



പെരുമ്പിൽ പായസം

ചേരുവകൾ (1 ലിറ്റർ)

പെപനാസിൾ	: 400 ഗ്രാം
ശർക്കര	: 200 ഗ്രാം
നെയ്യ്	: 2 ചീസ്പുശൻ
ക്രൂവുണ്ടി, കിസ്മിസ്	: അവാവുത്തിന്
എപ്പക്ക്, ജീരകം	: 2 ചീസ്പുശൻ
തേങ്ങ	: 2 എണ്ണം

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം : പെപനാസിൾ ചെറുതായി നുറുക്കിയത് നെയ്യിൽ വഴുകു. അതിനു ശേഷം ശർക്കര പാൽ തുടിലുകള് ചീഴ്ചീ ലൈക്കുക. ആഡ്യോ മുന്നാം പാൽ (തേങ്ങാ പാൽ), പിറന്ന രേഖാ പാൽ, നെന്നാ പാൽ എന്ന ക്രമത്തിൽ ചേരിക്കുക. ഏലക്കുയും ജീരകപും പൊടിച്ചു ചേരിക്കുക. ക്രൂവുണ്ടിയും കിസ്മിസിനും നെയ്യിൽ വറുത്തെടുത്ത് ലൈലേയ്ക്ക് ചേർത്തിളക്കുക. പായസം വേഗം പാത്രത്തിൽ വാങ്ങി ഉപയോഗിക്കോ.

പെരുമ്പിൽ അച്ചാർ

ചേരുവകൾ (500 ഗ്രാമിൽ)	
പെപനാസിൽ	: 250 ഗ്രാം
പച്ചമുളക്	: 4 എണ്ണം
ബെളുത്തുള്ളി	: 6-8 എണ്ണം
കരിവേപ്പില	: അവഘ്രതനിന്
ഉപ്പ്	: അവഘ്രതനിന്
മുളക് പൊടി	: 2 1/2 ടീസ്പുശൻ
ബെളിച്ചെണ്ണ	: 3 റീസ്പുശൻ
കട്ടക്	: 1/2 ടീസ്പുശൻ
ഉലുവു പൊടി	: 1/2 ടീസ്പുശൻ
കായശ്വാടി	: 1/4 ടീസ്പുശൻ
പിനാറിൾ	: 2 റീസ്പുശൻ
തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം : പെപനാസിൽ ചെറുതായി നുറുക്കുക. വെളിച്ചെണ്ണ ചീനചട്ടിയിൽ ഒഴിച്ച് പട്ടാക്കിയിൽഭേദം കിരിവേപ്പിലും, ബെളുത്തുള്ളി, പച്ചമുളക് എന്നിവ ചേർത്ത് മുളിച്ചട്ടുകുക. പെപനാസിൽ ചെറുതായി അരിഞ്ഞത് നന്നായി മുളകും ഉപ്പം ചേർത്ത് ഇളക്കി വെക്കണം. മുളിച്ചിലഭേദം പെപനാസിൽ കഷ്ണണം നന്നായി ചെർത്തിളക്കുക. പിനാറിൾ ചേർത്ത് ചെറുതായി വേപിക്കുക. നന്നായി ലൈക്കിയതിനു ദേശം ഒരു ദണി യിൽ അടച്ച് സുക്കിക്കാവുന്നതാണ്.	

പെനാപിൾ ഉയ്യരക്കുറി

ଓଡ଼ିଆ ଲେଖକ

ചേരുവകൾ (1 മിറ്റിന്)	
പെപനാചിൽ	: 150 ഗ്രാം
തേൻസ്	: 150 ഗ്രാം
പച്ചമുളക്	: 3 എണ്ണം
ചുളിക്ക് പൊടി	: 1/2 ടിസ്പോൺ
മഞ്ഞൾ പൊടി	: 1/4 ടിസ്പോൺ
വെളിച്ചെണ്ണ	: 1 ടീസ്പോൺ
തെരശ്	: 1 കപ്പ്
കിറിവേപില	: അവശ്യത്തിന്
ഉപ്പ്	: അവശ്യത്തിന്
കട്ടക്	: 1 ടീസ്പോൺ
ഉലുവ	: 1/4 ടിസ്പോൺ
തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം : ചുടാകിയ മുളയിലേക്ക് പെപനാചിൽ, കീരിയ പച്ചമുളക്, ഉപ്പ്, കിറിവേപില, ചുളിക്ക് പൊടി, മഞ്ഞൾ പൊടി എന്നിവ ചേർത്ത് നന്നായി വേവിക്കുക. അതിനു ശേഷം തേൻസ്, ചുവന്നുമുളക്, വെളുത്തുമുളക്, ജീരകം മുബ നന്നായി അരച്ചുടൂത് അതിലേക്ക് ചേർത്ത് തിളച്ചിക്കുക. തിളച്ചു തുടങ്ങുമ്പോൾ തെരശ് ചേർത്ത് വാഞ്ഞുക. ശേഷം ഏണ്ണയിൽ കട്ടക്, വറ്റൻ മുളക്, കിറിവേപില, ഉലുവ എന്നിവ ചേരിത് താഴിക്കുക.	

