



மீன் கோலா உருண்டை



தேவையான பொருட்கள்

மீன் சதை

பெரிய வெங்காயம்

உருளைக்கிழங்கு

இஞ்சி

பூண்டு

மிளகாய்

கறிமசால் பவுடர்

அரிசி மாவு

வத்தல் தூள்

உப்பு

எண்ணெய்

அளவுகளில்

1 கிலோ

1 கிலோ

500 கிராம்

50 கிராம்

50 கிராம்

50 கிராம்

50 கிராம்

250 கிராம்

50 கிராம்

தேவைக்கேற்ப

1/2 லிட்டர்

செய்முறை

- நல்ல தரமான மீனைத் தேர்ந்தெடுத்து நீராவியில் வேக வைத்து முள் நீக்கப்பட்ட மீனின் சதையை பிரித்து எடுக்க வேண்டும்.
- தோல் நீக்கிய இஞ்சி, பூண்டு, பெரிய வெங்காயம், சிறிது சிறிதாக நறுக்கிய மிளகாய் போன்றவற்றை விழுதுபட அரைக்கவும்.
- வேக வைத்து தோல் உரித்த உருளைக்கிழங்குடன் கறிமசால் பவுடர், வத்தல் தூள், மஞ்சள் தூள், முட்டை, உப்பு போன்றவற்றை சேர்த்து பிசையவும்.
- இந்த கலவையை வேக வைத்த மீன் சதையுடன் சேர்த்து சிறு சிறு உருண்டைகளாக பிடிக்கவும்.
- ரஸ்க் பொடியில் புரட்டி எடுத்து எண்ணெயில் போட்டு பொரித்து எடுக்கவும்.



மீன் பஜ்ஜி

தேவையான பொருட்கள்	அளவுகளில்
மீன் சதை	1 கிலோ
கடலை மாவு	500 கிராம்
அரிசி மாவு	100 கிராம்
வத்தல் தூள்	5 கிராம்
மஞ்சள் தூள்	தேவையான அளவு
பெருங்காயப்பவுடர்	5 கிராம்
உப்பு	தேவைக்கேற்ப
எண்ணெய்	500 மிலி



செய்முறை

- நல்ல தரமான மீனைத் தேர்ந்தெடுத்து தலை, குடல், செதில், முட்கள் நீக்கி மீனை இரண்டு பங்காக பிரித்து எடுக்கவும்.
- இரண்டு பங்காக பிரித்தெடுத்த சதைப் பகுதியை 2 சதவீதம் உப்பு கலந்த கொதி நீரில் 30 வினாடிகள் அமிழ்த்தி எடுத்து வைக்கவும்.
- பிறகு பஜ்ஜிக்கு தேவைக்கான அனைத்து பொருட்களையும் சேர்த்து வாணலியில் எண்ணெய் கொதித்த உடன் இரண்டாக பிளந்த மீன் சதைப் பகுதியை பஜ்ஜி மாவில் தோய்த்து பொரித்து எடுக்கவும்.



மீன் கடலெட



தேவையான பொருட்கள்

மீன் சதை
பெரிய வெங்காயம்
உருளைக்கிழங்கு
இஞ்சி
பூண்டு
மிளகாய்தூள்
கறிமசால் பவுடர்
மஞ்சள் தூள்
முட்டை
கொத்தமல்லி
புதினா
ரஸ்க் பவுடர்
எண்ணெய்
உப்பு

அளவுகளில்

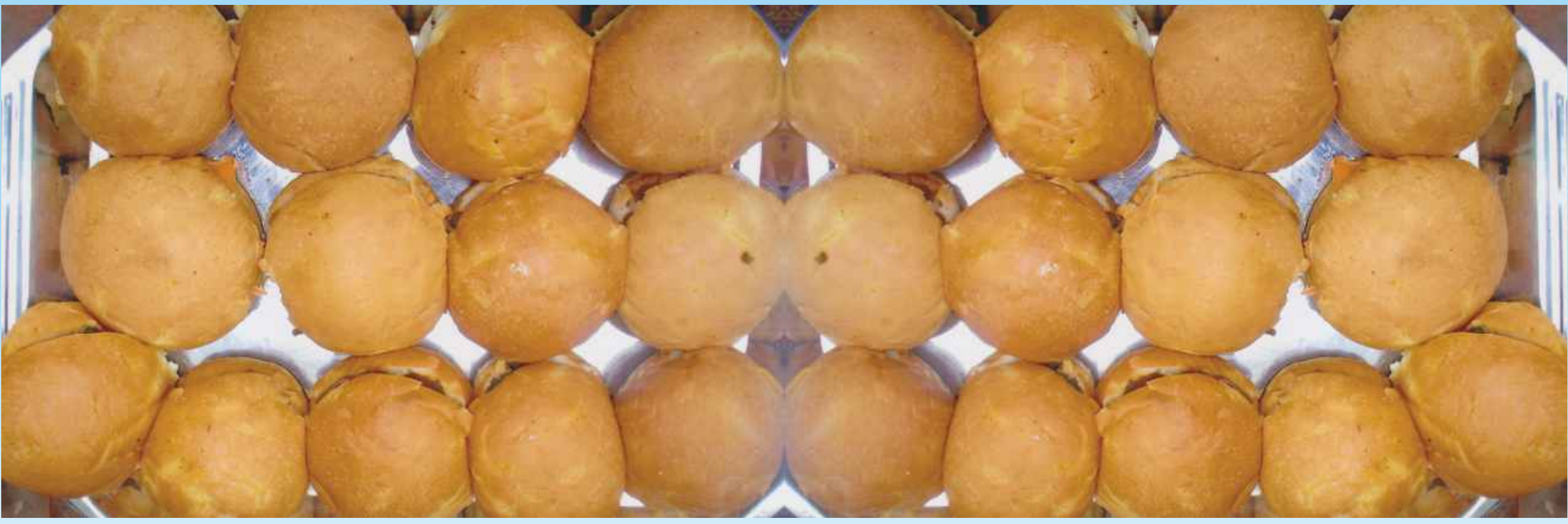
1 கிலோ
800 கிராம்
1 கிலோ
50 கிராம்
50 கிராம்
20 கிராம்
20 கிராம்
10 கிராம்
5
ஒரு கொத்து
ஒரு கொத்து
700 கிராம்
1 லிட்டர்
தேவைக்கேற்ப

