස් කරුවාප්පාස්ට තාල, සිරිත්තාව
පෙක්කින් පවුත් යුතුවුයුදු. තොප්කාප් පාල පෙර්තතු පෙන්ඩ්දල
කෙක්කයුදු. කොසය (තුෂාක්කි තුනින් සිරිතු කෙවෙනය පෙර්තතු
මිශුවයුදු වෙක පෙක්කයුදු. සිරු පුළුන්නාක්කාක තාල
තාප්‍රායාර්ක්කා, පුළුන්නාක්කා මෙවත් ප්‍රායාක මින්ත
බවරාණෝක කියුණ්කු මිනි පාඨකේක්කාක පුළුවිය තොර්තින්
සෙන්තාක තායාර පෙයාකයාප් මින්ත බවරාණෝක කියුණ්කු
පාඨකේක්කා මියුරුන් මිශුවයාකවේ මුළුපාඨක ගැන්නාවාල

25. බතල වෙළුම් කාපප

ଫର୍ମିଆଟ ଟ୍ୱେଲିନ :

සුදු යෙන් සහ මිහාල අඟ 2ක
තාල එටි අඩු තොරතු 1/2ක
යා ගරුත පෙළ ස්විලුරයක
යෙහු විතුර තොරතු 1/2ක
උඳ පෙළ හිරි තොරතු 1/2ක
සිනි යෙන් පැදි 1ක
සිස්ටි යෙන් පැදි 1/2ක
සැහැද තොරතු
රට ඉඩ 3/4ක

පෙරුමකින් විවෘත රෝගීක, ප්‍රථිත් විවෘත මිනුල විශ්වාසී ආර්ථ
ජාත්‍යන්තර තොරතු යුතු ප්‍රතිච්‍රිත.

25. வற்றாளைக் கிழவுங்கு உலையப்பம்

தேவையான பொருட்கள் :

2 வெள்ளை அல்லது மஞ்சள் இனிப்பு

ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବତ

1/2 ක්ප අරිඹි මා

சிறிது தேவ்காய் துருவல்

1/2 கப் தேங்காய் த

1/2 ක් කේටුයාම

கீழ் 1 தூக்காறன்

பாகம் 1/2

கிளைவுகள்

3/4 பேரிச்சம்பழும்

நன்கு கூறுவிய வற்றாளை கிழவ்வகை நன்கு வேகவைக்கவும். தோலை அகற்றி, நன்கு மரிக்கவும். 1/2 கப் ஆரிசி யாவ, சிறிது தேவையும் துருவல், ஒரு ஷஸ்டூன் சர்க்கனை, 1/2 தேக்காண்டி ஸஸ்ட் மற்றும் கலவக்கேற்ப சிறிது உப்பு சேர்க்கவும். எல்லாவற்றையும் நவ்ராகக் கலந்து, அதுவுடன் தேவையும் தண்ணீர் மற்றும் தேவையும் பால் சேர்த்து இங்கே கொஞ்சம் கெட்டியான தேவையும் பாலை எடுத்துக் கொள்ளவும்) திரவ மாவாக வழும் வரை செய்யவும். கலவையை நன்கு மூடி, சுயார் ஒரு யனி நோய் வைக்கவும். ஒரு மணி தேவும் கழித்து, விரும்பினால், உருகிய மெல்லும்/சித்துல் தேவை சேர்த்து நன்கு கலவக்கவும். வற்றாளை கிழவ்வில் இயற்கையான இளிப்பு இருப்பதால், சர்க்கார்க்கு பதிலாக பேரிச்சம்பும் 3/4 சேர்த்தேன். ஆனால் இது அவசியமில்லை. உடலையைப் பயிரிக்க கந்த இவைகளைப் பயன்படுத்தினேன். இவைகளைக் கண்டுபிடிப்பது காலனாம் என்றால், குவளைகளில் கூட செய்யலாம். கழுவிய இவைகளில் சிறிது தேவையும் எண்ணேயும் துவம்பட்டது. நான் சில சிறிய மோபிலைகளை (உ-வோகம்) எடுத்து இவைகளால் செய்யப்பட்ட நிறாப்பர்களின் கலவையைச் சேர்த்தேன். (கலவையை மோலை நிறப்ப வேண்டாம். பிறகு கொதிக்க நன்கு நோய் எடுக்கும்) இந்த நோத்தில், ஒரு பாத்திரத்தில் கலவையை அடிப்பிடிக் கலவையை ஒரு செரிக்கை அலையாக்கி

கவனம் நிறைந்த கோப்புவரம் செய்யினில் வைத்து முடிவையே நன்றாக மூடும். இங்கே, முழுமொழி ஒரு துறையால் பேர்த்தி மூட வேண்டும். இங்கெல்லையில், நாளை கல்வையில் மின்டும் விழும். குறைந்த வெய்தித்தில் கூமர் 15 நிமிடங்கள் நன்கு அவிக்கூடும். சத்தான மற்றும் கலையாளி, வற்றாளி கிழவுகு உலையைப்பம் எளிதாக செய்யலாம்.





26. திணிகி விடக்/ விடக சிரிக்க

அவுசை டுஷ

நா யே டூட் விடக அல 1க
போல் கெல்
உது ஏவி
தீரிக ஏவி
டெடி விடக டுக
வினார்

விடக கடந்த அட சினேல் வடக எ. உரிச அபி பூலில் விடக அவிசிரி கார்ல விடக கடந்த. இலித்தி விடக அபில் மிக உரிச கார்ல வடக்கேடு அதன. நிதிச போலி யே தீயரீ ரிர் பிடித்து கொ கதன. வினா வாற்றக்கு டெடி டுக ரிக்க கூல கே கொ அத்து விடக ரிக்கு கார்ல. (கைத்தி கார்ல ரிபோன்லி) சிவல்ல கொ கேத அவுசை பூக பதுபி பே வினார் விக பேர்ல ர்க அநுபி இங கை சிரிக கூபி ரிக கொ சீடு கார்வத்து பிடித்து அவுசை உல்லாயுவி கார்வத்து கெல் கூ ரிக்க கேடு கார்ல கார்ல. ரிக்கு கார்ல விக ஒரு வினாவி 3-4க கேடுது விடு அதன. எத வெலுவிக. அவுடை அத, காலுவி ரிக்க கார்ல கார்ல விலு விலுதை வடாது பிரிசிலு ஸோவிச கிளிவத்து கேடுத்து கடந்த சிகால்

26. பைட்

தேவையான பொருட்கள்:

1 சிவப்பு அல்லது வெள்ளை வற்றாணை கிழங்கு தேங்காய் என்னொய் உப்பு தூள் மிளகாய் தூள் ஒரு எலுமிச்சை சாறு தண்ணீர்

சிப்ஸ் செய்ய உருளைக்கிழங்கு தேவையில்லை. எனவே வற்றாணை கிழங்கைப் பயன்படுத்தி சிப்ஸ் செய்யலாம். முதலில் வற்றாணை கிழங்கில் உள்ள கேற்றை நீக்கி நன்கு கழுவையும். பெல்லிய ஆண்டுகள் அல்லது கழுகாக வெட்டும் ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீரில் சிறிது தேசிக்காய் சாற்று வரும், நூற்கிமிய வற்றாணை கிழங்கை சேர்க்கவும். (அல்லது நிறும் மாறும்) எல்லாவற்றையும் வெட்டிய பின், இந்த தண்ணீரை வடிக்க, கவைக்கு ஏற்ப உப்பு மிளகாய்த்துான் சேர்த்து கவைக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் தேவையான ஆவு என்னொய் கேர்த்து நன்கு நூடாக்கி 3-4 நிமிடம் பொள்ளியுமாக பொரிக்கவும். ஜெஞ் நோத்தில், சிற்றுண்டுகளை கவையில் வராக்குவதற்குப் பதிலாக குடும்பத்தினரு-ஆம் நஸ்பர்க்குடனும் சாப்பிடுங்கள், கந்தானா யற்றும் ஆரோக்கியமான உணவை விட்டுபோயே செய்ய முயற்சிக்கவும்.

27. කොනිල සතා කෙසෙලමුව සමූහික බිජල කට්ටලරී

ଅଭ୍ୟାସ କ୍ଷେତ୍ର :

සාමාන්‍ය ප්‍රාථමික විනාශ අත තුනක්
 වී ප්‍රාථමිකව මොන සෙවිල අත වැඩිදුලක්
 ඇමා සෙවෙන්ගේ විවිධ හායාක ප්‍රමාණ
 දිනිකට මුළුගත යුතු එසු සූනක්
 පෙනු ඇත්තු හෙවි හායාක
 අමු සිරස සරල තුනක සහ සරපිලා කොළ සවිදුලයක
 සැවිලිරිස සහ ඉතුළ තුළ සවිදුලයක
 සැවිලිරි අවර්තනය සඳහා
 සැවිලිලිරි ගෙව ඉටුණ ටිට් සේක තැබුදුක
 විශ්වා පාන තුළ (bread crumbs)
 විදැයැන්ම් පොරුණයේ

27. கொல்லில் மற்றும் வாழைப்பூவுடன் வற்றானை கட்டல்

தேவையான பொருட்கள் :

தேவையான பீபா ரூட்கள்:

மூன்று நடுத்தர அளவிலான வற்றானை கிழங்கு.

அந்த அளவுக்கு சமமான கோவிலில் கிழங்கு துண்டு

ஒரு சிறிய வாழ்முப்பழுத்தில் பாதி

மூண்று சிறிய பூண் ④

பாதி பெரிய வெங்களைய்

முன்று பச்சை மின்காப் மற்றும் சில கறிவே

மிளகாய் தூள் மற்றும் உபடு ஒரு சிட்டிகளை
கிடைத்தினால் அதை விடுவது விரைவாக நடைபெறும்.

இரு தேவை

பாலை தூளை

காலை உணவாக வற்றாளன் கிழங்கு வேகவைக்கும்போது நங்கள் மதுமுளை வற்றாளன் கிழங்கை கொண்டு குடும்பத்திற்கு இந்த காலயான கைட்டு ஒரு செப்பவாம். இந்த கட்டெட்டுகள் உணவு பொதியுடன் சேர்த்து கட்டுவதற்கு மிக அருமையாக இருக்கும். குறிப்பாக சைவ உணவு உணவாக்குக்கு நன்றாக கழியிய வற்றாளன் கிழங்கை வேகவைக்குவதும். நான் தோல்களை அதுவும் நூல்கள் நான் குக்களின் ஸ்டைரில் வைத்து வேகவைத்தேன். கோழில் கிழங்கை சிரியை குறு வழவு துண்டுகாரக நூக்கவும். கலவக்கு சிறிது உப்பு சேர்க்கவும் கட்டுவதைப்பார்த்து துண்டுகள் சிறியதாக இருக்கும். இவ்வளவினால் கட்டுவதைப்பார்க்கவிடம். போது உடைய பார்க்கும். பிறகு கோழில்லை பொரிக்கவிடம். துண்டுகள் சிரியதாக இருப்பதால், பொரிக்க அழிக என்னெய் அல்லது நோய் (மற்றும் சுக்கி) எடுக்காது. பொரித்து கோழில்லை வழத்து பிறகு, அதே என்னெயில் வாஸுப்பூவை வேசாக வறுக்கவும். கலவக்கு சிறிது உப்பு சேர்க்கவும். இருக்கும் போது, இரண்டையும் ஒரு பேயர் சர்வில்லால் சிறிது நோய் வைக்கவும். இதனால் அதிகப்படியான என்னெய் நீங்கும். வேகவைத்து வற்றாளன் கிழங்கை ஒரு முட்காண்டி கொண்டு நன்றாக மசித்து தளியாக வைக்கவும். அதே பாத்திரத்தில் என்னெய் விட்டு, மதுமுளை என்னெயையில் பெல்லியதாக நூக்கிய பூண்டு, குறிவேப்பினை, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், மிளகாய்த்தாள் மற்றும் சிறிது உப்பு சேர்த்து தாளிக்கவும். பிறகு தாளிப்பு என் வற்றாளன் கிழங்கை, கொழில், வாஸுப்பூ சேர்த்து சிறிது நோய் வதுக்கவும். கலவையை ஆறாலைத்து உருண்டுகளாக்கவும். நான் மா துயாரிக்க சோள மாகையைப் பயன்படுத்தினேன். ஏனென்றால் எனக்கு பரிசாக கிடைத்த சோள மா பிறைய இருக்குது. கொண்டுக்கூட்டுவதை மாவும் கலவையாக இருக்கும் இல்லையையில், நீங்கள் பொட்டி மாவு சேர்க்கலாம். நான் மா, ஒரு சிட்டுகை உப்பு மற்றும் ஒரு சிட்டுகை மிளகாய் தூள் மாவில் சேர்த்தேன். மா சேர்த்து பிறகு, கட்டெட்டுள் வழவும் அழகாக இருக்கும். சிவர் முட்டையையும் சேர்க்கிறார்கள். முட்டைகளின் விலை காரணமாக நான் அதை பயரிடவில்லை. கட்டெட்டுகளை மாவில் தோய்த்து, வறுக்கும் போல் பிரச்சுள்களில் வறுக்கவும்.



28. බිතල කොළ තෙම්පරුදුව/
Tempered Sweet Potato Leaves



ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା

ଅପରି ବିନାଲ ଦୂର, ଦ୍ୱାର
 ରାତକାଳୀଣ ଯେହି 1/2ଟ
 ଲୋକି ରହୁଥିଲେ ଯେହିଙ୍କ
 ଅଛି ତିରିକ କରିଲୁ 2ଟ
 ଫୁଲୋହୁ ଶିଖି 2କ
 ତମିଲାଙ୍ଗ ହୋଇ ଥାଏ କିମ୍ବାକାଳ
 କରିଲା/ ଲେଖିଲାକବି
 କରିଲା, ରତ୍ନିଲା
 ରଙ୍ଗ ଧନୁତ ଉଚ୍ଚ
 କାଳି ତିରିକ ହେ ହୈଟି 1/2ଟ
 ଲୋକ ହେଲୁ ତିରିକ କୁଠାକାଳ

ඒසු තෙක්මරුදුව අවශ්‍ය ගාහැට මිලේටුහාම කැඩ ගන්තු විභාග දැඩි, දුටු රිඛ එකතු කර ගන්තු. ඒම් රිදියට මිභාග දැඩි එකතු කර ගනිදිදී ලිපි ගින්දර වියේ කරගෙන විභායිසක දෙකාතින් විය මිභාග දැඩි රිඛ පිශායෙන ඉතුම්බින් ඉවත් කරගන්න. අම් තෙක්මරුදුවට, මිලේලුම්ව නොල පත් මේ රිදියට දුටුවත් තරම් ඉතුම්බින්ම පිශායෙන ඉවත් කර ගන්තු සිංහ. අම් අඩු ගින්දර වියේ රේලුවත් පිශායෙනෙකාත් වහි ගිවිත පෙළාහන යායාවක විභාය වි ගන්වා. ඒම් නිකා අවශ්‍ය නොකර මිශාන ඉවත් කර ගන්තාව පැස්සෙ පෙළිඳ වෙනත් ගාරන්දකට මාරු තරඟන්, විභාග නොල රිඛ අවශ්‍ය නිශ්චිත විසින් වූක්සන්න ගාරන්දකට මාරු තරඟන්, ගෙදුරුම් පැනුවෙන්, අඩු ඉඩු කැඩ විය කරන්න දුටුවත් මිභාග විජ්‍ය හිටිපායක ප්‍රවූලවම ඉතාමත් රෘයිවත් ආහාර සැපයෙන්න පෙළාඩ පිරිව්හාක වෙන්වා. ඒ නිකා ඕසාලත පෙළි ඉඩික ගාහැට විදුක්මින දැඩි යො

28. வற்றாளை கிழங்கு இல்லை வதக்கல்/ Tempered Sweet Potato Leaves

தேவையான பொருட்கள்:

இளம் வற்றாளை கிழங்கு இலைகள், தண்டுகள்

1/2 தக்காளி

ஒரு சின்ன வெங்காயம்

2 பச்சை மிளகாய் காய்கள்

பூண்டு 2 பல்

ஒரு சில வேகவைத்த பலா விதைகள்

கருவாடு / மாசி கருவாடு

கறிவேப்பிலை, ரம்பை

உப்பு

1/2 தேக்கரண்டி மிளகாய் செதில்கள்

தேங்காய் எண்ணெய் ஒரு தேக்கரண்டி

வற்றாளை கிழங்கு சாப்பிட்டிருந்தாலும், பல பேர் வற்றாளை கிழங்கு இலைகளைச் சாப்பிட்டிருக்க மாட்டார்கள். வற்றாளை கிழங்கு இலைகளில் ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. ஆக்ஸிஜினேற்று கலைவகள், வைட்டமிள்கள் ஏ, சி, கே, தியாமின், ரிபோ/ப்ளேவின், நியாசின் மற்றும் /போலிக் அமிலம் போன்ற பல முக்கியமான கலைவகள் இதில் உள்ளன. மற்ற வகை இலைகளுடன் ஒப்பிடும்போது, வற்றாளை கிழங்கு இலைகளில் அதிக நார்ச்சத்து உள்ளது என்று சொல்ல வேண்டும். உருளைக்கிழங்கு கொடியின் இளம் இலைகளை நன்கு கழுவி, கத்தியால் வெட்டாமல் கைகளால் கிளியெடுக்கவும். எண்ணெயை எண்ணெய் தூடானதும் கருவாடு துண்டுகளை சேர்த்து சர்று வதக்கவும். பிறகு அதில் பொடியாக நறுக்கிய பூண்டு சேர்த்து பச்சையம் நீங்கும் வரை வதக்கவும். இப்போது அதில் நறுக்கிய வெங்காயத்தை சேர்க்கவும். வெங்காயத்தை சிறிது நேரம் வதக்கி, பிள் ரம்பை, பச்சை மிளகாய், முன்ப் வேகவைத்து தோல் நீக்கிய பலா விதைகளை சேர்த்து வதக்கவும். சிறிது நேரம் விட்டு, அதனுடன் நறுக்கிய தக்காளி, உப்பு, மிளகாய்த்தாள் சேர்த்து வதக்கவும். (தக்காளி பிடிக்கவில்லை என்றால், வதங்கியதும் கடைசியில், அடுப்பில் இருந்து இறக்கி, ஆழவைத்து, அதனுடன் தேசி சாறு சேர்க்கவும். பேலும், இதனுடன் கருவாட்டுக்கு பதிலாக மாசி அல்லது கூனி நன்றாக இருக்கும்).

வெங்காயம் தேவையான அளவு வதங்கியதும், நறுக்கிய வற்றாளை கிழங்கு இலைகள் மற்றும் தண்டுகளைச் சேர்க்கவும். இவ்வாறு வற்றாளை கிழங்கு இலைகளைச் சேர்க்கும் போது, அடுப்பின் தீயை அதிகப்படுத்தி, ஒரிரு நிமிடங்களில் கிழங்கு இலைகளை வேகவைத்து, விரைவாக அகற்றவும். இந்த வழியில் நாம் விரைவில் இலைகளை சமைத்து அகற்ற வேண்டும். குறைந்த வெப்பத்தில் அதிக நேரம் சமைத்தால், ஊட்டச்சத்து கூறுகள் அழிக்கப்படும். எனவே அதை அடுப்பிலிருந்து இறக்கி மற்றொரு பாத்திரத்திற்கு மாற்ற மறக்காதுரிகள். வற்றாளை கிழங்கு இலைகள் மேலதிகமாக வதங்குவதை தவிர்ப்பதற்காக இவ்வாறு மற்றொரு கொள்கலனுக்கு மாற்றப்படுகின்றன. ஒரு சிறிய இடத்தில் வீட்டில் எளிதாக வளர்க்கக்கூடிய ஒரு சில வற்றாளை கிழங்கு கொடிகள் குடும்பத்திற்கு கூவையான உணவாக இருக்கும். எனவே, சிறிய இடத்தில் சில வற்றாளை கிழங்கு கொடிகளை வளர்க்க முயற்சி செய்யுங்கள். காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் வாங்க முயற்சிக்கும் போது ஒரளவு பணத்தை சேமிக்கலாம்.



29. Peanut surprise

අවශ්‍ය දුටි

එින්තර 4දි

සිරින්ව ගාගන විභා ගෙෂපර 3දි
බධි ඉරුණුපිරී ගෙෂපර 2දි
කුඩා තරගත දුඩුරු සිනි ගෙෂපර 2දි
පොලුගේල ගෙෂපර 2දි
සිරින්ව ගාගන ඉගුරු ගෙ ගැඳී 2දි
කුරුදු කුඩා ගෙ ගැඳී 1/2 දි
විහිලා ගෙ ගැඳී 1/2 දි
කුඩා තරගත රිටිකුප ගෙෂපර 1/2දි
පිළි තරගත රිටිකුප ගෙෂපර 1/2දි
වේශින පැවුමිර ගෙ ගැඳී 1දි
වේශින යෝඩා ගෙ ගැඳී 1දි

මූලින්ව පොලුගේල ගෙ සිනි ගාපනයකට එකතු කරගෙන
සිනි දියවෙනුයි ජේවී කරගන්න.

එයට එින්තර එකින එක එකතු කරගන්න ගෙන් ගැඳීන
වේ කරගන්න.

රට රෙසක මධ්‍ය සිරින්ව ගාගන විභා ගෙ ඉගුරු
මූලින්ව එකතු කරගන්න.

පෙළ බිඩුරු විටි. වේශින පැවුමිර, වේශින යෝඩා
ඇරුදු කුඩා එකතු ගාගන ගෙන් ගැඳී ගෙන් ගාගන
කරගන්න ගෙන් සිපුවුලවිය ගො ගැන්දක ගාවිනයෙන
මිශ්‍ර කරගන්න වින.

අනිනිව කුඩා තරගත රිටිකුප

ඡෙ වැඩිලා එ මූලින්වම එකතු කරගන්න.

එප ගෙන අවශ්‍යව අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට නෑ ගෙන මූලින්ව
ඡෙ එකට උකින රිටිකුප පිළි සිපුක එකතු කරගන්න
මුළුවින.

ගෙන් රෙස කරගන් අවශ්‍ය වෙන් සෙලුමියෙන අංගක
180-190 ප්‍රමාණය විනාඩි 25 ද පාවා වේශි කරගන්න.

අවශ්‍ය වික අනුව එම වෙනස වෙන් සුදුවින
සින්ද ඉරුවුව අධිකරණය අවශ්‍ය යෝඩා ගැඳී බිඟුවා
විශේෂ මූලුව ගේ ගාගන සින්ද.

29. "The Peanut Surprise" රෙසිපි

තෙවෙයාණ පොරුට්කස්:

4 මුළුක්කස්

3 ක් න්‍යුරාක ආශාත්ත වෘත්‍රාණා කිුරුගු

2 ක් සොළ මාවු

පොළ ජෙය්ත සිබපු සීනි 2 ක්

2 ක් තොංකාප එන්ජීය

2 තොක්කරණ්ද න්‍යුරාක ආශාත්ත මුළුසි
කරුවාප්පාත් තුළා 1/2 තොක්කරණ්ද

බෙන්ජීවා 1/2 තොක්කරණ්ද

පොළ ජෙය්ත 1/2 ක් මෙර්ක්කාත්ල

1/2 ක් ඔඩාත්ත වෙර්ක්කාත්ල

පෙක්කිඩ් පඩාටර් 1 තොක්කරණ්ද

පෙක්කිඩ් සොටා 1 තොක්කරණ්ද

මුත්‍රවිල ඉගු පාත්නිරුත්තිල තොසකාප එන්ජීය මුළුවුම සීනි
සේර්තතු සීනි කාරායුම වනා තුශ්කකුම්. මුළුක්කස්
ඉවෙළාන්‍යාක පොරුත්ත න්‍යුරාක තුශ්කකුම්. ප්‍රාත්‍යා ප්‍රාත්‍යා
මුළුසියාක ආශාත්ත වෘත්‍රාණාක කිුරුගු මුළුවුම මුළුසියා
කළභාවයිල සේර්ක්ක බෙන්ජීවා.

පිළිසාර සොළ මාවු, පෙක්කිඩ් පඩාටර්, පෙක්කිඩ් සොටා මුළුවුම
කරුවාප්පාත් තුළා ආශ්කියවුත්තා ඉෂ්රාක සේර්තතු, අව්‍ර්‍යා
ඉගු කාණ්ද අව්‍වතු ඉගු තුළුපා යෙන්ජීඩ්ත් කාල්කකුම්.
මුළුසියාක, ප්‍රාත්‍යා කළභාවයිල පොළ ජෙය්ත වෙර්ක්කාත්ල මුළුවුම
බෙන්ජීවා සේර්ක්කකුම්.

හඩකේක මොස්ඩ් තොශෙයාණ ආශාව භැංක්ක කළභාවය
පොටු ආත්ස පොල සිඛ ඔඩාත්ත වෙර්ක්කාත්ල තුක්කස්
සේර්ක්කකුම්. 180-190 එකිනි ජෙල්සියාලිල ප්‍රීඩ් බෙය්යාප්පා
ආයාලි කාමර් 25 තිමින්කස් පොල ජෙය්තයුම්. මින්ත නොරු
අඩුප්පය් පොරුත්ත මාරුපැමුම්, එන්ඩ නීංකස් මුළු
නොරුක්කිල කෙක ජෙය්තයුම් පොතු පත්ම පාර්ප්පතු පොල
පාත්තුක්කිනාවුම්.

ബോ ചല്ലിന്റെ Challenge / കോവാ ചല്ലിന്റെ Challenge



මේ දිනවල ලාභයුද්ධීව පහසුවෙන් වෙළඳ පොලෙන් සපය
ගත හැකි ගෙවා අපේ රටේ සිනම පළාතක පහසුවෙන්
විය කරන්න පුළුවන් ගෙෂයක් ලෙස පුරාම විවිධ වර්ණ,
ප්‍රමාණ හා ප්‍රගත් ව්‍යුත් පවතින ගෙවා කැලෙර ඉතාම අඩු
ආහාරයක තිසු බිර අඩුකරගන්න උත්සාහ කරන ඇට
කිහිම විත්තුරුයෙන්.

ଯେଉଁ କମର୍ଶିନ୍ ମିଲାର୍ ପାଇଁ Foodventure_Challenge ଉପରେ ଉଚ୍ଚତା ବିଜୁଳିତ ହେଲା.

இப்போதெல்லாம் சந்தையில் எளிதாகக் கிடைக்கும் கோவா , நம் நாட்டின் எந்தப் பகுதியிலும் எளிதில் விளைவிக்கக்கூடிய பயிர்.

உலகெங்கிலும் வெவ்வேறு வண்ணங்கள், அளவுகள் மற்றும் வகைகளில் கிடைக்கும், கோவா மிகவும் குறைந்த கலோரி உள்ள உணவாகும், இது உடல் எடையை குறைக்க முயற்சிப்பவர்களுக்கு ஒரு சிறந்த தேர்வாக அமைகிறது.

மாங்களீஸ், கால்சியம், மெக்னீசியம், பொட்டாசியம், வைட்டமின்கள் A, C, E, K மற்றும் B6 மற்றும் நார்ச்சக்கு போன்ற காதுக்கள் உள்ளன.

கோவாவை பயன்படுத்தி குறைந்த செலவில் பலவிகுமான சுக்கான உணவுகளை கயாரிக்கலாம்.

கோவாவுடன் அடுத்த Foodventure_Challenge இல் இணையவர்.



மேல் போன்ற காலத்தில் விரும்பும் சூரியன் மற்றும் நீரை விடுவது என்ற அடிப்படையில் கொரியும் நிலைமை ஆகும்.



30. ගෝවා කොත්තු

షోధి కన యిన ఆశయ చిర ద్వారా కర యథన కులికి ఆశయ కనట ప్రార్థించ ద్వారా కలుగ్రే ప్రాతిష్ఠానిక నీణెన కొనుచునిక చాపిసి తెలి గోలూ కొనుచుని. గోలూ నీణెనిఱై ఉఱ ద్వారా కలుగ్రే ప్రాతిష్ఠానిక నీణెన లొపిలిపి. తేడి వాటయథన యెమిన ఉపిసి పించి కిరువై కారన జోసర చీన కోబెనిపు ప్రిమాస కథన ప్రాతిపి. తేపి పిరి వించ లెబిలిపి రూపిత కారలు తయాడ అంచులి కారపి ఆల కాటయి, బోల్చి కారల్ 4-5స. పెపామి లిస్ట్ గెయిసి, కలు గచ్చు ఉఘిం కు స్క్రూ లిస్ట్, కారల్సిల్ కోల్ నీపిల్యాయ, క్రించ్యు కోల్ లెపి, లింపిల్యాయ, అల్ల లెపి కారల్ 2స. కాప్లి లెపి కార కాద్ 1స. లాపిలెపి వెం కాద్ 1/2స. ఒక ఆచ్చులి క్రూ, కొట్టుచుట్ట లెపి కాద్ 1స లింయ తిపి లింయ ప్రిమ లెపి క్రూపి. గోల్చు అట్ట గోలూ గెయిసిలి ఎలుషులిపి నుపిలి, నీపిలిపి తాచెలి కాలిహన ప్రాతిష్ఠానిక కాప్లి పరిస్థితి కారలు కాపిల్ కాల అపిల్ కాలన కీపి. బోలామి 10స కాపిల్ గోలూ విల పిపిలి కెపు అట్టన.

ଏହି କୋଣରୁପ ଦୟା ଦୟାପାଇନାମ କାହାରେ ଯେବୀକି ରଖିଲା. କାହାରେ
ଆଲାଙ୍କ କରିଲାମି କିମ୍ବା ଜେବୁ ହୋଇ ଉତ୍ତର ବୈଶିଷ୍ଟ ଏହି
ପିରେନନ୍ତ ରଖିଲା ତଥା ଯାଇବ ତାମିଲିନ ଉତ୍ତର ସିକ୍କାଳିକ ପୂର୍ଵିତନ.

30. கோவா கொத்து

நன்றாக சாப்பிடும் ஆகே நேரம் உடல் எடுத்து குறைக்க விரும்புவதற்குக்கு கோவா கொத்து என்பது குறைந்த கலோரி உணவாகும், கோவா மிகவும் குறைந்த கலோரி காய்கறி. இது தயாரிப்பது மிகவும் எளிதானது மற்றும் டய் இல்லாமல் யார் வேண்டுமொன்றும் சாப்பிடவாம்.

தங்கு மா வகைகள் எதுவும் பயன்படுத்தப்படுவதினில்லை. மாறாக, அனா கேரட், 4-5 போந்தி, ஒரு சின்ன மென்கூய், நக்கலிய இஞ்சி மற்றும் பூண்டு, சில கந்தேப்பினை, ஒரு கைப்பிழ முருங்கை இலை, ஒரு முட்டை, 2 காய்கள் பச்சை மின்காய், 1 மஸ்பூன் நருக்கிய மின்காய், 1/2 மஸ்பூன் மின்கு, சுவையைப் பொறுத்து, கூமார் 1 டெபிள் ஸ்டீன்ஸ் உட்பு மற்றும் தேங்காய் என்னைய இடைக் கெய்ய தேவைப்பட்டது.

அதன் பிறகு, பால் சோறு குடாக இருக்கும் பேரு கோவா இவைகளில் மெல்லியதாக பாபி, பால் சோறு சம்பிழுவதற்கு தயாரிக்கப்பட்ட தக்காளி கலவையை மெல்லியதாக பாபி 2 ரூப்புகள் இருக்கும் எந்த கலவையையும் கேர்க்குவாம்.

சிறுவதிலேயே குழந்தைகளுக்கு வெல்வேறு உணவுகளை அனுபவிக்க சம்முக்கொடுக்கும்போது, அவர்களின் டாட்டஸ்சத்து நேரவைகளை முர்த்தி செய்வது எனினுகிறது யாரும் ஒரு சில வகையான உணவுகளை மட்டுமே உண்ணும், வெல்வேறு உணவுகளை கலங்கக் குழ்யாத, ஆரோக்கியமான உணவுக்கு மழக்குவில்லாத பெரியவர்களின் அவ்வாராண உணவு மழக்கம் தவிர்க்கப்படுகிறது. எனவே நீங்கள் இந்த புதிய முறைகளையும் முயற்சிக்க வேண்டும்.

31. ගෝවා හිරිභක රෝල

අද අටි යෙහාටි සිරිවිඩි, යෙටාටි දැදුම් වැඩුවාට කන එකායාටි විද්‍යාත් තැබූව විභාග විද්‍යාත් රෘම්පිලු ප්‍රේස්ඨ්. ගම්ට සංඛ්‍යා සැවිත පදනාටි රුජාවන, නොරියාටි ටැංක් විධානව අංඡීනික sticky rice කාරිතා ඇතුළු, අද සිරිවිඩි උප්පාටින් අනුමත අංශකම් අපෙනුවන්. ඉන්න මින් සිඟා රිඛ යෙහා ආර්ථිකයා එවිනි විෂාල.

ద్వార దిశ అంబర రిహ తెలివర బడ్డ కిలుక సరిపర లీక
యారియా కంట లిన్ కాయలి కాయల చ్చమిలుగు. కొఱువు రఘులు. కార్పి ఉపయంలు. తీరుపుక వెంచ
కాయలుగు. క్రూజు క్రూ రీచు క్రూలు కాపిడ ఎపిసు క్రూలుగు
కాపిలుగు.

25. வற்றாளைக் கிழங்கு உலையப்பம்

பால்கோரு , கோவா இரண்டையும் தினமும் ஒரே மாதிரியாக சாப்பிடாமல் வித்தியாசமான முறையில் கலவக்கும் முறையை இன்று கொண்டு வந்துள்ளோம். ஜப்பான் மற்றும் கொரியாவில் அவற்றிற்கு தனித்துவமான sticky rice பயன்படுத்தி இந்த போன்ற உணவு தயாரிக்கப்படுகிறது. நம் பால் சோரு தூடாக இருக்கும் போது ஒட்டும்... அதனால் நல்ல மாற்றிடாக இருக்கும் என்று நினைத்தேன். காலையில், ராஸ் குக்கில் பால் சோரு செய்யி போது, நான் இரண்டு கோவா இலைகளை ஸ்டைரில் வேகவைத்தேன். நன்றாகக் கழுவி, நாம்பை நீக்கி, சிறிது உப்புத் தூள் சேர்த்து, இப்படி வேக வைத்தது. அதன் பிறகு, பால் சோரு தூடாக இருக்கும் போது கோவா இலைகளில் மெல்லியதாக பாய்பி, பால் சோரு சாப்பிடுவதற்கு தயாரிக்கப்பட்ட தக்காளி கலவக்கும் மெல்லியதாக பாய்பி உருட்டவும். இதற்குள் எந்த கலவக்குமையும் சேர்க்கக்கூடும்.

பால் சோறு பேர்ஸ் கவேரிகள் இறைந்த உணவை சிறிதனவு சாப்பிடுவதற்கும், ஜட்டச்சத்து தாத்தை அதிகரிக்கவும் காய்கறிகளை உணவில் சேர்ப்பதற்கும் இது ஒரு நல்ல முறை. ரொட்டி தயாரிப்புகள் அல்லது எடுத்துச் செல்லும் உணவுகளுக்கும் பதினொரு முழுத்தைகள் பார்ஸிக்கு எடுத்துச் செல்வத் தயாரிக்கும் வித்தியாசமான உணவாகவும் இது சிறந்தது சிறுவழித்தேவே குழந்தைகளுக்கு வெம்பேறு உணவுகளை அனுபவிக்க கற்றுக்கொடுக்கும்போது, அவர்களின் ஜட்டச்சத்து தேவைகளை பூர்த்தி செய்வது எனிதால்து மற்றும் ஒரு சில வகையான உணவுகளை மட்டுமே உண்ணும், வெம்பேறு உணவுகளை கவுன்க முடியாத, ஆரோக்கியமான உணவுக்கு பழக்கமில்லாத பெரியவர்களின் அவ்வாறான உணவு பழக்கம் தவிர்க்கப்படுகிறது. எனவே நிங்கள் இந்த புரிய முறைகளையும் முற்கிக்க வேண்டும்.





32. യേംബാ വലിപ്പ രക്തവത്കരണശൈലിയും ക്രോം ക്ലോമ്പ്

ଦୁଇତର ଦୁଇତ

200g පමිණ ගෝට්ටා කැලුමක්
කාලු පිටි ගේඛ තැදී වැනි පමිණ
සිත්තරයක
විටිවත්තා

ଉଠେଇ କୋଟ ତିକ
ରୋହି ଲାଖୁ ଗେବିଦ
ଛଦ ଲାଖୁ ଶିକ 2କ
କାଳି ତିରିଦ ତେ ତେଣ୍ଡି 1କ
ଗିରିରିଦ ଧନ୍ତି ତେ ତେଣ୍ଡି 1/2କ
ରୂପ ଅନୁଵ ଲାଖୁ
ରୋହିରକଣ ମିକ ତେଣ୍ଡି 1 1/2କ

ଯତନ, କୁଦି ରିକାର୍ଡ ହେଉ କଥିଲୁଗଣ ରିକାର୍ଡ କରୁଥିଲା ଏବଂ
ପିଲାଙ୍କ କିମ୍ବାର, କିମ୍ବାର କୁଦି ଅଛାଲି ଆକୁରାଗତ କାଳ
କେବଳ କୁଦି କୀଟକ ଦେଖାଇବା କଥିଲିବି ମିଳ କିମ୍ବାରରେ
ବିଶ୍ୱାସନ, କୌଣ କେ କିମ୍ବାର ଲେଲାଉଥି ପିଲାଙ୍କ କିମ୍ବାର
କେବଳ କୁଦିର ରକ୍ଷଣ ପିଲାଙ୍କ କଥାକୁଳାବିଶ କାଳାବିଶନ
କୁଦିର କାମିକ, କିମ୍ବାରକାମିକ କୁଦିର କାମିକ କାମିକ
କୋଣାରିକ କିମ୍ବାରକାମିକ କାମିକ କାମିକ କାମିକ.

