



செவ்வார்த்தா காமலாஸ்கர்னரின் :

அரிசி மாவும் - 2 கப்
வெல்லம் பொடி சயெத்து - 1 கப்
தேங்காய் துருவல் - 1/2 கப்
ஏலக்காய் பொடி - 1 டீஸ்பூன்
நயெ - 2 டீஸ்பூன்

செவ்வார்த்தா :

அரிசி மாவை, வெறும் வாணலியில் வாசனை வரும் வரையில் வறுத்து எடுக்கவும்.

வெல்லத்தினை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, அத்துடன் 2 கப் தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க விடவும். வெல்லம் கரையுமா, கொதிக்க ஆரம்பித்ததும், கீழே இறக்கி, அதை வடிகட்டவும். வடிகட்டிய வெல்லத்தை, அபி கனமான ஒரு பாத்திரத்தில் ஊற்றி, மீண்டும் கொதிக்க விடவும். வெல்ல நீர் கொதிக்க ஆரம்பித்ததும், அடுப்பைத் தணித்துக் கொண்டு, வறுத்த அரிசி மாவை சிறிது சிறிதாக அதில் சேர்த்துக் கிளறவும். பின் அதில் தேங்காய் துருவல், ஏலக்காய் பொடி ஆகியவற்றைச் சேர்த்து, மாவை கட்டியாகும் வரையில் கிளறிக் கொண்டு இருக்கவும். பின்னர் அதை கீழே இறக்கி வதைத்து ஆறவிடவும். மாவை சற்று ஆறியவுடன், கைகளில் சிறிது நயெயைத் தடவிக் கொண்டு, எலுமிச்சம் பழ அளவு மாவை எடுத்து உருட்டி, உள்ளங்கையில் வதைத்து மட்டி சற்று விரல்களால் அழுத்தி, கொழுகட்டைப் பிடிக்கவும். எல்லா மாவையும் இப்படியே செய்து, நயெ தடவிய இட்லித் தட்டில் அடுக்கி, இட்லிப் பானையில் வதைத்து, ஆவியில் 10 அல்லது 15 நிமிடங்கள் வகைவதைத்து எடுக்கவும்.

http://adupankarai.kamalascorner.com/2008/09/blog-post_2599.html