

தேய்ப்பொங்கல் உழவர் திரு நாள். கரும்பு, பழங்களுடன் பாணை யில் பாஜூடன் பருப்பு, அரிசி, வெல் லம் கலந்து சர்க்கரைப் பொங்கல் செய்து படைக்கிறோம். பொங்கல் வகையில் கீன்னும் எத்தனை கிருக் கின்றன. அவற்றையும் சுவைத்துப் பாரிக்கலாமா?

1. சாதாரணமாகப் பொங்கலுக்குப் பயத்தம் பருப்பை உபயோகிப்பது வழக்கம். மாறுதலுக்கு கடலைப் பருப்பை உபயோகிக்கலாம்.

கடலைப்பருப்பு சர்க்கரைப் பொங்கல்

- பச்சரிசி - 2 கப்
- கடலைப்பருப்பு - 1 கப்
- தேங்காய் - 1 கப்
- சர்க்கரை - 3 கப்
- நெய் - 1 கப்
- முந்திரிப்பருப்பு - 15
- ஸைப்பொடி - சிறிது
- கேசரி கலர் - 1 சிட்டிகை

செய்முறை
அரிசி, கடலைப்பருப்பு கிரண் கடையுள் குக்கரில் நன்றாக குகையுள் படி தண்ணீர் விட்டு வைக்கவும். தேங்காயை மிக்சியில் கரகரப்பாக அரைக்கவும். கனவான உருளியில் சர்க்கரையைப் போட்டு, நல்ல கெட்டிப்பாக வைக்கவும். அரைத்த தேங் காய் விழுது குகைந்த சாதம் பருப் பைப் போட்டு நன்றாக கிளறவும். பொங்கல் பதம் வந்ததும், பாட்டில் கலர் போட்டு கலக்கவும். ஏலப் பொடியை போட்டு, கிறுக்கி வைத்து 1/2 கப் நெய் விடவும். மீதியை முந்தி ரிப் பருப்பை வறுத்து போடவும். சூது சர்க்கரை, கடலை பருப்புச் சேர்ந்ததால் வித்தியாசமான ருசி யுடன் கிருக்கும்.

2. பலாப்பழ பொங்கல்

- பச்சரிசி - 2 கப்
- பாசிப்பருப்பு - 2 கப்
- பலாப்பழம் - 25 கனவகம்
- வெல்லம் - 100 கிராம்
- பால் - 200 மி-
- நெய் - 1 கப்
- முந்திரி/கிஸ்மிஸ் பழம் - 1/2 கப்
- ஸைப்பொடி - சிட்டிகை

செய்முறை
பாசிப்பருப்பை லேசாக வறுத்து வேகவிடவும். பாதி வெந்ததும் அரிசி களைந்து போடவும். சற்றுக் குகைந்த ததும் பலாப்பழத் துண்டுகள், பால், தூள் செய்த வெல்லம், சிறிது நெய் விட்டு அடிப்பிடிக்காமல் கிளறவும். பொங்கல் பதம் வந்தவுடன் வறுத்த முந்திரி, திராட்சை, ஏலப்பொடியை கலந்து கிறுக்கவும்.

3. கற்பூசம் பொங்கல்

- பச்சரிசி - 1 கப்
- பொடித்த கற்கண்டு - 1/2 கப்
- பால் - 2 கப்
- முந்திரி, திராட்சை - 1/2 கப்
- ஸைப்பொடி, ஜாதிக்காய் - சிறிது
- நெய் - 1 கப்
- கும்புமப்பூ - சிறிது
- செய்முறை

பச்சரிசியைப் பாஜூடன் நன்றாக குக்கரில் குகைய விடவும். குகைந்த பிறகு கற்கண்டு பொடி சேர்த்து மீண்டும் கெட்டியாகும் வரை கிளறவும். நடுவில் ஒட்டாமல் கிருக்க நெய் விடவும். மீதமுள்ள நெய்யில் முந்திரி, திராட்சை வறுத்து போடவும். ஜாதிக்காய், ஏலக்காய் பொடித்து போட்டு கிறுக்கி சிறிது நெய் விடவும். குங்குமப் பூவை 1/2 ஸ்பூன் பாட்டில் கலந்து விட்டு கிறுக்கி பரிமாறவும்.