പെരുമ്പിൽ പച്ചടി

ചെരുവകൾ (1 ലിറ്ററിൽ)
പെപനാസിൾ : 200 മും
വാലിപ്പാൻ : 2 സീസ്. 16ശ്രീ



ରବୁନ୍ଦାଳୀଙ୍କିଣୀ - କୁମାରୀକୁମାର, ଅର୍ଟନ୍ତା

ಚೆರುವಾಕಣಿ	(500 ಗ್ರಾಂ)
ಪೆಪಗಾಷಿಂ	: 400 ಗ್ರಾಂ
ಚುವಣಿ ಕಾಪ್ಸಿಕಂ	: 1 ಕಪ್ಸೆ
ಪನ್ನಿಸಾರ	: 2-5 ಟೀಸೆಪ್ಪುಳಣಿ
ಉಣಿಯಾರ್	: 3-5 ಟೀಸೆಪ್ಪುಳಣಿ
ಖುಹ್ಕುತ್ತರಿ	: 2 ಟೀಸೆಪ್ಪುಳಣಿ
ಕಿಡ್ಲುಪಟ್ಟ	: 1 ಏಣಿಣಿ
ಉಪ್ಪೆ	: ಅವಘಾರಣಿಗೆ
ತಯಾರಾಕ್ಕುವ ವಿಧಾ	: ಪೆಪಗಾಷಿಂಜು ಹಾಪ್ಸಿಕಿವ್ಯಾ ವೆಳಿ ವೆಳಿ ಅಂಶಕ್ಕೆ ಮುಕ್ಕೊಂಡು ಚುವಣಿ ಕ್ರಿಯಾಳ್ತ ಪಾತ್ರಾಂಶಿಲೆಕಳ ಅರಬು ಪೆಪಗಾಷಿಂಜು ಹಾಪ್ಸಿಕಿವ್ಯಾ ಕುಗುಬಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪೆರುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. 2 ಮಿಂಿಟ್ ಚೆತ್ತಿತಿರಿತ ವೆಪ್ಪಿಕುವು. ಇಲ್ಲಿಲೆಕಳ ಪನ್ನಿಸಾರ, ಉಪ್ಪೆ, ಉಣಿಯಾರ್ ಮುಹ್ಹುತ್ತರಿ ಎಣಿಗೆ ಪೆರುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. 10 ಮಿಂಿಟ್ ಸೌಸಿಗೆ ಪಾಕಮಾಡುವುದರ ಪಾರ ವೆಪ್ಪಿಕುವುಕ್ಕೆ ತಾಣುತತ್ತವಿಗೆ ರೆಚೆಸ್ ರೆಚೆಸ್ ರೂಪ್ ರೂಪ್ ಲಿಟಲಿಲೋಕ್ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ರೊಚ್ ಕಾಳಿ ರೆಚೆಸ್ ರೆಚೆಸ್ ಪ್ರಿಯಾಜಿತ ವೆಚ್ಚೆ ಅವಘಾರಣುಸಾರೆಂ ಉಪಯೋಗಿಕಾಂ.

പെനാഷിൽ ചിപ്സ്

ചേരുവകൾ (250 ഗ്രാമിന്)

പെപ്പനാഷിൽ	: 250 ഗ്രാം
വൈളിച്ചെണ്ണ	: അവഘേതനിന്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം: പെപ്പനാഷിൽ ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് പെയിലാൻ വെച്ച് ഉണക്കുക. അതിനു ശേഷം എണ്ണയിലിട്ട് പുറത്തുകൊടുക്ക.





