

(පොල් පැණි) අතිරිස

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:-

කැකුළු හාල් කිලෝ ග්‍රෑම් 01
පොල් පැණි කෝප්ප 02
මහදුරු, කරදමුංගු, කරාචුනැටි, බැඳ කුඩු
කර ගත් හේ හැඳි 01
පොල් තෙල් බෝතල් 01

සාදා ගන්නා ආකාරය:-

හාල් සෝදා ගරා පිටිකර හලා ගන්න.
සව් ඇට තරමට කප්පි කෝප්ප 1/2ක්
බැඳ ගන්න. පිටි තරමක් කබලේ රත් කර
ගන්න. පොල් පැණි ලීප තබා ඉටි පදමට
එන වීට පිටි , සුවද කුඩු, එකතු කර හැඳි
ගන්න. (කලවම් නැති පොල් පැණි ගැනීම
වැදගත් ය.) වෙනත් බඳුනකට පිටි මිශ්‍රණය
ඉවත් කරන්න. කුඩා බෝල සාදා
කෙසෙල් කොළයක තුනී කරගෙන
ගැඹුරු තෙලේ බැඳ ගන්න. (මාසයක්
පමණ තබාගත හැක.)

හැඳි කැවුම්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:-

කැකුළු හාල් කිලෝ ග්‍රෑම් 01
පොල් පැණි කෝප්ප 02
පොල් තෙල් බෝතල් 01
ලුණු ස්වල්පයක්

සාදා ගන්නා ආකාරය:-

හාල් කොටා හොඳින් පිටි
හලා ගන්න. පිටි, පැණි, ලුණු
එකතු කර අතින් අනා ගන්න.
හොඳින් අනාගත් පසු උණු වතුර
ස්වල්පයක් එක් කරමින් හැන්දකින්
කලවම් කරමින් පිටි පදම උකුටට
සකස් කර ගන්න. තෙල් කාච්චිය
ලීප තබා රත් වූ පසු මේස
හැන්දකින් එකක් පමණ කාච්චියට
දමන්න. තෙල් හැන්දෙන් තෙල්
ඉසිමින් කැවුම් පිස ගන්න.

උඳු කැවුම්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:-

උඳු ග්‍රෑම් 250
හාල් පිටි ග්‍රෑම් 500
සීනි ග්‍රෑම් 500
පොල් තෙල් බෝතල් 1/2

සාදා ගන්නා ආකාරය:-

උඳු පෙගෙන්නට දමා අඹරා
ගන්න. හාල් පිටි , සීනි, හා
අඹරා ගත් උඳු අවශ්‍ය පමණ
වතුර එක් කරමින් මිශ්‍ර කර
තලපයක් හේ අනා පැය 2 ක්
පමණ තබන්න. තෙල් ලීප
තබා හොඳින් රත් වූ පසු ,
සාදාගත් මිශ්‍රණය එක් කරමින්
රත්වත් පාට වන තුරු බැඳ
ගන්න.

තාරං කැවුම්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:-

බැඳ පියලි කරගත් මුං ඇට ග්‍රෑම් 250
පුහුල් දෝසි සිහින් කැබලි කෝප්ප 1
සුල්තානා ග්‍රෑම් 100
පැණි පොල් කෝප්ප 01
බැඳගත් හාල්පිටි ස්වල්පයක්
තෙල් බෝතල් 1/2
දියාරු පිටි මිශ්‍රණය.

සාදා ගන්නා ආකාරය:-

මුං පියලි , පැණි පොල්, පුහුල් දෝසි, සුල්තානා සහ පිටි එකතු
කර මිශ්‍ර කර ගුලි සකස් කර ගන්න. පිටි ටිකක්, කහ, ලුණු , හා
වතුර එකතු කරමින් තරමක් දියාරු පිටි මිශ්‍රණයක් සකස් කර
ගන්න. තෙල් ලීප තබා රත් වන වීට මුං ගුලි, පිටි මිශ්‍රණයේ
තවරා රත්වත් පාට වනතුරු බැඳ ගන්න.



සකස් කලේ :-
කැ/රංචල මහානාග ම.විදාලයේ
ගෘහ විද්‍යා ආචාරිනී
ධම්මිකා පුත්පකුමාරි