32. கோவாவில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் ஒரு சுலையான இலகுவான்

கேவையான பொருட்கள்:

தேவையான பொருட்கள்:
கோவா ஒரு துண்டு சுமார் 200 கிராம்
அறிசி மா சுமார் 3 கேக்காண்டு.

କେନ୍ଦ୍ର ମଟ୍ଟଳ

பூசனி
திரு கொத்து முருங்கை இலைகள்
நூ சின்ன வெங்காயம்

2 முண்டு
1 தேக்கரண்டி மிளகாய் செதில்கள்
1/2 தேக்கரண்டி மிளகு தூள்
டப்பு

தெங்காய் எண்ணெய் 1 1/2 தேக்கரவன்டி

முதலில், கழுவிய கோவாவை மெல்லியதாக வெட்டி ஒரு பாத்திரத்தில் வைக்கவும். அனைத்து கோவாவும் மூற்கும் வகையில் சூடான நீளா சேர்க்கவும். சிறிது உப்பு சேர்த்து ஒரு மூடியால் மூடி, சுமார் 10 நிமிடங்கள் அவிய விடுவும். 10 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு, தண்ணீரை நன்றாக வழக்கட்டவும். ஒரு கடாயில் 1/2 தேக்காண்டி எண்ணொய் சேர்த்து சூடாக்கவும். அதனுடன் பொடியாக நூட்கிய பூண்டு மற்றும் வெங்காயம் சேர்த்து வெங்காயம் வெறும் ஆவியில் வேகும் வரை வதக்கவும், பின் அதில் ஒரு கைப்பிடி முருங்கை இவைகளை சேர்க்கவும். விரைவாக வெப்பத்திலிருந்து நீக்கி குளிர்விக்க விடவும். இந்த பொரித்து வெங்காயக் கலவை, வேகவைத்து மசித்த பூசணித் துண்டு, 1 கஸ்பூன் மிளகாய்த்தாள், 1/2 மஸ்பூன் மிளகுத்தாள் மற்றும் தண்ணீரை வழக்கட்டி கோவாவுடன் கலவைக்கு ஏற்ப உப்பு சேர்த்து நன்கு கிளரவும். அதனுடன் ஒரு முட்டை மற்றும் சுமார் 3 பேரின்ஸ்பூன் அரிசி மா சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். கலவை உருளக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும். அவை உணவுது போல் தோசன்னால், மேலும் சிறிது மா சேர்க்கவும். ஒரு பொட்டி தட்டில் எண்ணொய் பூசி சூடாக்கவும். கலவையை ஒரு மெல்லிய தட்டில் தட்டையாக வெட்டி வைக்கவும்.

செய்து கொள்ளவும், தூடான தடிடல் பக்கங்களைத் திருப்பி சிறிய தீவில் ரொட்டி பதத்திற்கு கடவும். சோறு உண்ணும் போது மற்றும் தேநீர் அருந்தும்போதும் சாப்பிடக்கூடிய கலைப்பாக மற்றும் கலைப்பாக தயாரிக்கக்கூடிய உணவு இது-குறிப்பாக காப்கறிகளை சாப்பிட விரும்பாத சிறு குழந்தைகளை பெற்றவர்கள் ஆக்கப்பூர்வமாக சிந்தித்து இப்படி செய்யலாம்.

33. Crunchy ගෝවා සැලකී

33. Crunchy கோவூ சாலட்

பொதுவாக கோவாடுன் செய்யப்படும் மிகவும் பிரபலமான சாஸ் coleslaw ஆகும். இப் வகையான சாஸ் எங்களின் முன்தொடர் #YouPAH_Foodventure #Mixed_Salads_challenge இலிகுந்து கொண்டு வந்துள்ளோம், எனவே இந்த முறை வித்தியாசான காஸ் செய்து கொண்ட சாஸ்ட்டைக் கொண்டுவா நிலைத்தோம்.இந்த சாஸ்ட்டைக் கோவாவின் உப்பகுறிமுயயன்படுத்தினால், ஏவென்றால் அதை பொறுமொறுப்பாக இருப்பதான்கும். நான்ராகக் கழுவி, தன்னரி வழியும் வன்ற வைத்திருந்து, சுதாங்களாக வெட்டவும். கோவாவைத் தவிரி, இந்த சாஸ்ட்டு நான் சேர்த்த முக்கிய பொருட்கள் பாதி நாட்டு மூவங்காயம், பாதி நட்சத்திர முயம் சுதாங்களாக வெட்டுவதை மற்றும் பூசனி விதைகளை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு வறுஞ்கவும். அவை பல்விதியான கலவகளைக் கொண்டிருப்பதால், கலவ சேர்க்க எதுவும் சேர்க்க வேண்டிய அவசியமில்லை. நான் ஒரு சிட்டிகை உட்பு மற்றும் ஒரு சிட்டிகை மின்கு யட்டுமே சேர்த்தேன்.வறந்து அல்லது டோஸ் செய்த பூசனி விதைகளில் நார்ச்சத்து மற்றும் நாள்கலம் பயன்கும் கொறுப்பு அமிலங்கள் நிறைந்த ஒரு கலவகயான உணவாகும். அதைப் பற்றி பிரசு கொல்கிறேன்.



කොන්ල Challenge - කොඩිල Challenge

කොන්ල වේලුද පොලේ මිලෙන් අඩු පොෂණීය වියම් විකර පුරාම පහසුවෙන හා සාර්ථකව වගා කරන පුරිවත් තෝරායෙක්.

පෙ. උඩු සහ අල සහ ගැබයේ සිනම් කොටසක ආහාරයට ගෙ ගැඹී. එහෙතු බහුල පොෂණ ගුණය ඇඟිල් ආහාරයක්.

දේශීය සහ ආසුරුවේද වෙළැඳු තුමියන්හි බිජාධ ලෙස ගාවිතා වන. වියෙන්සයෙන්ම ආහාර පිරිනා පද්ධතියෙක රෝගවලට ගුණාධාරක ලෙස ගැනුවාගෙන ඇඟිල් තෝරායෙක්.

තුමියෙන් අපෙන ඇයෙකු සහ පොෂණීය ආහාර ගෙ ගැවීන දැනුවත් වෙනත්...

අලුත විදිනට සිනන්... අලුත ආහාර විරෝ අත තඳු බිලන්න කොන්ල සම්බන්ධ මිලුග මිලුග Foodventure_Challenge එකට එකතු වෙනත්.

ஆண்டු මුමුවතුම් එනිතාකවුම් බෙව්රිකර්යාකවුම් පෙපිටික්ස්කාය කොඩිල ස්න්ට්‍රේයිල් කුළුන්ත බිෂෘපිල් කිඩික්කුම් සත්තානා පයිර්.

இதன் எந்துப் பகுதியும் இலைகள், தண்டுகள் மற்றும் கிழங்குகள் உண்ணக்கාடியது, அதிக நார்ச்சத்து நிறைந்துள்ளதோடு சத்தானது.

உள்நாட்டு மற்றும் ஆயுர்வෙத மருத்துவ முறைகளில், குறிப்பாக செரிமான அமைப்பு நோப்களுக் கு மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு தாவரம்.

மெல்ல மெல்ல நம்மை விட்டு விலகிச் செல்லும் சத்தான உணவுகளை பற்றி மீண்டும் அறிந்து கொள்ளுங்கள்... புதிய வழியில் சிந்தியுங்கள்...

புதிய உணவுகளை முயற்சிக்கவුம் கோඩිලவුடன் அடுத்த Foodventure_Challenge இல் இணையுங்கள்.



34. කොනිල වත්මි

ଅଭିଜନ ଦୁଇତ

ඣකාලි 100g
කැලී පිරිය ගෙ තුදී 2ක
යිනිනව ලියාගත්තු කරමිට
අටු පිරිය දරලු 3ක
තුනිස්සන් 20g
පෙළේ එනු ගෙයියක
කාලු පිරි පේශ තුදී 4ක
බැඳීමට පෙළ තෙලු
රිජ ඇනුව මූල

ଯେବେଳ ଏକ ପରାମର୍ଶ ଦ୍ୱାରା କରିଲୁ ଏକବ୍ୟାକୁ ଦୂରୀ କିମ୍ବା
ଦୂରୀ କାହିଁବି କାହିଁବି ତଥା ଯନ୍ତ୍ର. ଅତା ଯନ୍ତ୍ର ବୈଷଣିକ ରୀତେ ଛାପୁ
ଛାପୁ ପରାମର୍ଶ ଦ୍ୱାରା କରିଲୁ କିମ୍ବା କିମ୍ବା ୫୮ ପରିମା ନିମ୍ନଲିଖିତ
ରୀତ ବୈଷଣିକ ପାଠ୍ୟରେ ଦୂରୀ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦ୍ୱାରା
କାହିଁ. କିମ୍ବା କିମ୍ବା କାହିଁବି କାହିଁବି କାହିଁବି କାହିଁବି କାହିଁବି କାହିଁବି
କାହିଁବି କାହିଁବି କାହିଁବି କାହିଁବି କାହିଁବି କାହିଁବି କାହିଁବି କାହିଁବି କାହିଁବି
(କାହିଁବି କାହିଁବି କାହିଁବି କାହିଁବି କାହିଁବି କାହିଁବି କାହିଁବି କାହିଁବି
କାହିଁବି କାହିଁବି କାହିଁବି କାହିଁବି) ବୈଷଣିକ କରିଲୁ ଏକବ୍ୟାକୁ କାହିଁବି କାହିଁବି

දැන එකට සාම පිටි ටේල සඳු 2-3ක රහිත එකතු කර ඇති ප්‍රාග්ධන ප්‍රතිඵලි නො යෙති.

(විසේ යානු විට ගැඩිහිටි ව්‍යුත්වා නම් ගවී තාලු පිටි සට්ට්‍රලුයක එකඟ කරගන්න) අදත් ටාලුලුවක් සට්ට්‍රලුයක් හිරිපෙනු ඇති. පැහැදි කැමින් විසේ යානු ගන්න. විජුවි අවශ්‍ය දූම්‍යාකාවට වෙත් ගැඹු ගැඹුකාකාවා එකඟ කරගනා රාජ කරගන්න. තාලු රාජ සූ උපුත් තානු ගැඹු විසේ එකඟ කර දැන්වීන පාඨ විඳුත් මෘදු නියුත් කළ.

ଏହା କିମ୍ବା ଏକାଇରି ପିଲାଗି କାହାରେଲୁ କାହାରେଲୁ କାହାରେଲୁ
କାହାରେଲୁ କାହାରେଲୁ କାହାରେଲୁ କାହାରେଲୁ କାହାରେଲୁ କାହାରେଲୁ

ଏହି କାଳ ବିଦୀ ଶିଳ୍ପ ଦ୍ୱାରା ଗନ୍ଧା ଧାରଣିକିମ୍ବା ପରିପ୍ରକ୍ଷେତ୍ର
ବୈଜ୍ଞାନିକ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟର କୁ ଲାଭକାରୀକିମ୍ବା କାହାର ଫଳକ ପୂର୍ବିତନ୍ ଏହି
ବିଦୀ ପରିପ୍ରକ୍ଷେତ୍ର ବିଜ୍ଞାନର ଶ୍ରେଣି ପରିଯ କାହାରଙ୍କ ପରିବହି.

34. கொவில் வடை

தேவையான பொருட்கள்:

கொழுவில் 100 கிராம்
நறுக்கிய மிளகாய் 2 தேக்கரண்டி
கறிவெப்பிலை நறுக்கியது
மிளகாய் 3
கூணி இரால் 20 கிராம்
வெங்காயம் 1
அரிசி மாவு 4 தேக்கரண்டி
பொரிப்பதற்கு தேங்காய் என்ன
தேவேங்கான அளவு உப்பு

கொறுவில் தன்னுடைய தோழுரித்து கழுவி, மிக மெல்லிய சுதாரங்களாக வெட்டிவிட. வெட்டிவிட துண்டுகளை உட்பட நீரில் சேர்த்து கூயார் 5 நிமிடம் வரை விட்டு, நன்கு வழக்கட்டி எடுக்கவும். ஒரு பாத்திரித்தில் கொறுவில் துண்டுகள், பொடியாக நழுக்கிய வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய், தேங்கவயான அளவு உட்பட, மிளகாயாக்கி துண்டுகள் மற்றும் சோக வறுத்து கூனி இரால் (விரும்பினால் மாசி துண்டுகள் சேர்க்கவாய்) சேர்த்து நன்கு கவுக்கவும். இப்போது அதன்துடன் கூயார் 2-3 தேக்காண்டு அரிசி மாவு சேர்த்து பிசைந்து உருண்ணிகளாக பிரச்சயவும். (வடை செய்யும் போது உடனடியாக போல் தோற்றினால் போதும்தானில் மாவு சிறிது சேர்க்கவும்) உங்கள் கைகளில் சிறிது தேங்காய் எண்ணென்றைய தடவி வட்ட தட்டாயான வாவுத்தில் உருவாக்கவும். ஒரு கூடாயில் தேங்கவயான அளவு எண்ணொய் சேர்த்து தூடாக்கவும். எண்ணென்றைய தூடானதும் தயார் செய்து கைவத்துள்ள வகுடனைய இட்டு இருப்புறும் பொன்னிறாக வழக்கவும். இந்த கொறுவில் வகுடனைய வித்தியாசமான முறையில் செய்து நேரிரு அருந்தும் வேள்ளியில் கொயிலை சாப்பி.. விரும்பாத குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கவும். இக்காலத்தில் விலையுயர்ந்த இறங்குமுடி சொய்யப்படும் பருப்பு வகைகளுக்குப் பதிலாக உண்ணட்டில் மலிவாக கிடைக்கும் பொருட்களைக் கொண்டு கால்வாயான உணவுகளை பெற்றுமாற்.





35. ರೆಕ ಗ್ರಹ ಕಿರಿಯು ಹೊತ್ತಿಲ್ಲ ಹೊಡೆತಹ

ଦେଖିବାରେ

ପାତାରୁକୁ କୋଣିଲ 400g, ଅଛି ଶିରଦ କରାଳ 2ଟ, ଛାଇ ଲିଙ୍ଗ ଦିନ 2-3ଟ, ଉଦ୍ଧର ପୋବି କିମ୍ବାଲେବ, ଦିନିହିପି ଲିକାରୁକୁ କରାଇଲିବା, ତାଳ କରି 100g, ବାଲି ଶିରଦ ତେ ଅଛି 2ଟ, ଯାତେ ଶିରଦ ବିଲି ଏଥି ଅଛି ଅଛି 2ଟ, ଯାତେ ରହିଲି ହେବ, ବୁନ୍ଦ ଖୋଲା/ଖେଳେବ ଖୋଲା

35. சுவையான கொல்லில் சாகேஞ்

கேவையான பொருட்கள்:

400 கிராம் நறுக்கிய கொஹிலி, 2 பச்சை மிளகாய் காய்கள், 2 பல் பூண்டு . சிறிய துண்டு இஞ்சி, 2 மஸ்பூன் நறுக்கிய கறிவேப்பிலை அரிசி மாவு 100 கிராம், 2 மஸ்பூன் காய்ந்த மிளகாய் துண்டுகள் , 2 மஸ்பூன் மிளகு தூள், உப்பு தேவையான அளவு , வட்டக்கண்ணி இலைகள் /வாஸழு இலைகள்

பலகுக்கு கொழில் சாப்பிட பிடிக்காது, ஆனால் காசேஜ் சாப்பிட பிடிக்கும். இன்று நாம் கொழில் யிலிருந்து சாசேஜ் செய்யும் முறையை அறிவோம். இது 100ஆவ உசவ உணவு முதலில் கொழில் யை கத்தும் செய்து மேல்வியதாக நிறுக்கவும். இதற்கு நீங்கள் முறியை கொழில் யைக் கூட பயன்படுத்தவாம். நூற்கிய துண்டுகளை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு தேவையான ஆளவு உப்பு சேர்க்கவும். பிறகு அத்துண்டுகளை மூடுமளவு தண்ணீர் சேர்த்து, மிதுமான தீபில் சுமார் 10-15 நிமிடங்கள் கொதிக்க வேகக்கவும். வேகவைத்து கொயிலவையை வழக்கடி எடுக்கவும். பின் அவற்றை பிளைண்டர் கோப்பையில் சேர்த்து 2-3 பூண்டு பல், ஒரு சிறிய துண்டு இஞ்சி, 2 பச்சை மிளகாய்கள், பொடியாக நிறுக்கிய கறிவேப்பிலை 2 மெஸ்னூஸ்,காய்ந்த மிளகாய் துண்டுகள் 2 மெஸ்பூன், மிளகுத் தூள் 2 மெஸ்பூன் மற்றும் கேளவையான அளவு உப்பு சேர்க்க நீர் வணக்கவும்.

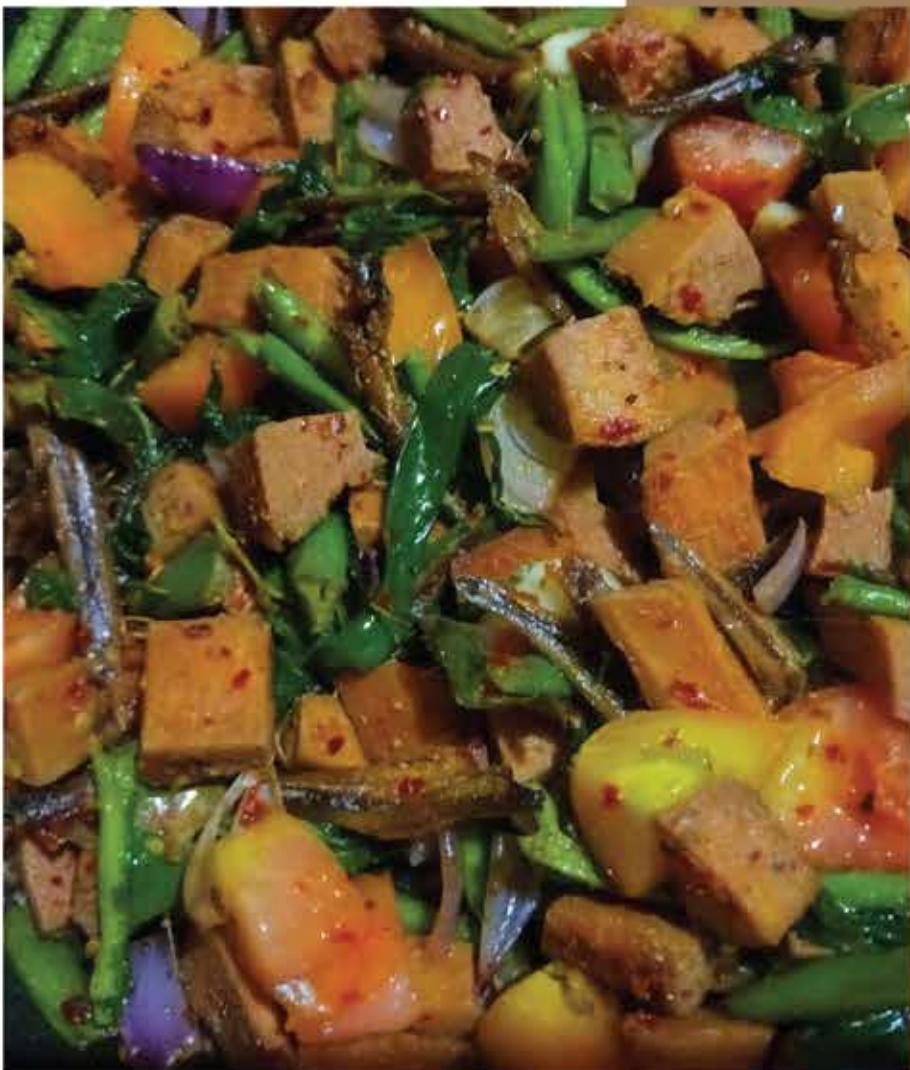
இக்கலவையை ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டு அதில் சுமார் 100 கிராம் அரிசி மாவு சேர்த்து (சிறிது கெட்டியாகும் வரை) புதமாக நன்கு கலக்கவும். இப்போது வட்டக்கண்ணி இவைகளை (வாஸை இவைகளையும் பயன்படுத்தலாம்) எடுத்து அதில் 2 மேஸக்காரண்டி கலவையை சேர்த்து உருளை வடிவில் உருட்டி (சாகேஜ் வடிவில்) எடுக்கவும். பின்னர் 20 நிமிடம் நீராவியில் வேக வைத்து நன்கு ஆரவிடவும். பின் ஒரு மணி நேரம் deep freezer இல் வைக்கவும். ஒரு கடாயில் சிறிது எண்ணொய் ஆற்றி ஒரு மணி நேரம் குளிருட்டியில் வைத்து கொழில் சாகேஜை இருப்பும் பிரட்டி வறுக்கவும். கொழில் சாப்பிட விரும்பாதவர்கள் கூட இந்த சாஸேஜை விரும்பி சாப்பிடுவோ. புதிய வழியில் சிற்தித்து, உள்ளூர் பயிர்களை பயன்படுத்தி மலிவான ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்ண மதுகிறோம்.

36. කොරිල කැඳ

36. கொவில் குஞ்சி

முதலில் 1/4 கப் பச்சிரியை 4-5 மணி தோரும் தன்னாரில் வைற்றுவதைக் கேள்வும்போது நான் இரவே அரிசியை வைற்றுவதைக் கேள்வும். மற்றான் காலையில், அரிசியைக் கழுவி பிளொண்டிரில் அடைத்து கொள்ளவும் கஞ்சி தயாரிக்கும் பாத்திரநில் இதை வைக்கவும். அரிசியை தனியாக வேகவைக்க வேண்டிய அவசியமிட்டல். கஞ்சி வெந்ததும் அரிசியும் வேறும். அடுத்து, கொறில் தன்னு (200 கிராம்) கந்தும் செய்து கழுவி, சிறிய துண்டுகளாக நூக்கவும் இப்போது இந்த நூக்கிய கொறில் யான் 1 கப் துருவிய தேங்காய், சிறிது தன்னாரி சேர்த்து நன்கு கூக்கவும். அதன் பிறகு, மிகவுமில் அடைத்த மொழிலையை வைக்கட்டி அதன் சார்வாய பிழிந்து எடுக்கவும் இந்த வழியில் மீண்டும் சிறிது தன்னாரி சேர்த்து பிளொண்டர் செய்யவும். கஞ்சி தயாரிக்க இந்த சாறு அடைத்ததும் விண்ணாத்தில் சேர்க்கவும். பின்னர், 2 நகக்கிய பூண்டு பற்கள், 4-5 மிளகு பற்றும் தேவையான அளவு உட்பு சேர்த்து 7-8 நிமிடங்கள் பிதுமான வெப்பநிலை சூழக்கவும். கஞ்சி கெட்டியானதும், அடுபில் இருங்கு இருக்கவும். அடுபிலிருந்து இருக்கிய பிறகும் ஒரு நிமிடம் மினாறங்கூடாக காலைக்கவும்.





37. කොතිල බේවල

ఎల్లిడ నిన క్రూబిన ఆల్విల్హ రీడికిరి బ్లాలు విషయాలు
డోసిల అం, డోసిల దీర్. తాడుకొల్లి దఱు విషయి
కూలుటిచెయన. దుపండ లీలుల్, రాల్చూర్, డోబి
రిషేసిన లీలులుపట. పాల్చూర్స (మిల్- నాసుకొల్లి
కిషయణు పాల్చూర్స లిరణదశ) దఱు పాలు విరంగాడు
ప్రారించాలని. వీళ్లి కూలుటిచెయన కిషయణు
కుత్రమియి దఱు లెయిచరండ్ లీళ్లుల్ విషయ
ఘృఖలుటించ ఉపచిల్ లెప్రియి క్రూతియస. గి లి లింగము
ఎండ విష/పంచ/ప్రైథ/ప్రైథాల్ప/ధార్మా లి విషి మిచుజాయి
ధాకూరుచు అనంతా విషయాలు ఆప్యునిపు జంబుల
అమ్మార వీలెం.

കാലാഗ്രഹണ ഫോറെ

කොට්ඨාල අභ්‍යන්තර තුළ අභ්‍යන්තර තැබූ ඇති පෙනෙනු නොවු නිසා අනිවෝ කොට්ඨාල ඉවිත තෙවන්න. ඉත්පත්ව උතුරුන මුදු විතුර එකක බිජා විභාගී වේ පමිණ තම්බාගෙන පැසෙකින් තුවන්න. කොට්ඨාල දැඩි සහ දැඩි කුටු ඉවිතකර පිරිසිදු කරගෙන අභ්‍යන්තර පමිණ කැඩිල්ලවී නිශාගන්න. සාලුවියෙකාන් තොදීන පිරිසිදු කර කොදින යොදා ගත්තා ගත්තා. ගත්තාල සහ මොලිඩි එස්සුදු අභ්‍යන්තර පමිණ කොට්ඨාල තැබූ ඇති පැවත්තා පිරිසිදු එස්සුදු අභ්‍යන්තර පමිණ කොට්ඨාල තැබූව නැඟිලිවුවී නිශාගන්න. දැන් පැන එකක් ගෙන පෙළුම්කෙල එවුලුපාසක දුම්ගන්න. හෝ රැතුවී විවිධ ගාලුවියෙකාන් දුම් මිදුගන්න. ගාලුවියෙකාන් විදුගෙන එත රිට තම්බාගෙන කොට්ඨාල අභ්‍යන්තර එකකර එ දදහම් තොදීන මිදුගන්න. ඉත්පත් එයටම හිතියට මූල්‍යාගත කුද එස්සු සහ කරඹිවාද කැඳි පිරිසිදු සහ මුදු ගැඩි අයි පමිණවාද කැඳින පිරිල්ලා කරගත කොට්ඨාල දැඩි සහ දැඩි එකකරන්න. කුද එස්සු මිදුගන එන්නට ගත්තාල සහ මොලිඩි එකකර එවාය පැහැදි රිසෙකන මට්ටමට මිදු මිදුගන මූල්‍යාගත විශාලී විශාලී විශාලී විශාලී විශාලී... විස සහ ගාගත පොල එවුලුපාසක සහ උස්සාවන්ම තැබූව ගත්ත කැඩිඩි රින්න...

37. கொழில் டெவல்

இதில், கொவில் தண்டு, கொயிலை இலை, தக்காளி, நெத்திலி மீன் ஆகியவற்றை முக்கியப் பொருளாகப் போட்டுள்ளேன். ஒரு காம்கறி, ஒரு நாளுக்கான காம்கறி மற்றும் பழ ஒதுக்கீட்டில் இருந்து ஒரு பழம் மற்றும் காம்கறி யெஸ்படுத்தியிருள்ளேன். (ஆம்... தக்காளி ஒரு வகையான பழம்) உள்நாடு நெத்திலி கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பாஸ் நிறைந்த தரமான விலங்கு பாதமாகும். அரிசி/ரொட்டி/ இட்யாப்ஸி-ஆய்யம் போன்ற உணவுகளை இந்தக் கறியுடன் சாப்பிட்டால் போசணை மிகுந்த உணவாகும்.

எப்படி செய்வது

கொழில் வய தோலுரித்து அவர் அங்குல சதுரங்களாக வெட்டி, கூடுதல் நார்களை அசுற்றவும். பிறகு கொதிக்கும் உப்பு நீரில் போட்டு சுமார் 3 நிமிடம் கொதிக்க வைத்து தனியாக வைக்கவும். கொழில் இவைகளை சுத்தம் செய்து 1 அங்குல துண்டுகளாக வெட்டவும். நெத்திலியை நன்கு சுத்தம் செய்து கழுவவும். தக்காளி மற்றும் வெங்காயத்தை அவர் அங்குல கூப்பளாக நழுக்கவும். இப்போது ஒரு கடாயை எடுத்து சிறிது தேங்காய் எண்ணெண் சேர்க்கவும். எண்ணெண் சூடானதும், நெத்திலியை சேர்த்து வதக்கவும். நெத்திலி வெந்தும் வேக வைத்த கொயிலை துண்டுகளை போட்டு இரண்டையும் நன்றாக வதக்கவும். பின்னர் அதில் பொடியாக நழுக்கிய பூண்டு மற்றும் கறிவேப்பிலை, மிளகாய்த் துண்டுகள் மற்றும் உப்பு தூள், மற்றும் தயார் செய்த கொழில் தண்டுகள் மற்றும் இவைகளை சேர்க்கவும். வதவுகியதும் தக்காளி சேர்த்து கொதிக்க பிரடிட் எடுக்கவும். சாதும் மற்றும் தேங்காய் துருவல் சேர்த்து சூடாக சாப்பிடுவது சிறந்து...

Challenge-10/ වට්ටකා Challenge

වට්ටකා බොගේ දෙනා අතර ජනරිය. දෙනින් ආහාර වේලේ අතිවාර්යයන් අඩිංගු විය යුතු කි පාට එළවල් ගොන්නේ ලග්‍යාසි විකල්පයකි...

වට්ටකා ගනු විවෘත A අධිකව අඩිංගුවන විවෘත C, E රැඳූබෝගලුවින්. පොටියිඛම්, ගොපර්, ගකඩ්, මැන්ගාතිස් සහ විනිෂ ලට්ඨත්, තත්තුත් බිඟුලුව අති ආහාරයක. පොශණ ගුණයන් ඉහළ වීමත්, අඩි වියදුම්කින් ව්‍යාකරණයේ වීමත්, සුජන කාලයක් ගබඩාකරගත හැකිවීමත් නිසා, රට්ට වාසිදායක ගැඹුමාර්ගි ගොන්යකි.

වට්ටකා විළ මෙනම දැලුද, මැලුද අපගේ දේශීය ආහාර රට්ටාවට ආදිනින තැත්. රට් අමතරව පොශණ ගුණයන් අනුත් එරද, අතනවියන මේද අම්ල සුජරාගැනීමට ලැබූ විකල්පයකි.

නුරුපුරුදු වන්ංචන ලෙස මෙනම, අඩි පිරිවයෙකින් විවෘත ආහාරයේ වෙනත් ආහාරදු කාඳු ගත හැකිය.

දුනින් වට්ටකා සම්භින් මිලුග Foodventure_Challenge ව්‍යුහට එකතු වන්න.

පුස්සිකාය්(වැට්ටකාය්) පලරිභායේ පිරපලමානාතු, තිනාසරි ඉණවිල් මැරුෂස් නිර කාය්කරි මුරුක්ක බෙண්ඩියතු අවසියය්. වෙට්ටමින් A නිහෙන්ත. වෙට්ටමින්කள් C, E පොට්ටාසියය්, කොපපර්, මුරුපු, මාන්ක්ල්ස් පොන්ර තාතු ඔප්පුක්කස් මරුවුම නාර්ස්ස්සත්තු නිහෙන්ත

ඉණව්.

අතික න්‍යාට්ස්සත්තුක්කෙන්ක කොණ්නතු, කුහෙන්ත ඡෙලවිල් බොරක්සුයතු, මූශ්‍ය නීෂ්න්ත නාස් සොමිත්තු යයන්ප්‍රාත්ත්වාම. නාට්ටුක්කු යයනුව්ල බිබ්සාය පයිර්. පුස්සි කාය්ක්ස්, තස්ස්කුක්ස් මරුවුම පුක්ක්ස් ඇණෙන්ත්තුම ඉල්ගුනාර් ඉණවුක්කිල් යයන්ප්‍රාත්ත්ප්‍රාමුජ්. එන්වේ පුස්සි මක්කු ප්‍රතිය ඉණව් අඛ්‍ය.. අතික න්‍යාට්ස්සත්තු කොණ්නතු, ආත්තියාවසිය කොමුපු අමිලන්කෙන්ප පෙරුවුක්කොව්ල මලිවාන මාරුවු. අත්තුන් කරික්ස්, මරු බැංක ඉණවුකෙන්යුම ගුහෙන්ත බිජායිල් තයාරික්කාම.

එන්වේ පුස්සිකායුන් අඩුත්ත Foodventure_Challenge මිලු සොවුම්.



මෙම පොශණ ගැන්න වන්න ගොරාගත රෙඛිය කිහිපයක පමණක වන බැවින මේ එක් සැපිඳුරුව රෙඛිය ලැයිසුව වෙනට ඕනෑම පෙනෙ එක හැවිනා කර පිවිසිය හැකිය
මුන්ත ප්‍රත්තකත්තිල් තෙරිඩු සේයාප්පට් සිං සම්යාල කුරිපුක්ස් මට්ටුමේ මූල්‍ය පෙරුවුන්ලා, මුදු පට්තුයෙන්යුම කාණ ක්ෂීමු ඉල්ල මූල්‍ය පෙන්ප්‍රාත්ත්වයුම



38. වට්ටකා ජේ

କାଳିନ୍ଦୁଙ୍କଣ ପ୍ରତି କଲନ୍ଦୁଙ୍କଣ ରାଜ୍ୟରୁଖିଲିଭ ମୁହାର
ଶଳିତାରୁଖିଲିଭୁଦ ପ୍ରତି କଲନ୍ଦୁଙ୍କଣ ପ୍ରଶରିତ. ଉଦ୍ଧିନ ଅଦ୍ଦି
ଯେବୋବେଦ ମିଶେମ ଚରଣିକିଲା.

ପ୍ରକାଶକ ନାମ

විටිවිත්කා (900g ඩිභ කාමින්ත රැසි ටොරුවන දුම්ප්‍රායා සෙයලුවා)

සිංහ (වර්ධනය) රෙටුවක තුළුතුව සිංහ රෙටුවය රදුකානී - එම වියතුවහි විවිධයා 900g යෙහි, සිංහ 600g)

විටිවසකා 300g ව එවැයි කැබලි 2ක පමණ දැඟල් - විටිවසකා 300g ව අගලු පමණ කැබලිලෙක පෙමින් යෙයින්හා දුර සකා ගලු වියා.

കാലഗത്തു കാര്യരംഗ

ପିରିଷ୍ଠକୁ ଲୋତୁ ତାର 1cm ଲମ୍ବ କେବୁଲାର
କିଳାଶନ୍ତିରେ ଉଚ୍ଚମିନିର୍ମି ହିଙ୍ଗକାଳୀ ଦେଖି, ଲିଙ୍କର
ଦ୍ଵାରା ପରିବର୍ତ୍ତନ କିମିଳିର ବିଦେଶର ନିକୁ ପିଲାଙ୍କ ଲକ୍ଷିତାର
ଦ୍ୱାରା ଆଧୁନିକ ଜୀବବିଦ୍ୟାରେ ଅଭିଭାବିତ

ඉත්ත පුහුවයි වාර්තාවල මෙය අනුමත වූ ඇති ලිඛිත නේ තහවුරු පැහැදු එකක් ගෙන කාපාගත විවිධකා දීමා විවිධකා සාගෝට් විසැකන පරිදි (සිංහල්සායන නොගෙවි) වනුරු ස්විචයක් දැම්නන. ඉත්ත පැහැදු අනෙකුතු අවුරුධිත (සින්, ගරුදු, ගායා ඉඹරු, පෙම්බ පුහු සාක්‍රාන්ති ලෙසි) එක් කරනු ලැබේ ඉවත් කරනු ලැබේ.

විට්ටිවක්කා 900ට නිත් පෙනු ඇම වේග්‍යලුදක ප්‍රමාණයක් යැයෙන් අතර සහ වියදුම් රැකිසේ 2000ට පම්පත්. ඉතින් එක එක තැබීම් රෘක්ෂකර. වර්ෂකාරක යෙදු පැනුරක් පෙන්වාවිය කැසී ප්‍රස්ථිතාදන වැඩි හිමිව ගත්තාවිට විභා සිංහ වෙශ තිවෙශේ අත සඳු විශ්වන්. පිටිගේ රු වැඩි තුරුගත්තු.

38. புசணி ஜாப்

பொதுவாக ஜாம் பழங்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் ஆணால் காய்கறிகளிலிருந்தும் ஜாம் செய்யலாம். எனவே இன்று நூம் அத்தகைய செய்முறையை கொண்டு வந்துள்ளோம்.

கேள்விபான் பொதுக்கள்

பூசனி (900 கிராம் வழக்கமான ஜூம் பாட்டிலின் அளவை தீர்மாக்குகிறது)

சர்க்கரை (பூசணிக்காமின் 2/3 பாகங்கள் சர்க்கரை விரைவு 200 மிமீ. தானி 500 மிமீ அத்தகை)

இவைக்கப்பட்ட - (சுமார் 2 அங்குல துண்டுகள்) - 300
கிரங் பூத்துவிச்செஞ் 2 மீட்டர்கள் வீது

காரா பூச்சோக்காயக் குதிரைகளை வெட்டம்.
இருஞ்சி - 300 கிராம் பூச்சனிக்கு 1 அங்குல துண்டு
எழுபிச்சைக் பழ்ச்சாறு மற்றும் தோல்
கால்நீர்.

எப்படி செய்வது

பிறகு ஒரு மண் சட்டி அல்லது நான்-ஸ்திக் பான் எடுத்து

அதில் வெட்டி வைத்துள்ள பூசணிக்காஸையே போட்டு சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து பூசணி பாதி மூடுமளவு (மழுசுமயாக இல்லை). பின்னர் மீதமுள்ள பொருட்கள் (சர்க்கரை, இவைங்கப்பட்டத், அனாத்த இஞ்சி, எழுபிச்சை சாறு மற்றும் தோல்) சேர்க்கவும். எழுபிச்சையை பெரிய துண்டுகளாக வெட்டவும். அவற்றை பின்னர் அகற்ற இலகுவாக இருக்கும். பிறகு அடுப்பை சிம்மில் வைத்து பிதமான தீயில் வேக வைக்கவும். கொதித்ததும் பூசணிக்காக துண்டிகளை மாக் கரண்நியால் நன்றாக

மசிக்கவும். ஜாம் கலவைவை பாத்திரத்தின் அடிப்பகுதி கேள்வி, எடுத்திச் சூரை மீண்டும் விரைவில் ஏறிக்கொண்டு

இலவங்கப்பட்டை மற்றும் எலுமிச்சை தோலை அகற்றவும்.