4. முப்பால் பொங்கல்

- தேங்காய் - 1
- எருமைப்பால் - 2 கப்
- வோக்கடலைப்பால் - 1 கப்
- பச்சரிசி - 2 கப்
- பாசிப்பருப்பு - 1/2 கப்
- சர்க்கரை - 3 கப்
- நெய் - 1 கப்
- முந்திரி, திராட்சை - சிறிது
- கேசரி கலர் - சிட்டிகை
- செய்முறை

தேங்காய் துருவி பால் எடுக்கவும். வோக்கடலையும் உறுவைத்து, பால் எடுத்துக் கொள்ளவும். குக்கரில் பாசிப்பருப்பு, அரிசியை வேகவிடவும். பாதி வெந்ததும் கீறத் 3 பாகையுள் விட்டு குகைய விடவும். கீனி கனவான உருளியில் 3 கப் சர்க்கரையை கெட்டிப்பாக வைத்து, கீறத் வெந்த பொங்கலை போட்டுக் கிளறவும். 1/2 கப் நெய் விட்டால் பொங்கல் ஒட்டாமல் வரும். கீப் போது கேசரி பவுடர் சேர்க்கலாம். கீனி முந்திரி, திராட்சையை நெய்யில் வறுத்து கலந்து கிறுக்கி விடவும். மற்றும் ஏலப்பொடியை நன்றாகப் பொடித்து மீதியுள்ள நெய்யை விட்டால் முப்பால் பொங்கல் ருடி!

5. பரங்கீப்பழ பொங்கல்

- வெல்லம் - 1 கப்
- பச்சரிசி - 2 கப்
- தேங்காய் - 1 கீத்து
- பரங்கீப்பழ கீற்று - 2
- நெய் - 1 கப்
- முந்திரி, திராட்சை - சிறிது
- ஸைப்பொடி - சிட்டிகை
- செய்முறை

பச்சரிசியை மிக்சியில் ரவை யாக உடைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பரங்கீக்காயைத்

துண்டாக்கி, நெய் யில் வகுக்கி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அரிசி குக்கரில் முக்கால் பதம் வெந்தவுடன், பரங்கீத் துண்டு களைப் போட்டு கிளறவும். நன்றாக வெந்ததும் பொடித்த வெல்லம், தேங் காய் துருவல் போட்டுக் கிளறவும். பொங்கல் பதம் வந்ததும், கிறுக்கி வைத்து முந்திரி, திராட்சையை நெய் யில் வறுத்து, ஏலப்பொடியுடன் கலந்து, மீதமுள்ள நெய் விட்டு பரிமாறவும்.

6. அிவல் பொங்கல்

- கெட்டி அவல் - 2 கப்
- பாசிப்பருப்பு - 1/2 கப்
- சர்க்கரை - 2 கப்
- நெய் - 1 கப்
- ஸைப்பொடி - சிறிது
- பால் - 2 கப்
- கசகசா - 1 தே.கரண்டி
- கிராம்பு - 5
- தேங்காய்த்துருவல் - 1 கப்
- உலர்ந்த திராட்சை - சிறிது

செய்முறை
பாசிப்பருப்பு, அவல் கிரண் கடையுள் நெய் விட்டு வறுத்து குக்க ரில் வேகவிடவும். சர்க்கரையை பொடிக்கவும். கசகசா, தேங்காய், கிராம்பு கிவற்றை மிக்சியில் அரைக் கவும். அவல், பருப்பு வெந்ததும் பால் மற்றும் அரைத்த தேங்காய் மசாலாவை சேர்த்து நன்றாக கிளறவும். சிறிது சிறிதாக நெய் விட்டு கிளறி பதம் வந்ததும், உலர்ந்த திராட்சை பழுத்தை மேலே தூவி பரிமாறவும்.

7. ப்ளூட் பொங்கல்

- பச்சரிசி - 1 கப்
- பாசிப்பருப்பு - 1/2 கப்
- பால் - 2 கப்
- நெய் - 1 கப்
- சர்க்கரை - 2 கப்
- முந்திரி - 10
- பழங்கள் கலவை - 2 கப்
- [ஆப்பிள், திராட்சை, சப்போட்டா, பேரிச்சம்பழம், வாழைப்பழம்]

செய்முறை
பச்சரிசி, பாசிப்பருப்பு, நெய் விட்டு வறுத்து வேகவிடவும். வெந்த தும் பால் மற்றும் பழுங்கள் துண்டு களை போட்டு, அடிப்பிடிக்காமல் வேக விடவும். சர்க்கரையை பொடி த்துக் கலக்கவும். பொங்கல் பதத் திற்கு வந்ததும் நெய் விட்டு கிறுக்க வும். மீதி நெய்யில் முந்திரியை வறுத்து போடவும்.