செய்முறை

- நன்கு சுத்தம் செய்யப்பட்ட மீனை 30 நிமிடங்கள் ஆவியில் வேக வைத்து தோல் மற்றும் முட்களை பிரித்து எடுக்கவும்.
- உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்து தோல் உரித்து நன்கு பிசையவும்
- வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு, கொத்தமல்லி போன்றவற்றை பொடிப் பொடியாக நறுக்கவும்.
- மசித்த மீன் சதையுடன் அனைத்து பொருட்களையும் ஒன்றாக கலந்து பிசைந்து கொள்ளவும்.
- கலவையை சிறு சிறு உருண்டைகளாகப் பிடித்து வடை போல் தட்டையாக தட்டவும். அதை முட்டையின் வெள்ளைக்கருவில் தோய்த்து எடுத்து பின் ரஸ்க் பவுடரில் புரட்டி எடுக்கவும்.
- மிதமான வெப்பநிலையில் வாணலியில் பொன்னிறமாக பொரித்து எடுக்கவும்.



மீன் பரிசு



தேவையான பொருட்கள்

மீன் சதை

பெரிய வெங்காயம்

உருளைக்கிழங்கு

இஞ்சி

பூண்டு

மிளகாய்தூள்

கறிமசால் பவுடர்

மஞ்சள் தூள்

முட்டை

கொத்தமல்லி

புதினா

ரஸ்க் பவுடர்

பன்

எண்ணெய்

உப்பு

அளவுகளில்

1 கிலோ

800 கிராம்

1 கிலோ

50 கிராம்

50 கிராம்

20 கிராம்

20 கிராம்

10 கிராம்

5

ஒரு கொத்து

ஒரு கொத்து

700 கிராம்

தேவையான அளவு

1 லிட்டர்

தேவைக்கேற்ப

செய்முறை

- நன்கு சுத்தம் செய்யப்பட்ட மீனை 30 நிமிடங்கள் ஆவியில் வேக வைத்து தோல் மற்றும் முட்களை பிரித்து எடுக்கவும்.
- உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்து தோல் உரித்து நன்கு பிசையவும். வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு, கொத்தமல்லி போன்றவற்றை பொடிப் பொடியாக நறுக்கவும். மசித்த மீன் சதையுடன் அனைத்து பொருட்களையும் ஒன்றாக கலந்து பிசைந்து கொள்ளவும்.
- கலவையை சிறு சிறு உருண்டைகளாகப் பிடித்து வடை போல் தட்டையாக தட்டவும். அதை முட்டையின் வெள்ளைக்கருவில் தோய்த்து எடுத்து பின் ரஸ்க் பவுடரில் புரட்டி எடுக்கவும். மிதமான வெப்பநிலையில் வாணலியில் பொன் நிறமாக பொரித்து எடுக்கவும்.
- இவ்வாறு பொரித்து எடுத்த மீன் கட்டுலட்டை இரண்டாக கீறிய பன்னின் இடையில் தக்காளித்துண்டு, வெங்காயத்துண்டு இவற்றுடன் சேர்த்து பார்கராக கொடுக்கலாம்.



மீன் சருள்



தேவையான பொருட்கள்

மீன் சதை

பெரிய வெங்காயம்

உருளைக்கிழங்கு

இஞ்சி

மிளகாய்

மைதா

ரஸ்க் பவுடர்

கறிமசால் தூள்

வத்தல் தூள்

மஞ்சள் தூள்

கொத்தமல்லி

எண்ணெய்

உப்பு

அளவுகளில்

1 கிலோ

750 கிராம்

750 கிராம்

100 கிராம்

50 கிராம்

500 கிராம்

500 கிராம்

15 கிராம்

50 கிராம்

15 கிராம்

1 கட்டு

1 லி

தேவையான அளவு

செய்முறை

- நல்ல தரமான மீனைத் தேர்ந்தெடுத்து தலை, குடல், செதில் நீக்கி மீனை வேக வைத்து சதையை பிரித்தெடுக்கவும்.
- உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து தோல் உரிக்கவும். பெரிய வெங்காயத்தை சிறிது சிறிதாக வெட்டிக் கொள்ளவும். இஞ்சி, பூண்டை விழுதுபட அரைக்கவும்.
- பொடி செய்யப்பட்ட பெரிய வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு விழுது ஆகியவற்றை பொன்னிறமாக பொரிக்கவும்.
- விழுதுடன் மசாலாப் பொருட்கள் வேக வைத்த உருளைக்கிழங்கு ஆகியவற்றை சேர்த்து கிளறவும். பிறகு கலவையை வேக வைத்த மீன் சதையுடன் சேர்க்கவும்.
- மைதா மாவை மெல்லியதாக சப்பாத்தி பதத்திற்கு உருட்டி தோசைக் கல்லில் போட்டு எடுக்கவும்.
- தயார் செய்த கலவையை உருளை போல் செய்து சப்பாத்தி கல்லில் உருட்டி ரஸ்க் பவுடரில் தோய்த்து எண்ணெயில் போட்டு பொரித்து எடுக்கவும்.