தூாக இருக்கும் போதே றாம் போத்தவில் நிரப்பவும், நீங்கள் நீண்ட காலம் சேமிக்க விரும்பினால், அதை ஒரு

கொதிந்து மூலம் கிருமி நீக்கம் செய்யப்பட்ட பாட்டிலில் வலுவத்தையும் 900 திராம் பசுவிக்காயில் ஒரு பெரிய கூம்

பாட்டில் அளவு நூம் தயாரிக்கலாம், அதன் விளை சுமார் 800 மீட்டர் ஆகும்.

200 க்ராமம் எனவே, சுடியறைக் கலையூட்டகள் மற்றும் வண்ணார்களைக் கொண்ட பொருட்களை வாங்குவதற்குப்

39. විවිධ දුන් Drink

39. முச்சணி பானம்

இதற்கு நன்றாக பூதக் யூசனி தேவைப்படும். யூசனிக்காலையை பற்றியாக சாபிட்டால், சம்ரூ இனிப்பு கலவையுள்ள இருப்பது தெரியும். சலவத்தாலும் கலவை அப்படியே இருக்கும். எனவே இதில் சர்க்கார் சேர்க்க தேவையில்லை நிங்கள் விரும்பியார் இதன் கலவையை அதிகரிக்க மற்ற இயற்கை கலவைகளை யான்படுத்துவாம். நூல் இனிப்பு ஆராஞ்ச் சாறு மற்றும் மகாந்தம் சேர்த்துகொண்டு நிங்கள் எழுமிச்சை சாறு, நாாஸ் சாறு மற்றும் துருவிய இஞ்சி அல்லது இஞ்சி சாறு, இவைகளுக்குப்பட்ட தூள் அல்லது மிஞ்சி இவைகள் ஆகியவற்றிற்குப் பயன்படுத்தலாம். பல கலையில் வகைகளில் யூசனிக்காலின் கலவையை அதிகரிக்க இஞ்சி அல்லது இவைகளுக்குப்பட்ட மற்றும் எழுமிச்சை, ஆராஞ்ச் மற்றும் எழுமிச்சை போன்ற சிர்டஸ் பழங்களைப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. எனவே உங்கள் ஏசனாக்கு ஏற்ப நின்களே ஒருவக்காலம்.

செய்வது மிகவும் எனிது பூசணிக்கானவை நன்றாக காத்தும் செய்து சிறு துண்டுகளாக நன்றாகவும் அதன் பிறகு, வளிர்ந்த நிர் அல்லது ஓர் கூழ்ணாட்டன் மேலே குறிப்பிட்டுள்ள மற்றியாரு கலைங்கரச் (எழுவிச்சை) சேர்த்து ஒரு பின்னாண்டின் ஆணைக்கவும். உடனே புதிதாகத் தயாரிக்கும்போது மிகவும் கலையாக இருக்கும். மின்னர் ஜட்டச்சுச்சுத்து தாழும் பாதுகாக்கப்படுகிறது.





40. වට්ටසකා පරිපාලනය

ଏହି ପିରିସ୍ତ କାନ୍ଦନୀ କରିବି ରାଜ୍ୟରେ ଦେଖାଇଲା
ମରିଥିଲା ଫୋରି କାର୍ତ୍ତଳକ ଫେରି କରିଛନ୍ତି.
(ବୈନନ୍ଦି ଦିନିଶ୍ଵର କାହା ଅନ୍ତର) ପିରିସ୍ତ ମିଶ୍ରାଙ୍କ
ଧନ୍ୟବାଦ ଆପଣଙ୍କ କାର୍ତ୍ତଳକ ଯା କାହାର ପେଣ୍ଟ ଫେରି
କର ଅନ୍ତରୁ ମରିଥିଲା କାହା ରକ୍ତ ଧନ୍ୟବାଦ ମୁଣ୍ଡ ଶିକ୍ଷା
କରିଛନ୍ତି. ଦୂର ଶିଳ୍ପ ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରମିଳାଙ୍କର କୁଳ ପିରି
ଶିକ୍ଷା କରିଗେନ କାମିନିଜାନେନ ପିରିସ୍ତ ଧନ୍ୟ
ଧନ୍ୟବାଦ କାହାରିଲା.

අනුමිවත මුරුගා ගොඳ විටක විතර එයට එකතු කරල හැකුම් කරනු ලබයි. දැන් මිශ්‍රණය පිරිව විමුවකට (ගො ස්ථිර මිකෙන) දාල තිබූ යන්න. අද විවිධ කාලෝර් කරල සිනිව් ගොඳ ගන්න නිසා මාල පිරි තැම්බිතන සහ වෙළුවේදී විවිධ කාලෝර් ගොඳු තැකීම් නිත්වයි. තැපික ගොඳ ස්වදක් වශයෙහි ගොඳ රෘෂිකාර නිත්වයි.

40. பூசணி பிட்டு

பாரம்பரிய பிட்டுகளில் இருந்து சற்று வித்தியாசமாக காப்கறிகள் மற்றும் மூலிகைகளால் இன்று பிட்டு தயாரிக்கும் முறையை அறிவோம்.

எனவே பூசனி ஒரு மலிவான மஞ்சள் காய்கறி யாற்றாகும், கோட்டுள்ள ஒப்பிடும்போது எளிதாகக் கிடைக்கிறது. முருங்கை இவைகள் கால்சியம் மற்றும் இரும்புச்சத்து நிறைவேண்டும் தோட்டத்திலும், வேவிலின் ராத்திலும் முருங்கை செஷன் நடவாம். பொதுவாக அரிசி மா மற்றும் தேங்காய் பூ கலந்து செய்யப்படும் பிட்டு நல்ல சக்தி (energy) தரும் உணவாக இருந்தாலும், காய்கறிகள் கீழைகளை பயன்படுத்தி குறைந்த செலவில், எளிதாகவும், விரைவாகவும் கூடுதலான சத்துக்கள் கொண்ட உணவு செய்யலாம்.

இந்த சத்தான பூசணிக்காய் பிட்டு எடை குறைந்த குழந்தைகள் உடல் எட்டையை அதிகரிக்க ஏற்றது காலை அல்லது இரவு உணவாக வழங்கலாம். பூசணிக்காயின் இனிப்பு தன்மையால், சிறு குழந்தைகளுக்கும் மிகவும் பிடிக்கும். இந்த பிட்டை செய்வது மிகவும் எளிது. கழுவிய பூசணிக்காயை சிறிய துண்டுகளாக துருவுவும். (அல்லது பெல்லியதாக நூக்கவும்) பெரிய பாத்திரத்தில் தேங்காய் துருவல், துருவிய பூசணிக்காய் மற்றும் உப்பு சேர்த்து பிட்டு கலவை தயாரிக்கவும். இப்போது அதனுடன் தேவையான ஆவு அரிசி மா சேர்த்து, வழக்கம் போல பிட்டு செய்யும் பதந்தில் களைவும். கடைசியாக அதில் ஒரு கைப்பிடி முருங்கை இலையையுச் சேர்த்துக் கிளைவும். இப்போது கலவையை பிட்டு குழல் (அல்லது ஸ்மீரில்) போட்டு வேக வைக்கவும். நாம் பூசணிக்காயைத் துருவி நன்றாகப் பயன்படுத்துவதால், அரிசி மாவு கொதிக்கும் அதே நோத்தில் பூசணிக்காயும் நன்றாக வேகும். நல்ல வாசனையுடன் நல்ல கலவையும் கொண்டது.

41. විවිධ අවවලින් රුක්වත් කෙරී ආතාර

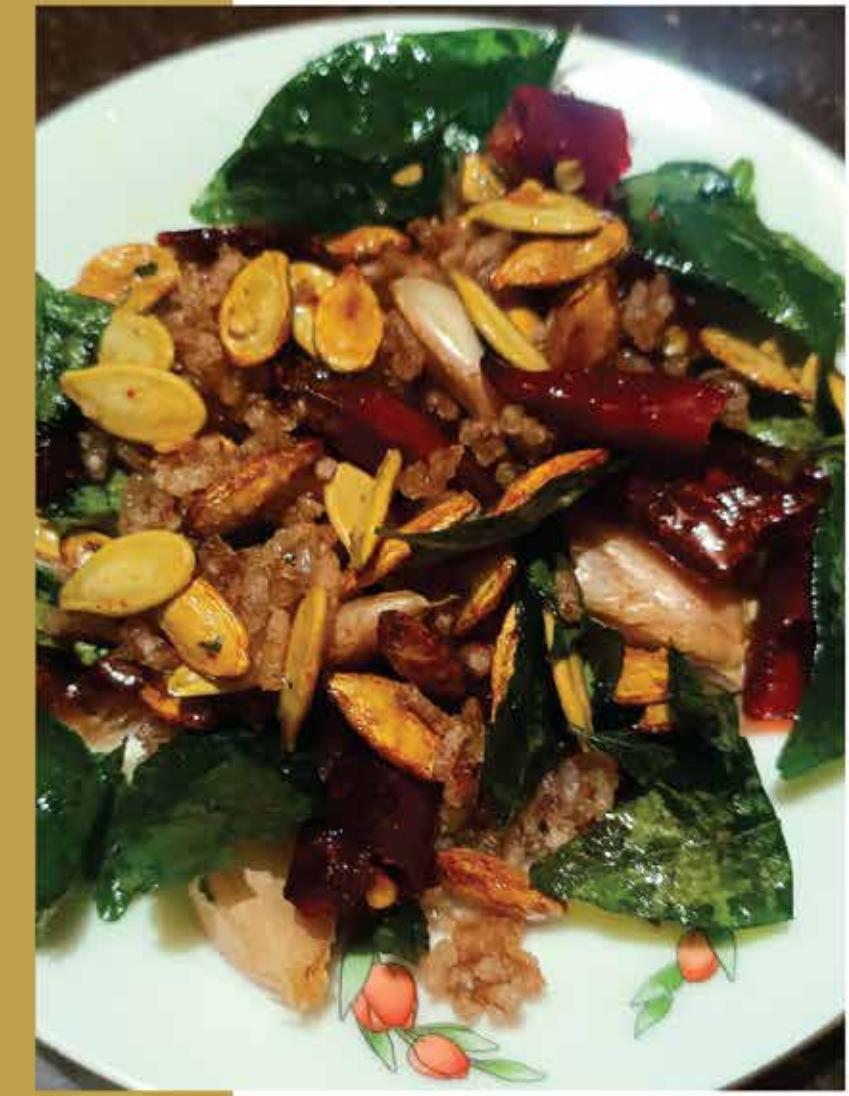
Nut mixture තැක්නම් සික්සර් වියන්තන ලංකියියින් අහර රෙඛුයි කෙටි ආගාරයක්. ඉතුළුවයෙක් ආනයනය කරන තිකාන මේ දීවලල පාවතින ආගාර ඇදිලදු නිමිත්ත වියන්ත වික්සර සික්සර තවදුරටිය තීම්ට ගෙනෙනට සින්ඩ වෙළුවක මූලික ගනන ප්‍රථමිත ආගාරයක නොමෙයි. ඉතින් අද අම් අර්ථ අංශ ඉවත දුනින වට්ටියකා ඇට්ටිලින කාලාගනන ප්‍රථමිත වික්සර වට්ටි දෙකකා. වට්ටියකා ඇටි වියන්තන පෙළුමෙන් ඉතුළු නිශ්චිත ආගාරයක. තහන්ද ප්‍රෝටීන් වෙශේම ගෙයි, පොපයිල්, මැයෙනියියල් යන අභ්‍යන්තර බිජිර ලුවන්න අධික, ගොලුලුව්වියෝලු තැබි එස් අභ්‍යන්තර පේද අමිලටින පරුපුර්ණ ආගාරයක. ඉතින් වෙට්ටිටර වැළැඳුවක් වියන්ත විශ්කාල සිංහලට. අද අම් ඉතින් වට්ටියකා ඇටි වියන්ත දාඩුවින ගනර ආගාරයක.

1. Roaster විවිධක අටි - ගොඳුන් යෝඟු හෙතා මාසුනු කරගත් විවිධක අටි ලා දුරිල් පැහැදිලි රිකකම් (විශාලී 3ක පම්ප) සම්පූර්ණ මිදු ගතකම තේ. විටි ක්‍රිඩාක වැයෙන්මේ මේ දැදායා එකා සිනාම් පුදු ගාරන්ඡක හාවිතා කරගත් ප්‍රම්ථත්. අවත් එකක ගාරිතා කරගත්ත ප්‍රම්ථත් විදුල් සිල ද්‍රාගැන්න කැවින් තම්
 2. Deep fried/බිඳුපු විවිධක අටි කඩිල බිඳුගත ගොඳු අවිවේ වියලා ගත විවිධක අටි ගොඳුගැලුවීන් බිඳුගතකා. ගොඳුගැලු ගොඳිල් ලුබෙන්නේ නැංහන්ම් ගේකා විකාන් වියදුල් ගත වියින්. ගොඳුන් රතුවූ ගොඳු නම් විවිධක අටි බිඳුන්න ගත්ත තරපර 5ක විතර.
 3. ගසටර් මිකුනර් - මිකුන් ආල ගියෙන්නේ බිඳුපු විවිධක අටි. රෝසට් තරපු විවිධක අටි (රුජ දෙකක විනි දෙකම් දුරිල්මේ), බිඳුගතත බිත (ගුරුරු වුන බිත පුරු වියෙන ආල සිලා, සම්පූර්ණ බිඳුලා, රට්ටස්සය ගොඳුවීන් බිඳුලා ගසටර් වේල වේල ඉත්ත වැරි තියා). බිඳුපු පුදු දුනු. වියදු මිරිස ගත තරින්වා. රුජ ගත්ත තෙවිතා හාවිතා හැඳු ඉතු සුඩු ගත සිරිස ඇති.
 4. ග්ලටර් මිකුනර් - මිකුන් දුරිල්මේ බිඳුපු විවිධක අටි. බිඳුපු වින ගත විවිධක - ඉගුරු දේළුම්. මේ දේළුම් තෙත්ත ගත ප්‍රම්ථත් විදුල් විඳිකා මිනි... සාම්යි එකව එකක සිනි ආල... ඉගුරු අයෙකත්ව වේලෙන සිනි පුරින්සය ගොඳින් ඉගුල තියා ගනියම් ආකාරයට ගොගෙන මෙගෙම් කාල වළට මිල කරගත් නමින් මින් ගාරිතා කරගත්ත.

41. யூசனி விதைகளிலிருந்து சுவையான தின்பண்டங்கள்

(Nut mixture) கடலை மிக்சர் இலவ்கையர்களிடையே பிரபலமான சிற்றுண்டியாகும். இது இந்தியாவில் இருந்து இருக்குமதி செய்யப்படுவதாலும், உணவுப் பணவிக்கம் அதிகரித்துள்ளதாலும், மிக்சர் வாங்கக்கூடிய நிலவையில் இல்லை. அதனால் இன்று நாம் சமைக்காமல் வீக்கம் பூசனி விதைகளிலிருந்து தயாரிக்கக்கூடிய இரண்டு வகையான மிக்சர்களைக் கொண்டு வந்துள்ளோம். பூசனி விதைகள் ஜட்டச்சத்து பிருந்த உணவு, நார்ச்சத்து, புதம், இரும்பு, பொட்டாசியம் மற்றும் மெக்ஸியம் போன்ற அத்தியாவசிய தாதுகள், கொலஸ்ட்ரால் இல்லாத அத்தியாவசிய கொழுப்பு துயிலங்கள் கொண்ட உணவு. எனவே நீங்கள் இவ்வளவு காலமாக எவ்வளவு வளத்தை வீணாத்திர்கள் என்பதை உணர்ந்திருக்க வேண்டும். இன்று நாம் பூசனி விதைகளை சாப்பி நான்கு வழிகளைக் கொண்டு வந்துள்ளோம்.

1. வறுத்த பூசனி விதைகள் நன்கு கழுவி ஊற்றுவத்து பூசனி விதைகளை பழுப்பு நிறுமாகும் வரை (கமார் 3 நிமிடங்கள்) வறுக்கவும். உங்களிடம் மண் சட்டி இல்லாவியென்றால், இதற்கு வேறு ஏதேனும் பொருத்துமான கடானய பயன்படுத்தலாம். மின்சாரக் கட்டணத்தைக் குறைக்க வேண்டுமெனில் அடுப்பையும் பயன்படுத்தலாம்.
 - 2.பொரித்த பூசனி விதைகள் தேங்காய் எண்ணொயில் பெரித்த அல்லது வெயிலில் உருத்திய பூசனி விதைகள். உங்களுக்கு தேங்காய் எண்ணொய் இலவசயாக கிடைக்காவிட்டால், இது சற்று செலவாகும்.. எண்ணொய் நன்கு தூக்கப்பட்டால், பூசனி விதைகள் கமார் 5 வினாாட்களில் வறுக்கப்படும்.
 3. உற்பு மிக்ஸர் இதற்கு வறுத்த பூசனி விதைகள், பொரித்த பூசனி விதைகள் (இரண்டும் வெவ்வேறு கலையானதால் இரண்டையும் சேர்த்தேன்), பொரித்த சாதம் (எஞ்சிய அரிசியை /பரித்தில் கலைத்து, கடாயில் வறுத்து, பிறகு எண்ணொயில் பொரித்தேன்), பொரித்த அரிசி, வெள்ளை வெங்காயம், காயந்த மிளகாய் மற்றும் கறிவேபிலை, உப்பு மற்றும் மிளகாய் தூள் சேர்த்து கிளறி எடுத்தேன்..
 4. இனிப்பு மிக்ஸர் வறுத்த பூசனி விதைகள், வறுத்த அரிசி மற்றும் பூசனி-இஞ்சி தோசி சேர்த்து செய்யப்பட்டது. இந்த தோசி ஜாம் மாதிரிதான் செய்யப்படுகிறது... ஆனால் சர்க்கரை சேர்த்தால்... இதில் சர்க்கரையின் சதவீதம் அதிகம் என்பதால், இதைத் தனியாகச் சாப்பிடாமல், இப்படி பலகாராய்களில் கலந்து பயன்படுத்துகிறேன்.





42. වට්ටස්කා දැන් කෙමිතරුද්ව

ପରିଚିନ୍ତ କାର ଗନ୍ଧ ମରିଥିଲା ଦୁଇମଳ କୋଟ ରିକ
କରିଲା ଅଣିନ ଦୂରୀ ଅନ୍ତର. ମରିଥିଲା ଦୁଇମଳ ଦୁଇମଳେ
ଦୁଇ ମିନ୍ଦେ ନିଃନବା. ଦୁଇମଳେ ଲବି ଦୂରା କୌଣସିନ
ଅଣିନ କରିଲା କେହିଁ ରିକ ଆଜାଦ ଅନ୍ତରାରୀ ଏହି
କେହିଁଟ କରିଲା ଦୁଇମଳ ଯାତ୍ରେରୀଲା ଦୁଇମଳ ଲେଖିଲା. ଏହି
ପରିଶୀଳନା କୁବି କାଲେ ମରିଲା ଅଣିନ କମି ଅନ୍ତର.
କାହାରଙ୍କରେ କୁବି ଏହି କାମ କରିଲା ଅଣିନ କମି ଅନ୍ତର.
କାହାରଙ୍କରେ କୁବି ଏହି କାମ କରିଲା ଅଣିନ କମି ଅନ୍ତର.
ମରିଥିଲା ଦୁଇ ମିନ୍ଦେ ଲିଲା କରିଲା କରିଲା କାମିତି
କରିଯାନ୍ତର.

42. பூசணி இளம் இலைகள் சுண்டல்

பூசனி இவைகள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் ஆகஸ்டீனேற்ற பண்புகள் கொண்ட ஒரு வகை மூலிகை ஆகும். இதில் அடங்கியுள்ள சில இராசாயன பதார்த்தங்கள் உணவு செரியானத்தை எளிதாக்குகிறது மற்றும் உடலில் தீவிர விளைவிக்கும் கொலஸ்ட்ரால் அகத்துறிஞ்சலை குறைக்கிறது. உண்ணமையில், மக்கள் பூசனி இவைகளை அதன் விளைச்சலை அதிகரிக்கும் நோக்கத்துடன் வெட்டுகிறார்கள். பூசனிச் செழியில் பெண் பூக்கள் மற்றும் ஆண் பூக்கள் என இரண்டு வகை உண்டு. ஒரு பெண் பூ உருவாகி, மகரந்தச் சேர்க்கையைடைந்து, அதிலிருந்து காய் அறிகுறிகள் தோன்றினால், காயின் மேல் வளரும் கூடுதல் தளிர்களை தான் சமைக்க யான்படுத்துவார். இத் தளிர்களில் வளர்ந்த காய்களைப் பாதுகாக்கவும், நன்கு வளரவும் தான் கூடுதல் தளிர்கள் அகற்றப்படுகின்றன.

கத்தம் செய்யப்பட்ட பூசனி இவைகளில் இருந்து இவைகளை அகற்றி, அவற்றை கையால் விரிக்கவும். பூசனி இவைகளின் தண்டு மொட்டு போல் இருக்கும் கொஞ்சம் கையால் உடைத்து நார்களை இழுத்தால் இந்த நார்களுடன் மொட்டு உதிர்ந்து விடும். இந்த இளம் தண்டுகளை கையால் சிறிய துண்டுகளாக உடைக்கவும். நூற்கிய வெங்காயம், தேவ்காப் துருவல் மற்றும் உப்பு கலந்து பிளையவும். இப்போது அதை நூற்கிய பூசனி இவைகளுடன் சேர்த்து கிடைவும்.

இதை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, குறைந்த தீவில் மூடி வைத்து ஒரு நிமிடம் வேக விடவும். இந்த நோத்தில் பூசனி இவையில் உள்ள நரி சிறிது சிறிதாக வெளியேறும். நன்கு கலந்த பிறகு, மீண்டும் மூடியை மூடி, குறைந்த தீவில் வேகவைத்து, பூசனி இவைகளின் நிறம் மாறும் முன் அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும். கடாயில் சிறிது எண்ணெய் வயற்றி சூடாக்கி, 2-3 காய்ந்து மிளகாய் காப்பகளைப் போட்டு வதுக்கவும். இப்போது அகனுடன் வேக வைத்து பூசனி இவைகளை சேர்த்து வேக வைக்கவும்.

43. விரிவுக்காலம் மில்க் ஷைக்

கோடிந் பழங்கு விரிவுக்காலம் தொடர்கள் ஒருங்கிணி கிரியை விடுவதை விடுவதன் ஒரு சிகிச்சை ஆகும். இது பழங்கு விடுவதை விடுவதன் ஒரு சிகிச்சை ஆகும் (இது விடுவதை விடுவதன் ஒரு சிகிச்சை ஆகும்). இது பழங்கு விடுவதை விடுவதன் ஒரு சிகிச்சை ஆகும் (இது விடுவதை விடுவதன் ஒரு சிகிச்சை ஆகும்). இது பழங்கு விடுவதை விடுவதன் ஒரு சிகிச்சை ஆகும் (இது விடுவதை விடுவதன் ஒரு சிகிச்சை ஆகும்).

பழங்கு விடுவதை விடுவதன் ஒரு சிகிச்சை ஆகும் என்றால் இது பழங்கு விடுவதை விடுவதன் ஒரு சிகிச்சை ஆகும். இது பழங்கு விடுவதை விடுவதன் ஒரு சிகிச்சை ஆகும்.

43. பூசணிக்காய் மில்க் ஷைக்

நன்கு பழுத்த பூசணிக்காயை தோல் நீக்கி சுத்தம் செய்யவும்.. பின்னர் சிரிய துண்டுகளாக வெட்டவும். இப்போது குளிர்ந்த பால் (நான் கொழுப்பு இல்லாத தீவா பால் பயன்படுத்துகிறேன்), கவைக்கு சர்க்கரை (பூசணிக்காயின் இயற்கைபாகவே இனிப்பு கவை இருக்கும் என்பதால் என்பதால், நான் 1 தேக்கங்கூடி சர்க்கரை சேர்த்தேன்), கருவாப்பட்டை சிறிதனவு சேர்த்து ஒரு பிளைண்டர் உதவியுடன் நன்றாக அணரக்கவும். புதிதாக உடனே துபாரித்து பரிமாறவும்.

இந்தகைய பாணப்களை தயாரிக்கும் போது, அவற்றின் கலோரி உள்ளடக்கம் குறித்து நாம் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். இதற்கு கொழுப்பு மிகுந்த பால் அல்லது பால் பவுட்டைப் பயன்படுத்தினால், அதிக கலோரிகள் உள்ளடங்கிய பாணமாகும். சேர்க்கப்பட்ட சர்க்கரை மற்றும் கலோரிகளில் கவனமாக இருங்கள். கடையில் வாங்கப்படும் அதிக கலோரி கொண்ட கோகோ கோவா அல்லது பிற குளிர்பாணங்களுடன் ஒப்பிடுவையில், இதுபோன்ற பாணம் அதிக ஊட்டச்சத்து மதிப்பைக் கொண்டுள்ளது. ஆனால் இது போன்ற இயற்கை பாணப்கள் கூட அதிக கலோரிகள் மற்றும் அடிக்கடி உட்கொண்டால் ஆரோக்கியமானவை அல்ல.





44. වරිවකා රෝරී

රෝරී විෂයෙන් ඉකාමින සොබිනහිත ආහාර කැකකින් තුළුනා. අපි වෙනතුව තදන රෝරීව අපට නිරභාසුලින්වන අනුව කැමිල් එලවල්/පළා පැනිකින විශාල තරගන පෙළුම් ගුණය තා සොබිනහිත වට අඩු කාලයකින තා ඇමුයින් විඩි කරගන්න අටිව දුරටත. ඉකින මේ උරසින් මිනින එකත එ වෙශ එකක. මූලිනම් පිරිසිදු කරගන්න වරිවකා කැමිල්ලක හොඳුන් ගුරු කරගන්න. මිනට අවශ්‍ය කුමානුවට ගාල පිරී. තා ගත්ත පෙළුල් දිනින්ව කළාගත්ත එසු. කරපිටා. අමු මිරිස තා රාජ අනුව මූලු විශාල කරගන පැදම්ව අනා ගත්ත. කාලින්හ රෝරී තදන ආකාරයට තැවෙළකට විඩාගෙන කඩුල් දෙපැන්ත ප්‍රේරණ යන්න. වරිවකා ගුරු කරන්ව වෙනුවට තීම්බ්ල හොඳුන් පෙළඳී පෙළඳ කරුතු වරිවකා වුනත් අපිට පාටිවිලි කරගන දුරටත්. උදුස්කන. රාජී රේලකට. පෙළඳීන්ගත් ගැමි පෙරිරියකට වෙයෝ සිව්ව සෙකක බොත්. රෝරී ඉකාමින පුදුයි.

44. ප්‍රසානී බෞජ්‍ය

බෞජ්‍ය තුරු ආරොක්කියමාණ ඔණවාගුම්. නමතු කරුපෙනා පෙනාපාර්ඩුක් ගුරු නාම ජේයුම බෞජ්‍යයින් ප්‍රාට්ස්සත්තු තාත්ත්වයුම් ආරොක්කියත්ත්වයුම් කුණුන්ත තොරත්තිල ප්‍රිලකුවාක ප්‍රතිකරික්කවාම. ජේයුමෙනු මුතල්විල කත්තම් ජේයු ප්‍රසානීකාසය සිරිය තුන්කුණාක තුරුවික්කාස්සාවුම්. තේවයාණ අඛව ආරිසි මාව, තේව්කාප තුරුවල, පොත්‍යාක නුතුක්කිය බෙස්කායම්, කරිවෙළුවිල, පස්සේ මිණායම්, උපු සේර්තතු රුචික්කේරුප පොස්ට පොල් පිශාන්තු කාස්සාවුම්. වුක්කමාණ බෞජ්‍ය ජේයුවතු පොල් තුඟ් එනුත්තු බෞජ්‍ය තාත්ත්විල ප්‍රිරුහුම් තිරුප්පි වොක සෙකක්කාවුම්. ප්‍රසානීකාසය තුරුවහත්කුප පත්‍රිලාක වොක්කාවත්තු යාමිත්ත ප්‍රසානීකාසයයුම් පයන්පැඹුත්තවාම්. මින්ත ප්‍රසානී බෞජ්‍ය කාස්ස ඔණවා තුරුව ඔණවා තුළුන්තාක්කින් එනාට්ටෙන් ඔණවා පෙට්ඳ මුරුහු යතියාම තොන්රු ආකියවත්ත්‍රියුක් එම්රතු.

45. Crunchy ഓറിംഗ്കസ് salad

ဒေါကမှတ်တို့ လူလ် စီအေသာ ပြောသူ အေး ထော်ပါ၊
ထော်ပါ ပြောင့် ဆရာတေသာ ပေါ်သူ ဗျာများ ဆရာတေသာ
ပြောသူ အကောင်ခြေဖြတ်ရေး ပမာဏ အော်များမှာ ဆုတေသန

କେତେ କଲାଦ୍ୟ ରଜ ଗନ୍ଧିତତ ମନ କାହିଁବା କାହାଟେ ଉଚ୍ଛ୍ଵସ କିମ୍ବା
ଦେଖି ପ୍ରତି କଣ ଆମ ଶିରୀଦି. ମେହିଦି ଆମ ଶିରୀଦି ଦେଖିବି ଆମ
ଆମେ ଦୁଇତି କରାଗେନ ତରିଥିବ ବିଜାଲୁବ କାହାଗେନ
ବିଶେଷତାରେ ରଜ ପିତରର କରନ୍ତିମିନ ବୁଦ୍ଧି କରାଗେନ.

ඉතින සේ සලාදයෙන ඩිජ්මල කොට්ඨාසය දුවයේ එපුවල
කොට්ඨාස ඩම්පර්ඩ වෙනත් වෘත්තී සෞදින තුළ පිරෝන
විය ඇති මිර අඩුකරගත්ත වික වේලාවේ සලද
විතරක කාන්ත පුරුදු වෙලා ඩියෙන කොට්ඨාසවිත මිකා
ගොඳ විකුණුපාස.

45. மொருமொருப்பான் பூசணிக்காய் சாலட்

இந்த சாலட்டில் பூசனி மற்றும் முட்டைக்கோஸ் சேர்க்கப்பட்டது. பூசனிக்கான சுத்தம் செய்து தோலுரித்து 1 செமீ சதுரங்களாக வெட்டவும். முட்டைக்கோஸ் மற்றும் பெரிய வெங்காயத்தை நன்கு கழுவி சதுரங்களாக நடுக்கவும்.

இந்த சாலட்டிற்கு கவனம் கூட விரும்பும் மற்றும் பச்சை மிளகாய் பயன்படுத்தினார். இரண்டு விவைதாக நீக்கப்பட்ட பச்சை மிளகாய்களை சுற்று பெரியதாக வெட்டி கேருக்கவும் மிளகு ஒரு விலையுயர்ந்த வாசனை தீர்வியம் மற்றும் கவையட்டியாகும்.

எனவே மின்சை பயன்படுத்தாமல், வீட்டிலேயே வளர்க்கூடிய வைட்டமின் சி மற்றும் பிற வைட்டமின்கள் நிறைந்த பச்சை மின்காலையைப் பயன்படுத்துவது ஆட்சசத்து மற்றும் பொருளாதார ரிதியாக நன்றைய பயக்கும். துதமட்டுமின்றி, கொழுப்பில் உறிஞ்சப்படும் வைட்டமின்களை உடல் எளிதாக உறிஞ்சவதற்கு தேவையிய்பால் சேர்த்தேன்.

எனவே இந்த சாலட் ஒரு நாளுக்கான ஊட்டச்சத்து மற்றும் மரக்கறி தேவையை நிறைவு செய்து வழியு நிறைவாக சாபிடலாம், எனவே ஒரு வேளை சாலட் மட்டும் சாபிட்டு பழகியவர்களுக்கு உடல் எடுத்தையை குறைக்க இது ஒரு நல்ல வழி.



46. Pumpkin dessert



වරිවක්කාවලින් විජය, ගලුද, සීම විරෝධ තෙවමේ රසවිත අනුරුපයක් තදන්න ප්‍රථමිත. ඇද අම් ගෙන්නේ එකම් කරීම ගෙවීයෙන කළයෙන්න ප්‍රථමිත වරිවක්කා අනුරුපයක්. මෙරඹ අඩින් විශාලත්වය තමයි මෙහි warm (උනුවුම්) dessert එකක විදිවට වෙශීම මූල්‍යවල අධික දිංචි යොයා පොපසිකුල කළයෙන්න ප්‍රථමිත විම. වියෙකාව ඉතින් අකරවදු තියෙන cold (සින්) dessert විදිවට වුනත් හන්න ප්‍රථමිත තියෙන පැහැදිලිය යුතු.. මෙකට අවශ්‍ය අමුදව්‍ය වෙන්නේ වරිවක්කා, අම් ඉණුරු, කමිලුමෙක්, බුරුදු ගුඩු ස්වෘට්පයක් සහ රිසකිරී විකරයි.

රිසකිරී ගනාත වුනත් මේකට දාන්නෙ විකයි. දාන්නරජ්‍යයක විදිකට වරිවක්කා 500ට ව පොකී රිසකිරී වින එකකින් ගුනෙන් එකක විකර දැමීම් ඇයි. දොරොස් දෙනෙකට ගත්ත වරිවක්කා ඩිලෝ 1 1/2කින් විකර අනුරුපය තදන්න ප්‍රථමිත පොකී රිසකිරී වින එකකින්. වරිවක්කා තොදීන් පිරිසිදු කරගතක පොකක ඉවත් කරගතන්. ඉත්පාතුව තර්ගින කමිලු කතා (අභ්‍යල 2 - 3 පම්පා) ස්වීමිරී එකක ආබාරයෙන තැබූ යතන්.

මත නම් වින දැඟදුම් රුධිය බුකරයේ ස්වීමිරී එක ගාලිකා කරගාම් තමයි තැම්බාගතන්න. ගයෙකුපුවිනින ඇත් මිදු විට තොදීන් ගාලිරි අයෙකුදි බිලාගතන ප්‍රථමිත. ඉත්පාතු පොයේනයක මින පිරිසිදු කු රෙදුදුක හෝ මිසලින රෙදුදුක එලා එ මිකට දීමා අමිතර තෙකම්නය ඉවත්විනු පිස්ස මද වේලවක තමින්න. මිඩ භද්‍යන්න warm dessert විකය තම් විනාඩි 10කින පම්පා ඉවත් කරගතන්.

ඉත්පාතු ගුඩු හැඳුම්වලට කාලාගත පිළෙන්විරෝට දාන්නන්. දුන ගුළුවිටයක ආබාරයෙන යා ගත් අම් ඉණුරු (500ට ව ගෙන ගැඳී 1ක විය). බුරුදු ගුඩු (500ට ව ගෙන ගැඳී 1/4ක විය) සහ රිසකිරී දීමා (500ට ව 125ට ත විය - පොකී 375ට එක හිරි එක එකකින් 1/3 එකක විය) එකටම එකතු කරගත ලුම් එකක ගැයෙදනකම් මිලෙන්වී කරගතන තමයි තියෙන්නේ. රට්පායෙන ගාමින් තම් බුරුදු ගුඩු විකය උඛ උනුවටවම පිළිගතවිනන් ප්‍රථමිත. නැත්තම් ශිෂ්ටකර්මය සහ තොට්සේ දීමා පැනුවාට් ගී තු ගියෙරට් එකක විදිවට, තැගෙනම් පොපසිකුල අවශ්‍යවල දීමා යොදාමා අධික්ෂකර්මයෙන තම් අධිස්ථිම් විදිකට ආකාරයට ගතන ප්‍රථමිත.

அவிரட்டு Challenge - வரும் புத்தாண்டில்

අලුත අවුරුදු කාපල කැම මේසය රඳ ගත්තින කාලුවත්තට, තැදුෂකන්ට සංහුග කරන්න, තැගම් පිශන්, කැවිල් පෙරීරු තුවමාරු කරගන්න, විවිධ කැම වර්ග තදනවා, ආර්ථික අර්ථිදායකයි උත්ත, වියදුම් අවම කරගෙන, අලුත වීදුටට, සංහුග යෙරන්න, තිබුණිකම් අලුත කරගන්න,

අයට රුග Foodventure challenge එක
#අවුරුදු_challenge එකත එකක එකතු වෙනත.

சாப்பாட்டு மேசையை அலங்கரிக்கவும், நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களை உபசரிக்கவும், அயலவர்களுக்கு வழங்கவும், விதவிதமான உணவுகளை தயாரிக்கவுள்ளோம்.

பொருளாதார நெருக்கடியில் கூட, குறைந்த செலவில் புதிய முறையில் மகிழ்ச்சியுடன் உறவுகளை புதுப்பிக்கவும், எங்கள் அடுத்த Foodventure challenge ஆன #புதுவருடChallenge உடன் சேரவும்.





47. අවුරුදු කැම මේකට් වෙළිවීරයන් සිහි කමියිලයක

ପ୍ରକାଶ କମ୍ପ୍ୟୁଟର

କାର୍ଯ୍ୟିକ ଶିଳ୍ପାଲ ଏକାନ୍ତର ଉପିକ
ଶିଳ୍ପିହୀନାମି ଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟିକ ଧରଣ କାର୍ଯ୍ୟିକ
କାର୍ଯ୍ୟିକ ଶିଳ୍ପିହୀନାମି ଶିଳ୍ପିହୀନାମି ଶିଳ୍ପିହୀନାମି ୩ଙ୍କ
କାର୍ଯ୍ୟିକ ପାଇଁ ଅନୁର୍ଦ୍ଧର ଉପିକ
କାର୍ଯ୍ୟିକ ପାଇଁ

కులగంతు ధారా

පෙරු රෙඛල තායැරිය අවම තීම පිත්තිය ස්වූලපාන
පැහැලි මිදුකාකරු ගෙන නිසැල අවුදුවා මිදුගත්ත. කර්පිංචා තොළ පිටිත මිදුගත්ත. ඩේව්ලිඩ් විකත වැඩිහිට බැඳුම්ව අවශ්‍ය විභාග තොළීල නො ඇසු රමිති ඇත්තාව් තෙවැනින්ම විභාග්‍ය පෙට්ටිත.