8. சேயியா சர்க்கரை பொங்கல்

- சேயியா - 200 கிராம்
- பாசிப்பருப்பு - 50 கிராம்
- பால் - 100 கிராம்
- வெல்லம் - 150 கிராம்
- நெய் - 100 கிராம்
- முந்திரி - 10
- திராட்சை - 10

செய்முறை
பாசிப்பருப்பை வேகவிடவும். சேயியாவை

30 வித பொங்கல்

நெய்யில் வறுத்து, வெந்த பருப்புடன் பால் சேர்த்து வேகவிடவும். அதிசம் குழைய வேண்டாம். கீனி வெல்ல பாசு வைத்து, அதில் வெந்த சேய்ப்பா, பருப்பு போடவும். நெய் விட்டு அடி பிடிக்காமல் சிளற பதம் வந்ததும் முந்திரி, திராட்சை நெய்யில் வறுத்து கிறக்கி விடவும். சிப்டிகை ஏலப் பொடித் தூவினால் பொங்கல் மணக்கும்.

9. ஆலு பொங்கல்

பச்சரிசி -	1 கப்
உருளைக்கிழங்கு -	2
சர்க்கரை -	2 1/2 கப்
தேங்காய் -	1/2 கப்
தேன் -	1 தே.கரண்டி.
முந்திரி -	50 கிராம்
திராட்சை -	10
நெய் -	1 கப்
செய்முறை	

உருளைக்கிழங்கை வேகவிட்டு தோல் நீக்கி மசித்துக் கொள்ளவும். அரிசியைக் களைந்து குக்கரில் வேக விடவும். தேங்காயைத் துருவி பிச்சி யில் விழுதாக அரைக்கவும். முந்திரி ரிப்பருப்பை தனியாக உறைவைத்து அரைத்துக் கொள்ளவும். அரிசி வெந்ததும், தேங்காய் விழுத்து, உருளைக்கிழங்கை விட்டு நன்றாக சிளறவும். சர்க்கரை பொடிக்கவும். கீனி முந்திரி விழுது, சர்க்கரைப் பொடி போட்டு சிளறவும். சிறிது சிறிதாக நெய் விடவும். பதம் வந்த தும் மீதி முந்திரியை நெய்யில் வறுத்துப் போடவும்.

10. மாம்பழ சர்க்கரைப் பொங்கல்

பச்சரிசி -	2 கப்
மாம்பழசாறு -	4 கப்
சர்க்கரை -	3 கப்
நெய் -	1 கப்
பால் -	1 கப்
கேசரிபவுடர் -	சிறிது
முந்திரி, திராட்சை -	10
செய்முறை	

பச்சரிசியை பால், தண்ணீர் கலந்து வேகவிடவும். சர்க்கரையை பொடித்து கொள்ளவும். அரிசி குறைந்ததும், மாம்பழச்சாறு சர்க்கரை சேர்த்து நிறைவான தீயில் சிளறவும். சிறிது சிறிதாக நெய் விடவும். பாடல் சிறிது கேசரி பவுடர் கலந்து விடவும். பொங்கல் பதம் வந்ததும் நெய்யில் முந்திரி திராட்சை வறுத்து போடவும்.

11. ராயல் பொங்கல்

அரிசி -	2 கப்
பாசிப்பருப்பு -	1/2 கப்
யிலக்கிமெய்ட் -	1/2 டன்
தேங்காய் துருவல் -	1 கப்
சர்க்கரை -	200 கிராம்
நெய் -	2 கப்
முந்திரி, பாதாம், சாணாப்பருப்பு -	1 கப்
திராட்சை -	10
குங்குமப்பூ -	சிறிது
செய்முறை	

அரிசி, பருப்பு வறுத்து குக்கரில் வேகவிடவும். தேங்காய்த் துருவல், முந்திரி, பாதாம், திராட்சை நன்றாக பிச்சியில் விழுதாக

அரைக்கவும். அரிசி, பருப்பு வெந்தவுடன், பொடி த்த சர்க்கரை விழுதைப் போட்டுக் கிளறி சிறிது சிறிதாக நெய்விட்டுக் கிளறவும். பதம் வந்ததும் மீதி நெய் விட்டு கிறக்கி குங்குமப்பூ போடவும்.

