

# කොළ වලන් අගය ඇති මයිසෝක්කා



එළවලු වගා කෙරෙන දර්ශණයක්

විශාල අස්වැන්නක් දෙන බහුල මඤ්ඤාක්කා හතේ අල ශ්‍රී ලංකාවේ පාහෝජනයට හතූ ලබන්නේ කම්බා කැලීම පමණයි කීවහැකිය. මීට හේතුව මේ අල වල ඖරක වීම වර්ගයක් ඇතැයි යන රාවය නියා එය කා බැලීමට බොහෝ දෙනා අකැමැති විය හැකිය.

එහෙත් ලෝකයේ වෙන රටවල කොළ ඝහ අල පමණක් නොව, අල වලින් පිෂ්ඨය බෙරා හත් පසු

ඉතිරි වන රොඹු පවා අගයකර, පුඩි, බිම් වර්ග, විස්කෝතු මස් බෝල සුප් වර්ග ආදී නොයෙකුත් අන්දමින් පාවිච්චි කරනු ලැබේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර ශීල්පීන් කණ්ඩායමක් ඉන්දුනීසියාවේ භාස් න්‍රිය වාරිකාවක ගොස් නොබෝදා අමුත් එහි ජනයා මඤ්ඤාක්කා කොළ අප මුඤ්ඤාවැන්න, කංකු පාවිච්චි කරන අන්දමට පාවිච්චි

කරනු දැක මව්හ වුවකී පැවසිය. ඔවුන් එහිදී දැන උගත් කරුණු මේම ලිපියෙහි අඩංගුය.

ඉන්දුනීසියාවේ කැලීම මඤ්ඤාක්කා තමඹන්නේ කලාතුරකිනි. මේම අලවලින් වෙන නොයෙකුත් රසවත් වීදියට කෑම සකස්කර ගනිති. එහි ප්‍රෝටීන් අගය ද වැඩි කරති. නමුත් ආහාර පිණිස ශ්‍රී ලංකානුවන් උනන්දු කරවීමට

ප්‍රථම මඤ්ඤාක්කා ගැන ඔවුන් සිත් තුළ පවත්නා බිය සැක දුරු කිරීම අවශ්‍යය.

මඤ්ඤාක්කා නීඨි ආකාරයට යහස් නොකල විට විෂ විය හැකි දුශායක් එම අලවල ඇති ජීව යතරයකි. නමුත් මෙම රසායනික ද්‍රව්‍ය අතීතෙන් වාෂ්ප ශීලිය. අල කපන සෝදන හා පිසින විට එය පහසුවෙන් වාෂ්ප වී නැතිවේ.

මඤ්ඤාක්කා පිෂ්ඨය සෑදුණේ නැව් බිමක් පවා නැතිවිය. නමුත් පිෂ්ඨ කිරීමට අල කපා සෝදා පොඩි කරන විට ඒ දුම්‍ය වාෂ්ප වී දුරුවේ. අල තම්බන විට බදුන ඇර තපන්තේද ඒ විෂ පිට වීමටය.

මඤ්ඤාක්කා පිසීම සම්බන්ධව ඉන්ද්‍රනීසියානු ආයාදය අතිවිෂ්ඨය. බැහිර රටවල කහ පුඩි වර්ග ඇදීමට තේනා මූලික ද්‍රව්‍ය මඤ්ඤාක්කා පිෂ්ඨයකි. එක් කාලයකදී එය වැඩියෙන් ආනයනය කරන ලද්දේ ඉන්ද්‍රනීසියාවෙන්ය. එම පිෂ්ඨයෙහි ජෛලද භාමිය වැපිඹිකය මෙහි අමෙරිකා ඉන්දී යානු වචනයෙන් රුමි "මිරිකාගත් මණ්ඩි" යනුයි.

මඤ්ඤාක්කා පිෂ්ඨය ඉරිගු පිටි වෙනුවට හොදී උකු කිරීමට ද යොදනු ලාබේ.

හුමාලයෙන් තම්බන ලද මඤ්ඤාක්කා පැයවිය හැකිය. ඉන්ද්‍ර නීසියානුවෙන් වපෙ නමින් නිපද වන පැයවූ මඤ්ඤාක්කා ආශ්වර් යමින් නිෂ්පාදනයකි. මිය කුල්මත් කරවන පැණි ඇඹුල් රස පුඩි මෙන් කෞට දියවන අමානයකි. රසවත් බීමකි. වයින් පෙරමට යොදා ගත හැක.

තවද පැහැනු මඤ්ඤාක්කා වල ප්‍රෝටින් අංකය 6% වේ. එය සාමාන්‍යයෙන් 5% පමණය. මෙහි පළවන ඉන්ද්‍රනීසියානු මඤ්ඤාක්කා වර්ධෝරුවලට ප්‍රෝටින් අගය වැඩි කිරීම පිණිස තිරිඟු සහ කෞයා වැනි පිටි එකතු කර ඇත.

**මඤ්ඤාක්කා පිටි සෑදීම**

1. අලපෙන් ගලවාගත් පලුදු නැති මඤ්ඤාක්කා අල පොතු ගලවා ඉතා සිහින් පෙති වලට කපන්න.
2. පැය හයක් පමණ පොහ වන්න.

3. මේ පෙති එක සමානව අවවන කරවන තෙක් වෙලන්න.
4. වායු රෝධක බඳුන්වල අහුරා සිසිල් තැනක තබා ගන්න.
5. පිටි සෑදීමට ලී වංගෙඩියක දමා කොටා පෙතෝරයෙන් හලා ගන්න.