୭୦ ରାଷ୍ଟ୍ର ମିଶ୍ନ୍ସର କେତେ ଦୁଇହାରୀ ଯାଏ କାହାରେ ଦୂରେ
କାରନ୍ତାଙ୍କ ମିଳ ପରିଲୁପନ ରଖିଥିଲା. ମିଶ୍ନ୍ସର ମିଶ୍ନ୍ସର
ଅଭିଭାବ ତଥା କାରନ୍ତାଙ୍କର ଦ୍ୱାରା ଧରି ପରିଣାମ ଆଜିର
କାହିଁଲେବାକାରୀ. କେବଳ ଅଭିଭାବ କାହିଁ ପରିଚିତ କାହା କିମ୍ବା ଯେ
କାହାରେ ରହିଛନ୍ତି ପରିଚିତ କାହାରେ ରହିଛନ୍ତି କିମ୍ବା

දුත සේ සින ගම්බෝලය කාඩ අවසන්. අවුදුවන මෙන් විදේ තත්ත්වය අවශ්‍ය වෙළුවට හිඹ කරගත්ත ප්‍රථම තිය අතැහැවීම ඒක තරම රුහු වැඩිය. හිඹ නිං පූජා මෙන්තර්ජය තාවත් සොකර ද්‍රිජ දෙකක් පිළිපූ රුහුගත තුළ.

47. புத்தாண்டு உணவு மேசைக்கு ஒரு சைவ சீனி சம்பல்

இந்த நாட்களில், வெங்காயம், உலர்ந்து மாசி எல்லாம் விலை அதிகம். எனவே இன்று கொயிலை, வாழைப்பூ வைத்து சீனி சம்பல் செய்முறையை கொண்டு வந்தோம். வாழைப்பூ, கொயிலை ஆகியவற்றை, தோட்டத்தில், உள்ளாரில் இருந்து, எடுக்கக்கூடியவர்களிற்கு மிகக் குறைந்த அளவே செலவாகும்.

தேவையான போர்ட்கள்

பெரிய வாழ்ந்து

அதே நீள்முன் கொயிலை கிழவுங்கு துண்டு
3 நடுக்கா அளவு பெரிய வெங்காயம்
இரண்டு கைப்பிடி கறிவேப்பிலை
ஒரு பூண்டு

எப்படி செய்வது

கொயிலையை சிறிய சதுரங்களாக வெட்டுவார். வாழைப்பு, வெங்காயம் மற்றும் பூண்ணல் பொடியாக நறுக்கவும். கலவக்கேற்ப சிறிது உப்பு தூள் கலந்து சிறிது நேரம் வைக்கவும்.

ஒரு தட்டையான கடாயில் சிறிது தேங்காப் பண்ணொயை எடுத்து அனைத்து பொருட்களையும் வறுக்கவும். கறிவேப்பிலையை மட்டும் வேறாக வறுக்கவும். இவற்றில் கொயிலை . வெங்காயத்தை மட்டும் கொஞ்சம் அழிக்காக வறுக்க வேண்டும். மற்றுவையை விரைவில் இறக்கிவிடலாம். பின்னர் அதிகப்படியான பண்ணொயை அகற்ற சிறிது நேரம் ஒரு பாத்திரத்தில் வடிய வைக்கவும்.

வழக்கு ஆனத்து பொருட்களையும் எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, கவைக்கு சிறிது உப்பு தாள், தேசிக்காய் சாறு, காப்ந்த மிளகூல் துண்டுகள் மற்றும் மூன்று தேக்கரண்டி சர்க்கரை சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். குவையான சீனி சம்பல் தயார். இது உண்ணையில் மிகவும் எளிதான் சமையல், எனவில் தேவையான போது முன்கூட்டியே வழக்கு வைத்துள்ள பொருட்களை சேர்த்து கிளினால் போதும். கலந்த பிறகு, குளிர்சாதன பெட்டியைப் பயன்படுத்தாமல் சுமார் இரண்டு நாட்களுக்கு வைத்திருக்கவாம்.

48. කොස් අට්ට වාලි

කොස ඇට කෙපල 3ක පමණ ගෙන විනායි 25-30 ක පමණ තීව්වන්න. කොස ඇටටු පොතු ඉවත් කරගත්ත. රූම්බ පොතු ඉවත් කරගත්ත. කොස ඇටටු පොතු ඉවත් කරගත්ත.

විද්‍යාත් ලිපි හා රුහුණුවේ මෙයෙක කුඩා කරගෙන සොයී ඇටි එක වාර්ගයන්. දුටුරු සින් ගෙවපැයක් එකට එකතු වාර්ගයන් සොයුනු කළමුවේ තර ගෙන සින් දිය වෙන තුරු තැදි ගෙනින් මිද ගිහුවෙ පිස ගෙනක. මෙයට පොලු ගෙල මෙය තැබුනු නොගෙනි. තමුගෙනු මිනින්ද ඇටි දෙකක් එකතු වාර්ගයන්.

48. പലാക്കൊട്ടു ടോപി

பால் டோ/பியும் உருளைக்கிழவுங்கு டோ/பியும் புத்தாண்டு உணவுகள், ஆணால் பலாக்கொட்டையிலும் டோ/பி செய்யலாம் என்று கேள்விப்பட்டிருக்க வாய்ப்பில்லை. தோட்டத்தில் கிடைக்கும் பொருட்களைக் கொண்டு குறைந்த நேரத்திலும் மலிவாள விவையிலும் செய்யக்கூடிய கவையாள பலாக்கொட்டை டொபி செய்முறையை இன்று உருக்குஞ்சுக்காகக் கொண்டு வந்துள்ளோம். சுமார் 3 கப் பலாக்கொட்டைகளை எடுத்து சுமார் 25-30 நிமிடங்கள் கொடிக்க வைக்கவும். பலாக்கொட்டையில் இருந்து தோலை நீக்கவும்.

வேலகவைத்த மற்றும் தோல் நிக்கிய பலாப்பு வினாக்களை மிகவுமிகில் அனர்க்கவும். ஒரு பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து தூடாக்கி அனாத்த பலாப்பு வினாக்களை சேர்க்கவும். அதனுடன் ஒரு கப் பிரவுன் சீனி சேர்த்து நன்றாகக் கவனத்து சீனி கரையும் வரை குறைந்த தீவில் கிளரவும்.

இதனுடன் ஒரு தேக்கரண்டி தேங்காய் எண்ணெய் மற்றும் இரண்டு நகச்சிய ஏலக்காய் விவகைகளை சேர்க்கவும்.. ஒட்டாத பதத்தின்கு வரும் வளர், தொடர்ந்து கிளி, குறைந்த தீபில் சுவைக்கவும். ஒட்டாத பேஸ்ட் துளுதும் அடுப்பை துணைக்கவும். ஒரு தட்டில் சிறிது தேங்காய் எண்ணெய் தடவவும். (இதை முன்கூட்டியே தயார் செய்து வைத்துக்கொள்ளவும்.) கலவையை அதனுடன் சேர்த்து, யாத்தாவான பிளேடு/கரண்டி பயன்படுத்தி மெல்லியதாகவும், சுதாரங்களாக செய்யவும். விரும்பிய அளவு துண்டுகளாக வெட்டவும். மேலுள்ள அளவுக்கு சுமார் 15 பலாப்பம் விவகை பொபிகளை செய்ய முடிந்தது..





49. අලු කෙකෙලු මෝසු

අගුර අවුරුදු කාලේ කැපී වේසය රිය ගත්තින්හි තෙක්නි
විවිධ බැංච විශ්‍ය අත්‍යන්ත මෙයුම්වලට හිමි වෙශ්‍යන්හි
දුරිනෝති දේපානයක්. මෙයුම් ඩිවිචාම අවිව ඉස්සෙලුම
මහෙන්ට එන්ඩ් විජිතු මෙයුම් ප්‍රානාවි අවිව
පොරුයාය. අව්‍ය කෙකෙලු, කෙකෙලු මූව් විජිතුන්හි මෙයුම්
හදුන්හි දුරින්හි බිව දැන්නවිද. ඉතින් විශ්‍යන්හි භැංචා
රිවුන අව්‍ය කෙකෙලු කැඳේ අද ගොඳ ගාන්ට පැතිගා
රිවුන නිකා එන්ඩ් අව්‍ය කෙකෙලු පම්පුවින තෙක්න්හි
ම්, ඩිඩ්වා. මැරි ඉවිරිය දාලා අර්ථ තික්තයාම සහි
කේ විශ්‍ය කාලුයක් තැං තබා ගත්තින්හි දුරින්හි.

ଦୁଇତିମୂଳିକ

අභ්‍ය පෙනෙනු, රතු එසු, අමු මිරින, කැලු මිරින, අවි පුද එසු, ඉගුරු, සිනි සට්ටූරයක, මුණු සට්ටූරයක, රහු ව්‍යාහිත, තහ සට්ටූරයක

කාලාගත්තා ආකාරය

ముత్తుల్ని దృఢ కెంచెల్ చెప్పి వైపుని అవుయిన దినిని విషయి కొల్పి కట్టి కఱ అనున. ఉన రాళ్ లీక కఱ పుల్లపడి కఱ ఉన పుల్లపడి ద్వారి అధికారి కెంచెల్ విడ్జేయిని. ఉనప్పు రంగ లీష్యు కఱ దృఢ తిర్మించి అనుకోబిన తాజీమించి ప్రాంతిల్ విడ్జేయిని. పోండు విడ్జేయి ఫుద్దుల్లిక పాయమిన బమి అనున. శిఖాకీరి బాల్యి కారించిన ఆచి రీక అధికారియిని. స్క్రూ లీష్యు కఱ ఉగ్గర్ బలుయిన తీస్తుణించి కఱకి కారించన.

49. വാമ്പുക്കായ് മോളോ

வரவிருக்கும் புத்தாண்டின் போது டைனிங் டேபிளில் பரிமாறப்படும் பல்வேறு உணவுகளில் மோஜூவுக்கு தனி இடம் உண்டு. மோஜூ என்றாலே முதலில் நம் நினைவுக்கு வருவது கத்திரிக்காய் மோஜூ தான் ஆனால் வாழைக்காய், பொக்காய், வாழைப்பு போன்றவற்றிலும் மோஜூ செய்யலாம். தோட்டத்தில் இருக்கும் சாம்பல் நிற வாழைக்காய் முற்றியிருந்ததால் , வாழைக்காய் மோஜூ செய்ய நினைத்தேன். மன் சட்டியில் வைத்தான் 3 வாரங்கள் வரை வைத்திருக்கவாம்.

குறைவுமான பொருட்கள்

வாழ்முக்காய், சிவப்பு வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், மிளகாய் துண்டுகள், கடுகு, பூண்டு, இந்தி, சிரிது சர்க்கனை, உப்பு ஒரு சிட்டங்கை, எண்ணொய், வினாக்கிரி, சிரிது யங்கள்தாள்

எப்படி செய்வது

முதலில், வாழைக்கானையே உங்களுக்கு விருப்பமான அளவு மெல்லிய துண்டுகளாக வெட்டவும். அதன் பிறகு சிறிது மஞ்சள் மற்றும் சிறிது உப்பு சேர்த்து எண்ணொயில் பொரிக்கவும். பின் சிவப்பு வெங்காயம் மற்றும் பச்சை மிளகானையே வேசாக வெகும் வரை பொரிக்கவும். பொரித்த பொருட்களை ஒதுக்கி வைக்கவும். சிறிது விணாகிரியிடன் கடுகு சேர்த்து அரைக்கவும். மூண்டு யற்றும் இஞ்சி கலவையை தயார் செய்யவும் அடுத்து, சிறிது எண்ணொயை தூக்கி அதனுடன் இஞ்சி, மூண்டு கலவை, கறிவேப்பினை மற்றும் மிளகாய்த்துள் சேர்க்கவும். அதன் பிறகு விணாகிரி கடுகு கலவையை சேர்க்கவும். சிறிது சர்க்களை சேர்க்கவும் பிறகு அதில் வறுத்த வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், வாழைக்காய் சேர்த்து நன்கு கிளருவும். நாம் வினிக்கரைப் பபங்கபுத்துவதால், இதற்கு அழுபினிய பாத்திரம்/ஸ்பின்களைப் பபங்கபுத்தாமல் பார்த்துக் கொள்ளங்கள்.

50. கூர்த்தன் அஞ்சலு

உவின் டிவின்

பொடி

பாளி

ஒருக்கங்கி ரீரி

உது

மூலிகை போல் யாதை பொடி மேலும் கலிலே விட்டின் சிறி.. கலிலே விட்டில் ஆவடு ரின்கோவில் சி பொடி ரீக் ரை ரூட்டியில் நியலு வேலும் யாதையைக் கீரே நியலு ரின்கீ ரை நியல் ஆல கலிலும் கர்த்தன் சிறி.. ராளி மூத்தாதை ரீஸ்டீல் ரீகை ரீக் கை ஆவடு விட்டி கர்த்தனை ரின்கீ. ஆர்டு போல் குமி காஷில். கர்த்து கூரீ கலில்பைக் கீஷா கர்த்தனது.. ரீப்பாடை காஷி மூத்தாதை ரீக்கை அர் மூடுதை பொடி ரீக் ரை ரீகை கர்த்தை கலிலே கர்த்தன சிறி (கரியில் காஷி போல் வேல) ரீப்பாடை மீட்டன் மொலு ரீகை கர்த்தன ரீகை கர்த்தை கீலு கர்த்து கர்த்தன ரீகை கர்த்தன கீலு கர்த்தன கீலு.

50. குருக்கண் உருண்டை

தேவையான பொருட்கள்

தேங்காய்

இனிப்பு பாளி

குருக்கண் மாவு

உப்பு

முதலில் தேங்காயை துருவி, பின் தேங்காய் துருவவை நன்றாக வதக்கவும்.. தேங்காய் வாசம் வழும் வரை வதக்கி இறக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து பாளி விட்டு கலக்கவும். பாளி தூபாகும் போதே சிறு துண்டு இலவங்கப்பட்டடை ஏலம் மற்றும் கிராம்பு சேர்க்கவும். இது பாளியின் கலை மற்றும் ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்கும்பின்னர் பாளி கொதிக்கும் போது சிறிது சிறிதாக வருத்த தேங்காய் பூவை சேர்த்து கிளருவும்.(தேங்காய் பூ பாளி போல) பிறகு அடுப்பில் இருந்து இறக்கி குருக்கண் மா சேர்த்து உருண்டைகளாக பிடித்து கலைக்கவும். காரமான உணவுகளை விரும்புவார்கள் உருண்டைகளை செய்வதற்கு முன் சிறிது மிளகு தூள் சேர்க்கவாம்.





51. වට්ටසකා තුරසක්හා කැඳ ගෙක

ଶ୍ରୀମତୀ ପାତ୍ନୀ

දිගින්ව පෙරු කරගත වැට්ටකා 200g
 තුරක්කන එහි 150g
 ගොල රැකළ 150g
 වින්තර 3කී
 දුරිය දිනි 150g
 ටිකින පැවිර රැමින තැදී 1ධ
 ටිකින තැබූ ගස තැදී 1ධ
 තුරුද තැබූ රැමින තැදී 1ධ
 විශේෂ ගස තැදී 1ධ
 පෙරු කරගත දැනි ගහැන දෙකක ගස ඡෙමින/ඝෙමින
 ගෙමිනක පැවිත්‍ර

କାଳତନ୍ତ୍ର କାମାର୍ଦ୍ଦ

පොතු ඉවත් කරගනී යොදාන් පිරිසිඳ කරගත විවිධකා පෙළවරයෙකු සිනින් පැවත කාලීන කර ගාගන්න. අවත් එක 180°C ට රත් කරගන්න. ගැනීමෙහි එම් එක ලැබින් දම් කුදානම් කරගනී නේ. මේ අමුද්‍රව්‍යවලින් හිත ගෙන් 12- 14ක පම්ප ගාගන් ඇතුළත ඇතුළත තුරුන් පිරි, සිනින් නොවා. වේශින් ප්‍රාථිමික පෙනෙරයෙක් ආබාරයෙක් යොදාන් පිළු කරගනී පැවතින් තිබාත්. ගැඹුරු විද්‍යාත් පොලුගැමූ. මින්නරයනා දුම්පිරි හිත දම් නොදාන් විටි කරගන්න. මේ සඳහා මිකුනු එකක අවශ්‍ය නොවන දත්තර සිටිරයෙක් ආබාරයෙන් තරගයේම්ව දුට්ටුවක්. දැන් එකටම අභ්‍යන්තර අමුද්‍රව්‍ය එක කර තිටුරය ආබාරයෙන්ම ගොදාන් පිළු කරගන්න. දැන් කුදානම් කරගත් හිත ගැනීමෙහි දම් මිනාම් 25ක පම්ප නො පැවතින් හිත විශ්වීම් සඳහා පිරිසිඳ උරුවුවක ගැනීම්ව එය විශ්වීම් පිටතට ගැනීම්ව තෙයු පෙනෙනු යුතු යුතු.

51. பூசணி குரக்கன் கப்பேக்குகள்

தேவையான பொருட்கள்

நன்றாக ஆரைத்த பூசணி 200 கிராம்

குருக்கண் மாவு 150 கிரா

தேங்காம் எண்ணேயும் 150 மிலி

3 മുട്ടക്ക

150 கிராம் சிவப்பு சீனி

பேக்கிங் பஷ்டர் 1 டேபிள்ஸ்பூஸ்

பேக்கிங் சோடா 1 தெக்கரண்

இலவங்கப்பட்டை தூள் 1 தேக்கரவர்டி

வெண்ணிலா 1 தேக்கரு

இரண்டு தேசிக்காய் அல்லது எழுமிச்சை/ஆரஞ்சு தோல் துருவியலு

எப்படி செய்வது

தோல் உரிக்கப்பட மற்றும் நன்கு காத்தும் செய்யப்பட்ட பூசணிக்கானை கிடேட்டிரின் நேர்த்தியாள(மிகச்சிறிய) பக்கத்தைப் பயன்படுத்தி துருவதும். அவளை 160 ° ஜி க்கு முன்கூட்டியே நூடாக்கவும். கப்கேக் ட்ரீயை ளெஸினிப் செய்து தயாராக வைக்கவும். இந்த பொருட்கள் சமர் 12-14 கப்கேக்குகள் செய்ய முடியும். குருக்கள் மாவு, பேக்கிங் சோடா மற்றும் பேக்கிங் பவுடர் ஆகியவற்றை மிக்கியின் உதவியுடன் நன்கு கலந்து தனியாக வைக்கவும். ஒரு ஆழாளா கிணங்கத்தில் தேங்காய் எண்ணொப், முட்டை, சிவப்பு சீனி போட்டு நன்றாக ஆடிக்கவும். இதற்கு மிக்ஸர் தேவையில்லை பிட்டர் உதவியுடன் செய்யலாம். இப்போது அதனுடன் மற்ற பொருட்களையும் சேர்த்து பிட்டின் உதவியுடன் நன்கு கலக்கவும். இப்போது தயார் செய்த கப்கேக் தட்டில் இக் கலவையை இட்டு சமர் 25 நிமிடங்கள் அவளில் வேக விடவும். வெந்தது என சோதிக்க சிறிய ரேத் பிக் அல்லது மரக குச்சியை கேக்கில் இடும் போது ஒட்டாமல் இருந்தால் பேக் ஆகியிருக்கும்.

Hot Drinks Challenge

වැඩි සමයේ අපර පිවිතෙව උනුසුම් ලොකර අපට ප්‍රාබෝධිතව කාලය ගත කිරීමට උද්ධි වෙන උනුසුම් පානයන් ගැන තමයි #Hot_Dinks_Challenge එක සටහේ අපර #YouPAH_Foodventure 14 වෙති weekly challenge කරයා. ඉතාන්න පානිකයින් නැඳුනවා දැන ගෙ ගාකයේ දැඩිවලින් කානු ගෙ දැන් වඩාත් අප අතර ජන්නිය වුනාට, දේශීයව හමුවෙන වෙනත් ගාකවල දැඟ, මල්, පොතු සහ මූල්‍යවලින් කානුප විවිධ ගෙ වර්ග අපේ කාම්ප්‍රාඩික ආහාර රෘවාලී දැකෙගත්ත ප්‍රාථිවල වුනා. රට් අමිතරට උනුසුම් පාන වර්ග ලෙස සුඡ වර්ග සහ කැඳ වර්ග වැනි විකල්ප ද තෝරාගත්ත ප්‍රාථිවල. මේ එක එක පානයන්ගේ සෞඛ්‍යවලත් බව එවාට හාවතා කරන අමුදුවන, එවා හාවතා කරන ප්‍රමාණයන් සහ පානය කරන රට්වල අනුව තීරණය වෙන තිකා එවා පානය කරදී සැලකිල්ලට ගතන ඕනෑම අඩු තීරණු ගැන අපි #Hot_Dinks_Challenge සටහේ තිබා තරා.

இந்த மழைக்காலத்தில் நம் வாழ்வில் அரவணைப்பைக் கொண்டு வந்து புத்துணர்ச்சியுடன் நேரத்தை செலவிட உதவும் சூடான பானங்களைப் பற்றி #Hot_Dinks_Challenge இன் கீழ் எங்களின் #YouPAH_Foodventure 14 வது றந்நமடல ஓயட்டநபெந இல் பார்த்தோம்.. ஆங்கிலேயர்களால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட தேயிலை செடியின் இலைகளால் தயாரிக்கப்படும் தேயிலை இப்போது நம்மிடையே பிரபலமாக இருந்தாலும், நமது பாரம்பரிய உணவில் உள்ளாரில் காணப்படும் இலைகள், பூக்கள், பட்டை மற்றும் பிற தாவரங்களின் வேர்களில் இருந்து பல்வேறு வகையான தேந்ர்களை நாம் காணலாம். கூடுதலாக, சூப்கள் மற்றும் கஞ்சி போன்றவற்றையும் சூடான பானங்களாக நீங்கள் தேர்வு செய்யலாம். இந்த பானங்கள் ஒவ்வொன்றின் ஆரோக்கியம் அதில் பயன்படுத்தப்படும் பொருட்கள், பயன்படுத்தப்படும் அளவுகள் மற்றும் குடுக்கும் முறைகள் மூலம் தீர்மானிக்கப்படுகிறது, எனவே நாங்கள் அந்த விஷயங்களைப் பற்றி #Hot_Dinks_Challenge கீழ் பேசினோம்.



மேல் போனේ எல்லான் உனநென கோராக்க ரேசிட் கிரிப்கூக் பலுங்க வது வாவின கீ එங்கே காரீஸ்ர்ஸ ரேசிட் லெக்ஷன் வேகாவ கிரிவ பக்க ரிக හාவிதா கர் பිවිக கைகீ
இந்த புத்தகத்தில் தெரிவு செய்யப்பட்ட சில சமையல் குறிப்புகள் மட்டுமே இடம்பெற்றுள்ளன, முழு பட்டியலையும் காண கீழே உள்ள இணைப்பைப் பயன்படுத்தவும்



52. മിജറി തെ

මින්ම තැකෙහි මීංචි ශියන්ගේ ගෙවීමෙන් ලේඛියෙන් විවාහයක දුරටිත පැහැදිලි.

කැංඩා ගහනවි උත්ත 100g කින් රෙඛ රුකුරුප 20කට විඩු පැහැයන්න දැමීමේ.

ఎంకి తల్లభను వారి రారిల్ లెడిది. అయి మొన కెప్పరిపోలిం తి.వి. డాక్యుష 7 - 8వ ధ్వలి, నిఱణ లిథిర ధ్వలి చీమాన్ నిఱణ డ్రైట్ విష సిరింగ్ రైప్ అన్ గౌతమ్.

ଶ୍ରୀମତୀ ଲିଙ୍ଗନା ପରିବାରକୁ ରତ୍ନ କଣ୍ଠ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିନା ଉପରେ
ଏହି ଉନ୍ନତି ରଜକୀୟ ଭାବରେ ତାଙ୍କ ମଧ୍ୟାମ୍ଭାବରେ ଦେଖିଲାମି
କିମ୍ବା ଉନ୍ନତି ରଜକୀୟ ଭାବରେ ଦେଖିଲାମି

52. புதினா தேந்ர்

புதினா மற்றும் மிஞ்சி தோட்டத்தில் எளிதாக வளர்க்கக்கூடிய ஒரு செடி.

கடையில் வாங்கினாலும் 100 கிராமில் 20 கோப்பைகளுக்கு மேல் தேவீ தயாரிக்கவாம்.

இதை செய்வது மிகவும் எனினு. ஏ அருந்தும் கோப்பையில் 7-8 மின்சி அல்லது புதினா இவைகளை போட்டு கொதிக்கும் நீரை சேர்த்து மூன்று நிமிடம் மூடி வைத்தால் புதினா கை ரெடி.

மடுதினாவில் இயற்கைப்பாள சுவை மற்றும் மனம் காரணமாக, நான் இதற்கு வேறு எந்த சுவையையும் சேர்க்கவில்லை. நிங்கள் விரும்பினால், சிறிது எழுமிக்கை சாறு மற்றும் சிறிது தேன் சேர்க்கு வித்தியாசமான சுவையை அடையவிக்கலாம்.

எனவே இது போன்ற மற்றொரு சமையான தேந்ரூடன் நாளை சந்திப்போம்.

53. බිං රැං, ලෙමන් සහා ඉතරු දේ

53. பீட் செல்குட், எவுமிச்சை மற்றும் இஞ்சி தேந்தி

பிடிசூருட் என்பது பொதுவாக Super food என்று அழைக்கப்படும் ஒரு வகை உணவு அலுவது சாதாரண காய்கறிகளை விட அதிக கலவட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் அடங்கிய காய்கறி. போலிக் அபிலம் மற்றும் மாங்களீசு நிலைந்த பிடிசூருட்டில் ஆண்டி- ஆக்ஸிடின்ட்கள் அதிகம் உள்ளதால், உடலில் உள்ள நச்சுத்தன்மையை நீக்கி, புற்றுநோயின் நுயாயத்தைக் குறைக்கும். பிடிசூருட் ம் செய்வது மிகவும் எளிது ஒரு கப் ம் தயாரிக்க உங்களுக்கு தேவையானது நடவடிக்கை அளவிலான பிடிசூருட் ஓன்றின் பாதி அல்லது சிரிய முழு கிழங்கு, ஒரு அழுகுல ஆலு இஞ்சி மற்றும் சில துளிகள் எழுபிச்சை அல்லது வெய்ம் காறு. பிடிசூருட்டில் சிரிது சர்க்கரை இருப்பதால் நான் சர்க்கரை சேர்க்கவில்லை. சர்க்கரை இவ்வாயம் ரூட்க்க முயற்சி செய்யும்கூண். மற்ற கலவகள் (இஞ்சி மற்றும் எழுபிச்சை) பிடிசூருட்டின் கசப்பான கலவகை குறைக்கிறது. உங்கள் விருப்பப்படி அதைக் குறைப்பதன் மூலம், தயாரித்துக் கொள்ளலாம். நன்கு கழுபிய பிடிசூருட்டை தோலை நீக்கி, ஒரு தலை உதவியிடன் நன்றாக துருவதும் அடை பசுவங்கள் கொண்டு இஞ்சி ருண்டை நன்றாக அணக்கவும். பின்னர் கொதிக்கும் வெந்திய காற்றி கமார் 3 நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும். இப்போது ஒரு வாசகடியின் உதவியிடன் தேவேநா வாசகடி, சில துளிகள் எழுபிச்சை அல்லது வெய்ம் காறு சேர்க்கவும். நன்கு பழக்க எழுபிச்சை காற்றில் 6 துளிகள் மட்டுமே சேர்க்கிறேன். இதை நீங்களே முயற்சி செய்து, உங்கள் ஏசனாக்கு ஏற்ப உங்கள் கொந்த செய்முறையை உருவாக்கவும்.

54. ශරු තේ

සයර වියහැකුව අපිට ගෙවීමෙන් එල්ලියෙන් විවාහගත ප්‍රාථිත මණ්ඩලයකේ.. විවෘතාත්‍යෙන්ම ආහාර රැකාරුකායක් විදිහිට කොළඹයන් ගෝරුවෙන් ගෝරුවෙන් විවෘත තුවම් පෙනුයෙන් රු. ඉවුරු පිරියුතු ගෙවීමෙන් පෙනුයෙන් ප්‍රාථිත.. මම තෙයු ගෙයදර නිශ්චයන ගෝරු පෙනුයෙන් ගෝරු කොළ රික්කය හානායන් ගෙයදායා මිද අධිවිත ටුව ගත්තේ රික්. රිව්වයෙන් කොළ විභා විවුරුරු තැව්වූ ගත්තයි වියහැකුව.. පෙන්නේ තුරු යුතියක රිජාතා තිය සිම්බූ අව්‍යාජ තම් සින් එකානු පෙනුයෙන්න ප්‍රාථිත. විවිත C බැංශ්‍යියෙම් සහ යෙමිය අඩිතිවිත ගෝරු විල ඇති ප්‍රාථිතයෙන්වාරාකා ගුණය තියා ඇරීමෙන් ප්‍රාථිතයෙන්වාරාකා දිගුවු කරන ප්‍රාථිතයෙන් එලාපන ප්‍රියදියි. එම විවෘත කොළඹට්ටිරුරු. දිගුවූයියාව් පාලනයෙන් සහ මූලි දුර්ගත්යිය පාලනයෙන් දායක යිත්තා.

55. වදුමලු තේ (Hibiscus Tea)

විදුලිල එසෙමින නැත්තාම් තිශ්සයක (hibiscus) වීම විටපෝරු අපට ආගන්තු ක දෙකක තම් තොටිවේ. විදුලිල ගෙයයෙහි මේ පෙන් දානුරූප වෙළඳ ගිලුව ගැඹු මිශ්සිය යෙ විරුණය තම් ඇඟි අඟි අජ්ජේන අඩවි. පොනුව විදුලිල ප්‍රශ්නය තම් පෙන් රෝගී විට hibiscus නේ සැදුම්ව වාචියා ගරුණයෙන්. මේ තම් ගෙවෙන්නෙන් සෙක්ලින්ඩ් ලබා ගැඹු පොනුවා විද විද 2ක (විභා ගෙ හිඟ විද වූනය ගැවෙන දුව්වින්) වෙළුප්පායකට දාඩා උනුවාදා මෘදු විභා මේ 4-5ක පෙන්ස තැවිශ්චිනාව ඉඩි තැරුකා. ඉන්පෙනු පෙරේමින් හෝ සැන්දුරු ගාට්ටියෙන් තැකිවුනු මේ වෙළඳ දුවින් කර යන්න දුව්වින්. මේ වින විට විදුලිල විරුණය අව්‍යාම අකට තැරුවා උනුවාදා මෘදු විදුලිල මේ විට විද විද ගැඹු විභා ගැවෙන දුව්වින් විභා ගැඹු විභා ගැවෙන දුව්වින්.

54. வெமன் கிராஸ் தேந்றி

லெமன் கிராஸ் என்பது நூம் தோட்டத்தில் எளிதாக வளர்க்கக்கூடிய ஒரு பயிர். குறிப்பாக உணவு குவையுட்டியாக பயன்படுகிறது. நான் விட்டில் உள்ள லெமன் கிராஸ் செழியில் சில இவைகளை வெட்டி கழுவி வெமிலில் காய்வதற்கு எடுத்தேன். பிறகு இவைகளை தண்ணீரில் கொடிக்க வைத்தால் லெமன் கிராஸ் தேள்ளி தயார். வைட்டமின் சி, கால்சியம் மற்றும் இரும்புச்சுக்கது கொண்ட லெமன் கிராஸ் இன் ஆக்ஸிஜனேற்ற பண்புகள் காரணமாக, இது டவுளின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்துவதற்கான அதாரமாகவும் அறியப்படுகிறது.இது கொலஸ்ட்ரால், நீரிழிவு மற்றும் வாய் துற்நாற்றுத்தை கட்டுப்படுத்த பங்களிக்கிறது என்பது பரிசோதனை ரீதியாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது.



55. செம்பருத்தி தேநிர்

செவ்வாற்றத் து அல்லது செம்பருத்தி பானம் ரெசிபிகள் நமக்கு புதிதால்ல. இன்று செம்பருத்தி செழியின் மு இதற்கண கொதிக்கும் நிர்வாயம் என்று கொண்டு வருவது தயாரிக்கப்படும் மருத்துவ துணை கொண்ட கூரி கொண்டு வந்துள்ளோம். செம்பருத்தி கூரி தயாரிக்க கொத்து செம்பருத்தி வகை பெரும்பாலும் யைஸ்புட்டத்தைப்படிக்கிறது. நான் தோட்டத்திலிருந்து நோயாயக 2 கொத்து பூக்களை ஞிங்கள் உள்ளத் தூக்களையும் யைஸ்புட்டத்தையும் ஒரு கோப்பையில் போட்டு, தூான் நின் சேர்த்து கூமர் 4-5 நிமிடங்கள் கொதிக்க விட்டேன். பின்னர் வேகவைத்து பூலின் பாகங்களை வழக்கடி அல்லது கரண்டியால் அகற்றுவாம். மு இதிலிச் திறுமாக வெந்தால் நிறுமாலும். நாம் செம்பருத்தி தேவேர தூான் அல்லது குரிரிந்து பானமாக தயாரித்து மறியுவாம். இந்த டக்கு அழிக் கவை சேர்க்க பல வழிகள் உள்ளன. அதை இனிமையாக்க சர்க்கனை அல்லது பானி சேர்க்கவாம். குழந்தை முன் எழுயிர்க்க சாரு அல்லது வெய்க் காரு சேர்க்கவாம். அல்லது எழுமிச்சை, தேசிக்காய் அல்லது ஜாஞ்சு தோலை சேர்க்கவாம். அல்லது சிர்பஸ் கவை சேர்க்கவாம். வேலதிக்காக, வெய்க் கிராஸ் இலங்கள், பழினா இலங்கள், துளசி, ரோஸ்மீரி, இலவங்கப்பட்டை, பட்டை, எலக்காய், கிராம்பு போன்றவற்றையும் சேர்த்து இந்த மலை நிற்கல் முயற்சி செய்யவாம்.





56. சிகால், விரிங்கி, விழுவுல் சூத்

57. କିରି ଥାଳ କୁଡ଼ି

56. சர்க்கறைவள்ளி கிழங்கு , பீட்டுட், காய்கறி சூப்

இன்றைய தூடான பாளம் சுவால் சற்று வித்தியாசமா பொருட்கள் கொண்ட சூப் ஆகும். இதற்கு நான் ஒரு நடுத்தர அளவான சர்க்காரவள்ளி கிழங்கு, ஒரு பிட்ஜிருட், 6 பயத்துங்காம்கள் மற்றும் 8 நிலிதி(பசுளி)க்கை இவைகளை சேர்த்தேன். மூன்று பூடு மற்றும் உப்பு தேவையான அளவு சேர்த்தேன். செய்வது மிக எளிது. அவைகளும் சுத்தம் செய்யப்பட்டு, நடுத்தர துண்டுகளாக வெட்டப்பட்டு, காய்கறிகளை மூடுமேனவு தண்ணீரில் வேகவைக்கவும். பிட்ஜிருட் மற்றும் சர்க்காரவள்ளி கிழங்கு, வேகவைத்த பிறகு, ஆவை அடுப்பிலிருந்து இறக்கி ஒரு அஸாக்கவும். பாரம்பரிய காய்கறிகளில் மட்டும் அல்ல இப்படியும் சூப் செய்யலாம்... இன்னொரு கலையான செய்முறையுடன் சந்திப்போம்...

57. സേമൻ കിമ്പുങ്കു ശുപ്പ

உணவால் கூர்போன்றும் ரோட் ஆதாரமாக, அரிசியைத் தவிர, நாம் எடுத்துக் கொள்ளக்கூடிய பல விஷயங்கள் உள்ளன. குருக்கள், சோளம், மற்றும் பல கிழங்கு வகைகள் உள்ளடங்கும். எனவே, பரிசாகப் பெற்ற யேல் கிழங்கு. பயன்படுத்தி இவை உணவாகத் தயாரிக்கப்படும் சேமன் கிழங்கு தூப் ரெசிபி பார்ப்போம். முதலின் 3 சேமன் கிழங்கு ஈத்தும் செய்து சிறு துண்டுகளாக நூக்கி வைத்தேன். மேலும் இந்த நோத்தில் விலை குறைந்த காய்கறியாக இருந்த வட்டக்காலை அதன்றை மற்றுள்ள காய்கறி தேவைக்கு துண்டு துண்டாக வெட்டினேன். நான் தோட்டத்தில் இருந்து சில பயத்துங்களைப்படுத்தி, வல்லாரை கண்ண கேசுகிறேன்.. புதுத்தின் ஆதாரமாக, சிறிய அளவிலொன போழி இறைச்சியை சேர்த்தேன். சிறிய துண்டுகளாக வெட்டப்பட்ட இந்த பொருட்களை நன்கு வேகவைக்க வேண்டும். தேவையான அனாபு உட்பட, மின்காபு, மூடு ஆகியவற்றையும் சேர்க்கவாம். அதன் பிறகு, நீங்கள் அதை கலை பிலைஸ்டரில் அடித்து ஒரு கிரி வடிவத்தில் துப்பை பியாறாலாம் தன்னாரி வசதி இருந்தால் எந்தப் பகுதியிலும் எந்த நோத்திலும் பயிரிடக் கூடிய பியாறாலும் இலைகளை கிழங்குடன் சேர்த்து உண்ணாவாம் என்பதுல் மதிப்பு இன்றும் அதிகம். தோட்டத்தை மேம்படுத்த இது போன்ற கலைஞர் விளையாயும் பயிர்களை தோட்டத்தில் சேர்த்து, குறைந்த நோழும், குறைந்த ஆற்றாலும் கொண்ட சுத்தான உணவை தயார் செய்ய பயன்படுத்துகின்றன.