12. ரவை பொங்கல்

பம்பாய் ரவை -	2 கப்
தேங்காய் -	1 கப்
வெல்லை -	2 கப்
பாசிப்பருப்பு -	1/2 கப்
பால் -	1 கப்
நெய் -	1 கப்
முந்திரி -	10
செய்முறை	

ரவையை அளவாக வறுத்துக் கொள்ளவும். பாசிப்பருப்பை குக்கரில் நன்றாக மசிய விடவும். பாலுடன் கலந்து மறுபடி வேகவிடவும். கீனி தேங்காய் துருவல், வெல்லப் போட்டு சிறிது, சிறிதாக நெய் விட்டு சிளறவும். சீக்கிரம் கெட்டியாசி விடும். மீதி நெய்யில் முந்திரியை வறுத்து போடவும்.

13. வாசனைப் பொங்கல்

பச்சரிசி -	2 கப்
பாசிப்பருப்பு -	1/2 கப்
பால் -	2 கப்
கற்கண்டு பொடித்தது -	2 கப்
தேங்காய் துருவல் -	1 கப்
முந்திரி, திராட்சை -	1/2 கப்
வெணிலா அல்லது பாதாம் எண்ணெய் -	1 தே.கரண்டி
உப்பு சிட்டிகை, நெய் -	1 கப்
செய்முறை	

அரிசி, பருப்பு கிரண்டையும் பால் விட்டு குக்கரில் குழைய வேக விடவும். பிறகு தேங்காய் துருவல், கற்கண்டு பொடியைப்போட்டு, அடிப் பிடிக்காமல் சிளறவும். குறைந்ததும் நெய்விட்டு முந்திரியை வறுத்து போடவும். சிப்டிகை உப்பு சேர்த்துக் கிளறி கிறக்கவும். வெணிலா அல்லது பாதாம் எண்ணெயை ஒரு தேக்கரண்டி விட்டு கலக்கவும்.

14. சம்பா கோதுமை ரவை பொங்கல்

சம்பா கோதுமை ரவை -	2 கப்
வெல்லை -	1 1/2 கப்
பால் -	1 கப்
தேங்காய் துருவல் -	1 கப்
நெய் -	1 கப்
எண்பொடி -	1/2 தே.கரண்டி
முந்திரி பருப்பு -	20
செய்முறை	

சம்பா கோதுமை ரவை கெட்டியாக கிருக்கும். களைந்து சிறிது நேரம் உறை வைக்க வேண்டும். குக்கரில் 1:4 பாலும், தண்ணீரும் கலந்து வேகவிட வேண்டும். தேங்காய்த் துருவல், 4, 5 முந்திரிப்பருப்புடன் விழுதாக அரைக்க வேண்டும். கீனி வெல்லப்பாசு வைத்து, அத்துடன் தேங்காய், முந்திரி விழுது, குறைந்த கோதுமை ரவையை போட்டு, சிறிது சிறிதாக நெய்விட்டு சிளற வேண்டும். சீக்கிரமே பதம் வந்து விடும். மீதி முந்திரியை நெய்விட்டு வறுத்து, ஏலப்பொடியுடன் பொங்கல் கலந்து தால், பிசுவல் ருசியாக கிருக்கும். கீது சத்துள்ள பொங்கல்.

15. கரும்புச்சாறு பொங்கல்

பாசுமதி அரிசி -	1 கப்
கரும்புச்சாறு -	4 கப்
முந்திரி, திராட்சை -	10, 10
குங்குமப்பூ -	சிறிது
நெய் -	1 கப்
கேசரி பவுடர் -	சிட்டிகை
செய்முறை	

பாசுமதி அரிசியைக் கழுவி 1/2 நேரம் உறை வைக்கவும். குக்கரில் வடிக்கடியை கரும்புச்சாறுடன் வேக விடவும். கீந்த அரிசி சீக்கிரம் குறை யாது. கீனிப்பு அதிசம் வேண்டுமானால் 1/2 கப் சர்க்கரைப் பொடி சேர்த்து கிளறி, பொங்கல் பதம் வந்தவுடன், நெய், வறுத்த முந்திரி, திராட்சை, கேசரி பவுடர் கலந்து கிறக்கவும். 1 தே.கரண்டி பாடல் குங்குமப்பூ கரைத்து விடவும். கீந்த பொங்கல் கிராமங்களில் அதிசம் செய்வது வழக்கம்.

