කටට රසට කෑම කන්න... විජය ප්‍රොඩක්ට්ස් රස බලන්න...

DBSJ

වට්ටක්කාවලින් විවිධ කෑම

වට්ටක්කා පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළය. රෝග බොහොමයකට වට්ටක්කා වලින් ගුණ ලැබේ. ඒ නිසාම අද අපි වට්ටක්කාවලින් විවිධ කෑම බීම වර්ග කිහිපයක් සකස් කරගන්නා අයුරු බලමු.

වට්ටක්කා ග්‍රෑම් 200
සුදු හරියෙන් ලීක්ස් ග්‍රෑම් 50
ළූණුග්‍රෑම් 20
කිරි මිලි ලීටර 50
වතුර ලීටර 3
ලුණු ගම්මිරිස් සුදු හාල් ග්‍රෑම් 50
බටර් මේස හැඳි 2

සාදාගන්නා ක්‍රමය

පොඩියට කපාගත් ළූණු ග්‍රෑම් 20 සූදුරු තේ හැඳි 1/2 හැර සුදු හාල්, වට්ටක්කා (පොතු හැර) ලීක්ස්, මේ සියල්ල එකට දමා තම්බා ගන්න. හාල් ටික ප්‍රථමයෙන් දමා එය තැම්බෙන විට වට්ටක්කා දමන්න. හොඳින් තැම්බුණු පසු බ්ලෙන්ඩ් කර පෙරාගන්න. භාජනයක් ලිප තබා බටර් හෝ මාගරින් දමා ළූණු බැඳගන්න. එය බැදෙන විට සූදුරු ඇට දමා තෙම්පරාදු කර කිරි එක්කර එයට වට්ටක්කා මිශ්‍රණය එක් කර හොඳින් උතුරුවා ලුණු රස බලා ගම්බිරිස් කුඩු එක්කර ගන්න.

වට්ටක්කා සලාදය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය
ශුද්ධකර හීනියට ගාගත් වට්ටක්කා ග්‍රෑම් 200
පොඩියට කපාගත් ළූණු ග්‍රෑම් 30
හීනියට ලියාගත් අමුමිරිස් කරල් 2
උම්බලකඩ පවුඩර් මේස හැඳි 1
හීනියට ලියාගත් කරපිංචා ටිකක්
දෙහි ගේඩියක යුෂ
ලුණු කුඩු තේ හැඳි 1
තල තෙල් තේ හැඳි 1

සාදාගන්නා ක්‍රමය :

වට්ටක්කා හැර සියලුදේ හොඳින් මිශ්‍රකර වට්ටක්කා ද එක්කර ගන්න. කෑම මේසයට කළිටීම සලාදයකි.

වට්ටක්කා කරිය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

වට්ටක්කා ග්‍රෑම් 200
(ශුද්ධකර පොතු හැර කපාගන්න)
පොඩියට කපාගත් ළූණු ග්‍රෑම් 30
පොඩියට කපාගත් අමුබරිස් කරල් 2
පොඩියට කපාගත් රම්පෙකෑල්ලක්
හීනියට ලියාගත් කරපිංචා ටිකක්
කුරුඳු කෑල්ලක්
අබ ඇට තේ හැඳි 1
බී ළූණු මිරිස් කරල් 2 (කඩාගන්න)
තෙල් මේස හැඳි 2
කරි කුඩු මේස හැඳි 1
මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1/4
කහ කුඩු තේ හැඳි 1 1/2
රම්පෙ කෑල්ලක්
කපාගත් සුදු ළූණු බික් 4
බැද අඹරාගත් සුදු හාල් තේ හැඳි 1
බැඳ අබරාගත් පොල් මේස හැඳි 1
මිටිකිරි අඩු කෝප්ප 1/4
දියකිරි අඩු කෝප්ප 1 1/2
උලුඹුහාල් ඇට 5 පමණ

සාදාගන්නා ක්‍රමය

මිටිකිරි අඹරාගත් හාල් පොල් අබ සහ තෙල් හැර අනෙකුත් සියල්ල එකට දමා තැම්බෙන්නට හැර හාල් පොල් මිටිකිරි වලි න් දියකර වට්ටක්කාවලට දමා උතුරණ විට ලිපෙන් ඉවතට ගන්න. වෙනම භාජනයක් ලිප තබා තෙල් දමා එහි අබ සහ කෑලි මිරිස් බැද අබ පුපුරන විට වට්ටක්කා මිශ්‍රණය දමාගන්න.

වට්ටක්කා ආනම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

වඹටක් කා ශුද්ධකර ඇට ඉවත්කර සෝදා සූරා ගන්න. එයින් ග්‍රෑම් 200
මිටිකිරි අඩු කෝප්ප 1/2
උලුහාල් ඇට 10
කරඳමුංගු 2
කරාබු නැටි 2
කුරුලු+පොතු කෑල්ලක්
උම්බලකඩ කුඩු තේ හැඳි 1
හීනියට කපාගත් අමුමිරිස් කරල් 2
සුදු ළූණුතේ හැඳි 1
රම්පෙ, කරපිංචා හීනියට ලියා
දියකිරි අඩු කෝප්ප 2
දෙහි යුෂ තේ හැඳි 1
ලුණු කුඩු තේ හැඳි 1 1/2
කරි කුඩු මේස හැඳි 1
මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1/2
කහ කුඩු තේ හැඳි 1/2

සාදාගන්නා ක්‍රමය :

මිටිකිරි වට්ටක්කා හා දෙහි හැර අන් සියල්ල එකට දමා හොඳින් තසබා බ්කිරි එයට එක්කර තැම්බෙන්නට දමා විනාඩි 4 පමණ හොඳින් තම්බා (අඩු ගින්දරේ) දෙහි යුෂ එක්කර ගන්න. මෙය උකු තලපයකි. පාන්, ඉඳිආප්ප, ආප්පවලට කළිටීමයි.