58. കൊല്ലേ പരബ്ര

58. കൊൻഗ്രൂ കൺസി

கொள்ளு கஞ்சி என்பது பெரியவர், சிறியவர் என அனைவரும் காலையில் சூடாக சாப்பிட ஏற்ற மிகவும் கவனியான, சத்தான கஞ்சி. இந்த கஞ்சி எங்கள் விட்டில் நான்கு பேருக்கு காலை உணவாக செய்தேன். முதலில், 1 கப் கழுவப்பட்ட கொள்ளள மூடியளவு வரை 3 கப் தண்ணரி சேர்த்து, முந்தைய நாள் இராவு முழுவதும் அறங்கவக்க வேண்டும். காலையில் ஜாரிய கொள்ளிற்கு 1-2 கப் தண்ணரி சேர்த்து நன்றாக அனாக்கவும் அராத்த கொள்ளுடன் 2 கப் தண்ணரி சேர்த்து, 2பூடு, 2 மிளகு சேர்த்து கொதிக்கவிடவும். கொள்ளு வேகவைக்க கொஞ்சம் நோம் ஆகும் என்பதால், இவ்வாறு அற வைப்பதன் மூலம் நோத்தையும், சக்தியையும் மிச்சப்படுத்தலாம். நன்கு கொதித்ததும், கஞ்சியின் சத்து ராத்தை அதிகரிக்க, நன்றாக துருவிய பூசனி, முருங்கை இளவுகளைச் சேர்த்தேன். இது நன்கு கொதித்து பிறகு, அதனுடன் 3 கப் தேங்காப் பால் சேர்க்கவும். இந்த நேரத்தில், கலைக்கு ஏற்ப உப்பு சேர்த்து, தேங்காப் பால் நன்கு கொதிக்கும் வரை சமயத்து, சூடாக அனுபவிக்கவும். கொள்ளு பயறு, கெளி போன்ற ஒரு உலர் பயிராக உள்ளது. பொதுவாக, நம் நாட்டின் மலையை பகுதிகளில் கொள்ளு சாகுபடியை நிர்க்கள் காணலாம். கொள்ளுபுதரம் நிறைந்த உணவாகும். மேலும் இதில் கார்போலைட்டோட், கொழுப்பு, வைப்படமின் சி, இரும்பு, பாஸ்பரஸ், மெக்ஸியம், கால்சியம் மற்றும் செரிமான நார்ச்சத்துகள் நிறைந்துள்ளன. ஒவ்வொரு நாளும் தயாரிக்கப்பட்டு குடக்கப்படும் பாரம்பரிய கப் கஞ்சியைத் தவிரி, சமச்சீர் ஊட்டச்சத்தை சேர்த்து இதை முயற்சிப்பது நல்லது. எனவே இது போன்ற மற்றொரு குர்ம்பவுறுத்துக்களை செய்து முறையடிடன் நாளை வருவோம்.





59. തബിളപ്പെട്ടി കുട്ട

ඖලුම් ගබලුපෙන් 100g ක දුම්ජායක අරගෙන තොදීන් වෙනුදාල වතුර රේඛ සිරිගෙන ගාතනයට එහෙතු. එස්වම තෙළගස්තු යුදාල්පූ සිං 2ක, ගැහිරිය ඇටි 2ක, රේපා කරලි, වා, සිනිහ්ව පෙරි කරපු කැරිරි ඇල 2ක සහ ගෙවුමෙනාල මිටිත එකතු කරගෙනා. වතුර ගෙවුපා 2 1/2ක එකතු එකතු කරගෙනා. පෙරි විශිෂ්ට තැකිලිවන මිලපත් නිශාගෙනා. හබලුපෙන් තැකිලිවන වැසි වෙළුවින් සහාය තැබා වෙගම් එකතු විය වෙයි පිළිමිලු, මේ වෙන තීං 4 දෙනෙකුටු බොත්ත මේ දුම්ජායක තොදුවු යෝගෙනවටි. මේ සිංලු තැකිලියෙන එදාදී පෙළ ගෙවියෙනි 1/4 ක වතුර ඩිං ම, ගිංකිව එකතු ගර, රෙය අනුව ලුණුත් වෙනතු සර්ගෙන උතුරුන්හෙත් තොදීන් ගැඳී ගැලිත පිය ගෙන්නා නියෝගෙනු... විනාම් 15ක වෙය ඇතුළු අවිව මේ පෙළඟන්දායි ගැදු එක පිළියෙළ කරගෙනාත් දුම්විත. වැසිරිසිනට වෙගම් පොයි මඩාලට දැනාත උදුකායෙනට වෙළවී දෙන්න යුදාදා ආකාරයක විශිෂ්ට මේ ගබලුපෙන් ගැදු ගැන්වන්න ප්‍රතිචිත. ඉතින් තැබිත්ව ගැලිත එළුවට්ටින් පළා පානිස් එකතු ගරු ගාතනය නිශාගෙනා.

59. அவல் கஞ்சி

முதலில், 100 கிராம் அவைலை எடுத்து, அதை நன்கு கழுவி, தண்ணீரைப் பிழிந்து ஒரு பாத்திரத்தில் வைக்கவும். துதில் 2 நங்கியப் பூண்டு பற்கள், 2 மிளகு, மற்றும் கறிவேப்பிலை, 2 நன்றாக திருவிய கோட் மற்றும் ஒரு கொத்து வல்வாளா இலைகள் சேர்க்கவும். கூமர் 2 1/2 கப் தண்ணீர் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து கொதிக்க வைக்கவும்.அவைலை வேகவைக்க அதிக நேரம் எடுக்காது, இது அரிசியைப் போலவே பெருகக்கூடியது, எனவே இந்த அளவு 4 பேருக்கு போதுமானது. இதெல்லாம் கொதித்ததும் ஒரு தேங்காயில் கால் வாசியைவு (1/4) பால் சேர்த்தேன். ருசிக்கேற்ப உப்பு சேர்த்து கொதிக்கும் வளை நன்கு கிளாறி சமைக்க வேண்டும்.. 15 நிமிடத்தில் இந்த சத்தான கஞ்சியை தயார் செய்துவிடலாம். பெரியவர்கள் மற்றும் சிறிய குழந்தைகளுக்கு , இந்த அவல் கஞ்சி காஸல் உணவுக்கு ஏற்ற உணவாகும். எனவே நிஃங்கள் விரும்பும் எந்த காப்கறியையும் சேர்த்து கவை மற்றும் ஜட்டச்சுத்தை அதிகரிக்கலாம்.

Beat_The_Heat_Challenge

අධික උසුසුම් කාලග්‍රැය නිසා අගේවෙන මහත්සිය නිවන
ගරුරු සිංහල කරන පාන වර්ග අඩු මහත්සියකින් හා
වියදම්කින් ගෙදරදීම හළුගන්න විදිග තමයි අපේ මිශ්‍රය
#YouPAH_Foodventure 15 වෙති weekly challenge එකෙන ගෙන එන්නේ. නැවුම් පළුම්,
එළවුම් විතරක නොවේය ගම් ගොඩි ගස ගට විවේලා
නාස්ථිවලා ගත කැමට සුදුසු එම වැළ වැළගම දේශීයව
භාවිත වෙනත් ගාකච්ච දීම්. මූල්‍ය විමුණුත් කාඳපා පානයන්
අපි #Beat_The_Heat_Challenge එකෙන ගෙන ආවා. එවායේ ස්වාධීවක රසය, දෙනි/උදුව්‍යම්/නාරම් යුතු,
ඉගුරු යුතු, පොල්වතුර වැනි දෑ හාවතා කරමින් අඩු වැඩි
කරමින් පානයන් සැකකිම කරන්න ප්‍රතිච්ච.

வெப்பமான காலனிலையினால் ஏற்படும் சோர்வைப் போக்கும் பானங்களை வீட்டிலேயே இலகுவாக மற்றும் மலிவாக எவ்வாறு தயாரிப்பது என்பதுதான் எங்களின் அடுத்த #YouPAH_Foodventure 15 வது weekly challenge இருந்து கொண்டு வருகிறோம். புதிய பழங்கள், காய்கறிகள் மட்டுமின்றி, கிராமத்தில் உள்ள மரத்தடியில் வீணாகும், உண்பதற்கு ஏற்ற, உள்நாட்டில் கிடைக்கும் மற்ற தாவரங்களின் இலைகள் மற்றும் பூக்களால் செய்யப்பட்ட பானங்களையும் #Beat_The_Heat_Challenge உடன் கொண்டு வந்தோம். பானங்கள் அவற்றின் இயற்கையான சுவை, தேசிக்காய்/ ஆரஞ்சு/ தோடம்பழச் சாறு, இஞ்சி சாறு, தேங்காய் தண்ணீர் போன்றவற்றை கூட்டி அல்லது குறைத்து தயாரிக்கலாம்.





60. ଅର୍ଦ୍ଧିର୍ଜନ ବିଭାଗ

මත මින් හැඳුවට ගෙදර යිශේෂ විරි අඩුකිරීල්ල යෙත
හෙත්වූ මිලියන ඇත් ඇඟිල් නිකා පෙන යාපි
භාෂ්‍යතාත්මක අමාරුයින්ය. හොඳව පැවුණු ගෙයි තුනක
දැයි එක එම විදුරුව්විට්, හොඳව ගෙදුල, පෙළුල
රිපිහම් නිෂ්පාදිතර්ව දාල, අදිස විභාර ගාය මිනි
තැබුනු මින් පිළුවන්නේ කරුණත්ත රික තමිනි එම තේ
කරුණත්ත. පිශාල තැව්ව රැකව තැවිනි තැනෙන්මේ ඉතු
අඩුවිනුදක දාජුත්ත. මත තේ ඉතු දාජු දාජුත්ත හැ ඉතිනි.
මිශේෂ තැනෙන් මිලු නිකා මින් තැම් පෙනුන්නෙන් තැව.
මියෙන් මින් උග් උග්ගියිට් පෙනු එල විළුනෙනු.

60. அம்பிரலங்காய் பானம்

வீட்டில் உள்ள பட் தும்பரால்லா மரத்தின் பழங்களில் இருந்து இதை செய்தேன். அவை அளவு சிறியதாக இருப்பதால், மற்ற உணவுகளை தயாரிப்பது கஷனம். ஒரு கண்ணாடிக்கு முன்று நான்கு பழுத்த பழங்கள். அதை நான்கு கழுவி, தோலுடன் பிளொண்டரில் போட்டு, ஜஸ் தண்ணரி மற்றும் ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரையடன் கலக்கவும். கசப்பு கவை பிடிக்கவில்லை என்றால், சிறிது உப்பு சேர்க்கவும். நான் உப்பு சேர்ப்பதில்லை. இதில் நார்ச்சத்து ஆகிகம் இருப்பதால் வடிக்கட்டுவதில்லை. இந்த செய்மறையை முயற்சி செய்து குடிக்கவும்.

61. කොකෝල් ඩීම

କେବେଳ କିମନ୍ଦରେ ମାତ୍ରାଟି ଯେବିଲ୍ଲିଏ ଜୋହିରଦୀନ କାଳୁଠାରକ,
ଦୁରିତ କେବେଳ ଫେରି 2 ଟ ଥିଲା କିମନ୍ଦ ପିଲାର କେବିଲାଙ୍ଗ
ଶିଖଙ୍କ ପିଲେନ୍ଦରିର ଶିକର ଧାରା smoothy ଶିଖଙ୍କ ପିଲେ
ଶିଖଙ୍କ ପିଲେନ୍ଦରିର କାର ଘରଙ୍କା ଆପିନ ନାହିଁ ଦିଏର
ଗନ୍ଧିକ ପିଲାର ଅରଣ୍ୟରେ କାର କିମନ୍ଦ ପିଲାର ଶିଖଙ୍କ ଶିଖଙ୍କ
କାରଣ୍ୟରେ କୁରିଲିବ. ଠାଙ୍କ ପିଲାର କାରଣ୍ୟରେ ଦେଖି ଯେବିକଣ ତେ
କୁରିଲି ପିଲାର ଶିଖଙ୍କ ଧାରା କୁରି କାର କାର କାରଣ୍ୟ
କାରଣ୍ୟ କୁରିଲିବ.. କେବେଳ ଫେରି 2ଟ କାରିଲେ 3ଟ କୁରିଲାବି
କୁରିଲାବିବ ପେନ୍ଦର ନିମ ତାନ୍ଦରନ କୁରିଲିବ ବିନ).

61. വാദ്യപ്പമു പാണമ്

வாழுப்பும் எல்லோர் விட்டியும் இருக்கும் பூம். எனவே நான் 2 வாழுப்புயங்களை எடுத்து ஒரு கப் ரூஸின்து நிரில் ஒரு பிளேண்டரில் போட்டு நன்றாக மிருதுவாகும் வளர் அனுரததேன். நீங்கள் விரும்பினால், அதை ஆதி நிரவாயகருவைற்றி இன்னும் கொஞ்சம் ரூஸின்து நீண் சேர்க்கலாம். கலை ஆதிகரிக்க, நீங்கள் ஒரு எழுமிஸ்கை ஆல்லது ஒரு ஆராஞ்ச பிழிந்து சிறிது உப்பு சேர்க்கலாம். 2 வாழுப்புயங்களில் இருந்து, குலிம்பத்தில் 3 பேருக்கு போகுமான பாசங்கள் தயாரிக்க முடிந்து.

62. ଚର୍ମକୁ ଶିଥିଲା

ଓঁ রশিদু লিয়ার নিক্ষ পেছুর রশিদু গুপ্তক রশিদু পিরিলু
নিদুবি। দুর্বিশ পেলতাকামিক শিক্ষক রশিদু শিল শিক্ষক
হার্ডুবি। ধূমিশ শির তদুনবি পিলেগু শিলুনবির শিক্ষক
ধূমিজ প্রাণিস্বর পরশুবি ধুলু পিলুর শিল্পকাম শিক্ষক
করলু পেছুন্ত পিলুনবির কর্পোরেন। রং পিলুনবিনি
পিলুনবি। পশুবি পিল পেকামকাম পিলুর গবিন নিঃসন
নিক্ষ পিলের পিলুর আনন্দ শিরু।

63. കെരുപ്പാട്ട്

62. ஜம்பு பழச்சாறு

இந்த ஜம்ப் சீசன் என்பதால் விட்டு ஜம்ப் யாத்தில் ஜம்ப் ரினரந்து இருக்கும். எனவே ஒரு யாற்றத்தின்கு, ஜம்ப் பானாம் செய்தேன். மற்ற பாளங்கள் செய்வது போல், தேவையான அளவு ஜம்புவைப் பளைண்டிரில் போட்டு, சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து நன்றாக பிழிந்து செய்து மகிழ்வாம்.



63. வெள்ளாரி சாறு

வெள்ளரி குறைந்த கலோரி கொண்ட காய்க்கிரி. எனவே குறைந்த கலோரி பானங்களை விரும்புவோருக்கு பழ பானங்களை விட அதிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் ஜூஸ் சிறந்து. வெள்ளரிக்காப் சாரு ஒரு காய்க்கிரி, எனவே ஜூஸ் வாட்டர், சிறிது சர்க்கார் (ஒரு தேக்கரணி பேரும்) மற்றும் எலுமிக்கை / எலுமிக்கை சாரு பிழிந்தால் கலவை நன்றாக இருக்கும். சர்க்கார் சேர்ப்பது கலோரிகளை சேர்க்கிறது. எனவே ஆதில் கவனமாக இருக்கல். நின்கள் செய்ய வேண்டியது எல்லாம் ஒரு பிளோசன்ட்ரிஸ் அனைத்து பொருட்களையும் சேர்த்து அனைத்து வகைகள் வரி.





64. කැරවී ජ්‍රක

කැරවී හියතුන ඉතින ලොකාවේ පත්‍රියම් මිලුවීවිටත. එකතු දුන සිදු මියෙනවාද? තේම ගෙවී ගැනීම අදිස වැඩර රිකක දාල විෂාලත්වීර ගරහන ගමිනි වියෙන්න. රිටපෙන පෙරාගෙන දැනි පූජ යටුපෙනක එකකරුගතම් රැකි. මත තම් දුරිංම තාර්ං ලොවන්, දොඩ් වැනි ඊත දු විරෝධ තුදුදි. ඉගුරු දු වූතක තරක තැ.

64. කොට් සාරු

කොට් නිලංකයෙහි යිකවුම් පිරපෙශයාන කාය්කරු. අභිජිරුන්තු පුළුල් බෙයුත්කානා? බෙයුත් යිකවුම් එකිනු. ඩිජිතු පුළුල් බාට්ටා සේර්ත්තු පිළෙන්ට බෙයුත්පිරු වැඩකට් සිරිතු ගුවුමිස්සම්පුස් සාරු සේර්ත්තාල් සාම්යාක මුරුක්කුම්. ගුවුමිස්සා, ආර්ණ්ස පොණ්ර ගන්ත වැක සාරුම් ගුරුතු. මිශ්‍ර්සි සාරුම් නළුවතු.

65. කොළු, ගකුවූ සහ අමැවැපේර් smoothie

මත වේෛ සකකායන්ගේ උදේ ආහාර වේල විදිතට. වේ පැලුදා ගැනම සැලුරි අයිත පැලුදා. ට නිය අධි පැන තරත පුළුහාය ගෙන සැයුම්දිලින වෙනත විශේ. තට ගැනාතින පැලුදා පෙරුවේ විවාය සියෙන ගුදු පෙළාග පිටින්, මිනිර මුහු. උබින්සිසියාරන්) විවිධ සැකුලුනායුත්තාගෙන ලුවීල පුළුවන චර්සි සැසිදුරුන පරායකම ලබාගනන. ගකුලුවා විවින් A, C ගකාධි සහ පුරිචිසිඩාරන්. අමුගැටෙරටට්ට අයි පෙළාග සහ විතකර වේද අමුලු, ශොයුවා අයි විවාහිත විවාහ චත්තා සේ සියලුම්ගෙන විනුල තත්ත්ව සේ පැනයෙන ලැබේන ඉවිජ්‍ර පෙළාග පැලුරු. එමිංග ගරහන අර්ථ ලෙසිනි ඉතින. වැඩර වූවිත දාල විෂාලත්වීර සැරාගනන ගමිනි වියෙන්නේ.

65. බාජුප්පුම්, පප්පාසි ම්‍රුදුම් අවකොටො smoothie

කාස්ස ඉණවුම්කාක මිනු ගෙයුදෙන්. මිනු පුන්රු පුහුවක්කිවුම් කොළඹිකාන් අතිනික්ම. එනැව නාම් කුණුක්ම් ආභාවිල් කවණයාක මුරුක් වෙශ්‍රීංඩ්. පුහුනක් පුන්රු වෙශ්‍රීංඩ්කිවු තොන්තොන්පුව්‍යාල් තොන්වායාන ආභාවුනුව්‍යාල්ස්ස්ත්ස්තුකාන් (කොට්පින්කාන්, තාතුකාන්, ඇක්ස්පිලුන්ව්‍යාරිකාන් අභාවත්තුම් ඉෂ්සාට්ස්ක්ම්. . පප්පාසිවිල් ඉෂ්සා කොට්පින්කාන් ර, ඩ, මිරුම් ම්‍රුදුම් ඇංජිංජියා සහ විතකර වේද අමුලු, පොටියියුලින සේ සියලුම්ගෙන විනුල තත්ත්ව සේ පැනයෙන ලැබේන ඉවිජ්‍ර පෙළාග පැලුරු. එමිංග ගරහන අර්ථ ලෙසිනි ඉතින. වැඩර වූවිත දාල විෂාලත්වීර සැරාගනන ගමිනි වියෙන්නේ.

66. අමුණුවෙකර, අඩි,වේරල්, කිටිත් කොළ හා
කොළ විශුර smoothie

67. කොකෝල අඩි සහ ගොටුපොල Smoothie

දැව්වෙ පළුතුරු යුතා එකත් සම්පූර්ණ වේන විදුලිට
පළුතුරු 2ක එකතු කරගන්නේ පාට දැක්කීම්. එ වියලු
පෙන්නා ග්‍යාව වියලු රුඩ වෙනස් වෙනත් එකත් ගෙවීගන්න
ගෙවුණු පාත්‍රවිධාන මිත් එකතු සැරගන්නේ දෙම්
සිංහලයාන් එකත් යොදු ගෙවුණු මෙම ප්‍රියානාරුවිය දියුණු
කරන ලද එකතු සාරනවා වියලු රැයිරි වානි වෙ තීරණී මිට
පාත්‍රවා යෙත් සැන්න දැයුණුවිය දෙන නිකා පේ විය
ආතාර එශ්‍යුති පටි එකතු කරගන්න එක විෂ්වා.

66. அவகேடோ, மாம்பழும், வெரளிக் காப் சேர்த்து கர்ன் ஸ்லூத்தி தயார் செய்ய

நினைத்தேன், அதனுடன் சில கீரா இவைகளையும் சேர்த்தேன். தீரவத்திற்கு தீவாக, குளிர்சாதன பெட்டியில் இருந்து சிறிது தேங்காய் தண்ணீர் சேர்த்தேன். அதனால் தான் ஜஸ் வாட்டர் சேர்க்க வேண்டிய அவசியம் வரவில்லை. கர்க்கரா மற்றும் உப்பு சேர்க்காமல் செய்ததால், இயற்கை கவைகள் பேணப்படும். இந்த உணவில் பொதுவாக பழங்களில் இருந்து பெறப்படும் ஆட்டச்சத்துக்கள் மற்றும் க்ளைபில் இருந்து நார்ச்சத்து, வைட்டமின்கள் A, K மற்றும் கூடுதல் தாதுக்கள் (போட்டாசியம்) மற்றும் தேங்காய் நீரில் இருந்து வைட்டமின் சிடூகியபை உள்ளன.



67. വാതൈ മാസ്പദ്ധതി മന്ത്രവും വല്ലാരെ Smoothie

ஒரு நாளைக்கான பழ ஒதுக்கீட்டிற்கு தேவையான, இங்கு வண்ணங்களில் 2 பழங்களை சேர்த்தேன். மேலும் யூட்டச்சத்து குணமும் வித்தியாசமான கவுக்காக, தோட்டத்தில் உள்ள வல்லான ஒரு கைப்பிடி மற்றும் சிறிது தேசிக்காய் சேர்த்தேன். வல்லான சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது, எனவே இது முறையின் செயல்பாட்டு யேற்படுத்த உதவுகிறது மற்றும் இத்து நாளங்களின் ஆரோக்ஷியத்தை பார்யிக்க உதவுகிறது.





68. ගිරු Drink

අභ්‍ය ගිවිල යුම්බ පෙනෙනෙන්න තිස්ස තිරු රෙයිවිලින් තදු drink එකක තමින් පේ. තිරු පෙනී දැනුක විතර අරුණෙන වර්ද යුරුල ගාරහනයට දාගෙන්න. පේකට විතුර රිකක එකතු තරුලා පෙනුදෙන රෙඛි කරාම ඇටිව ආටි රික එව්ච කරුණෙන්න දුට්ටින්. ඉඩින එක පෙරුල ඇටිව ඉවිත් කර ගන්න. එම් පෙරුණෙන්ද දූෂ මිශ්‍රණයට රු අනුව සිනි සහ මුෂ එකතු කරාල මිශ්‍රණයිර කරුණෙනයි තිරුයෙන්. මිශ්‍රණයිර කරදුවාම තිම එක විවාහ උදා එව්චට්. තිරු රෙහි දැනුකින් දැන්නෙනාදා සාරෙන පෙමාට තිම විදුරු දැනුක පෙනුණෙන දුට්ටින් වුනා... එකට විතුර එව්චට් රෙඛි ඇටිව තිම ගාල ගන්න නිවායි... ඉඩින ඇටිව තිම ගාල ගන්න එලුවිල්. උදානුරුම් තිරුයෙන් තියා තියු දිගුලා පූත අවිභ්‍යායක ලැබුවෙන් ඇගි සිඟ තියාව.

68. Mangrove apple(கிண்ணன)பானம்

இது நம் கிராமங்களில் பொதுவாகக் கிடைக்கும் கிளன்னை காய்களில் செய்யப்படும் பானம். இரண்டு கிளன்னை காய்களை எடுத்து அதன் உட்பகுதியை எடுக்கவும். இதனுடன் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து நன்றாக இடித்தால் விஷதுகளை வேறுபடுத்தலாம். எனவே அதை வடிகட்டி விஷதுகளை அகற்றவும். இந்த வடிகட்டிய சாரு கலவையில் சர்க்கரை மற்றும் உப்பு சேர்த்து பிளன்டிரில் கலக்க வேண்டும். கலப்பது பானத்தை கெட்டியாக ஆக்குகிறது. இரண்டு காய்களில் இருந்து இரண்டு பேருக்கு பெரிய விளாஸ் அலுப் பானத்தை தயார் பண்ண முடியும்....இதற்கு தண்ணீருக்கு பதிலாக தேங்கூப் பானவும் பயன்படுத்தலாம்.... எனவே பானங்கள் தயாரிக்க காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் தேவையில்லை என்பதை நீங்கள் இப்போது புரிந்துகொண்டிருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறேன்.

69. നിയമിത്തം Drink

69. പുണി പാഞ്ചമ്

வெயில் காலத்தில் விருத்தியாக ஒரு புளி ஜினஸ் கலவப்போம். வெந்திரில் தன்றாகக் கணாத்து, வடக்டிய புளியிடன் சிறிது உப்பு சேர்க்கவும். தேன் அங்கு வேறு மாற்றுப் போருளைச் சேர்த்து சிறிது தோட்டிய சாரு சேர்த்து உறைய வைத்தால், சுவையாக இருக்கும்... சுவையை மாற்ற இஞ்சியையும் சேர்க்கவாம். புளி பொதுவாக செரியானத்தை எளிதாக்கும் வேசான மலினிளக்கியாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. ஆறுமட்டுமின்றி உடலின் நோய் ஏற்பிய சக்தியை அழிக்கிக்கவும் புளி உதவுகிறது.

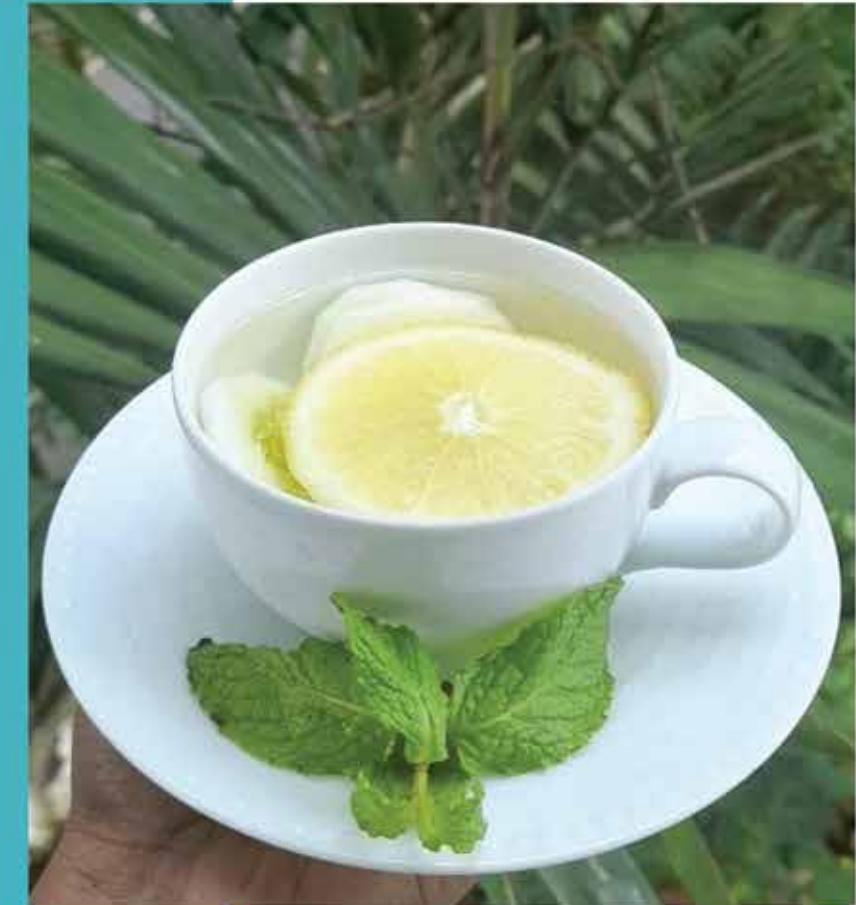
70. Flavoured water

රුපයන් දුඩුවූලට විෂයක් තෙවමේයි. දැනුපත්‍ර ප්‍රමාණවලට
පිරිහිදු රාජීන් රුගු තානෘ තිරිපි ගැනැන ටයුනින පිටතට
යැනීම් අත්තවැන පුරුදුදේ. ඉතින් අටි අද සිංහල
දැන්ත සහ්තන අලුත් විශිෂ්ට විෂුර රභාන විශිෂ්ටය.
Flavoured water ගදුත්ත පෙනී කාපු තැබුම්
සිටුවීම් යෙහි පැහැදුරු රුගුව එකතු කරල. මිටිව ඇගිල්
කරම් රැඳුණු හා එපුවීම් විට එකඟ කරන්න යැයි.
රුගුයි ප්‍රතිඵ රැසක එකතු කරන්න නේ එදුවීම්
පැහැදුරු තියා මියි ක්‍රිමින පරුදු විවිධත්වයින් දුක්තවී
රුගු රු ගත්වා අත්තඳා බිජ්‍රෝඩ සැකියාව තිබේයි.
ඉතින් Flavoured water රේ රුපයන් සාමළ වියිදුරු
රුගු තානෘ ඩිරිම් ඕනෑම පෙළුවීම්වායි. අටි ගදුදු
Lemon & Cucumber Flavoured water
උගාරුපය තා එකි රැඳිටි එක පැහැනින දුක්තිල තිබායි.
ඉතින් මිශාලන අත් තාදා මිලල අටිය එකක් ගැනුගන්න,
විශිෂ්ට රු වියි කරගන්න.

පෙමින යන පිරිදුකා පිරිදුකා Flavoured water පිරිදුකා පෙන් නිවියක සහ පෙමින පෙතක් විභාර ගෙවීමට තුළ රැය නිශාක තියෙන්. එවායේ රු විභාරි උරුනැත්තෙහි පෙන් නිවිට තියෙන් ප්‍රාලිජ්.

70. Flavoured फैवरेड

தூடான நாட்களுக்கு மட்டுமல்ல. தினமும் போதுமான குத்துமான சூழ்நிரை அருந்துவது நல்ல ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்க ஒரு அத்தியாவசிய பழக்கமாகும். எனவே இன்று நாம் தண்ணீரி குடுக்கும் புதிய வழியை கற்றுத் தரப்போகிறோம். தண்டாக்கப்பட்ட புதிய காய்கறிகள் அல்லது பழங்களை தண்ணீரில் சேர்ப்பதன் மூலம் கடயஸாரநா நீர் தயாரிக்கப்படுகிறது. நீங்கள் விரும்பும் பல பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை சேர்க்கலாம். இந்த காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் தண்ணீருக்குத் தனித்துவமான ரூசியான கலவையை சேர்ப்பதால், உங்கள் விருப்பப்பட பலவிதமான flavoured தண்ணீரை ரூசிக்கலாம். எனவே இந்த தூடான பருவத்தில் flavoured நீர் அதிக தண்ணீரி குடுக்க உங்களை ஊக்குவிக்கிறது. நாங்கள் செய்த எழுமிக்கை மற்றும் வெள்ளரிக்காப் கலவ கொள்ட தண்ணீரின் புதைப்படம் மற்றும் அதன் செய்முறை கீழ் உள்ளது. எனவே நீங்களும் உருவாக்கி எங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள் மற்றும் வாழ்க்கைக்கு கலவ சேர்க்கவும். எழுமிக்கை, புதினா இலை மற்றும் வெள்ளரி� flavoured நீர் ஒரு கப் தண்ணீரில் சில வெள்ளரிக்காய் துண்டுகள் மற்றும் எழுமிக்கை துண்டுகளை போட்டு சில மணி நேரம் கலவக்கவும். அவற்றின் கலவையை தண்ணீரி உறிஞ்சிய பின் குடுக்கலாம். சிறிதளவு புதினாவை அல்லது ஒரு துண்டு இந்சி சேர்த்தும் கலவையை மாற்றலாம்.





71. നില കവറോൾ Iced Tea



72. Honey and lime iced tea

71. நீல சங்குப்பு Iced Tea

முதலில் 5-6 (ஒரு நபருக்கு) கழுவிய நீல சங்குப்புக்களை கொதிக்கும் நீரில் போட்டு கூமர் ஜங்கு முதல் பத்து நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும். அது நீலமாக மாறியதை பார்க்கலாம். நீல சங்குப்புவை வேகவைத்த தன்னினர் வகுக்டி தேவையான அளவு சர்க்கனை மற்றும் உப்பு சேர்த்து குளிர்சாதன பெட்டியில் வைத்து குடிக்கவும். நீங்கள் சிறிது எழுமிச்சை அல்லது ஆரஞ்ச சேர்த்து கலக்கலாம். எழுமிச்சை அல்லது ஆரஞ்ச சாறு தடவிய்ட்டால், ப்ளா க பாளத்தை ஊதா நிறமாகவும் செய்யலாம். நீல சங்குப்பு ஒரு நல்ல இயற்கையான வண்ணம். உடலில் ஏற்படும் அதிகப்படியான வியர்வையை குறைத்து உடலை குளிர்விக்கும் புத்தனர்ச்சியூட்டும் பாளமாக இது செயல்படுகிறது. இயற்கையாகவே கா/பிள் இல்லாத மற்றும் முற்றிலும் மூலிகை மூலப்பொருளான நீல சங்குப்பு மெபில் க்ரீஸ் மெபில் உள்ள அதே ஆக்ஸிஜினேற் கூறுகள் உள்ளன.

72. தேன் மற்றும் தேசிக்காய் Iced Tea

இதுவும் விட்டிலேயே எனிலில் தயாரிக்கக்கூடிய கலையான பாஸம். பொதுவாக, உங்களுக்கு ஒரு கப் பதினாக தயாரிக்கப்பட்ட தேநி, 4-5 ஜல் க்யூப், ஒரு ஷஸ்யூஸ் தேசிக்காய்/ எழுவிச்சை/ டெஞ்சரிஸ்/ ஆர்ட்டிக் சாரு மற்றும் ஒரு ஷஸ்யூஸ் தேவே மட்டுமே தேவை நிலகள் வழக்கமாக ஒரு பால் ம் தயாரிப்பது போல் சாயம் இட்டு தேவேற்றும் செய்யாங்கள். இது அதை வெப்பித்திலைக்கு விடுவாக குளிர்விக்க வேண்டும், எனவே கோப்பையின் வெளிப்புறத்தை குளிர்ந்து நிருள்ள கிண்ணங்களில் வைக்கவும். /பிரிட்ஜில் வைத்தாலோ அல்லது முன் கூட்டியே செய்தாலோ, வித்தியாசமான வெதுவெதுப்பான கலையை...ன் இருக்கும் என்பதால் இப்படிச் செய்யவாம், ஜல் கட்டிகளை சாதாரண அளவில் நக்கவும். இதற்கு, கலைஞர் பொருள் ஒன்றை வலத்து பாலித்தின் பையைத் தட்டுவது போன்ற முறையைப் பயன்படுத்தலாம். இப்பொருது பரிமாறும் பாத்திரத்தில் அமர்த்த ஜல்லை வலத்து, அதன் மேல் தேநி, எழுபிச்சை சாரு மற்றும் தேவை ஆற்றுவதும். ஒரு ஷஸ்யூஸ் ஆல்லது காகித ஸ்ட்ரோ கொண்டு கவந்து பரிமாறுவதும். இந்த பாளத்தின் கலையானது தேவீக்காம் வகை, தேவே வகை, கூரியின் அளவு மற்றும் கலை ஆகியவற்றால் நிமோனிக்கப்படுவிற்கு என்பது உங்களுக்கு தெளிவாகத் தெரியும். எனவே அவற்றைக் கூட்டியோ குறைந்தே மாற்று வழிகளை வலத்து உங்கள் சொந்த ஏசுக்கையை...ன் செய்யுறுறையை உருவாக்கலாம்.

73. ଅଣି ଲେଖ

ବ୍ୟାକୁଳିତ ଦ୍ୱାରା ଧରି ପରିଚିତ କାହିଁଲା ପାତା ଯି କିମ୍ବା ଏକା
ବ୍ୟାକୁ କେ ଅନ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ପରିଚିତ କିମ୍ବା ଶିଳ୍ପ ରକ୍ତରୂପ
ବିଶ୍ଵାସି କର ଅବତା ଉଦ୍‌ଦେଶ୍ୟରେ ପାତା କରିବାର
ଅବଶ୍ୟକ ପ୍ରାର୍ଥିତ ହେଉଥିଲା ଏହି କିମ୍ବା ଦ୍ୱାରା ଅବଶ୍ୟକ
ପରିଚିତ କାହିଁଲା କିମ୍ବା ଏହି କାହିଁଲା କିମ୍ବା ଏହି
ପାତା କିମ୍ବା ଏହି କାହିଁଲା କିମ୍ବା ଏହି କାହିଁଲା କିମ୍ବା

74. වර්තා මිලුක යෙක

କାରିମ ଫେଲିନ୍ଦି ଉପିନ୍. ଶୁଭ ପିଲାଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ତୁଳି କରିପାରିବା ପିଲାଙ୍କ 5-6 ଟଙ୍କ ହିନ୍ଦି କରିପାରିବା ଦ୍ୱାରା କିମିର ପିଲାଙ୍କରିବା ପିଲାଙ୍କ ହିନ୍ଦିରିବା କାହାରି ନିଷେଧନାବେ. କିମି ଯେବେ ପିଲାଙ୍କ ଦିନାରୀର ଦ୍ଵାରା କାରିମ ପିଲାଙ୍କ କାହାରି ନିଷେଧନାବେ. କିମି ଯେବେ ପିଲାଙ୍କ ଦିନାରୀର ଦ୍ଵାରା କାରିମ ପିଲାଙ୍କ କାହାରି ନିଷେଧନାବେ.