16. சோயா பொங்கல்

சோயா -	1/2 கப்
பச்சரிசி -	1 கப்
பாசிப்பருப்பு -	1/2 கப்
கடலைப்பருப்பு -	1/2 கப்
வெல்லை -	3 கப்
பால் -	2 கப்
ஜாதிக்காய் -	சிறிது
நெய் -	1 கப்
முந்திரி -	10
செய்முறை	

சோயா, பச்சரிசி, பாசிப்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு கிவைகளை தனித் தனியாக பிச்சியில் உடைத்து கொள்ள வேண்டும். 1:4 பால் மற்றும் தண்ணீர் கலந்து குக்கரில் வேகவிடவும். வெல்லப்பாசு வைத்து குறைந்த பொங்கலை மெதுவாக நெய் விட்டு சிளறவும். கெட்டியாக கிருந்த தால் சிறிது (1 கப்) பால் சேர்க்கலாம். பதம் வந்தவுடன், ஜாதிக்காய் பொடி, முந்திரியை நெய்யில் வறுத்து போடால் ருசியாக கிருக்கும்.

17. வெண்பொங்கல் (யிளகு பொங்கல்)

பச்சரிசி -	2 கப்
பாசிப்பருப்பு -	1/2 கப்
பால் -	2 கப்
இஞ்சி -	1 துண்டு
யிளகு -	1 தே.கரண்டி
நெய் -	1 கப்
முந்திரி பருப்பு -	10
உப்பு -	சிறிது
செய்முறை	

பாசிப்பருப்பு லேசாக வறுத்துக் கொள்ளவும். அரிசி மற்றும் பருப்பை பாலுடன் தண்ணீர் சேர்த்து குக்கரில் குழைய வேக விடவும். கீடுசியை தோல் சீவி சிறிய துண்டுகளாக்கி கொள்ளவும். யிளகை நெய்யில் வறுத்து ஒன்று கிரண்டாக பொடிக்கவும். கடாயில் நெய்விட்டு முந்திரி பருப்பை வறுத்து, குறைந்த பொங்கலை போட்டு, யிளகு, கீடுசி, கறி வேப்பிலை போட்டு வதக்கி எடுக்கவும். வெண்பொங்கல் தயார். தொடும் கொள்ள கத்தரிக்காய் கொஞ்சம் ஏற்றது.

18. பட்டாணி, தீதுங்காய்ப்பால் பொங்கல்

பச்சரிசி -	2 கப்
தேங்காய்ப்பால் -	1 பெரிது
பட்டாணி -	1 கப்
சீரகம் -	1 தே.கரண்டி
நெய் -	1 கப்
உப்பு -	தேவைக்கு
கறிவேப்பிலை -	சிறிது
செய்முறை	

பச்சரிசியை லேசாக வறுத்து, தேங்காய்ப்பால் எடுத்து, குக்கரில் வேகவிடவும். தண்ணீர் சேர்க்க வேண்டாம். பட்டாணியை தனியாக வேகவிடவும். கடாயில் நெய்விட்டு, குறைந்த பொங்கல், பட்டாணி சீரகம் வெடிக்க விட்டு வதக்கவும். உப்பு, கறிவேப்பிலை சேர்த்து சூடாக பரி மாறவும். வயதானவர்களுக்கு ஏற்ற பொங்கல். (சீரகத்தை வறுத்துப்பொடி செய்து கடைசியில் தூவலாம்)

19. குடமிளகாய் பொங்கல்

குடமிளகாய் -	200 கிராம்
பச்சைப்பட்டாணி -	250 கிராம்
அரிசி -	200 கிராம்
முந்திரி பருப்பு -	10
மிளகாய் வற்றல் -	10
ஸக்காய் -	4
வைவங்கப்பட்டை -	சிறிது
சீரகம் -	1 தே.கரண்டி
மஞ்சள்பொடி -	சிட்டிகை
கடுகு -	சிறிது
உப்பு -	சிறிது
நெய் -	1 கப்
செய்முறை	

ஸக்காய், வைவங்கப்பட்டை, சீரகம், மிளகாய் வற்றுலை நன்றாக மிக்கியில் அரைத்துக் கொள்ளவும். அரிசி, பட்டாணியை குக்கரில் வேக விடவும். குடமிளகாயை பொடியாக நறுக்கி கடாயில் நெய்விட்டு, அரை த்த மசாலாவுடன் நன்றாக வேகும் வரை வதக்கவும். மந்திரியை நெய் யில் வறுக்கவும். கீனி களமான உருளியில் உப்பு, மஞ்சள் பொடியுடன் வெந்த அரிசி, பட்டாணியை சிறிது நெய்விட்டு நன்றாகக் கலக்கி வதக்கவும். பொங்கல் பதம் வந்தவுடன் நல்ல மணம் வரும் போது குடமிளகாய் மசாலாவைப் போட்டு கலந்து, கறிவேப்பிலை தாளித்து சூடாக பரிமாறவும்.