പെനാഷിൽ കാര്യാല

ചേരുവകൾ (750 ഗ്രാംിന്)

പെപനാപിൾ	: 1 ചെറുത് (500 ഗ്രാം)
വെള്ളം	: 2 ടോബിൾ സ്പുണ്ട്
പഞ്ചസാര	: 1/2 കപ്പ്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധാ: പെപനാപിൾ തൊലി കളഞ്ഞ് നീളം മുറിച്ച് വെക്കുക. ഒരു തവണിൽ വെള്ള ചുട്ടാക്കുക. പെപനാപിൾ കഷ്ണാണ്ട് പഞ്ചസാരയിൽ മുകളിച്ചായ തവണിലിട്ട് വെക്കുക. പെപനാപിൾ കഷ്ണാണ്ടാൽ സുരിഞ്ഞു നിന്നുകും. വരെ തിരിച്ചും മിച്ചുളിട്ട് വേവിക്കുക. തിയിൽ നിന്നും വാങ്ങി വെക്കുക. സ്പുണ്ട് വെള്ളം പാനിലേഖക് കുടഞ്ഞു ചുട്ടാകി പെപനാപിളിനു മുകളിൽ തളിക്കുക. താഴെപ്പറയുന്ന രീതിയിലൂടെ വിഭജിയാം.

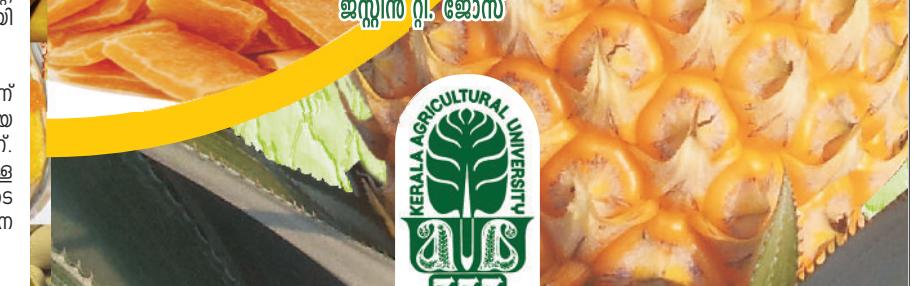
ବିଭାଗୀର୍ଥ - ଲାଲାଙ୍କ ପାଦମୁଖ

ചേരുവകൾ (750 ഗ്രാമിൽ)	
ചെപനാവിൾ	: 500 ഗ്രാം
പഴുത്ത മാങ്ങ	: 3 എണ്ണം
ബൈളിച്ചെണ്ണ	: 2 ദോശിൾ സ്പുണ്ട്
മുളക്കപ്പട്ടി	: 1 ടീസ്പുണ്ട്
ഇഞ്ചി	: 1 ടീസ്പുണ്ട്
ഗരം മസാല	: 1 ടീസ്പുണ്ട്
വിനാറിൾ	: 2 ടീസ്പുണ്ട്
സവാള	: 1 പല്ലുത്ത്
പഞ്ചസാര	: 1/2 കുസ്ത്
തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം : ചീരിച്ചുടിയിൽ ഏണ്ണ ചുടാക്കി കുരുക്കുളക്ക് പൊടി ചേർത്ത് സവാള പഴുക്കുക. അതിനും ഇഞ്ചിയും ചേർത്ത് 3 മിനിറ്റ് നേരം കുടി പഴുക്കുക. ഇതിലേക്ക് മാണം ചെപനാവിൾ, പഞ്ചസാര, ഗരം മസാല, വിനാറിൾ ഏന്നിവ ചേർത്ത് ചെറിയ തിരിൽ 30 മിനിറ്റ് നേരം പോലിക്കുക. ഇടക്കിടിട ഇളക്കിക്കൊടുക്കണം. തന്മുത്തതിനു രേഖം വായുക കൊതു കിടിലാക്കി മീറ്റിജിൽ സൂക്ഷിക്കാം.	



പെറമ്പിയർ വിഭവങ്ങൾ

ഡോ. പി. പി. ജ്യോതി & റാഷീദ് ഇജുവ



କେଉଁ କାର୍ତ୍ତିକ ଶର? କଲାରୋଳ
ପେଟାପୀଠ ଗଵେଷଣ କେଣ୍ଟିମୁଣ୍ଡିଲାଙ୍କାରୀ

വാഴക്കുളം പി. ഐ. 686 670, മുവാറുപ്പുഴ, എറണാകുളം ജില്ല
എംബേസ് : 0485-2260822 ഫോൺ : 0485-2260822

പ്രാഥം : 0485 2260832, ഫോകസ് : 0485 2260832
ഈ-മെയില് : pravkm@kau.in | Website : www.kau.edu/pravkm

Email : prsvkm@kau.in, Website : www.kau.edu/prsvkm

- ଆଲ୍‌ପୁକର୍**

 - ଟେଲିଫୋନ୍
 - ଟେଲିଭିଜନ୍
 - କମ୍ପ୍ୟୁଟର୍