73. മാർപ്പു ലസ്തി

திரு பழுத்த மாம்பழுத்தின் துண்டுகளை எடுத்து 6 பேரின் ஸ்யூன் துபிருடன் கலந்து தேவைபான அளவு சர்க்கனை சேர்க்கவும். தயிருக்கு பதிலாக யோகட் பயன்படுத்தலாம் பயன்படுத்தலாம். யோகட் வாங்கினால் சர்க்கனை சேர்க்க வேண்டியதில்லை. விரும்பினால், சில துளிகள் ஏவக்காய் துவ்வது கருவாப்பட்டை தூள் மற்றும் தேசி சாரு சேர்க்கலாம்... இந்த வெயில் காலம் என்பதால் ஓல் கட்டுகளை சேகரித்து கலவையுள்ளன... உங்கள் தோட்டத்தில் மாம்பழுங்கள் இருந்தால், காக கொடுக்க வாங்காமல் விட்டுவேயே கலவைத்து பாருங்கள்.



74. പലാപ്പമു മില്ക് സേഴ്ക്

மிகவும் எளிதாக தயாரிக்கவாம் குறிச்சாதனப்பெட்டியில் வைத்து குளிர்ந்த பிறகு, 5-6 மணிப்பழ கலைகளை ஒரு கிளாஸ் குளிர்ந்த திடவ பாலுகள் பின்னர் செய்ய வேண்டும். சர்க்களை அல்லது பிற இளிப்புகளை சேர்க்க தேவையில்லை. பணப்பழ கலைக்கு ஏற்ப இதன் சுலை மாறுபடும் என்பதால், இதை விதவிதமான பலப்பழங்களில் செய்க பார்க்கவாம் பார்க்கவாம்.





75. Mango popsicle

මෙම විටගේ දැයක තම් සහාය හැඳුනු ලබයි. නැවත ඉතු සරලව තබාගත්ත පුළුවන දැයක. අම් කුමානයක්ද මෙහි mango fruit juice එක එම්කිවත පාවත්වී කරයාත්. මූල්‍යම රුහාදින ඉදුණු අධි ගෙයි අවශ්‍ය ප්‍රමාණයක අරුණෙන බ්‍රැඩ් සැම්ලු වෙත තෙවා ගත්ත. පැවත් ගැඹු ප්‍රව්‍යාක ලැබාත සෙක සොදුන් blender කරයාත. රුවු එකට විශුර සවිප්‍රකෘත ද්‍රව්‍ය රුහාදින දිය කරයාත්. (කු.ගු. ප්‍රේස ගැඹු ප්‍රව්‍යාක විය යුතුයි) අවශ්‍ය තම් අධි සැම්ලු එකතු කරයාත්. Popsicle සැදුවීම් අවශ්‍ය උපකරණ (Popsicle Molds) නිෂ්ප්‍ර තම් එවාට තායැයෙන මිශ්‍රණය ප්‍රතිඵලිත තැයෙන්ම් ප්‍රාග්ධනය කෙරුණ තාවත්ව තැයෙන්ම් පුළුවන්. ගැඹු ගත් මිශ්‍රණය එම කෙරුණ වෙත පුරුණු popsicle sticක් ද ඇතුළ කර පැය නිස පමිණ refrigerator එකක් freezer ගොවාගෙ තබාගත්.



76. Avocado Popsicle

අභිජනයටත් යෙමි 1. සිද්ධ පිළි තැංක් 2. දුෂ්‍ර පොලු එක්ස්ප්‍රේල 3/4. ඉතුළ රු අභ්‍යවි සිංහල එකතු කර මිලන්ත්‍ය තුරු ගත්තා. පුදු අව්‍යුත් වල දූ පැය 6-8 අතර කාලැන්ත අධි සිංහලන්ද තහා ආහාරයි ගත්තා.

75. മാമ്പഴ പാപ്ചികല്സ്

இது ஒன்றும் சிறப்பு இல்லை. ஆனால் மிக எளிமொயாக செய்யக்கூடிய ஒன்று. இதற்கும் நாம் வழக்கமாகக் குடிக்கும் மாம்பழச் சார்றைப் பயண்படுத்துகிறோம். முதலில், தேவையான அளவு பழுத்த மாம்பழங்களை எடுத்து, அவற்றை சிரிய துண்டுகளாக நறுக்கவும், பின்னர் கெட்டியான கரைசல் கிடைக்கும் வளர நன்கு பிளன்ட் செய்யவும். பிறகு அதில் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து நன்றாகக் கரைக்கவும். (இது ஒரு கெட்டியான கரைசலாக இருக்க வேண்டும்) தேவைப்பட்டால் மாம்பழத் துண்டுகளைச் சேர்க்கவும். உங்களிடம் பாப்சிகல் மோல்டஸ் இருந்தால், அதில் தயாரிக்கப்பட்ட கலவையை வைக்கவும். அவ்வது பிளாஸ்டிக் கப் பயண்படுத்தலாம். தயாரிக்கப்பட்ட கலவையை கோப்பைகளில் நிரப்பவும் மற்றும் பாப்சிகல் குச்சிகளை செருகவும் மற்றும் குளிர்சாதன பெட்டியின் உறைவிப்பான freezer பிரிவில் கமார் 6 மணி நேரம் வைக்கவும்.

76. அவகாடோ பாப்சிகல்ஸ்

1 அவைக்டோ, 2 பேபிஸன்மூல் சர்க்கணா, 3/4 கட் திக் தேவையை பால் மற்றும் கவுவக்கு உட்பு ஆயியவற்றைக் கலக்கவும். தானால் யேற்றுக்கொள்ள போட்டு 6-8 மணி நேரம் பிரசிரில் விவக்குத் தாப்பிடி வளம்.

77. கொல்டி Sorbet

Sorbet சினங்கை கிரி காவிய தோகர் கடைகள் அழுரபேயக். பீலிங் விரிவிலூ sugar syrup. சினங்கை மூலப்பொருள். ஆனால் இந்த செய்முறையில் நாங்கள் சர்க்கரையைப் பயன்படுத்தவில்லை. உண்ணயையில், இது ஒரு மூலப்பொருள் இனிப்பு நன்கு கூத்தும் செய்யப்பட்ட தர்பூசனியை சிறு துண்டுகளாக நழுக்கி, முந்தைய நாள் இரவு/பேசரில் வைக்கவும். நன்கு மூடப்பட்ட பெட்டி அல்லது உறைவிப்பான் பையை வைக்க மறக்காதாரிகள். அதன் பிறகு, இரவில் உறைந்திருக்கும் தர்பூசனிகளை நூக்க வேண்டும். இந்த நோக்கத்திற்காக, வயநூறு யறையல் உணவைக் கொடுக்கப் பயன்படும் அலுமினியப் பேக்கைப் பயன்படுத்துகிறேன். அதைக் கழுவி, உலர்த்தி, சேமித்து வைத்து மீண்டும் உபயோகப்படுத்தலாம். இரண்டாக மடத்து உறைந்த தர்பூசனியை உள்ளே வைத்து மரக் கரண்டியால் தட்டவும். பிறகு பரிமாறும் பாத்திரத்தில் போட்டு சிறிது நேரம் விட்டு கரையும் வரை விட்டு பரிமாறவும். ஆதன் சுவையை அதிகரிக்க நீங்கள் சில துளிகள் புதிய எலுமிக்கை சாறு அல்லது இஞ்சி சாறு சேர்க்கலாம். இதை அனுபவிக்க, நீங்கள் இரண்டு ஆரோக்கியமான பற்கள் வேண்டும். எனவே, உங்கள் பல ஆரோக்கியத்தை கவனிப்பதன் மதிப்பைப் பற்றி உங்களுக்கு நினைவுடைய பின் நிறுத்துகிறேன்.

77. தர்பூசனி சர்பெட்

சோர்பெட் என்பது பால் பயன்படுத்தாமல் செய்யப்படும் ஒரு இனிப்பு. அசல் சமையல் குறிப்புகளில், சர்க்கரை பாகு ஒரு அத்தியாவசிய மூலப்பொருள். ஆனால் இந்த செய்முறையில் நாங்கள் சர்க்கரையைப் பயன்படுத்தவில்லை. உண்ணயையில், இது ஒரு மூலப்பொருள் இனிப்பு நன்கு கூத்தும் செய்யப்பட்ட தர்பூசனியை சிறு துண்டுகளாக நழுக்கி, முந்தைய நாள் இரவு/பேசரில் வைக்கவும். நன்கு மூடப்பட்ட பெட்டி அல்லது உறைவிப்பான் பையை வைக்க மறக்காதாரிகள். அதன் பிறகு, இரவில் உறைந்திருக்கும் தர்பூசனிகளை நூக்க வேண்டும். இந்த நோக்கத்திற்காக, வயநூறு யறையல் உணவைக் கொடுக்கப் பயன்படும் அலுமினியப் பேக்கைப் பயன்படுத்துகிறேன். அதைக் கழுவி, உலர்த்தி, சேமித்து வைத்து மீண்டும் உபயோகப்படுத்தலாம். இரண்டாக மடத்து உறைந்த தர்பூசனியை உள்ளே வைத்து மரக் கரண்டியால் தட்டவும். பிறகு பரிமாறும் பாத்திரத்தில் போட்டு சிறிது நேரம் விட்டு கரையும் வரை விட்டு பரிமாறவும். ஆதன் சுவையை அதிகரிக்க நீங்கள் சில துளிகள் புதிய எலுமிக்கை சாறு அல்லது இஞ்சி சாறு சேர்க்கலாம். இதை அனுபவிக்க, நீங்கள் இரண்டு ஆரோக்கியமான பற்கள் வேண்டும். எனவே, உங்கள் பல ஆரோக்கியத்தை கவனிப்பதன் மதிப்பைப் பற்றி உங்களுக்கு நினைவுடைய பின் நிறுத்துகிறேன்.





Jelly Dessert Challenge

අම් ගෙවින් වෙළුවට පුරදු වෙත ඉත්තේ කෙසේ තියෙන ජේම් පැක්රී එකක් ඇර්න උනුවනායෝ දියකරලා ගෙනකරනායි තියෙ අභ්‍යන්තරයි යන්න.

විවිධ රසවල විශාල සංඛ්‍යාවකින්, පෙළී වර්ග රාශියක වෙළුදු පොලේ මිලට ගත්ත තියෙන බිම් ඇත්තේ. නමුත් මේවාට ඉහළ සිනි ප්‍රාග්ධනයකින් සහ කැඩ්ම වර්ණය, රූපකාරක අධිකව ගෙවා තියෙන අධිකකුදුම් ආහාර තිබා (Ultra-processed food) ආහාරයට ගැනීම ඇර්ර සෞඛ්‍යාච්චට් ප්‍රභුදු තැයැ.. එම චෙවුවට පළකුරු, මිළුවෙන් යුතු සහ ආහාරයට ගත ගැනී වෙනත ගෙය වර්ග ගෙවාගෙන ඇවිට පෙළී තැන්ත ප්‍රභුවින්.

අපි මේ පාර අරත් එන්නේ කැසීම් රසකාරක සඟ වර්ණක තැබුව. පැහැදුවෙන, අඩු විශ්වාසීන් ගෙදුරුදීම අතුරුපෙක්ව ගාලුගතක ප්‍රාථමික පෙළී රෝගී දිගිපෘයක්. මේවාගෙන දිනි අධිංශු වෙත නිකා තිතර ආකාරයට ගැනීම කුඩා තු. මේ එන පළමුත් වාර්. අතිරිකත එමදාව තායි වෙනත ගොඳී. මේ විදිවා රසවෙත පෙළී විරශ අත් ගාලු බිජෙන්ත. අතින් අයත් එකක් ගොඳී යුතු.

பெரும்பாலும் நாம் கடையில் ஜெலி பாக்கெட்டை வாங்கிவின்து வெந்நிரில் கரைத்து குளிர்சாதன பெட்டியில் வைத்து சாப்பிடுவதை வழக்கமாக கொண்டிருக்கிறோம்.

சந்தையில் பல வகையான ஜெலி வகைகள் கிடைக்கின்றன என்பது உண்மைதான். ஆனால் அதிக அளவு சீனி மற்றும் செயற்கை நிறுப்புகள் மற்றும் சுவைகள் கொண்ட தீவிர பதப்படுத்தப்பட்ட (Ultra-processed food) உணவுகளை சாப்பிடுவது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றதல்ல. அதற்கு பதிலாக, பழங்கள், காய்கறி சாறு மற்றும் பிற உண்ணக்கூடிய பயிர்களைப் பயன்படுத்தி ஜெலி செய்யலாம். செயற்கை இனிப்பு மற்றும் வண்ணங்கள் இல்லாமல் வீட்டிலேயே எளிதாகவும் மலிவாகவும் செய்யக்கூடிய சில ஜெலி ரெசிபிகளை இம்முறை தருகிறோம். இவற்றிலும் சீனி இருப்பதால், ஆடிக்கடி சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. வரும் பழங்கள் சீசீனில், அதிகப்படியான பழங்களை விண்ணக்காமல், சுவையான இந்த ஜெலி வகைகளை செய்து பாருங்கள்.



78. කොමිෂු ජේල්

କୋମିଟି ରାମ ରଧ ରାତ୍ରରେ କୁଳିନି ଯାଏ ଥାଲୁ, କୁଳିନି
ରଧ ଥାଲ ଥାରି କୁଳିନି ଧରି ତଢ଼ା ପେଟ୍ରି ଲିଖିଲାପି
ପାଇୟାଇବିଲାରି ଲାଦ୍ଦନ ଲାବିଲ ଦିନ ଠିକା କିମନ କୋମିଟି
ଲିଲିନ ପେଟ୍ରି ତଢ଼ାରି ପ୍ରକୃତିର ପାଇୟାଇ ଲିଲା ପୁରାଳ ଧରି
ଶିକିତ୍ସା ପେଟ୍ରିରେ ଦିନ ହାରିଲ ଲାଦ୍ଦ ପିତାର ଶିକିତ୍ସା ଥାଲ
କିମନ ବିନାରାଜିତ ପାଇୟାଇ କୁଳିନି ଥାଲ କିମନ
ଲାଦ୍ଦନ ପିତାର ଶିକିତ୍ସା କିମନ କିମନ

79. କେର କେତ୍ର

පෙර තොදුන සේලු, තරමික කළුව්ලට තැබා විෂෙෂත්වී තරඟ අරුණෙන මිශ්‍යම පෙරාහැන්. රස අඹුව් හිනි, දෙහි එකතු කරගන්න. එමුව තොදු කළුව්ලට තැබාගෙන සිංහෝ ප්‍රිය සිංහ කර මිල වේලාවක තිබාගන්න. පෙර මිශ්‍යම 100ml වේ සෙලුවෙන 5g ප්‍රිය එකතු ගර රස තෙත්ත ගිවිත තොදු පැන්තු කළුව්ල පැවත්තා ගැනීමෙන් නිශ්චිත වූ ඇති උරුම් ප්‍රිය මිශ්‍යම තැබාගෙන තැබා ඇති ප්‍රිය වේ.

78. தர்புசணி ஜெலி

தர்பூசனி... மிகவும் கவையான யழும். நாம் கடையில் வாங்கும் செயற்றை நிறுங்கள் மற்றும் செயற்றை கவைகள் கொண்ட ஜெலின்கு பதிலாக தர்பூசனியில் இருந்து இயற்கையாகவே அழுகான நிறமும் கவையும் கொண்ட ஜெல்லை செய்யலாம். தர்பூசனியை தோழுரித்து, அதில் ஜெல்டின் கரைந்துள்ள கொதிநீராச் சேர்த்து, மிகக் குறைந்த அளவு சீனி சேர்த்து, குளிர்காதன பெட்டியில் வைக்கவும். மாற்றந்துக்காக, தர்பூசனியை ஒரு கொள்கலனாகவும் பயன்படுக்கவும்.



79. കൊയ്യാ ഞേരി

கொய்யா பழந்து நன்கு கழவி, அளவில் கேட்டிருப்பது வெட்டி பிளவன்டில் மூன்றாண்து கலவையை எடுத்து கொள்ளவும். கலவக்கு ஏற்றவரை சிரி, எழுபிச்சை-சாரு சேர்த்துக்கொள்ளவும். மொவினை சிறு துண்டுகளாக நிறுத்தி அதில் தேங்க வந்து சிறிது நேரம் விழக்கவும். 100 மில்லி கொய்யா கலவையில் கூமர் 5 மிராம் ஜூவெட்டின் சேர்த்து சூபாக்கும் மேது ஒரு கரண்டியால் நன்கு கிணறுவது. கலவையை கொதிக்கும் வகை சூபாக்கிய பிறகு, அதை அடுப்பிலிருந்து இறக்கி, சுடு அரிய பிறகு, அதில் வோவி துண்டுகளாச் சேர்த்து களிவங்கப்படில் வைக்கவும்.





80. පැහෙන පෙම්

පැහෙනවල මුදු සිරසා වොටිය සිංහලයි කරල අරගතෙන මූළය ඇට වෙනත්වන වේදැයි පෙරාගත්ත. රු අනුව සිනි, මුදු එකතු සර්ගත්ත. පැහෙන මූළය 100mL හට රෙලුව් 5g රෙහිය වන ආකාරයෙන එකතු කර රත් කරන ගම්හි ගොදුන් තැන්දෙන් කළවීම් කරගත්. මූළය මුදු තැන් තුරු රෙවුපැපු උදාහන ඉවත් කර. මූළය තිබෙන් තැන් තුරු රෙවුපැපු උදාහන ඉවත් කර. මූළය තිබෙන් තැන් තුරු රෙවුපැපු උදාහන ඉවත් කර. මූළය තිබෙන් තැන් තුරු රෙවුපැපු උදාහන ඉවත් කර.



81. කාමරංකා පෙම්

කාමරංකා වොටිය පෙක්වලට සහල ඇට වින ඉවත් සර්ගත්ත. එ වොටිය වන සිංහලයි කරල අරගතෙන මූළය පෙරාගත්ත. රු අනුව සිනි, දෙකි එකතු සර්ගත්ත. කාමරංකා මූළය 100mL හට රෙලුව් 5g රෙහිය වන ආකාරයෙන එකතු තර රත් ශර්න ගම්හි ගොදුන් තැන්දෙන් කළවීම් කරගත්. මූළය මුදු තැන් තුරු රෙවුපැපු උදාහන ඉවත් කර. මූළය තිබෙන් තැන් තුරු රෙවුපැපු උදාහන ඉවත් කර.

80. පෙශණ් තොවී

පෙශණ් පුත්තින් නැඹු පක්තියෙක පිළෙස්තරිල ආරාත්තු. ඩිභාකුල පිරික්කප්පුම්පාඩ කළවෙශය බැංකුටුවම්. සංඛකු ගුරුප ස්නී මුදුවුම ඉපු සේර්ක්කඩ්ම. 100 මිල්ලි පෙශණ් කළවෙශයිල සොර් 5 කිරාම තොවැඳුන් සේර්තතු, තුපාක්කුම පොතු ඔගු කාණ්ඩායාල නැත්තු කිළාරවම්. කළවෙශය කොතික්කුම වනා තුපාක්කිය පිරාතු, ආභා ප්‍රායිලිරුන්තු මිරාක්ම්, තුඩු ආරිය පිරාතු, ගුණිණුරුදුයිල ගෙවක්කඩ්ම.

81. කාමරංකා තොවී

කාමරංකා වොටිය පෙක්වලට සහල ඇට වින ඉවත් සර්ගත්ත. එ වොටිය වන සිංහලයි කරල අරගතෙන මූළය පෙරාගත්ත. රු අනුව සිනි, දෙකි එකතු සර්ගත්ත. කාමරංකා මූළය 100mL හට රෙලුව් 5g රෙහිය වන ආකාරයෙන එකතු තර රත් ශර්න ගම්හි ගොදුන් තැන්දෙන් කළවීම් කරගත්. මූළය මුදු තැන් තුරු රෙවුපැපු උදාහන ඉවත් කර. මූළය තිබෙන් තැන් තුරු රෙවුපැපු උදාහන ඉවත් කර.

82. ஆகிரலூ தோ

பொது ஒவிய கர்கள் ஆகிரலூ கையி 7. பின்ற கைப்பாயக் குழலில் சீலனங்கி கர்ந பெரு ஆகிரலூ முத முமிய யந்த (350ml) பின்ற ஏதுவ கீஷி கீஷ கர யந்த. ஒன் பட்ட பரலீக பிசீ யந்து பூமியங்க குழலில் சீலன் 2 பலின் ஏத் கர விவரிதவி கர்ந்த. கீஷகர்யங்க குழலி கை பிசீ பட்ட அறாயர்ய கர்ந்த.

82. அம்பெரல்லா ஜெலி

தோல் நீக்கிய 7 அம்பெரல்லா காய்களுடன், ஒரு கப் தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு பிலெண்டரில் அளாத்து வடிகட்டணால் அம்பெரல்லா சாறு கிடைக்கும் (350ml). அதில் கவைக்கீற்ப சர்க்கரை சேர்க்கவும். பின்னர் ஒரு மேசைக்கரண்டு ஜெல்லட்டுன் சேர்த்து சமார் 2 நிபிடம் தூடாக்கிய பின்னர் ஆறுவிடவும். குளிஷாநுப்பியில் வைத்து கெட்டியான பிறகு காப்பிடவும்.



83. அஷ்ளாசி தோ

பொது ஒடுத அஷ்ளாசி கைப்பக் குத்த கொவி வாலி விழுப் பகல் blender கர்ல ரெகு பின்ற கைக் குல ஏத் கல, கீ அஷ்ளாசி கீழுலை 500ml குலுலைகி. Jelatin 30gக் கர்யை ஒன்று பின்ற ஏது கைப்பகல் கீ கர்ல ஏத் கலாத்த அஷ்ளாசி கைப்பு குல கீ கல. ஒத் தூவி கீவி ஒன்று கைக் குல கைப்பகல் கீலுபி கூலிகி கீலிகி உழிகு கல்கி ஒரு ஏத் கர்யைக். கீலுபி கைப்பகல் fridge ரெகு கீகில்.

83. அன்னாசி ஜெலி

ஒரு பழுங்க அன்னாசிப்பழத்தை எடுத்து, சிறு துண்டுகளாக நூக்கி, பிலெண்டர் செய்து சிறிது தண்ணீர் வைற்றி தூடாக்கவும். இந்த அன்னாசி கவையின் 500 மில்லிக்கு, 30 கிராம் ஜெல்லட்டுன் எடுத்து, அதை ஒரு சிறிய கப் தூடான நிரில் கணாத்து, தூடான அன்னாசிப்பழத்தை சேர்க்கவும். கவைக்கு ஏற்ப சிறிது சளி மற்றும் சப்பு சேர்த்து நன்கு கவந்து கொதிக்கும் வரும் வளர் தூடாக்கவும். ஆறுவிட பின் /பிரிட்ஜில் கவைக்கவும்.





84. ଅଳି ପେଟି

84. മാർപ്പു ഭേദവി

இதற்கு கறுத்த கொழுப்பான் மாம்பழத்தைப் பயன்படுத்தி வோம். முதலில் ஒரு மாம்பழத்தை நன்கு சுத்தம் செய்து, துண்டுகளாக நூக்கி பிளொண்டிரில் அறைத்தோம். ஜெஸ்பில் சில மாவ்காய் துண்டுகளை சேர்க்க ஆதில் சில சிறிய துண்டுகளை பிளேண்ட் செய்யாமல் தனித்தனியாக வைத்துக்கொண்டோம். எனவே ஜெலட்டின் கலந்த மாம்பழச் சாற்றை நன்கு தூதாக்கி சிறிது நேரம் ஆற் விடவும். பிறகு இந்தக் கலவையில் நாம் தனித்தனியாக வைத்திருந்த மாம்பழத் துண்டுகளைச் சேர்க்கவும். எனவே இப்போது இந்த கலவையான மாம்பழ ஜெலி கலவையை அறவைத்து சாப்பிடவாம்.

85. അഭിയോസ് പ്രൈ മിൽ പ്രൈ

අභ්‍යාගිට පෙර ගොදුන් විෂලුවයි කර යත්ත. එක අනුරූ සිනි එක්ස්තු කර, ගොදුන් මිශ්‍ර කර පැහැදිලි තිබුත්ත. විෂුනය 100g කට පෙළවීන 2g පැමිණ එක්ස්තු කර රුන් කරන ඇතින් ගොදුන් ගැන්දෙන් කළවේ කරන්න. විෂුනය මුවුලු තැනින තුරු රත්තු පැමි උදාහැන් ඉවිත් කර, විෂුනය නිශ්චිත තැනින් හරි විදුරුවට වින කරන්න. එය ගෙට් වින තුරු ශිෂ්කරණය තිබුත්ත. තුවුම් තිරි 100ml ගෙන සිනි ගුවී ප්‍රමාණයක එකකු කර, පෙළවීන 2g පැමින එක්ස්තු කර රුන් කරන ගැමින ගොදුන් ගැන්දෙන් කළවේ කරන්න. එය නිශ්චිත කර අභ්‍යාගිට layer එක මිශ්‍ර වින් කරන්න. එය ගෙට් වින තුරු තුවුම් ශිෂ්කරණය තිබුත්ත. එය ගෙට් මු රාජ ශිෂ්කරණයෙන් තිබුත්ත.

85. ஆணக்கொய்யா Milk ஜெலி

ஆனால்கொய்யாவை நன்றாக பிடித்தும் அரசுக்கும். சீனி சேர்த்து நன்கு கல்ந்து தனியாக வைக்கவும் 100 மில்லி கல்வையில் குமார் 5 கிராம் ஜெஸ்ட்டன் சேர்த்து, தூட்க்கும் போது ஒரு கரண்டியால் நன்கு கிளறவும் கல்வை கொதிக்கும் வகை தடுப்புத்தியும், அடுப்பிலிருந்து இரக்கி, கல்வையை கிளாஸில் வாற்றவும். அது இறுதும் வரை குளிஷ்றுத்தியில் வைக்கவும் 100 மிலி பாஸை எடுத்து, சிறிதளவு சீனி சேர்த்து, குமார் 5 கிராம் ஜெஸ்ட்டன் சேர்த்து, தூட்க்கும் போது கரண்டியால் நன்கு கிளறவும். அது குளிர்ந்த பின்னர், ஆனால்கொய்யா கல்வை மது வாற்றவும். அதை இறுதும் வரை மீண்டும் குளிர்சாதன பெட்டியில் வைக்கவும். அது இருப்பியதும் குளிஷ்றுத்தியில் இருந்து எடுத்து, மத்துள்ள ஆனால்கொய்யா கல்வையை வாற்றி மீண்டும் குளிஷ்றுத்தியில் வைக்கவும்.

86. Fruits Jelly

87. සැරටී ජේල්

ଧରିବା
କାର୍ଯ୍ୟ
ନିତି
ଭାଷ୍ୟ
ଦେଖି ଦେବ
ପରମାର୍ଥ

කැරේ වූලිම්ප්‍ර ගෙදුල ගෙදුව පිරිසිදු කරල ආදා හිනිටි නොමැඟා විලෙන්තියට සහරි බැඳී ඇතු . දෙවි යුතු හිනි දාල ගෙදුව විලෙන්ති කර . විලෙන්ති පාර්තයෙහි කැරේ පෙරුල යුතු විවිධ පෙරුල යුතු විවිධ තුනකු අරුණ ලිප්ප මිශ්‍ර සිවුලි කර ගෙදුව මිද රැකි විදු පෙරුලින් එදු පෙරුලින් අවශ්‍ය ප්‍රමාණ (100ml) කිව පෙරුලින් 5g පමින්) එක කර තැබිය කිවල්ස් කර මිශ්‍ර විභාග තිබුන්නට තුළ සිකුරුතායේ තැබිවා.

86. പ്രഥമ ജോലി

பழங்களை கொஞ்சம் வித்தியாசமாக வெராட்டியில் சாப்பிடவாம். பழங்கள் ஜெல்லி செய்வது எப்படி என்று பார்ப்போம்.. நான் ஒரு வாழைப்பழம், பாதி அவகீடோ, ஒரு துண்டு தர்பூசனியின் மற்றும் ஒரு மாப்பழத்தை எடுத்துக்கொண்டேன்... நீங்கள் விரும்பும் எந்தப் பழத்தையும் மாற்றிக்கொள்ளலாம். இவை அனைத்தையும் சிறிய சதுரங்களாக வெட்டி, ஜெல்லி செட் செய்யும் கொள்கலனில் சேர்க்கவும். ஒரு கப் கொதிக்கும் நீரில் 5 கிராம் ஜெல்டின் கரைத்து, குளிர்விக்க விடவும். பழக் கிண்ணாத்தில் ஜெல்டின் கலவையைச் சேர்த்து, செட் செய்ய குளிர்சாதன பெட்டியில் வைக்கவும். சில மணிநேரங்களில் நீங்கள் கலவையான பழ ஜெல்லினை அனுபவிக்க முடியும்.



87. കേരള ഭാവി

தேவையான பொருட்கள்
கேட்ட
சீனி
உப்பு
எவுமிஸ்லை சாறு
நெல்வட்டங்கள்

கோட்டை முதலில் கழுவி தந்தம் செய்யவற்றின் மெல்லியதாக நழக்கவும். மிக்கூரியில் கோட்டை துண்டுகள், உப்பு, எழுங்கிச்சூச சாறு மற்றும் சர்க்கார ரேர்த்து நன்றாக கவுக்கவும். உவந்த கோட்டை வட்டாரத்தில் தனித்தனி பாத்திரத்தில் சாறு எடுத்து அடுப்பை சிம்மில் வைந்து மிகவும் சூராகும் வகை வத்கலி, தேவையான அளவு ஜெலுஷ்டன் ரேர்த்து மீண்டும் பிரடிட் அடுப்பை குட்டவும் சிறிது கோர விட்டு, குரிச்சாதன பெட்டியில் வைக்கவும்.





88. කුරුමේඛ වතුර පෙල

ఎల్లప్పటిను కొడ్డు అరి అరంబ కాద్ద రాల్వెర్సు దన రెల్వెల్ రెల్వె
రండిపి వెల్వె లీపి లెవినపి గండ్రె రండిపి లీపికి కాలిపి
చెం నీండపుండ. ఉనిపి, సీపిలి రెడ్డిపి రండిపి రెల్వెల్ రెల్వె
కిల్లెండ్ల కార్బమిన్ ప్రాలిపిన కీండ్ల లితికి కార్బమి
కాలిపి అరి ఆడ ఓం వుండిపి లెవ్వెర రెల్వె రండిపి లీపి
అరంబ లెవినపి లీపి.

පෙළුවෙන එකක රඟ කරගෙන සිශ්මිල ප්‍රචණ තියවත්. සිනි පටුවුවේ ගයදර විස්තර විශ්වාසු උඩ යෙ විල උඩ දුෂ මහැනී ගෙදා යෙහෙත්. ඉන් රෘත්‍යා මිදු දුරල අරුණගත විශ්වාසී කරල ඇර කළුත සිශ්මිල ව්‍යා ගැඹුම්බා විද්‍යාරත්න තදාගත් පෙළු වික උඩින ඇතුර ගෙය එකක විදින්ව දායරත්න. ගෙික පිශ්චාලුග තිරමානාලිතව දානුව රෘත්‍යා යුතු හැඳු විවිධ තදාගත් ප්‍රචණ සිඝ්ජිත්.



89. කොමාරකා ජෙලි

88. தேங்காய் நீர் ஜெலி

இத்தனை நாளாக நாம் கொண்டு வந்த பழம் ஜெலி ரெசிபிகளை விட வித்தியாசமான ஜெலி ரெசிபி ஒன்றை கொண்டுவந்துள்ளோம். அதுனால் எதிரும் சுவையான ஜெலி தயார் செய்யலாம் என்பதை நினைவுட்டவே இன்று இந்த தேங்காய் நீர் ஜெலி ரெசிபியை கொண்டு வர நினைத்தோம். செவ்ட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் நிறைந்த தேங்காய் நீர் உலகின் மிகவும் மதிப்புறிக்க இயற்கை பாஸமாக அறியப்படுகிறது. நம் நாட்டில் எந்த விட்டிலாவது ஒவ்வொரு நாளும் தேங்காய் உடைக்காமல் இருக்கிறார்களா? எனவே, தேங்காயை உடைத்தவுடன், தேங்காய்த் தண்ணினை வீசிவிடாமல் அதிலிருந்து ஜெலி தயாரிக்கலாம். இதற்கு தேங்காய் தண்ணிர் மற்றும் வழுக்கல் பயன்படுத்தினோம். தேங்காய் தண்ணினை எடுத்து ஜெலைட்டின் சேர்த்து கூடாக்கி ஆறுவிடங். சர்க்கரைக்குப் பதிலாக, தோட்டத்தில் வளர்க்கப்படும் கரும்பு மருங்களில் இருந்து கரும்புச்சாறு பயன்படுத்தப்பட்டது. அதன்பின், வழுக்கல் சுரண்டி எடுக்கப்பட்டு, முன்பு குளிர்ந்த குளிர்ந்த தேங்காய் தண்ணிர் ஜெலியின் மேல் புதிய அடுக்காகப் பயன்படுத்தப்பட்டது. உங்கள் படைப்பாற்றலைப் பொறுத்து, நிங்கள் முச்சாறு, துண்டுகள் கலந்து பல்வேறு சுவைகளை அனுபவிக்க

89. കർണ്ണാസ്യ ഭേദി

கற்றாழையில் இருந்து ஜெலி தயாரிக்க முடியுமா? கற்றாழையில் இருந்து கவையான ஜெலியை வீட்டிலேயே செய்வது எப்படி என்று இங்கு பார்க்கலாம். இதில் செய்யங்கை நிறுங்கள் அல்லது கவைகள் எதுவும் இல்லை. இதற்கு வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட கற்றாழையைப் பயன்படுத்துகிறோம். முதலில் கற்றாழையை நன்றாக சுத்தம் செய்து அதன் ஜெலி போன்ற நடுப்புகுதியை எடுக்க வேண்டும். தோழுடன் இணைந்திருக்கும் பகுதி சற்று கசப்பு கவை என்பதால் அதனை எடுக்கவில்லை. அவ்வாறு எடுக்கப்பட்ட நடுப்புகுதிகளை பிளேண்ட் செய்துகொள்ள வேண்டும். அதன் கவையை அதிகரிக்க சிறிது எழுபிச்சை சாரு சேர்க்கலாம். சீனி சேர்ப்பது உற்கள் தேவைக்கேற்ப சேர்க்கலாம் அல்லது சேர்க்காமல் இருக்கலாம். சீனிக்கு பதிலாக இந்த ஜெலியில் தோட்டத்தில் வளரும் கரும்பு மரத்தில் இருந்து கரும்பு சாரு சேர்த்துள்ளேன். எனவே இந்த கலவையை ஜெல்டின் சேர்த்து நன்கு நூடாக்கி சிறிது நேரம் விடவும் இப்போது இந்த கவையான கற்றாழை கலவையை குளிர்விக்க குளிர்சாதன பெட்டியில் வைக்கவும். அது செட் ஆளதும் நாம் சாப்பிடலாம்.

90. වදමල් පෙල

91. ରୁକ୍ଷ ଅତ୍ୟନ୍ତ

90. ചെമ്പരുത്തി ഞേലി

செம்பருத்தி பாளம் ரெசிபிகள் நமக்கு புதிதல்ல, எனவே இன்று செம்பருத்தியில் இருந்து ஜெலி செய்வது எப்படி என்று கொண்டு வந்துள்ளோம். இது மிகவும் எளிதான் செய்யறை. முதலில், 100 மிலி கொதிக்கும் நீரில் 2-3 கொத்துக்கள் கழுவப்பட்ட செம்பருத்தியைப் போட்டு, ஐந்து முதல் பத்து நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும். சிவப்பு நிறமாக மாறியிருப்பதைக் காணலாம். வேகவைத்து தண்ணீரை வடக்கட்டு அதனுடன் 5 கிராம் ஜெல்டின் சேர்த்து நன்கு கரைத்து, சில துளிகள் எழுமிச்சை மற்றும் மிகக் குறைந்த அளவு சீனி சேர்த்து வெப்பம் தணிந்ததும் குளிர்சாதன பெட்டியில் வைக்கவும். எனவே, நாம் கடைமில் வாங்கும் ஜெல்விக்கு பதிலாக கலவையுள் இயற்கையாகவே அழுகன் நிறமும் கலவையும் உள்ள ஜெல்லை செய்யலாம். செம்பருத்திக்கு பதிலாக சீல் குங்கம்ப்புக்களைப் பயன்படுத்தலாம்.