20. சேயியா காரப் பொங்கல்

சேயியா -	200 கிராம்
பாசிப்பயறு -	150 கிராம்
முந்திரி -	10
மிளகு -	சிறிது
சீரகம் -	சிறிது
நெய் -	1 கப்
உப்பு -	தேவைக்கு
கறிவேப்பிலை	சிறிது
செய்முறை	

பாசிப்பயறை வேகவிடவும். சேயியாவை நெய்யில் சிவக்க வறுக்கவும். முந்திரியை வறுக்கவும். மிளகு, சீரகத்தை வறுத்து கரகரப்பாகப் பொடிக்கவும். கடாயில் நெய் விட்டு, வெந்த பருப்பு, வறுத்த சேயியா முந்திரி, பொடித்த

மிளகு, சீரகம், உப்பு சேர்த்து நிறானமாக சிளறவும். நெய் விட்டு கிறக்கியதும், கறிவேப் பிலை தாளிக்கவும்.

21. வெங்காயப் பொங்கல்

பச்சரிசி -	100 கிராம்
வெங்காயம் -	50 கிராம்
முந்திரி -	20
ஸக்காய் -	4
வைவங்கப் பட்டை -	சிறிது
பாதாம் பருப்பு -	10
நெய் -	1 கப்
மிளகு, சீரகம் -	சிறிது
பால் -	2 கப்
நெய் -1 கப், உப்பு -	சிறிது
செய்முறை	

பச்சரிசியை குழைய பால் விட்டு வேக விடவும். பாதாம், முந்திரி, ஸக்காய், வைவங்கப்பட்டை மைய அரைத்து கடாயில் நெய் விட்டு பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்துடன் சேர்த்துக்கிளறவும். வெந்த வாசனை வந்தவுடன் குறைந்த அரிசியுடன் நெய்விட்டு சிளறவும். மிளகு, சீரகம் நெய்விட்டு வறுத்து கரகரப்பாக பொடிக்கவும். கிறக்கி பொடியை தூவி மீதுள்ள நெய் விட்டு, கறிவேப்பிலை தாளித்ததும், வெங்காயப் பொங்கல் தயார். கிதற்கு தொட்டுக் கொள்ள தக்காளிப் பச்சடி மிகவும் ஏற்றது.

22. எள்ளுப் பொங்கல்

எள் -	2 கப்
அரிசி -	2 கப்
பாசி பருப்பு -	1/2 கப்
உளுத்தம் பருப்பு -	1 தே.கரண்டி
பால் -	2 கப்
மிளகாய் வற்றல் -	6
நெய் -	1 கப்
பெருங்காயம் -	சிறிது
உப்பு -	சிறிது
கறிவேப்பிலை	சிறிது
செய்முறை	

அரிசி, பாசிப்பருப்பை பால் விட்டு நன்றாக வேகவிடவும். கடாயில் எண்ணெய் விடாமல் எள்ளை வெடிக்கும் வரை வறுக்கவும். கரகரப்பாகப் பொடிக்கவும். கீனி மிளகாய் வற்றல், உளுத்தம் பருப்பை நெய் விட்டு வறுக்கவும். களமான பாத்திரத்தில் குறைந்த சாதம், எள்ளுப் பொடி வறுத்த மிளகாய், உளுத்தம் பருப்பு, உப்பு சேர்த்து சிளறவும். கடைசியில் கறிவேப்பிலை தாளிக்கவும்.

23. ஜவ்வரிசி பொங்கல்

ஜவ்வரிசி, ரவை, சேயியா, கெட்டித் தயிர், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கடுகு, உப்பு, கறிவேப்பிலை.	
ஒரு கப், உப்பு, கறிவேப்பிலை.	
செய்முறை	

ஜவ்வரிசியை தயிரில் உப்பு போட்டு 4 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். 2 தே.கரண்டி நெய்யில் ரவை, சேயியா, தனித்தனியாக பொன்றி மாசு வறுத்துக் கொள்ளவும். பிறகு கடாயில் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, பச்சை மிளகாய், கிஞ்சியை நன்றாக வதக்கி கொள்ளவும். பிறகு 1/2 கப் தண்ணீர் விட்டு வறுத்த ரவை, சேயியாவை கெட்டியாக சிளறவும். கலவை

கெட்டியானதும், ஊறவைத்த ஜவ்வரிசி சுவை போட்டு நன்றாகக் சிளறவும். சிறிது நெய் விட்டு பொங்கல் பதம் வந்ததும், கறிவேப்பிலை தாளித்து கிறக்கவும்.