**මඤ්ඤාක්කා පිෂ්ඨය සෑදීම**

(මඤ්ඤාක්කා පිෂ්ඨ මඤ්ඤාක්කා පිටිවලට වඩා සිහින්ය. සුදුසු: කුමටත් රෙදි වලට කැද දැමීමටත් ගත හැකිය. එය බිත් කට, පුඩි සෑදීමටත් සෝස් වර්ග උකු කිරීමටත් යෙදිය හැකිය.)

1. අලුත් මඤ්ඤාක්කා ලෙලී ගසා සෝදන්න.
2. සිහින්යට කපා ලී වනක දමා කොටන්න.
3. සිහින්යට කොටන ලද මඤ්ඤාක්කා වතුර බෙස මික දමා පිෂ්ඨය වෙන් කර ඇතීම පිනිස මිරිකමින් අතන්න.



4. වතුර පෙරා පිෂ්ට පතුලට බසින්නට තබන්න.

5. ඉතිරි වන මණ්ඩියට තව වතුර දමා අතින් පොඩි කරමින් අතන්න. මෙයද පෙරා පිෂ්ට බසින්න තබන්න.

6. පැයකට පමණ පසු පිෂ්ටය අඩියට ඔෆ් වතුර පිරිසිදු වේ. මේ වතුර බෙරා ඉවත් පිෂ්ටය අවටේ හෝදීන් වෙලන්න. වේ ලී ගෙන එනවිට සුළඟට ගසා යෑම වැළැක්වීම සිහිත් රෙද්ද කින් වසන්න.

වියළි පිෂ්ටය වායු රෝධක බඳුනකට දමා ගත යුතුයි.

මඤ්ඤාක්කා පිෂ්ට ග්‍රෑම්ස් 400 ටි හෝයා පිටි ග්‍රෑම්ස් 100 ටි

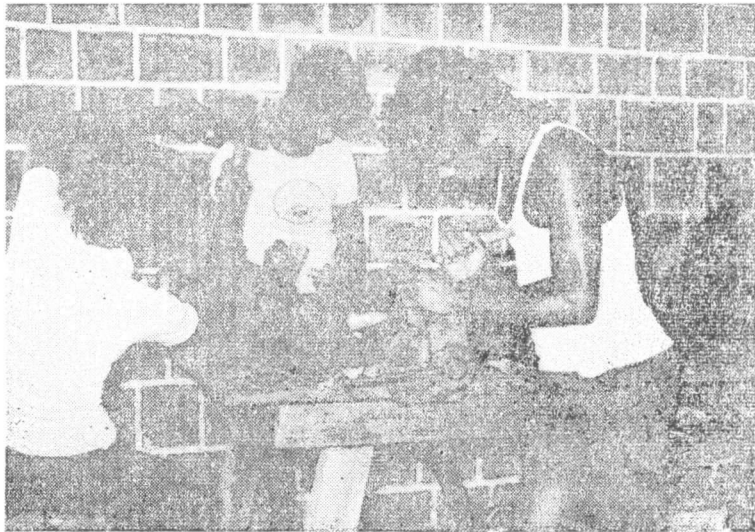
තිරිඟු පිටි ග්‍රෑම්ස් 100 ටි කුනීස්සන් ග්‍රෑම්ස් 100 ටි සුණු හේ හැඳි 1/2 ටි

සුදු සුනු සහ සහ සුනු සැහෙන පමණ

ක්‍රමය පිෂ්ට ග්‍රෑම්ස් 100 ක් වතුරේ දියකර උතුරු වන තුරු උණුකර නිවෙන්න හරින්න. අවසාන මිශ්‍රණ තුන එකට අඹරා උතුකල පිෂ්ටයට දමා මිශ්‍ර කර අඹරන්න. ඉතිරි ද්‍රව්‍යද දමා අඹරා ලී-ඉස් හැඩියට අසන්න. කෙසෙල් කොළයක මෝ පොළිතින් කොළ යක බහා පැය බාගයක් හුමාලයේ තබන්න. රැස් නිවෙන්න

තටේ සෑදීම

ලෙලී ගලවා සෝද පෙඪී සෙත ලද මඤ්ඤාක්කා අල හුමාල යෙන් කම්බන්න. නිවෙන්න කබා ඒ මත රාභිකුටු (සෝ. ආ. ප. ම. යෙන් ලබා ගත හැකිය) ඉසින්න. කෙසෙල් කොළවලින් වසා පැය 48 ක් පැහැන්ත තබන්න. සම්පූර්ණයෙන් පැසුණු පසු එයින් මිසින් වලට සමාන සුවදක් නාගී. අමතර කැම්ප් හෝ අඩුල්පතක් වශයෙන් කක හැකිය. නැත්නම් උතු නිරි පිටි වල දවවා පියොස් මේන් බැඳුණ මෙ හැකිය.



මෙම වට්ටෝරු දෙක කෘෂි රෝල සිහින් පෙඪිවලට කපා කර්ම දෙපාර්තමේන්තුවේ කාර්යා කෘෂිකර්ම ව්‍යාප්ති වැඩ පිළිවෙලට ඩීන්ස් ඇන්ඩ් ග්‍රෙන්ස් නමින් ලෙ වූ ලිපියකිනි.

රෝල සිහින් පෙඪිවලට කපා අවටේ වෙලන්න. මෙම පෙඪී වායු රෝධක බඳුනක අඹරා තබන්න. චුම්බනා පමණ එයින් ගෙන පටම් මෙන් බැඳුණන්න.

**V**

මෙබඳු කරුණ පරපුරට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා ගැනීමේ මග පෙන්වණිය ආහාරයයි.