91. ராச வன்னி கிழங்கு ஜெலி

இதற்கு முன் எப்போதாவது கிழவிலின் செய்த ஜெல்லினை நிற்கள் சாப்பிட்டிருக்கிறார்களா... ராச வள்ளி கிழவிக்கு ஒரு அதா நிறத்திலினா உள்ளுரை கிழவிக்கு வகை முதலில், கிழவிக்கு துண்டுகளை (இது நான் முதல் முறையாக முயற்சித்தது என்பதால் 200 கியாம் அளவிலான துண்டுகளாக வெட்டினேன்) நன்றாக கழுவி, தோலை அகற்றி சிறிய துண்டுகளாக வெட்டவும். இதை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு கிழவிக்கு துண்டுகளுக்கு மேல் துண்ணிரி இருக்கும் வகையில் துண்ணிரி சேர்த்து நன்கு கொதிக்கவிடவும். இப்போது இந்த வேலைவத்து கிழவிக்கு துண்டுகளை ஒரு பூதுளி அல்லது ஒரு பிளொஸ்டர் கொண்டு நன்றாக மரிக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் கியார் 2 கப் துண்ணிரி சேர்த்து தூடாளதும் 10கிராம் ஜெல்லின் சேர்த்து நன்றாகக் கண்டது, பிறகு பிளொஸ்டரில் அவைத்து வைத்திருக்கும் கிழவிக்கை ஜெல்லின் கவையில் சேர்த்து நன்றாகக் கிணரி கவைக்கேற்ப சீனி சேர்க்கவும். கொதிக்கும் வகை நன்கு கிணரி ரூடாக்கி, பிறகு அடுப்பை அவைத்து, கவையிலை ஆற வைத்து, ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, பரிட்டில் வைத்து செட் தூக விடவும், சில மணிநேரங்களில் நீங்கள் ஜெல்லியின் கவையை அழுவிக்க முடியும்.





ରୁପି Challenge - ରୂପାଟ୍ଟୁ Challenge

යෙරි සියලුන් තිරිපූ පිරි වැඩිහා තොකර, දේශීය පිරි වර්ග, අල වර්ග, ඇට් වර්ග, එළුව් වර්ග මූල්‍යත්වයෙන් මින් එක එක විසින් රැකියාවෙන් විවිධ පෙළුම්බාධිවර, පැහැදිවන් හැඳුනුන් ප්‍රථිවාන කාලීන....

පොඩි බහිගින්හට වියෙම් බත් වෙනුවට උදෑ යේ රාජී. කැම වේල සිංහරු තරගන්න පැවැවිත යායැදැහැයක්...

ரெராட்டி என்பது கோதுமை மாலைப் பயண்படுத்தாமல் உள்ளூர் மா வகைகள், உருளைக்கிழவுக்கு, தானியங்கள் மற்றும் காய்கறிகளைக் கூட பயண்படுத்தி செய்யக்கூடிய மிகவும் சுவையான, அதிக சுத்தான மற்றும் சுவைமாக செய்யக்கூடிய ஒரு உணவு...

சிறிதளவு பசி ஏற்படும் போது அல்லது சோறுக்கு பதிலாக பிரதான உணவாகக் கூட உண்ணலாம்....



93. මන්දුහෙතුක්කා පොල් රෝරි

යෙරේ හිටුම ඉතින් තිරිණ පිටි වූත්ම දැඟත සිංහ තැනු. තාල පිටි, ඇරක්කනු පිටි, තිරිණ පිටි, මැදුලඩාකනකු පිටි වූත විටින් දැඟීය පිටි වරූත වූත්ම ගැඹු ඇටි වූත දැඟීය ඇටි වූත්මලි පිටි ගැඹුගැඹත වූත්ම නැඟත උප්පින්. විවිධ රුස රෙගල් වූත්ම ගැඹු ප්‍රමාණය සහ ගෙරරකට සිති අවශ්‍යාත්මක වන අයෙන්, පෙළුම් ගුණාත්මක අතින් පෙළුම සැම විටුම් අභ්‍යන්තර තිරිණ පිටිවූත්ම වූත්ම ප්‍රමාණ දැඟීරූත්ම පිටින්වා... එම එක එක වූත්ම රූපාත්මය යෙරේ වූවූ වූත්ම දැඟීම ඉතින් පාල්‍යික අනු ගාලු බිජුම් තුළින් ඉගෙන ගැන්න සිංහත්වය... ආමාන් ප්‍රමාණයක් මැදුලඩාකනු ඇල 2 1/2ක වූත සිතින්වූ ගෙරු කරගත්ත. එකටම අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ගැ යුතු රාජු, ලුණු. කාඩ ගැඹු රුළු එසුනු ගැඩි 2ක, අමු මිටිස කිරුලත් දැඟත සහ පාරිජ්‍යා ස්විච්ඡක එකතු කරගෙන ගැනුදින් බැවුම් කරගත්ත. වූත්ම රිංඛන රිඛ එකතු කරමින් අත්‍ය ගොඥාපෙනු පදුම් අනාවෙන අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ගැඹු සකකා පදුම් ගැන ගත්ත. රාජු පාඨු ස්විච්ඡක තවිරු ගෙන තැබික ගො ගොස්ල ගොඥාපෙනු විඛා ගත්ත. මද ගිහෙන් දැඟීත්ම උප්පින් ගැඹු ගත්ත. ගැඹු උප්පිවීම රුස විඛෙන්.

94. ബഹാ റൂഹി

විභාග අම ඔහු ගෙත ගොදුන් සොලු ගෙත තීම්බා යන්න. හැඩිවූ රුධිවූ පොත්ත ඉවත් කුරුගෙන පොටි කර යන්න. තීරි රුධි තත්ත්ව සැමිරි අයුරු වේ ආකාරයට පොටි කර ගෙන බිජුල විවෘත භාව පිටි අදු සොපල 1/2ක පෙන ගා යන්න පොල එකඟු කරන්න. පාරිව කතන් තැබිරි අය එවිට අධිකරණ සින්නව් මිය යන් එසු, අදු පිරිස්, සැලු පිරිස් හේ තැදී 1/4ක පෙන මුළු ස්විච්ලයක් විකුණු කරල ගොදුන් පිළු කර යන්න. යාදු ගත මූල්‍යන් අධ්‍ය පොල තොල ස්විච්ලයක් ගා ගෙත ගුහා රෝටි පාරිව ආකාරයට පැහැලු ගැවීන් ගැවීන් විභා යන්න. රත් කර ඇත පැන එකඟු / පැවිත්‍ර ගාතු ගැනු මිතුල රෝටි පාරිව.

93. மரவள்ளிக்கிழங்கு தேங்காய் ரொட்டு

ரொட்டுவை கோதுமை மாவில் இருந்து மட்டுமே செய்ய வேண்டும் என்று இல்லை. அரிசி மா, குரக்கள் மா, சோள மா, மரவள்ளிக்கிழிப்பு மா போன்ற பல்வேறு வகையான உள்ளூர் மா வகைகளையும், பல விதத் தோன்ற உள்ளூர் காய்களையும் பயன்படுத்தி இதை செய்யலாம். ஆவை வெவ்வேறு கலவகளைக் கொண்டுள்ளதோடு, நூர்க்கத்து, ஹட்டச்சத்து தாம் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் இறக்குமதி செய்யப்படும் கோதுமை மாவை விட மிகவும் சிறப்பானது. ஒவ்வொரு வகை ரொட்டுக்கும் எந்தெங் தன்னரி தேவை என்பதை நியகர் கொஞ்சம் செய்து பார்த்தே செய்து கற்றுக்கொள்ள வேண்டும் நடுத்தர அளவிலான 2 1/2 மற்றுள்ளிக்கிழிப்புகளை நன்றாக அனரக்கவும். தேவையான அளவு தேவ்காப் துருவுல், உப்பு, பொடியாக நூற்கிய 2 லெங்காயம், இரண்டு பச்சை மிளகாய், சிறிது கறிவேப்பிலை சேர்த்து நன்கு பிரசையவும். சிறிது சிறிதாக தன்னரி சேர்த்து மா ஒட்டாத வகையில் பிரசந்து தேவையான அளவிலான உருண்டைகளை செய்து கொள்ளவும். சிறிது தேவ்காப் எண்ணொன்றை ஒரு ரொட்டுக்கல்லில் அல்லது வாழை இலையில் தடவி... குறைந்த தீவில் இருப்புமும் வேகவைக்கவும்... தடாக இருக்கும் போது உண்டு மகிழிவும்.

94. வற்றானை கிழவுக்கு ரொட்டு

2 வற்றாகளை கிழவுகளை எடுத்து, அவற்றை நன்றாக கழுவி, வேகவைக்கவும். நன்றாக வெட்டதலூ பின்னர் தோலை நீக்கி மசிக்கவும். பால் கணவனை விரும்புவர்கள் மசித்த உருளைக்கிழவுக்குள் 1/2 கம் அடியில் மாவு மற்றும் தேங்காய் துருவல் சேர்க்கவும். கார்யான உணவுகளை விரும்புவர்கள், பொழுதாக நாற்களில் வெள்ளையாம், பச்சை மிளகாய், 1/4 காண்டி, நறுக்கிய மிளகாய் மற்றும் சிறிதனவு உப்பு சேர்க்கு நன்றாக கூட்கவும். தயாரிக்கப்பட்ட கணவையில் சிறிது தேங்காய் என்னையும் தடவி, தட்டையான தட்டைப் பயன்படுத்தி சிறிய ரொட்டு போல் செய்துக்கொள்ளவும். தயாரிக்கப்பட்ட வற்றாகளை கிழவுக்கு பிராட்டையை தூான் பாத்திராத்தில் தட்டில், இருபுறமும் திரும்பிப் போட்டு கூடவும், பின்னர் தூாக உண்டு மகிழுங்கள்.





95. මකද්කෙදාක්කා waffles

ଦେଖିବାରେ

අදවිල රේඛා කුඩා සරගය මින්දෝප්පාකය එහි 150g
සිංහර 2ක
සොල් රෙඛා 50gක
එම තිරි 100ml
සේකින පැවිතර පත තැදි කාලක
ඉන රෙ අනුව
සිති උච්ච තැසි

ಯෙදා ක්‍රමය



96. കബിലപേരി പോത്തു രൂപി

95. மரவள்ளிக்கிழங்கு Waffles

தேவையான பொருட்கள்

வெயிலில் காயலைத்து பொடி செய்த 150 கிராம் மரவள்ளிக்கிழங்கு மா 2 முட்டைகள்

50 திரும் சூழ்கால் என்னென்று

100 මිල්යි නොට් පාර

ବ୍ୟାପକ ଦେଖିବାରେ ଏହାରେ ମଧ୍ୟରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

வினாக்கள் பீப் தீவு

வினாக்கள் சுருக்கமுறை

കേഡ്യൂല് മുണ്ട്

முட்டை மற்றும் பா

కుర్చులు

என்னென்பது சேர்த்து. பேக்கிங் பவுட்டாடன் சலித்த மரவள்ளிக்கிழங்கு மாவை சேர்த்து, வைக்கவும். பேக்கிங் பவுட்டாடன் சலித்த மரவள்ளிக்கிழங்கு மாவு, சுவைக்கு உப்பு மற்றும் தேவைப்பட்டால் சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து நன்கு கலங்கவும். Preheat செய்த கலவையை சேர்த்து bake செய்யவும்.

96. அவஸ் போசனை ரொட்டி

அவன் என்பது மா சந்து . இருமுச்சத்து, வைப்பின்கள் மற்றும் தூருக்கள் நிலைந்த உணவாகும். குழந்தைகளின் டடல் என்றைய அதிகரிக்க மற்றும் காய்கறிகள் சாப்பிட விரும்பாத குழந்தைகளுக்கு செய்யக்கூடிய ரொட்டி பொசிபி இது முதலின், 100 கிராம் அவன் எல்தது, அதை நன்று கழுவி, தங்களீர வட்டம் வரை 10 நிமிடங்கள் வைக்கவும். ஒரு சின்ன வெங்காயம், இராண்டு அல்லது ரூஸ்ரூ பச்சை மிளகாய் (சிறு குழந்தைகளுக்கு பச்சை மிளகாய் பயன்படுத்த தேவையில்லை, ஏனோனில் அவை மிகவும் கார்பானால்), ஒரு சிறிய கேட்ட மற்றும் சில வெங்காய இலைகளை சேர்த்து பொறியாக நழுக்கவும். தேவைப்படால் ஏந்த வகையான காய்கறிகளையும், நங்கள் வேகவைத்து காய்கறிகள், இறைச்சி மற்றும் மீன் கட்ட சேர்க்களாய். இப்போது தங்களிர வகைப்படி அவன் மற்றும் வெட்டி வைத்த அளவைத்துயும் சேர்த்து கலவக்கு ஏற்ப உப்பு சேர்க்கவும். அவன் நன்று மாசியில் வகையில் கைகளால் பிரசையவும். மெங்கிரி சேர்த்தால் அவன் பிரசை இசூகுவாக இருக்கும். தேவையான அளவு உருண்டைகளாக செய்து ரொட்டி கலவையை லோக என்றெண்ட தடவிய வாணி இலையில் வைக்கவும். இப்பேர், ரொட்டியை மிகவும் மெல்லியதாகவே அல்லது கெட்டியாகவே இல்லாமல் நடுத்தர நடுமானாக செய்துகொள்ளவும். ஒரு ரொட்டிக்கல் அல்லது நாள்-ஸ்டாக் பாத்திரத்தில் இருப்பும் குறைந்த வெப்பத்தில் கூடாக்கவும். அவன் ரொட்டி மிகவும் மெல்லையான ரொட்டி, எனவே இதை எளிதில் தயாரித்து தாண்டுகளாக சாப்பிடும் குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கவாய்.

97. කෙසෙල් මිශු කුරක්කන් පොලු රෝවී

ଶୁଦ୍ଧରେଖାକ ଗୁଣୁତିକ ରିଚିନ ଲିଖି ଦୂରତ କୁରକଳଟ
ପିଠରଙ୍ଗାଟ ଶିତ୍ର ପ୍ରକ ପଦ୍ମାଲ ରୋରିଙ୍ଗ କିମନ ଫରି ରିକଲ
ଅଛିଲ୍ଲ କରନ୍ତି. ଆଜ ଶିଥାମିଲି. ପାହାର ପିତରଙ୍ଗାଟ କୁଦ୍ଦିଲ
ଦ୍ଵାରା ଲିଖି ଦୂର ପାହାର ଅସିରିଙ୍ କିମିକାରନ୍ତି ଦେଖାନ
ଅପରାଧଙ୍କାଳ ମିଳା ରିକନ ଡେଲାର୍ ପାହାର ଏକାକି
ରିକନ କରନ୍ତି କିମିକାରନ୍ତି କାହାରିଙ୍ ଅଛିଲ କରନ୍ତରଙ୍ଗନକ କିମ
କିମ୍. ଶୁଦ୍ଧରେଖାକ ରିଚି ପିତର ପାହାର ରିକନ ଅଛିଲି କୁଦ୍ଦିଲ
କାଳା. ପାହାରାକ ପାହାର କାରାଯଙ୍କନ ଅସିରିଙ୍ କାହାର ଏକାକି
ରିକନ କରନ୍ତି କାଳା. ଏକାକିର ଶୁଦ୍ଧ ପାହାର କିମନ ଲିଖିଲି ଅନନ୍ତଙ୍କ
କିମିକାରନ୍ତି କାଳା. ଶିଥାମିଲି ପାହାର ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟକାରିଙ୍କ
ପାହାର କାଳା କିମି ରିକନ ଲିଖାନ କାଳା ଏ ଏକାକିର
କାଳାକା. ଦ୍ଵାରା କାଳା ମିଳନି. ଅରମ କାଳାକି. ଅରମ
କାଳା.

98. କିରି ଥାର ପୋଲ୍ଟ ରୁହି

97. வாழைப்பழம் குரக்கன் ரொட்டி

குறுக்கன் மட்டும் கலந்த தேவ்காய் ரொட்டியில் தாம் அதிகம் இருந்தாலும் சாப்பி கொஞ்சம் தயக்கம் காட்டுவதுண்டு வீட்டுத் தோட்டத்திலேயே பழுத்து வாழும்பழும் மேவதிகமாக இருந்ததால் அதை வீன் விரையம் செய்யாது இதில் சேர்த்துக்கொண்டேன். குருக்கன் மாவுள் தேவ்காய் கலந்து சுவைக்கு ஏற்றவாறு உப்பு சேர்க்கவும். நன்கு பிசைந்த புளி வாழும்பழும் சேர்த்து பிசையப்பட்டது. இவ்வளவு சுவையான உணவில் மாஜிரின் சேர்க்க மனம்வாயில்லை, எனவே நன்கு பழுத்த ஆணைக்கொய்க் கூற்றை நன்றாக பொடி செய்து சீனி ஓராவு சேர்த்து எடுத்துக்கொண்டேன். செய்து பாருங்கள், மிகவும் இலகு, மிகவும் சுவை.



98. சேப்பங்கிழங்கு தேங்காய் ரொட்டு

சேப்பங்கிழங்கு அன்பது அதிக முயற்சியின்றி விளையும் ஒரு வகை கிழங்கு ஆகும், மேலும் தோட்டத்தில் நமக்கு இடம் விடங்கும் இடத்தில் இதை வார்க்கவாம். சந்தையில் கூட இதன் விலை அதிகமாக இருக்காது. கோதுமை மாவுக்கு பழியாக இநில் ரொட்டி சாம்பிளாம். நடுத்தர அளவுள்ள மூன்று சேப்பங்கிழங்குகளை எடுத்து கொடுப்பின் மீது வைத்து நன்றாக கடவும். இப்போது வெளியிழுத்தை நன்கு துடைத்து, தோலை அகற்றுவதும் நன்கு சுட்ட சேப்பங்கிழங்கின் தோலை எளிதில் ஆகற்றலாம். இப்போது சேப்பங்கிழங்கின் நடுப்பகுதி பஞ்சுப் போல் நன்றாக வெந்திருப்பதைக் காணலாம். சிறிது தேங்காய் துருவும் மற்றும் கலைக்கேற்று உட்பு சேர்த்து ரொட்டியை போல் பிரசையும். சிறிய உருண்டைகளாக செய்து, வேளாக எண்ணொய் துவிய தட்டால் அல்லது வானை இவையில் செல்லியதாக தட்டவும். குறைந்த திலில் இருப்புமும் கட்டெடுக்கவும். சேப்பங்கிழங்கு ஏற்றுவாலே வேகவைத்துவுள்ளதால், இருப்புமும் கட்டெடுக்க அதிக நேரம் எடுக்காது. இப்படி மூன்று சாதாரண அளவுள்ள சேப்பங்கிழங்கில் இருந்து 2 பெரிய ரொட்டிகளை செய்ய முடிந்து... அதனால் நின்கள் தீவிரம் ஓய்விடும் அதே தேங்காய் ரொட்டியை விட வித்தியாசபான சுவைக்கு இதனை செய்து பார்ந்கள்....



சிரிழ் Challenge - பிட்டு Challenge



சிரிழ் கிளங்கே டெக்கி சிரி யைகொ கருதின். அல வர்த, அவு வர்த. அலு குதி கூ ரீலுவில் இநக தீடு கிர் யாதின் ரீக ரீக ரீடிலுவி. ரக ரீகவின். விமாத போக்குவரதீவில். சிரிழ் விதிவு நானில் இநக கலங்கு பூறுவின் வழிக்... சிர வேறுவில் உடை கே யாதி. கூமி வீடு சீதிர்ண கிறங்கு பூறுவின் யோடு அடையானதில்....

பிட்டு என்பது உள்ளார் மா வகைகள் மற்றும் கிழங்கு வகைகள், தானியங்கள், கீரைகள் மற்றும் காய்கறிகள் கலந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. பிட்டு குழல் இல்லாவிட்டாலும், பல சுவைகளுடன், அதிக சத்தான், பல விதக்கில் தயாரிக்கக்கூடிய ஒரு அருமையான உணவு தான் பிட்டு. சோருக்குப் பதிலாக, காலை அல்லது இரவு உணவாக எடுக்கலாம்....



99. Fried ପର୍ବତୀ

ఎడ్డర ఆపరి లేనిచ కాలిక వీడైతలి తాగెనిచి ఆపితయిని
కావుత కాగెని కెడ్డి విషిల్పాయి తాపిని ఓచి, ఓచి రిట్రై
త్యాగపాపి వీరంపిన కావి ష్ట్రె కాడ్యూలీ కొత్త రిట్రై 1:1
అస్థాపాపాపిన ఆరంభమ. కాలినిచుండి రిట్రై కాద్యాపిన
వీడైతలి అధికాయి రీపాపించి కాలినిచుండి fried rice
కెడ్డన వీడైతలి హెచిరిండ్రు కారంటన నీఁడపటమ. ఓచి
ఎక్కిపిరుచ్చులి కాలు ఉన కాలికా కెండ్ కాలినిచుండి
కాలిప్పుడ్లికిలి లారిచిచి కారం కొరి, ఉపులి, కాపుకుల్ కాకు
లోష్టు ఉపుకుల్ కాపిని. శి కారి, పియిలు కాకు రంపి
వీడైతనిచి చిక్కుపుల్ కాపుకుల్ పిల్లలు. తాబిగి చిక్కులు
కుపుని లెనిచ చీఫులి రీపులి పీరంపిక లారిచిచి కాగెని
ప్రులిని. శిచి ఆమిచారి విషికార, ష్ట్రె లోష్టు, కారిలిలి,
ఉపులుంటాల కాకు లుష్టు ద్విని పీరంపిక విషికారి ఆమిలోష
వీడైతలి కాలికా కెండ్ చిక్కుల్ అడ్లు రిక వీడైని...

100. കാഴ്ച കേവലം

99. Fried ഫിട്ടു

விருந்தினர்களை அல்லது குடும்பத்தினரை வித்தியாசமான உணவின் மூலம் உபரிக்க இது ஒரு சிறந்த வழி... குருக்கள் மற்றும் வெள்ளை அரிசி மா 1:1 விசித்ததில் எடுத்து இந்த பிட்டு செய்யப்பட்டது. வழங்கப்போல் பிட்டு தயாரிப்பது, பின்னர் அது/பின்னாடு ரைஸ் போல் செய்துகொள்ளப்பட்டது. இதற்காக நான், ஸ்பிரோதும் போல் கோட்ட, முட்டைக்கோஸ், தக்காளி மற்றும் வெங்காய இலைகளைப் பயன்படுத்தினேன். பல்வேறு வண்ணங்கள், இழுமண்கள் மற்றும் கவுக்களை கருத்தில் கொண்டு. ஆனால் நீங்கள் விரும்பும் வேறு எந்த காய்கறியையும் பயன்படுத்தலாம். இது தவிர, முட்டை, முடு, கறிவேப்பிலை, தேங்காய் என்னைப் பற்றும் உப்பு தூங்க மட்டுமே பொருட்களாக பயன்படுத்தப்பட்டது. செய்து மகிழுங்கள்...



100. ഇണിപ്പു പിട്ടു

இது அதிகவில்லை பிட்டு உணவுக்கப்பட்டிருந்துவேன் அல்லது மதுமள்ள பிட்டுவையென்பதுத்தினோ செய்யவேண்டும் இது ஒரு எளிதான் மற்றும் உணவுயான உணவாகும். இரவு உணவின் பின்னர் மதுமிருந்த பிட்டுவை குளிர்சாதன பெட்டியில் வைத்து மழுஞ்ஜும் கூட இதை செய்யவேண்டும். அப்படிச் செய்தால், மின்டும் ஒரு ஸ்டீமில் சிறிது நோம் அலிக்க வைக்க வேண்டும். இது நேர்று பினாட் பிட்டு செய்ய வேகவைத்து பிட்டுவில் மேலதிக்காக இருந்துதை முன்பு கூறியது போல், குளிர்சாதன பெட்டியில் வைத்து இன்று எடுத்து பயன்படுத்தினேன். இன்று எங்களிடம் தென்னாம் பாளி உள்ளது. நிங்கள் வேறு எந்த வகை பாளியையும் பயன்படுத்தவேண்டும். பாளியை நூற்றாக உருக்கி, சுடம் போல் இருக்க ஆரம்பித்ததும் பிட்டு சேர்த்து கிணறுவும். சிறிது நோம் தூளை பிறகு, அதை ஒரு தட்டையான தட்டில் அல்லது தட்டில் ஓலெல்லியதாக மாற்றி, தூளை இருக்கும்போது துண்டுகளாக வெட்டவேண்டும். இல்லவெள்ளால் தண்டுகளை பிரிக்கும்போது அது உணந்து போகவாம்.





101. මුරදෙගා කොල කේතිපිටිවු

101. മുരുങ്കൈ ഇലാല പിട്ടു

சிவப்பு அரிசியை அளரத்து கொள்ளவும் தேவையான அளவு துருவிய தேங்காய் பச்சை மிளகாய், சிவப்பு வெங்காயம், கோட்ட மற்றும் முருங்கை இவைகளை நூசாக அளரத்து, கலவையாகக் கிளரி, இந்த கலவையை அரிசி மாவட்டன் கலக்கவும். தேவையான அளவு உப்பு சேர்க்கவும். இந்தக் கலவையை நன்றாகக் கலந்து பிட்டுக்குப் பிரசையும் பதுத்தில் பிரசையவும். பிறகு உப்பை சரிபார்த்து தேவையானால் உப்பு சேர்த்து மீண்டும் கிளரவும். பிறகு தேவையான அளவு கப்களில் போட்டு ரைஸ் குக்கில் தண்ணீர் வழற்றி தண்ணீர் சூடாகியதும் செய்து கப்களில் வைத்துள்ள பிட்டு கலவையை கூமார் முப்பு நிமிடம் அவிய விடவும். தேவையான அளவு மிளகாய், சிறிய வெங்காயம், மாசி கருவாடு ஆகியவற்றை சேர்த்து அம்மிக்கல்லில் அளரத்து பிட்டுடன் உண்டு மகிழலாம். அல்லது பாலுடனும் உண்ணலாம்.

102. කොරිල පිටිවු

අවශ්‍ය දුටින
සාක්ෂිල අලයක
කාලීනී කිව්ලපෙනය
රෝල කිව්ලපෙනය
මුදු කැඩි
රුහු

102. அவஸ் போசனை ரொட்டி

தேவையான பொருட்கள்
ஒரு கொறில் கிழங்கு
சிறிது மா
கொஞ்சம் தேங்காய்
உப்பு தாள்
காள்ளிரி

முதலில் கொறில் கிழவுகளை நன்றாகக் கழுவி, மூலிய சுதாங்களை நழுக்கி, வேக வைத்து, கையால் பிரிந்து தள்ளினால் அகற்றுவத் (அவிக்காஸும் கொலில் கலக்கலாம்.) பிறகு தேவையான அளவு தேவையை எடுத்து, அதனுடன் உப்பு தள்ளிரி சேர்த்து, தேவையான அளவு அரிசி பாவு சேர்த்து கையால் கிளிநி, அதனுடன் வேகவைத்து பிரிந்து கொலிலிடவைச் சேர்த்தும் விரைவும்.

103. එපුවලු පලතුරු පල කන්න
අකමැති පොඩිඩින්ට්...
දේදෙනු මිටිටු...

103. பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை
சாப்பிட விரும்பாது....
குழந்தைகளுக்கு...

வாணவில் பிட்டு

பிட்டு என்றாலே அனைவருக்கும் வெள்ளை பிட்டு தாண்தி னைவத்கு வரும்.. அதனால் தினமும் செய்யும் பிட்டுக்கு கொங்கம் மாற்றுக்கள் செய்தேன்..

இந்த போசனை வருவதற்கு காரணம், எங்கள் சித்தியின் மகதுக்கு காய்கறிகளின் மீதுள்ள வெறுப்பையும் வண்ணப்பயமான இனிப்புகளின் மீதுள்ள விருப்பத்தையும் அவதானித்ததனால். இராவில் பச்சரிசினை ஊரவைந்து காலவையில் தன்னோரா வடிகடி, மிகவிபில் அரைத்து, கழுவி அரிசி மாவு தயார் செய்துகொண்டேன். பாதி தேங்காபில் தேங்காய் துருவல் அரிசி மாவுடன் சேர்த்து கலவையை சுயமாக 5 சிறிய கிண்ணங்களுக்கு பிரிக்கவும். வீட்டில் உள்ள காய்கறிகளில் இருந்து பீட் துண்டுகள் மற்றும் ஒரு துண்டு கேரட் எடுத்து சிறிது வேகவைத்தேன். முருங்கை இலைகளுடன் இந்த நாட்களில் பொதுவாக கிடைக்கும் கரத்துகொலம்பன் மாம் பழும் ஒன்றும் சேர்த்தேன். அதன் பிறகு இவற்றை ஒவ்வொன்றாக அம்பிக்கல்லில் அரைத்து, ஜந்து பாத்திராங்களில் தனித்தனியாக சேர்த்தேன் - இவற்றை பச்சரிசி மாவில் கலக்கும் போது மிக குறைவாகவே தனின்றி சேர்த்தேன். ஏனோனில் வேகவைத்து காய்கறிகள் மற்றும் பழுத் பழுப்புகளின் சாப்பதம் பேஸ்டில் நன்றாக இருந்தது. தேங்காய்டன் கலக்கும்போது பிட்டு பிசைவது இலகுவாக இருக்கும். அதனுடன் சிறிது உப்பு சேர்த்து, பிட்டு குழவில் 5 கலவைகளையும் அடுக்காக வைக்கவும் தனின்றி கொதித்ததும் வேக வைத்து உண்டு மசிபுவும். பழுங்கல் அரிசியின் நிறும் மணமும் எனக்கு மிகவும் பிடித்திருந்தது. இதன் சுவை எனக்கு மிகவும் பிடித்திருந்தது. எனவே நீங்களும் இந்த மாதிரி பிட்டுக்கு பதினாக புதிய பிட்டு ஈக்களை சுமைக்க மயங்கிக்கவும்.





104. ମାତ୍ର ପିଲାଇ

ଅରିଜ ଦୁଇ
 ମାତ୍ର 500g
 କ୍ଷାଣ୍ଡ ଧରି 1.5 kg
 ଉଠିଏଗୁ କେବଳ ଅରିଜ ପ୍ରମାଣିତ
 ଅଛି ଶିରିଙ୍କ 50g
 ଲିଙ୍ଗୁ 100g
 ତା ଏକ ରାତ୍ରି ଅରିଜ ପ୍ରମାଣିତ
 ଲାଖୁ ଅରିଜ ରହିବୁ

සාදන ආකෘති

104. മേഞ്ഞ പിട്ടു

தேவையான பொருட்கள்
மின் 500g
அரிசிமா 1.5kg
முருங்கையிலை தேவைக்கேற்ப
பச்சை மிளகாய் 50g
வெங்காயம் 100g
தேங்காய்ப்பு தேவையான அளவு
ப்பு கேவைக்கேற்ப

செய்முறை

முதலில் மீணா அவித்தெடுத்து முற்களை அகற்றிக்கொள்ளவும். பின்னர் அரிசி மாவை வழையப்போல் பிட்டு குழுத்து அதனுடன் மீன், முருங்கையிலை, பச்சை மின்காய், வெங்காயம், தேங்காய்ப்பு எல்லாவற்றையும் கலந்து மீன் பிட்டை அவித்து எடுத்துக்கொள்ளவும். தத் கிழவுகின்ன நன்கு மசித்து வைத்துக்கொள்ளவும். பிறகு பச்சை மின்காய், வெங்காயம் பூண்டு சேர்த்து உாவில் குறிபி கொள்ளவும். எடுத்து வைத்த மசித்த கிழவுகுடன் இதை சேர்த்து தேவையான அளவு சின்ன சீரகம் உப்பு சேர்த்து கலவையை நன்கு மீண்டும் கிளரிக்கொள்ளவும். இறுதியாக உங்களுக்கு விரும்பிய வடிவத்தில்.

കവിത, കവിത, മും അഭി Challenge - കടലൈ_കെണപ്പി_പയ്യൻ_Challenge



ବିଶେ ଦୂରବୀ କବିଲ. କାହିଁକି ମୁଣ୍ଡ ଆଏ କନନେ ନାହିଁ?
ପେର ଆଜାତ ହାତନ ଲିଖନ କିମ୍ବାତ କନନ ବିଟ କିମ୍ବାତ?
କୁମୋଦୀର ଶିକାର ଵିଦ୍ରୋହ କାଳିଲା ଦେ ଦେନନେ?
ଫେରିନ ବିନ୍ଧୁର କବିଲ କାହିଁକି ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧେ ରିଯାଣ ଆଏ ଲିରା
ଦୂରବୀତର କନନ ଆଜ ଵିଦ୍ରୋହ ରକ୍ଷା ହାତନଙ୍କ.
ଦୂରର ଫେରାଣାଙ୍କ ଲବା ଦେନନ, ତେଣି ଵିଦ୍ରୋହ ଲାଗୁ ଲିକ ଲିକ
ରକ୍ଷା ଲାଗୁ ହାତଲା ଭାଲନନ... ଅରି ଲିକକ ବାଦି କରନ ପ୍ରକାଶ
କାମାରିକାନାମର ଅଭ୍ୟାସ ରେକିମ କମାର ବିଭିନ୍ନ ଆପେ
#କବିଲ_କାହିଁକି_ମୁଣ୍ଡ_Challenge ଲିକାର ଲିକରୁ ଲେନନ.

உங்கள் குழந்தை கடலை , கெளப்பி ,பயறு சாப்பிடுவதில்லையா? பாலர் பள்ளிக்கு இவ் உணவுகளை செய்துவரச் சொன்னாலும் சாப்பிட முடியாது என்கிறார்களா?

தினமும் ஒரே மாதிரியாக குழந்தைகளுக்கு தானியங்களை அவித்து மட்டுமா கொடுக்கிறார்கள்? புரதச்சத்து நிறைந்த கடலை, கெளப்பி, பயறு போன்ற தானிய வகைகளை குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடும் சுவைகளில் சமையுங்கள்,

அதிகப்தச ஊட்டச்சுத்தை பெற்றுக்கொடுங்கள், ஒவ்வொரு சுவையையும் எளிதான முறைகளில் செய்து பாருங்கள்... நாங்கள் செயற்படும் சமூகங்களின் உறுப்பினர்களின் புதிய சமையல் குறிப்புகளுடன் எங்கள் "#கடலை_கொப்பி_பயறு_Challenge" இல் நீங்களும் இணைந்து கொள்ளுங்கள்.



బెంగ పోడ కులున లక్షణ కోరుతాడ రెచ్చి కిలిపాడ అలసక లు బెలిన తే లక్ష కిల్పిరమ రెచ్చి లాడినటు లెనిల బిల అని లిక యిలుక కర కిలిది వాడిక
ఇంక పుత్తకత్తిల తెర్రివ దెశయిప్పట శిల సమయాల క్రూరిప్పకుస మట్టుమె ఇతమిపెర్మానుసాన, ముగ పట్టియిలయుమ కానా కేళ్ళి ఉసు ఇణైపుబెప యానిపుట్టతము

107. සවිපි රෝරි

କାମିଲୁ କୋପା ଅତି ରୁଦ୍ଧ କରିଲି . ଶୂରୁକଣନ୍ତିର ରିହି କିମ୍ବାଲୁଙ୍କାଳି, ଫୋଟୋ, ଲୀଜ୍ସୁ, ଟ୍ରିପ୍‌ଲେନ୍ କୋଲ ଏହା ରକ୍ତ ପଦ୍ମମିଳିତ ଭୁବନେଶ୍ୱର ରାଜରେ କରିଲି ଚର୍ଯ୍ୟବିନି କୁମାର ଫ୍ଲାଇଟ୍‌ବିଜ . କରିଲି ଥିବା ପରମାଣୁକାଳି ଭୁବନେଶ୍ୱର ରିହି କିମ୍ବାଲୁଙ୍କାଳି ପଦ୍ମମିଳିତ ଭୁବନେଶ୍ୱର ରାଜରେ କରିଲି ଚର୍ଯ୍ୟବିନି କୁମାର ଫ୍ଲାଇଟ୍‌ବିଜ . କରିଲି ଥିବା ପରମାଣୁକାଳି ଭୁବନେଶ୍ୱର ରିହି କିମ୍ବାଲୁଙ୍କାଳି ପଦ୍ମମିଳିତ ଭୁବନେଶ୍ୱର ରାଜରେ କରିଲି ଚର୍ଯ୍ୟବିନି କୁମାର ଫ୍ଲାଇଟ୍‌ବିଜ .

108. Chickpea Muffins

ପ୍ରକାଶକ ମୁଦ୍ରଣ

සභාපති මහත් පෙර ප්‍රජාතන 2ය

කොඳීන් ඉදුතු කෙසේම් ගෙවි 2දී - (පෙරේ සරගත විට රෙක්පරයය් වින රෙඛ)

శ్రీవిలప కాలాగట సోదైను ఉద్దేశు కూలిరఁకు సెపులచ 1డి
(అపులుకి, లెలువి రుచిన వావిలు ఒక వామిగి)

രകාණ්ඩාල කොළඹ 1/36

පොලු ප්‍රති කෝර්ප 1/4යි

కుండ కుమి లక్ష క

පොලු විනාඩිරි තේ පැදි 1 දි (තෙ) දෙනී යුතු

ఎడిక ల్యా డె లాడీ 1/4డి

କ୍ଷାନ୍ତ ରାମିଙ୍କ

107. கெள்பியிராட்டி

வேகவைவத்து மசித்த சிவப்பு கெளப்பி, சிறிதாவு குருக்கன் மா, தேவ்காய்த் துருவல், வெங்காயம், முருங்கை இலை, சுவைக்கேற்ப உப்பு இவைகளே கெளப்பி ரொட்டிக்குத் தேவையான பொருட்கள். கெளப்பியை நிரில் அறைவைத்து அவித்து பின்னா உரவில் இடித்து மசித்துக்கொள்ளவும். சிறிது குருக்கன் மா அல்லது அரிசி மா சேர்த்து பிசைந்து ரொட்டி பத்திரிக்கு பிசையவும். அதோடு தேவ்காப் சேர்த்தால் சுவை கூடும். ஊட்டச்சத்து மற்றும் சுவையை அதிகரிக்க, வீட்டுத் தோட்டத்தில் கிடைக்கக்கூடிய ஏதேனும் கீரா வகை (முருங்கை இலைகள்), சிறிது பொடியாக நூக்கிய வெங்காயம் மற்றும் சுவைக்கு ஏற்ப உப்பு சேர்த்து, பிசைந்து, குறைந்த தீவில் ரொட்டியை கடவும். நல்ல வாசனையுடன் போன்றிருமாக வரும் வளர் ரொட்டியை இருப்புறம் கட்டு தூடக சாப்பிடவும். கடாயில் இருந்து எளிதாக அகற்றுவதற்காக ரொட்டி வாழை இலை மேல் வைத்து கடப்படுகிறது.