24. ரவா பொங்கல்

ரவை -	2 கப்
பால் -	2 கப்
தேங்காய் துருவியது -	1 கப்
பாசிப்பருப்பு -	1 கப்
மிளகு, சீரகம் -	1 தே.கரண்டி
முந்திரி பருப்பு -	10
நெய் -	1 கப்
கறிவேப்பிலை -	சிறிது
உப்பு -	சிறிது
செய்முறை	

ரவையை சிவக்க வறுக்கவும். பாசிப்பருப்பை வறுத்து பாடல் வேகவிடவும். கடாயில் நெய்விட்டு, முந்திரி, மிளகு, சீரகம் வறுத்து வெந்த பாசிப்பருப்புடன் ரவை சேர்க்கவும். கெட்டியாக கிருந்தால் சிறிது தண்ணீர் விட்டு, தேங்காய்த் துருவல், உப்பு சேர்த்து நன்றாக பதம் வரும் வரை ஒட்டாமல் கிருக்க 1/2 கப் நெய் சேர்த்துக் சிளறவும். கறிவேப்பிலை தாளித்து கிறக்கவும்.

25. சந்தி வெண்பொங்கல்

பச்சரிசி -	2 கப்
முளைக்கட்டிய பயறு -	1 கப்
வோகடலை (வறுத்தது) -	1/2 கப்
தேங்காய் துருவல் -	1 கப்
இஞ்சி, பச்சைமிளகாய் -	4
முந்திரி பருப்பு -	10
மிளகு, சீரகம் -	1 தே.கரண்டி
நெய் -	1 கப்
செய்முறை	

பச்சரிசியை குக்கரில் குழைய வேகவிடவும். முளைக்கட்டிய பயறு, தேங்காய் துருவல், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கரகரப்பாக மிக்கியில் அரைக்கவும். கடாயில் நெய்விட்டு வதக்கி, சிறிது தண்ணீர் விட்டு பச்சை வாசனை போக வேகவிடவும். முந்திரி பருப்பை வறுக்கவும். மிளகு, சீரகம் வறுக்கவும், களமான பாத்திரத்தில் நெய்விட்டு குறைந்த அரிசி, அரைத்த மசாலாவை போட்டு நன்றாக சிளறவும். மேலே முந்திரி, வறுத்த மிளகு, சீரகம் கறிவேப்பிலை போடவும். நெய்விட்டு பதம் வந்த தும் பரிமாறவும். சூது நோயிருந்து மீண்டவர்களுக்கு உடல் நலம் தேறச் செய்யும்.

26. கொண்டைக் கடலை பொங்கல்

அரிசி -	100 கிராம்
பாசி பருப்பு -	1/2 கப்
கொண்டை கடலை -	1/2 கப்
கடலைப்பருப்பு -	1/2 கப்
வெல்லம் -	400 கிராம்
தேங்காய் துருவல் -	1 கப்
நெய் -	1 கப்
முந்திரி, திராட்சை -	சிறிது
ஸப்பொடி -	சிறிது
பால் -	500 மி -
செய்முறை	

கொண்டைக்கடலையை ஊற வைக்கவும்.

குக்கரில் பாஜுடன் அரிசி, பாசிப்பருப்பு, கொண்டைக் கடலை, கடலைப்பருப்புடன் குழைய வேகவிடவும். கடாயில் முந்திரி, தேங்காய்த்துருவல் நெய்விட்டு, சிவ க்க வறுக்கவும். கனமான உருளியில் நெய்விட்டு குழைந்த பொங்கலை முந்திரி, திராட்சையுடன் நன்றாக சிளறவும். தேங்காய் துருவல், ஏல் பொடிபைய கடைசியில் சேர்த்து கிறுக்கவும்.

27. தூளாதித்த பொங்கல்

- அரிசி - 250 கிராம்
- நெய் - 1 கப்
- பொளித்த அப்பளம் - 8
- கபருப்பு, உப்பருப்பு - 2 தே.கரண்டி.
- காய்ந்த மிளகாய் - 6
- முந்திரி பருப்பு - 10
- தேங்காய் துருவல் - 1/2 கப்
- கடுகு - சிறிது
- உப்பு, கறிவேப்பிலை
- செய்முறை

அரிசியைக் களைந்து குக்கரில் குழைய விடவும். கனமான உருளியில் நெய்விட்டு கடுகு, மிளகாய், உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, முந்திரிப்பருப்பு, தேங்காய் துருவல் சிவக்க வறுத்து, குழைந்த அரிசிப் பொங்கலை போட்டு சிளறவும். எல் லாம் ஒன்றாக கலந்ததும் நெய்விட்டு கிறுக்கி பொளித்த அப்பளத்தை தூளாக்கி போட்டு உடனே பரிமாறவும். மிகவும் சுலபமானதும், டிசுவல் சிவையாது.