වට්ටක්කා සහ මාළු ව්‍යංජනය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

කටු නැති මාලු වර්ගයකින් (කෑලි කපන්නට හැකි) අඟල් 1/2 කොටු කපා ගන්න. එයින් ග්‍රෑම් 100
වට්ටක්කාත් එලෙසින්ම කොටු කපා ග්‍රෑම් 200
සිහින්ව කපාගත් ළූණු ග්‍රෑම් 30
සිහින්ව කපාගත් අමුමිරිස් කරල් 5
සිහින්ව කපාගත් සුදු ළූණු බික් 4
රම්පෙ, කරපිංචා, කුරුලු+ පොතු
කරි කුඩු මේස හැඳි 1
කෑලි මිරිස් තේ හැඳි 1
කහ කුඩු තේ හැඳි 1/2
ලුණු කුඩු තේ හැඳි 1 1/2
දෙහි ගෙඩි 2 යුෂ
තෙල් අඩු කොප්ප 1
මිටිකිරි අඩු කෝප්ප 1/2
දියකිරි අඩු කෝප්ප 1 1/2

සාදාගන්නා ක්‍රමය

මාලු ටික කහ ලුණු දෙහි අත ගා ගැඹුරු තෙලේ බැදගන්න. තෙල් පෙරා ගන්න. නැවත භාජනයක් ලිප තබා තෙල් හැඳි 2 දමා සුදු ලූණු තරමක් බැදගන්න. රම්පෙ, කරපිංචා, කු රුඳු පොතු , අමුමිරිස් දමා බාගෙට බැදෙන විට කරිකුඩු, මිරිස් කුඩු , කහකු ඩු , ලුණු එක් කර මදගින්නේ බැදගන්න. දැන් දියකිරි එක් කරන්න. වට්ටක්කාත් එයට දමා වට්ටක්කා බාගෙට තැම්බෙන මට මිටිකිරි දමා උතුරණ විට බැදපු මාලු එක්කර දෙහි යුෂ එක්කර ලිපෙන් ඉවතට ගන්න.

වට්ටක්කා සමග කරවල කරිය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

වට්ටක්කා ග්‍රෑම් 200
කෑලි කරවල පොඩියට කපා ග්‍රෑම් 50
හතරට පලාගත් අමුමිරිස් කරල් 3
කරි කුඩු මේස හැඳි 1
මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1
කහකුඩු තේ හැඳි 1/2
සුදු ළූණු සක් 4
දියකිරි අඩු කෝප්ප 1 1/2
මිටිකිරි අඩු කෝප්ප 1/2
රම්පෙ, කරපිංචා කුරුඳු පොතු
තක්කාලි ග්‍රෑම් 25 (පොඩියට කපාගත්)
අවශ්‍ය තරම් ලුණු

සාදාගන්නා ක්‍රමය

මිටිකිරි හැර අනිකුත් සියල්ල එකට දමා තම්බා මිටිකිරි දමා උතුරවා ගන්න.

සකස් කළා
වසන්තා ශ්‍රියාකාන්ති

වට්ටක්කා සහ කරවල එකම දවසේ ආහාරයට ගැනීමට තවමත් අපේ නිවෙස්වල කැමැත්තක් නැත. එයට හේතුව මළ බතට වට්ටක්කා සහ කරවල ඉවීම නිසාවෙනි. මේ දෙවර්ගයම සැපයීමට හේතුව දවස් ගණනක් නිරාහාරව සිටි උදවියට හොඳ පෝෂණයක් ලබාදීමට අවශ්‍ය නිසාවෙනි. වට්ටක්කා සහ කරවල පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළය. කෑමට අප්‍රිය තාවයක් ඇති වෙන්නේ ද නැත. වට්ටක්කා සහ කරවල මළ බතට ඉවීමට හේතුව අන් කිසිවක් නිසා නොව එහි ඇති පෝෂණය නිසාවෙනි. එනි සා වට්ටක්කා සහ කරවල එකම වේලක නිවසේ පිසීමට බිය වන්නට එපා. එය හොඳ පෝෂ්‍යදායි ආහාරයකි.

විජය කුලු බඩු සහ තුනපහ ගෙන්වා බෙදාහරින ඩීබීඑස්ජේ එන්ටප්‍රයිස් ආයතනය වෙතින් තෑගි දිනන්න පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු විජය නිෂ්පාදන දැවටුමක් සමග එවන්න.

මෙවර ප්‍රශ්නය සෝඩියම් ක්ලෝරයිඩ් යන විද්‍යාත්මක නාමයෙන් හඳුවන කෑම රසකරන්නට ගන්නා ද්‍රව්‍යය කුමක්ද?

නිවැරදි විසඳුම් අතරින් තෝරාගන්නා එක් අයෙකුට විජය කුළුබඩු සහ තුන පහ පාර්සලයක් පිරිනැමෙයි. විසඳුම් මේ ලිපිනයට එවන්න. සන්නස කාන්තා පිටුව Sannasa PO Box172 Reservoir Vic 3073

පසුගිය මාස දෙකේ ජයගත්තේ
ශ්‍රියා වෙත්තසිංහ ක්‍රේගිබර්න් වික්ටෝරියා
ඩී රණසිංහ 3 ඩාට් කෝට් මවුන්ට් වේවලි වික්ටෝරියා 3149