

## මේ සිංහල පුද්ගලයන් හෙදුර කුඩුම් කොඩිස් හෙදුර

### කොඩිස්

හාල් පිට් 200g  
උකු පොල් සිරි කෝ ½  
කහ කුඩු කෝ හෙදුර ¼  
පොල්පොල් (බැදුනැතිමට)

සියල්ල හොදින් මිශ්‍ර කරන්න.  
විනාඩි 1 ක් පමණ කෙලෙන් රත්කර ගත්  
කොඩිස් අවිටුළුවේ උරුමෙන් තුන් කාලක් පමණ  
කොඩිස් මිශ්‍රනයේ ගිල්වන්න ඉන් පසු අවිටුළුව  
කෙලේ ගිල්වා පදම් විනතුරු රත් කරන්න  
කොඩිස් වැඩින අතරතුර පිට් මිශ්‍රනය විටින් විට  
මිශ්‍ර කරන්න.

### කැවුම්

හාල් පිට් 200g (කෙත/ කෙදුර කොටාගනි)  
පාන් පිට් 200g  
වතුර 250පත (1 cup)  
පැණි කෝප්ප ½  
සීනි 100g  
මාදුරු කහ සුදුරු කේ හෙදුර හෙදුර හාගත වැඩින  
ඉඳුරු කේ හෙදුර ¼

හාල් පිට් කහ පාන් පිට් රෙදි කඩක දමා විනාඩි 30ක්  
steam කරන්න. පසුව එය 1 වරක් හලාගන්න. පිට්  
වල කෙතලාගිය ගතතුරු සිසන්න.

සීනි හා පැණි පසං කරන්න. එයටම වතුර දමාගන්න.  
(වතුර විනවර දමන්න විසා.) එයට සුදුරු මාදුරු හා  
ඉඳුරු දමා කම්බාගත් පිට් දමා දියකරගන්න.

මිශ්‍රණය වැස්කෙරෙන විට (රැඳි රැඳි ආකාරයට)  
මිශ්‍රණය ඉඳුරු වේරෙන ආකාරයට පදම් කලාගන්න

බැදුනැතිමට පොල්පොල් හාලියා කරන්න.

### මුං කැවුම්

මුං අරට කෝ ½ (මුං පිට් 1000 විතර)  
බැදුරු හාල් පිට් 100g  
පැණි කෝප්ප ½  
සීනි මේස හෙදුර 2  
වතුර මේස හෙදුර 3  
3 වරක් හලාගත් හාල් පිට් කෝ. 1  
පාන් පිට් මේස හෙදුර 2  
කහ කේ හෙදුර ¼  
ඉඳුරු කේ හෙදුර ¼

මුං අරට මිදු ගින්නේ විනාඩි 20ක් බැදුගන්න.  
පසුව ඉතින්ටරෙන් කුඩුකරගන්න හාල් පිට් 100g දුටුද  
විනතුරු බැදුගන්න  
(කෙදුර කොටු හාල් පිට්කම් හොදින් විශලනය පසු වැඩින)  
හාල්පිට් රත්වත් වින විටම බාගන්න.

උත් සීනි කහ පැණි කට්ටියට දමා වතුර දමා කලවම්කර දිය දුල්වා සීනිත්  
පැණිත් උතුරන වෙලාවට එය පැණි ආකාරයට උකු වූ විට පිට් දමා හොදින්  
කලවම් කරගන්න  
කහ මිශ්‍රණයත් වින විට පැතලි කර කෙලි කපාගෙන කෙ.මි. ½ ගණකමට  
පැතලිකරගන්න.  
මේම කැවුම් මිශ්‍රණයේ හොදින් සිබා හෙදුරු කෙලේ බැදුගන්න (පොල්පොල්  
හාලියා කරන්න.)



## VCE CHEMISTRY COACHING

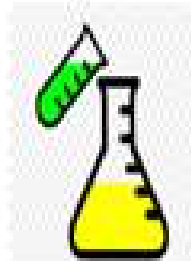
- ✓ Experienced current government school VCE CHEM teacher
- ✓ CHEMISTRY EXAM – ASSESSOR

- Targeted towards the VCE (11/12) Exam and SACs.  
(Past, Trial exams, and SAC questions)

- Study materials are provided.

- Individual tutoring and group classes available.  
(South Eastern and Eastern suburbs)

- Please text – Chamila Herath 0425772078



**Gold Coast Holiday ACCOMMODATION**

Close to theme parks  
**BOOK EARLY FOR HOLIDAYS**

SUITABLE FOR Small or Large Groups

UP TO **15** ADULTS

for further information please contact  
**0410 558 354 - Neville**