28. பட்டாணி இளங்காய்ப்பால் பொங்கல்

- அரிசி - 200 கிராம்
- தேங்காய் - 1
- பட்டாணி - 200 கிராம்
- பட்டை, சோம்பு - 10 கிராம்
- ஓக்காய், கிராம்பு - 10 கிராம்
- நெய் - 1 கப்
- உப்பு - சிறிது
- பால் - 2 கப்
- செய்முறை

அரிசியை பாடல் வேகவிடவும், தேங்காய் துருவல், பட்டை, சோம்பு, ஏலக்காய், கிராம்பு, முந்திரி, தேங்காய் யுடன் மைய அரைக்கவும். பச்சைப் பட்டாணியை கீறத் மசாலாக்களுக்கு நன்றாக 7 டம்ளர் தண்ணீரில் வேக விடவும். வெந்ததும் கனமான உருளியில் குழைந்த சாதம், அசைத்த மசாலாவுடன் சேர்த்த பட்டாணியை போட்டு பதம் வரும் வரை சிளறவும். கடைசியில் 6 பச்சை மிளகாயை கீறி வதக்கி போட்டு கலந்து பரிமாறவும்.

29. சீசாளப்பொங்கல்

- அரிசி - 2 கப்
- பாசிப்பருப்பு - 1/2 கப்
- இவசான சோளமுத்துக்கள் - 2 கப்
- ஆம்சூர் - 1 தே.கரண்டி.
- நெய் - 1 கப்
- இஞ்சி - 1 துண்டு
- பச்சைமிளகாய் - 6
- முந்திரி பருப்பு - 10
- மிளகு, சீரகம் - 1 தே.கரண்டி.
- உப்பு, கறிவேப்பிலை சிறிது
- செய்முறை

அரிசி, பாசிப்பருப்பை குக்கரில் வேகவிடவும். சோளக்கொண்டை வாங்கும் போது இவசான கீருக்க வேண்டும். முத்தியதை தவிர்க்க வேண்டும். இவசான முத்துக்களை உதிர்த்து, சுத்தம் செய்து, கடாயில் நறுக்கிய கீஞ்சி, பச்சை மிளகாயுடன் நெய்விட்டு வதக்கவும். கனமான உருளியில் குழைந்த அரிசி மற்றும் பருப்பை போட்டு, மேலே கீறத் சோள முத்துக்களை உப்பு சேர்த்து கலக்கவும். நன்றாக கலந்ததும், நெய் யில் முந்திரிப்பருப்பு, மிளகு, சீரகம், கறிவேப்பிலை வறுத்து கலந்த சாதத்தில் சேர்க்கவும். கீழே கிறுக்கிய பிறகு ஆம்சூர் போட்டு மேலே நெய் விட்டு நன்றாக சிளறவும்.

30. கோவா பொங்கல்

- பாசுமதி அரிசி - 2 கப்
- பாசிப்பருப்பு - 1/2 கப்
- சர்க்கரை (பொடித்தது) - 1 கப்
- பால்கோவா - 200 கிராம்
- முந்திரி, திராட்சை - 10
- நெய் - 1 கப்
- தேன் - 1 தே.கரண்டி.
- சூங்குமப்பூ - சிறிது
- ஜாதிக்காய் - சிட்டிகை
- செய்முறை

அரிசி, பருப்பை குக்கரில் வேக விடவும், முந்திரி, திராட்சையை நெய் யில் வறுத்துக் கொள்ளவும். வேக விட அரிசி பருப்புடன், சர்க்கரை கலந்த பிறகு கோவாவை கலக்கவும். நன்றாகக் கலந்ததும் கிறுக்கி வைத்து, வறுத்த முந்திரி, திராட்சை, ஜாதிக்காய் பொடி சேர்க்கவும். பாடல் சிறிது சூங்குமப்பூவை கரைத்து விட்டு, கடைசியில் 1 தே.கரண்டி தேன் சேர்க்கவும். உ.பி.யில் கிதை கோவா சிச்சடி என்று டிசால்வார்கள். மிகவும் கிளிப்பாகவும், ருசியாகவும் கீருக்கும். ♦