108. കൊൺട്ടക്കടലെ മ.: പിൻ

தேவையான பொருட்கள்

கொஞ்சம் குடும்பம் 2 வரு

2 நாள்கூடு பழக்கத் திட்டங்கள் - (மதிர்த்துஷ் சூமார் இரு தபு)

முதல் முறையாக

1/3 கு கேள்கின் முத்து

1/4 குரு தோட்டு பாலை

показані в сміні на рівні 1 години.

1. செய்துகின்றேன்

செய்யும் முனை

உவர்த்த பொருட்களை (கடலை மாவு, கருவாப்பட்டி தூள், செய்யல் சோடா, உப்பு) கலந்து தவிரியாக வைக்கவிடும். வாழுப்பூஷ், தேங்காய் என்னினாய், தேங்காய் பாணி ஆகியவற்றை நன்றாக வைக்கவிடும். இப்பொது மெதுவாக இரண்டு கவுசுவகளையும் சேர்த்து நன்று கவுக்கவிடும். நூக்கிய கமரங்கா மற்றும் தேங்காய் விளிக்கர் சேர்த்து கவுக்கவிடும். கப்பேக்கருகளை ஒரு ட்ரேயில் வைத்து 180 மிகிரி செல்லியைப் ப்ரிருந்து செய்யப்பட அவசில் அன்ற மணி நேரம் பேசு செய்யும்





109. ମୁଖ ଦର୍ଶନ

රු. ගුණ සහිත ප්‍රාග්‍රහ විය මූල්‍ය නැංවා තැබුම්.

ଦୁଇତିନ

ତ୍ରୀ ରିଂ 100g
ଦୁଇରେ ଶିଖ 60g
ଶିଖର 2
ଟ୍ୱୁକି ରାତ୍ରି ପକ ହାତ୍ତି 1/4
ରାତ୍ରିପାଇଲୁ ରୁଅ ପକ ହାତ୍ତି 1-2
ଯିବିଦିନ ଚାଲିବିର ପକ ହାତ୍ତି 1

මුළුමත් මුදා ඇව් වෙනිල මිදු ගොඳුව තුළු කර. මූලික රිටි යාදා ගන්න. ඉතුරු මුදා රිටි විවෘත දැකින් ප්‍රවීතිර එකතු කර නළුගත්ත. උප්පි. සිරුතර මුදා මිදු කිහි මුදා වෙනි තරගත්ත. දැන්. මුදා මිදු පෙන එකත් විනායි 5-8 ක ප්‍රමාණ ඩිට්‍රි/ගෙය ගන්න. මුදා ගොඳුව ඩිට්‍රි කරගත්තා අතර ඇත. සිනි විභ වින දැන් කළම් කරගත්. දැන් කිහි මුදා එකතු කරගත්. විනායියක ප්‍රමාණ ඩිට්‍රි කර මුදා රිටි එකතු කරගත්. දැන් ඡාඩ තා යෝට්‍රුස්කාල මුදා අවශ්‍යතාය විකුණු කරගත්. 150°C විනායි 10 ක pre heat උන් අව්‍ය එකත් විනායි 8-10 අතර කාලුයක ටේන් කරගත්. Oven විනායි තැයි තම්. විනායි 10 - 12ක ප්‍රමාණ වින්යියේ තිබුණි ගන්න.

109. പയറു സ്പൻസ് കേക്ക്

நறுமணமும், சூவயும் நிறைந்த பயறு கப்பேக்குகளை செய்வோம்.

தேவையான பொருட்கள்

யறு மாவு 100 கிராம்
60 கிராம் சிவப்பு செளி
2 முட்டைகள்
தேசிக்காம் 1/4 மெஸ்பூன்
வல்லாரை சாறு 1-2 மெஸ்பூன்
பேக்கிங் பவுடர் 1 மெஸ்பூன்

முதலில் பச்சைப் பயிரை வழுத்து நன்றாக அடர்த்து பயறு மாவு செய்து கொள்ளவும். பிறகு பயறு மாவில் பேக்கிங் பவுடர் சேர்த்து சலிக்கவும். பின்னர், முட்டையின் வெள்ளைக்கரு மற்றும் மஞ்சள் கருவை பிரிக்கவும். வெள்ளைக் கருவை வேசான நூறா உருவாகும் வரை கூமார் 5-8 நிமிடங்கள் அடிக்கவும்/அடிக்கவும். வெள்ளைக்கருவை நன்றாக அடிக்கும் போதே சீனி சிறிது சிறிதாக சேர்த்து கிளறவும். இப்போது மஞ்சள் கருவை சேர்க்கவும். கூமார் ஒரு நிமிடம் அடித்து பயறு மாவு சேர்க்கவும். இறுதியில் தேசிக்காப் மற்றும் வல்லாார சாறு சேர்க்கவும். 150 டகிரி செஸ்சியல் வெப்பநிலையில் 10 நிமிடங்களுக்கு 8-10 நிமிடங்கள் வெதுப்பியில் வைக்க வேண்டும். உங்களிடம் ஆவண் / வெதுப்பி இல்லையென்றால், கடாயில் கூமார் 10-12 நிமிடங்கள் கொதிக்க வைக்கவும்.

110. Flavours දෙකේ කඩු ස්පාන්සි

අවශ්‍ය දුරින
කඩු රීරි 80g
මිහිදුරු පිටි එමිය තැදී 1(10g)
සින්තර 2
දුරිරු සිනි 50g
එරිකින් පට්ටිරු තේ තැදී 1
දැනි පොතු ස්විල්පයක
අධිකින් එටාරින් -
මින්ට් flavor
මින්ට් ගෙඹු ඉති 3/4ක පුළ එමිය තැදී 1ධ
කුඩා ගරගත දුරිරු සිනි එමිය තැදී 3
මිහිදුරු එමිය තැදී 1ධ
මුෂුමුවිතත් flavor
මුෂුමුවිතත් ඉති 3/4ක පුළ එමිය තැදී 1ධ
කුඩා ගරගත දුරිරු සිනි එමිය තැදී 3
මිහිදුරු එමිය තැදී 1ධ

සඳු ගතනා ආකෘති
කඩු රීරි විලුව එරිකින් පුවූරි එකතු කර තෙලගතන.
පුවූ, සින්තර තුද මද තහ මද එන්ත ගරගතන. දුත්,
නැද මද එන්ත එන්ත ගතක විනාමි 5-8 ත පෙනී එමි/ගය
ගතන. නැද මද ගෙයදුට සිරි ගරගතනා අතර තුර. සිනි
එන් රිඛ දුනා ගලවීම් ගරගත. දුන් නෙ මද එකතු
ගරගත. විනාමියන් පෙනී එමි සර කඩු රීරි ත මිහිදුරු රීරි එකතු ගරගතන.
අවශ්‍ය ගෙඹු දුරිරු සිනි විලුව මිහිදුරු රීරි
එන්ත ගෙඹු ගලවීම් ගරගත. රුවූවි flavor එන් එකතු
කිරීම්, මින්ට් ගෙඹු පුළ / මුෂුමුවිතත් පුළ ස්විල්පයක
එන්ත සර. රත්වූ විනුර ගෙඹුයක මධ තබා විනාමි 2ක
පෙනී (double boil තුවීව) තබා ගලවීම් ගරගතන.
දුත්, රුකුවත අධිකින් layer එන් යෝජි උරින් දුනා
ගතන. 120°C, විනාමි 10 ත pre heat ලැබූ අවශ්‍ය
එන්ක විනාමි 20 ත ගේන් ගරගතන. Oven විනාම්
තැංකි තම. විනාමි 10 - 12ක පෙනීම් වින්ඩුවීම් තම්ම
ගතන.

110. මුරුණු Flavours කොළ කොළ ස්පාන්සි

තොශවයාන පොරුත්ක්ස්
කොණ්ඩාක්කොළ මා 80 කිරාම්
සොළ මා 1 (10 කිරාම්) මෙෂකකාරුන්දි
2 මුෂුන්ක්ස්
සිව්පු සිනි 50 කිරාම්
පෙක්කින් පඩුටර් 1 තෙක්කරුන්දි
එලුමිස්ස් තොළ ඉරු සිංඩික්
ඥ්සිස් පාප්පිස් -
ප්‍රතින් ගුම්යාස්
ප්‍රතින් මිෂ්ලක්සින් 3/4 මිෂ්ලක්සින් සාරු 1 තෙක්කරුන්දි
පොළ ජේප්ත සිව්පු සිනි 3 තෙක්කරුන්දි
සොළ මා 1 තෙක්කරුන්දි
පොළ්ස්නාංකස්සින් ගුම්යාස්
පොළ්ස්නාංකස්සින් මිෂ්ලක්සින් 3/4 මිෂ්ලක්සින් සාරු 1
තෙක්කරුන්දි
පොළ ජේප්ත සිව්පු සිනි 3 තෙක්කරුන්දි
සොළ මා 1 තෙක්කරුන්දි

කොළ මා ස්පාන්සි ජේප්ත එප්පාදු

කොළ මාඩ්‍යාවිල් පෙක්කින් පඩුටර් සේර්තතු සඩික්කවුම්. පින්සාර්,
මුෂුන්ක්ස් බෙව්ස්ලාක්කරු මරුවුම් මැන්ස්ස් කරුවෙ
බෙව්ස්ලාක්කරු නුවර ඉරුවාකුම් ව්‍යාර සාමාර් 5-8 නිමිත්ස්ක්ස්
ආජ්කක්කවුම් / කළක්කවුම්. බෙව්ස්ලාක්කරුවෙ නැංරාක ආජ්කකුම්
පොතු පර්කකාරුයය සිරිතු සිරිතාක සේර්තතු කිෂාරුවම් නිප්පොතු
මැන්ස්ස් කරුවෙ සේර්කක්කවුම්. සාමාර් ඉරු නිමිත්ම ආජ්කක්කවුම්
මරුවුම් කොණ්ඩාක්කොළ මා යුතුවුම් සොළ මා සේර්කක්කවුම්.
මිරුතියාක එලුමිස්ස් තොළව සේර්කක්කවුම්. ඥ්සිස් පාප්පිස්
ජේප්ත එප්පාදු. පොළත්ත සිව්පු සිනියුත් සොළ මාඩ්‍යාවිස්
සේර්තතුක කිෂාරුවම්. පිරිතු සාමාඩය සේර්කක, සිරිතු ප්‍රතින්
සාරු/ පොළ්ස්නාංකස්සින් සාරු සේර්තතු, තුපාන නීරිස් ඉරු
පාත්තිරත්තිල් ගෙඹු ගෙඹු සාමාර් 2 නිමිත්ස්ක්ස් කිෂාරුවම් (ප්‍රාන්
කොති මුළුර). නිප්පොතු, ස්පාන්සි මොළ සාමාඩය ඥ්සිස්
ලොයාරා ගෙඹු ගෙඹුවම්. 10 නිමිත්ස්ක්ස් පොක ජේප්ත එප්පාදුවම්.
ඉංක්සිට්ම මුළයයේ මුළුවයෙන්රාවල, කොළ්යාවිල සාමාර් 10-12
නිමිත්ස්ක්ස් ආජ්කක්කවුම්





111. කවිලි වැසි

ପ୍ରକାଶକ ପତ୍ର

ବେଳୀରେ କାହିଁଲା ବିନ୍ଦୁ ପେରୁଅଛି କିମିର
କିମିରି ଯାଏବେ କାହାର
ରତ୍ନ ଲିଙ୍ଗ
ରଜ ଅନୁଵି କ୍ଷେତ୍ର, କ୍ଷେତ୍ରିର୍କ୍ଷ, କରପିଳି), ଲମ୍ବିଲକାର
କମିଟ୍ ରିପର

ଭ୍ରମିତମି ଧରି ଶିଖିଲେବୁ ଅନ୍ଧାରୀ ପିଂଗ ଦେବାଳ
କରିଯିବିଲୁଙ୍କର କହୁଥିଲାନ୍ତି. ରଦ୍ଦ ଆଶୁରି ଉଣ୍ଡି, କାଲିଶିରିଯା
କରିଯିବା, ଲମ୍ବିଲୁଙ୍କର କିମ୍ବା କରିଲାନ୍ତି. ଦୂର କାଳିଲୁ
ପିନ୍ଧର ଚର୍ଚାଙ୍କ କରିବି ଧରିଅଛ କୁମାରଙ୍କର ଫେନ୍ଦ
ରହୁଇଲାନ୍ତି ଦେବାଳ କରିଲାନ୍ତି. କି କରିବିଲାନ୍ତି କିମ୍ବା ଧରିଅଛ
କୁମାରଙ୍କ କରିଯିବିଲୁଙ୍କର କିମ୍ବା କରିଲାନ୍ତି. ଏହୁଦେବ ଶିର୍ଷ
କରିଲାନ୍ତି. ଦୂର ପିଂଗି ରିକ କାକଟ କରିଲାନ୍ତି. ଏହୁଦେବ
ହେଲୁ ରତ ସି ରାତ୍ରି ପିଂଗି ବିଦ୍ୟାରିଲାନ୍ତି

111. കെസ്റ്റപ്പി വണ്ട്

தேவையான பொருட்கள்

நன்றாக அவித்து தண்ணீர் வழக்டிய கெளப்பி

பொழுதாக துருவிய தேங்காய்

சிவப்பு ரெங்காயம்

கவுன்கு ஏற்ப உப்பு, மிளகாய், கறிவேப்பிலை, மாசி
கடலை மா

முதலில் தீளமாக செய்வது போல் தேங்காப் சம்பள செய்து கொள்ளலாம். ருசிக்க உப்பு, மின்காய், கறிவேப்பினால், மாசி சேர்க்கவும். இப்போது வேகவைத்த மற்றும் வடக்டிய கெளப்பினை தேவையான அளவு எடுத்து நன்றாக மசிக்கவும் சம்பந்தம் மசித்து கெளப்பி மற்றும் கடலை மா சேர்த்து நன்றாக கலந்துகொள்ளலாம். இப்போது வடை துயார் செய்துக்கொண்டு, என்னைய் நன்கு சூடாளதும் விடுவதும் பொரித்து எடுக்கவும்.

112. කවියි හා දැල්ලෙ කටිලටි

අවශ්‍ය දුටින
 රැකාදීත් හමුවූ විභාග පෙරාගත් කේරී යොරා දෙකක්
 කුඩා දුටින කළ දැඳුනුවා අවශ්‍ය ඉහාසනව
 රතු එසුෂු ගෙයි 10 ක (කිහිතව ලියාගත්)
 පුද එසුෂු ගෙයි දෙකක් (කිහිතව ලියාගත්)
 හමුවූ අඟ ගෙයි 3 ක
 කැරී ගෙයින් (උප්පි කරගත්)
 අමු මිරිස කරලු 6 ක (සිනිතව ලියාගත්)
 මිරිස බුඩී, මුණු බුඩී, බුතාගත, සහ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
 එන්තර් දෙකක්
 සිස්කරී බුඩී
 රෙඛල තෙල

കാട്ടൻ ശ്രീമദ്ദ

ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟିତିଲାଇ ଦୂର୍ଲଭ ହେବାନନ୍ଦ, ଦୂର୍ଲଭ
ରୀକ ଉପ୍ରେସ, ଭୁବନେଶ୍ୱର ଏବିତ ରକ୍ତ ଅନୁପି ଶିଖ କର
ପାଇଁବିନ ଜାହିନନ୍ଦ, ଦୁଃଖପ୍ରତ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ଏ ଏତ ଗୋଟିଏବେ ପାଇଁବି
କରାଯାନ୍ତବ, ଫୋଲ ଫୋଲ ରେ ତେ ଅନ୍ଧରୁକୁ, ରୁକ୍ଷ କୁଣ୍ଡ, ଏବି
ପିରିକ, ପିରିକ ବ୍ୟାପ୍କିରୁକ ଉପ୍ରେସ ଏବି ଦୂର୍ଲଭ ତେ ପିରିପାରିଦ୍ୟ
କରାଯାନ୍ତବ, ରୂପ୍ରି କିନିତିର ଉଦ୍‌ଦେଶ୍ୟ କୁରାରି ଦ କିମ୍ବା
କରାଯାନ୍ତବ, ଶିତିତରୁ 15 ପଞ୍ଚ ମିନିଟିରୁଥୁବୁ କରାଯାନ୍ତବ
ଦ୍ୱାରା ଲିଙ୍ଗ ରିନ୍ଡର ବ୍ୟାକର ଯାନ୍ତବ, କେମିରୀରୁଥୁବୁ ପାଇଁବି
କରାଯାନ୍ତବ ଏତ ଏ କାର୍ଯ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟିତି ଶିକ୍ଷା କର ଶିଖିବାକାଳିନ୍ଦର
ତେ ପିରିପାରିଦ୍ୟ କରାଯାନ୍ତବ, ପିରିପିରି ରକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ପିରିପିରି
ଦ୍ୱାରା ପ୍ରିପରିବ ବିଦେଶନ୍ତବ, ଏବିତାକ ପ୍ରାପ୍ତିକାଳି ଶିଖିବାକାଳିନ୍ଦର
ଏବିଲ କାହାନନ୍ଦ କାର୍ଯ୍ୟିତିର 2 ଟାର୍କିପରୁଷିକିତ ରାଜ୍ୟରୁ
ଅନ୍ତରାନ୍ତବ, କାହାନନ୍ଦ ଏବିଲାଇ ନିତିକର କାର୍ଯ୍ୟିତି
କାର୍ଯ୍ୟିତିର, ରୁପ କ୍ଷେତ୍ରର ଶିଖିକରି କ୍ଷେତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟିତିର
କାର୍ଯ୍ୟିତି ବିଦେଶନ୍ତବ.

112. கெள்பி மற்றும் கணவாய் கட்லெட்

தேவையான பொருட்கள்

நன்கு அவித்து நீ வடிகட்டிய இரண்டு கப் கெளப்பி

தேவையான ஆளவு கணக்காம்

10 சிவப்பு வெங்காயம் (பொழுயாக நறுக்கியது)

வெள்ளள படி இரண்டு (பொழுதாக நடந்தியது)

3 வெக்னவத்து உருளைக்கிபுங்கு

கரு கேரட் (குருவியலு)

6 பச்சை மின்காம் காம்

பிள்ளைய் தூள், உப்பு தூள், மஞ்சள்தூள், தேவையான

இரண்டு மட்டுகள்

பிள்ளட்டுவான்

கோவை துறை

• 100 •

Qayyim Muqarrab

முதலில் கணவாஸை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கவும். கணவாடிடன் உப்பு, மிளகாய், சீரகம் ஆகியவற்றை கவுக்கேற்ப கலந்து தனியாக வைக்கவும். பிறகு கெளப்பி மற்றும் உருளைக்கிழிம்புகளை நன்றாக மசிக்கவும். ஒரு ஸ்டீல்ஸ் தேங்காய் எண்ணொய், சிவப்பு வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், மிளகாய் தாள் மற்றும் வெள்ளை வெங்காயம் ஆகியவற்றோடு கணவாஸை சேர்த்து வதக்கவும். பின்னர் இறுதியாக நறுக்கிய கேரட் சேர்த்து சுமார் 15 நிமிடங்கள் வதக்கவும். இப்போது அடுப்பின் தீயை குறைக்கவும். நறுக்கிய உருளைக்கிழிமங்கு மற்றும் கொப்பியைச் சேர்த்து, குறைந்த தீயில் வதக்கவும். இப்போது கலை இன்னும் அதிகரித்திருக்கும். இப்போது அடுப்பில் இருந்து இறக்கவும் தேவையான அளவு கலவையை உருண்டாக்கவும். ஒரு முட்கரண்டி கொண்டு 2 முட்டைகளை நன்றாக தடிக்கவும். முட்டையின் மஞ்சள் கருவை உருண்டைகளில் பரப்பவும். அதன் மேல் பிஸ்கட் பொடியை தடவி சூடான எண்ணொயில் பொரிக்கெடுக்கவும்





113. මුං ඇට සහ වේවක්කා කරිලටි

අවශ්‍ය දුවන
මූලාශ්‍ර 250g
වේට්ටකු 250g
කඩල පිරි
සිනකර (අවශ්‍ය තම්)
අමු මිරිය, එළු, ගම්මිරිය, ලුණ, කහ, කරපිටා

කෙම්පරාදුව සාඛා ගැනීම
මූල්‍යට තැම්බි ගත්ත. විවිධකා ටොතු ඉවිත කර
තැම්බි පත්ත. තැම්බි ගත මූල්‍යට සහ විවිධකා
ගෙදැනු පොති කරගත්ත. එම මිශ්‍රණයේ නිශ්චිතව කාඩා
යන එසු. අමු මිරිය, කරඹාවා එකතු කරගත්ත. එකට
රු යා සාදු අනුව මුළු. ගැසිලිරුණ සහ උම්බිලුක්‍රමී
විකතු කරගත ගැම්පරාදු කරගත්ත. එම්ල සාඛා
ගැනීම්දී හිමි පිරි ස්විෂ්පෘය විකතු කරගත්ත
(දියරු විම වැළැක්වීම්)

ବିପରୀ ଶିଳ କାଳ୍ ତାଣେମି
କବିଲ ପିରି ଆଶ୍ରିତ୍ୟର ଚମିଗ ଦୁଃଖର ଶିଥିର ତାଳିବା ଅନ୍ତ
ପିରିପିକଣଙ୍କୁ ପିଲାତ୍ରାପକ କିମ୍ବା କରାଯନ୍ତନ. ଧ୍ୱିଜ ପରିଦ୍ଵା
କବିଲ ପିରି ଦୂଷିତିନ ବିପରୀ ଶିଳ ଆପିଅ ପାଦିତିର କାଳ୍
ଅନ୍ତନ. କାଳ୍ପନିକ ବିଲ ବିପରୀ ଶିଳକ ଶିଳା ପିଲା କାର
ରନ୍ଧରିତିନ ପାଦାନ୍ତି ପିଲା ପାଦକ ବିଦ୍ର ଅନ୍ତନ. ପିଲାଦ୍ଵାରା ଧ୍ୱିରି
ଛି, ପିରିପିକଣ ବିଲ ନିର୍ମଳାକାର କାରେ ପିଲା ତାଳୁ କବିଲ ପିରି
ପିଲା ଅନ୍ତରାଲୀ ବିଦ୍ର ଅନ୍ତନକ ପ୍ରାପ୍ତିତିନ. ଧ୍ୱିନିର ହାତ କାମ୍ପି
କାମିରିପାଦାରୀ ଜଳାକାରସ ପ୍ରତିବନ୍ଦିତ ତାଳେ ଆନ୍ଦୋଳ ଆମ୍ର
ଗାନ୍ଧିଙ୍କ ଶିଳ ପିଲାନ୍ତାଳୀ କାମିରିପାଦା କରାଯନ୍ତନ ପାଲିତି.

113. பயறு மற்றும் காலி/பிளவர் கட்லெட்

தேவையான பொருட்கள்
 250 கிராம் பயறு
 பூசணி 250 கிராம்
 கடலை யா
 முட்டை (விரும்பினால்)
 பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், மிளகு, உப்பு, மஞ்சள்தூள்,
 கறிவேப்பிலை

தாளிப்புக்கு தேவையான தயார்படுத்தல் பயறை வேகவைக்கவும். பூசணிக்காஸை தோல் நிக்கி வேகவைக்கவும். மூ வேகவைத்த பயறு மற்றும் பூசணிக்காஸை நான்றாக மசிக்கவும். கலவையில் பொழுயாக நூற்கலிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை சேர்க்கவும். முதனுடன் உப்பு, மிளகுத்தூள் மற்றும் காளாங்கெளுத்தினை கலவ மற்றும் மசாலாவுக்கு ஏற்ப சேர்த்து தாளிக்கவும். உருண்டைகளை செய்யும் போது, சிறிது கடலை மா சேர்க்கவும் (நீர்த்துப் போகாமல் இருக்க).

மாவு தயாரித்தல்.
 கடலை மாவை தண்ணீரில் கரைத்து அதில் சிறிது வேகவைத்த
 பூசனிக்காலை சேர்க்கவும். தேவையான அளவு
 கொண்டைக்கடலை மாவு சேர்த்து மாவை தேவையான
 பத்தினிரு தயார் செய்யவும். உருண்டைகளை மாவில் உருட்டி
 பொன்னிறமாக பொரிக்கவும். இதில் பயறு பூசனி
 உருண்டைகளை முட்டையின் மஞ்சள் கருவில் தோய்த்து
 கடலை மாவில் பொரித்து எடுக்கவாம். யற்ற பொருட்களை
 சேர்த்து தாளிக்காமல் இருந்தால் எந்தப் பிரச்சினையும்
 இல்லை. அது உள்ளே பச்சையாக இருப்பதாக உணர்ந்துால்,
 நீங்கள் அதை தாளிக்கவாம்.



115. കല്പി ദ്രശ്മ

ଫିଲେ ଫିଲେ

කුවරි ආච්චා රංගන්හේ 2යි(පුද්ගල යට යෙදු) සමඟ විදු ව්‍යෝගීක තොට්ටුගතක)

ඉලුමු මියෙනු ගෙයි 1 දී (සිංහල ලියා ගත්ත)

ලම්බුකාබි කුඩා 100g

କ୍ରିଟର, ପକ୍ଷାତକାଳମିଳି. ଅମ୍ଭିମିଳି ଯେଇ କବ୍ଦି ।

८५६. छात्र

ക്യാറ്റ കുമിര

ଦେଖି କୁଣ୍ଡ ତାର ଅନ୍ତର ଦିଲ୍ଲାମି ଦ୍ଵିତୀୟ ବ୍ୟାକାଳର ଦୂରୀ
କୋଣ୍ଡର ତଥାମୁ ଗନ୍ଧନ. ବିଶ୍ୱାସ ଅଭିଷ କମିନ୍ ନିର୍ଦ୍ଦିତ ତୁର୍ଯ୍ୟ
ମିଟ୍ ଶିରିବୁନ୍ଦ କାହିଁଏବନ୍ଦନ, ରଙ୍ଗାଦିନ ବାରେବୁନ୍ଦ ରତ୍ନ ତିରପଦ
ମିଗନ୍ଦନ. ଚିତ୍ର କୁଣ୍ଡ, କର ଦେଖି ରତ୍ନାମିର କିମନ୍ କରନ୍ଦନ.
(ଅଭିଷ ନାମ ଶିରିବୁନ୍ଦର କାର ଶିରିବୁନ୍ଦନ)

115. கெள்பிச் சூப்

தேவையான பொருட்கள்

கெளப்பி 2 குப் (கஞ்சம் செய்து, கடவுளி, வழங்கு அனாசிக்குத்தொல்லாமல்)

பெரிய வெங்காயம் 1 (புரையாக நூத்தியல்)

மாதிரி கால் 100 திடாய்

தீர்த்த குளம் 100 மீட்டர்.

ପ୍ରକାଶିତ ଦିନ ୧୮

திட்ட மெந்தம் 100 திட்டம் (முறை முறை)

ଶେଷ

ஒரு பாத்திரத்தில் எழுமிக்ஸை சாறு , உப்பு தவிர மற்ற அனைத்து பொருட்களையும் சேர்த்து நன்கு கொதிக்க வைக்கவும். நன்கு கொதித்ததும் அடுப்பில் இருந்து இறக்கி உப்பு மற்றும் எழுமிக்ஸை சாறு சேர்த்து கொள்ளவும். (தேவைப்பட்டால் பிளொண்டர் செய்து குழக்கவும்)



117. Batter Fried

117. Batter Fried

இன்று ஒரு உணவு வரிசையை கொண்டு வந்துள்ளோம். குழந்தைகள் சாப்பிடாத உணவுகளை அட்டுவதற்கு ஒரு சுலபமான வழிகளில் ஒன்று தான் இல்லாறு, கடலை மாவில் பொரியல் செய்து கொடுப்பது. முதலாவது நெத்தலி மீன், இரண்டாவது நெத்தலி, மூன்றாவது பூ கோவா, நான்காவதாக இருப்பது சாம்பல் வாழை, பசலிக்கீரை மற்றும் பாக்ர்காய். செய்முறை மிகவும் எளிதானது. பொரிக்கப்படும் காய்கறிகள் அல்லது மீனில் உப்பு மற்றும் மிளகுத்தாள், விரும்பினால் சிறிது மிளகாய் தூள் தூவி சிறிது நோம் விட்டு, பின்னர் கொண்டைக்கடலை மா பெட்டில் பொரிக்கவும். கொண்டைக்கடலை மா பெட்டர் செய்ய தேவையானது தண்ணீர் மற்றும் சிறிது உப்பு தூள். பெரியவர்களுக்கு மிளகாய்த்தாள் அல்லது மிளகாய்த் துண்டுகளைச் சேர்த்தால் குவையாக இருக்கும். காய்கறிகள் மற்றும் சிறிய மீன்களை சாப்பிடாத குழந்தைகளுக்கு உணவுளிக்கவும், எடை குறைந்த குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கப்படும் கலோரிகளின் அளவை அதிகரிக்கவும் இந்த முறை நல்லது. கடலை மாவில் இப்படி பொரிக்கும் போது மா நங்றாக பொரிந்து விடும். உள்ளே உள்ள பொருள் வெப்பத்தில் வேகவைக்கப்படுகிறது. எனவே, அட்டச்சத்து கலவையில் மாற்றங்கள் ஏற்படாது மற்றும் அதிக எண்ணொயில் பொரிக்கப்படுவதால் சேதம் குறைவாக இருக்கும். ஆஸால் இவை வீட்டில் செய்தாலும் எவருக்கும் தொடர்ச்சியாக உண்பதற்கு உகந்த உணவுள்ள. இவை தனியாகவோ ஆல்லது வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட சாஸ் அல்லது டிப் டடன் பரிமாறப்படலாம். மிஞ்சி, கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய் மற்றும் பூடு ஆகியவற்றை சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து கலந்து செய்யப்படும் பக்கை டிப். சிறிது உப்பு தூள் மற்றும் சிறிது எலுமிக்கை சேர்க்கவும். தயிரில் சில மிளகாய் துண்டுகளை சேர்த்து ஒரு முட்கரணாட் கொண்டு அடிப்பதனாலும் வெள்ளை டிப் செய்யப்படுகிறது.

118. கவிலு கீரிபு

அவினா குலிச
கவிலு அவினா குலிலாயு
பொல் சுவில்ரயக்
ஒனு அவினா குலிலாயு

கடித மூலிகை

மூலிகை கவிலு ரிக் கோட்டு பொய்வு கேத ரிலு
கவிலு கர்ணதி. கூறுவிட கூற கொல் சுவில்ரய
மிருந்து சுவில்ரயக் கூலு சிரி கீரி ஒவிய கர்ணதி. மூத்து
சிரிகீரி ஒவிய கர்ணதி பொல் சுவில்ரயக் கவிலு கர்ணதி
கவிலு சுவிய ஒனு சுவில்ரயக் கூலு சிரி கர்ணதி.
பூஷு சிரி கீரி விதிமுக கேள் கீரி சுவிக் கர்ணதி
ஏனுரயு கோட்டு கெளி கீரி சுவிக் கர்ணதி.

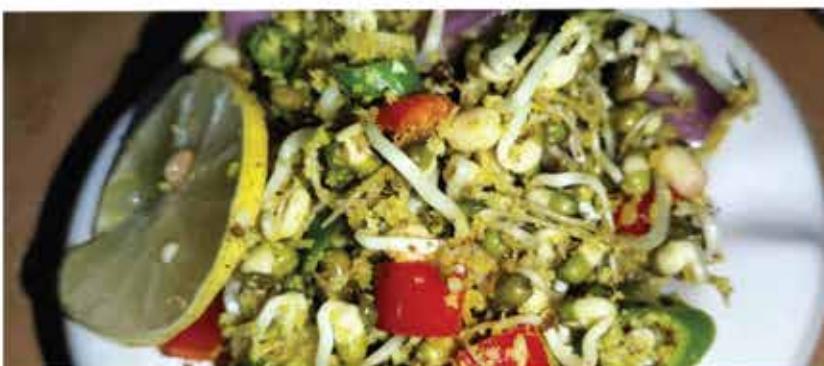
118. கொண்டைக்கடலை சூப்

தேவையான பொருட்கள்
தேவைக்கேற்ப கடலை
கொஞ்சம் தேங்காய்
தேவையான அளவு உப்பு

செய்யும் முறை

முதலில் கடலையை நன்றாக ஊறவைத்து மசிக்கவும். பிறகு
துருவிய தேங்காய்டன் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து கெட்டி பாலை
அகற்றவும். இப்போது மசிக்கிய கடலையை சிறிது உப்பு
சேர்த்து தேங்காய்டன் கலக்கவும். பிறகு பிட்டு குழாய் அல்லது
பிட்டு தயார் செய்வது போல் அவிக்கவும்.





119. തണ്ട് മും കമിറ്റീസ്

119. മുണ്ടപ്പയറ്റ് ചാലട്

இந்த சாலட் செய்வதற்கு, முளைப்பயறு, தேங்காய், தக்காளி, பச்சை மிளகாய், மிளகு, உப்பு, வெங்காயம், யூண்டு, எழுமிச்சை மற்றும் ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் தூள் இந்த சாலட் செய்ய தேவையானவையாகும் . பயறை நன்றாகக் கழுவி, 24 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும் , அதன்பின் சுத்தமான ஈர்த்துணியில் இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்கள் சுற்றி வைத்தால், பயறானது முளைக்க ஆரம்பிக்கும் . இதனை தான் முளைப்பயறு என்கிறோம்.. சாதாரண பயறுடன் ஓயிடுமேது முளைப்பயறில் பாதுத்தின் அளவு மிக அதிகம் முளைப்பயறை துணியில் இருந்து அகற்றி நன்றாகக் கழுவி, சாத்தைப் பிழிந்தெடுக்கவும், பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், யூண்டு, மிளகுத்தூள், மஞ்சள் ஆகியவற்றை தேங்காய் துருவலில் நன்றாகக் கலந்து, முளைப்பயறு உள்ள கிண்ணாத்தில் சேர்த்தது, கடல்சியாக தக்காளி, எழுமிச்சை சாறு சேர்த்துக் கலக்கவும் , சுவைக்கு ஏற்ப உப்பு சேர்க்கவும். குழந்தைகள் விரும்பி காப்பிடிக்கூடிய இந்த சாலட்டில் நீங்கள் விரும்பும் எந்த காய்கறியையும் சேர்க்கலாம்.(கேரட், பீட், சோளம்...போன்றவை) அது போல வேகவைத்த நாட்டு முட்டையையும் சேர்க்கலாம். துள்ளாசி போன்ற பழங்கள் கூட சாலட்டுக்கு இன்றும் சுவையை சேர்க்கும்.

120. ලේඛන

අවශ්‍ය දුන්
කඩල පිටි කෙශරප 2දී
පොලු කෙශරප 1දී
දුන්රු සිනි කෙශරප 1/2දී
රිතකලු එකින තැදී 2දී
එකකාලු ගෙයි 10ක පමණ

සාම්ප්‍රදායික

120. സ്റ്റേറ്റ്

தேவையான பொருட்கள்
கடவுள் மாவு 2 கப்
தேங்காய் 1 கப்
சிவப்பு சினி 1/2 கப்
நெய் 2 தேக்கரண்டி
ஏவக்காய் 10

Q5-ယဉ်မံ (မြန်)

சிவப்பு சீனி மற்றும் ஏல்க்காய் ஒரு கிளரண்டரைப் பயண்படுத்தி அனரக்கவும். உங்களிடம் கிளரண்டர் இல்லவியென்றால், சீனியை போததல் ஒன்று பயண்படுத்தியும், ஏல்க்காய் ஒரு சிறிய உரஸல்ப் பயண்படுத்தியும் பொடி செய்யலாம். கடாசை தூடாக்கி நெய் சேர்த்து, நெய் தூடானதும் கடலை மா சேர்த்து நன்கு வறுக்கவும். வறுத்த போது, கடலை மா அதன் பச்சை வாச்சனையை இழந்து ஒன்றாகக் குவியத் தொடங்கும். பிறகு அடுப்பிலிருந்து இறக்கி, சீனி, தேவுகாய் சேர்த்து உண்ணடையாக பிடிக்கவும்... தேவுகாய் சேர்த்தவுடனே வட்டு செய்வது மிகவும் எளிது, நெய் சேர்த்தவுடன் கலவை நூற்றாக ஒட்ட ஆரம்பிக்கும்.





අපத්‍ය YouPAH Foodventure Weekly Challenges මත මග මෙතෙකින අවසන තොටේ.
ඉදිරියට පටිගෙනවෙන Foodventure Challenges සඳහා ඔබවත Young Professionals' Alliance for Health
Facebook පිටුව කරනා සම්බන්ධ වී රස ගුණ පිරි කැම වට්ටෝරු අත්තදා බලීමට ප්‍රාථමික.
ඒම වට්ටෝරු රිගත දෙලෙක් වෙළුමකින නැවත තමුවෙමු!

YouPAH Foodventure බාරාන්තිර සංඛ්‍යා ප්‍රාග්ධනය මූල්‍ය පෙන්වනු ලබයි.
වාචිගුරුක්කුම් Foodventure සංඛ්‍යා ක්‍රියාත්මක ප්‍රාග්ධනය මූල්‍ය පෙන්වනු ලබයි.
සේවක සාම්ප්‍රදායික සාම්ප්‍රදායික ප්‍රාග්ධනය මූල්‍ය පෙන්වනු ලබයි.
නොකුතියුත් මූල්‍ය ප්‍රාග්ධනය මූල්‍ය පෙන්වනු ලබයි!

ඡැලුවක් වෙතම - ජූනි 2024
මුතල නොකුති - ජූනි 2024