

ගෙවත්තෙන් පෝෂණය

පලා තෙල් දම්ම

කාකුන්, කුර කොළ හා ගොටුකොළ තෙල් පිස ගැනීමෙන් රසවත් ලෙස පිළියෙල කරගත හැකිය.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

පලා වර්ගයෙන් මිටක් හෝ අවශ්‍ය පමණ ලියාගත් රතුඑනු 2-4 ක්, ලුනු ස්වල්පයක්, තෙල් ස්වල්පයක්, කරපිංචා, කහ ස්වල්පයක්, කැබලි සහිත මිරිස් කුඩු ස්වල්පයක්, ලබාගත හැකිනම් වියළි ඉස්සන් මිටක් හෝ උම්බලකඩ ස්වල්පයක්.

සාදන ක්‍රමය

පලා වර්ගය පෙරදින සෝද වතුර සම්පූර්ණයෙන් වේළෙන තෙක් පසෙකින් තබන්න. පිසීමට පෙර කොළ හා නැටි අහල් ½ පමණ කැලිවලට කඩාගන්න. ඊට ලියාගත් රතුඑනු වලින් අඩක්ද කැලි සහිත වියළි මිරිස් කුඩුද, ලුනුද, ඉස්සන් හෝ උම්බලකඩද එක්කර මිශ්‍රකරන්න. තෙල් ලිප තබා රත්වන විට ඉතිරි කරගත් එනුද, කරපිංචාද එක් කරන්න. එනු රත්වත් පාට වනවිට පලා මිශ්‍ර කරන්න. පල වර්ගය සැහෙන්නට වියළෙන ගතිය ඇති වන තෙක් කුරුගාමින් පිසගන්න. ඉතා රසවත් සැකසුමකි.

සැ. යු.

මෙම පලා වර්ගය කඩාගන්නවා වෙනුවට ½"-1" පමණට ලියාගෙන තෙල් දමා ගැනීමද කළ හැකිය. එසේ කරන විට ලුනු කැට අවශ්‍ය ප්‍රමාණය හා කරල් මිරිස් කිහිපයක් ඇඹරුම් ගලේ දමා හොඳින් කලාගෙන, එම කලාගත් මිශ්‍රණය තෙලට දමා ඊට පසු ලියාගත් රතුඑනුද කරපිංචාද තෙලට දමා එනු රත්වත් පාටවී සුවදවත් වන විට ලියාගත් පලා වර්ගය එක්කර තෙලේ පිසගන්න. මේ ක්‍රමයට එනු කොළද, මිරිස් කොළද, කොව්වි මිරිස් කොළද තෙල් දමා ගත හැකිය.

පලා වර්ග පරිප්පු සමඟ

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

කඩල පරිප්පු, ලංකා පරිප්පු, තෝර පරිප්පු හෝ මයිසුර් පරිප්පු මිටක් හෝ දෙකක් (පතක් පමණ) කහ ස්වල්පයක්, රම්පේ හා කරපිංචා, මිරිස් කුඩු ස්වල්පයක්, තුනපහ කුඩු ස්වල්පයක්, දියලුනු අවශ්‍ය

පමණ, ලියාගත් අමුමිරිස් කරල් දෙක තුනක්, ලියාගත් රතුඑනු 4 ක් 5 ක් හෝ වැඩි ප්‍රමාණයක්, දියකිරි කෝප්ප 1½ ක් 2 ක් පමණ මිටිකිරි කෝප්ප ½ ක් සහ පලා වර්ගයකින් මිටක් පමණ.

සාදන ක්‍රමය

පලා වර්ග සෝද තරමක් ලොකු කැලිවලට කපා හෝ කඩා පසෙකින් තබන්න. පරිප්පු ගරා සෝද හවටියකට දමා මිටිකිරි, ලුනු හා පලා හැර ඉතිරි සියළුම ද්‍රව්‍ය එක්කර ලිප තබා පරිප්පු තැම්බෙන තෙක් පිසගන්න. පරිප්පු තැම්බුන පසු ලුනුද, මිටි කිරිද, පලා වර්ගයද එක්කර තව විනාඩි 5 ක පමණ කාලයක් පිසගන්න.

සැ. යු.

කුඩා ළමයින් සිටින ස්ථානවල මිරිස් සහ තුනපහ නොදමා පිසීම වඩාත් සුදුසුය. මෙම ව්‍යංජනය තෙල් ස්වල්පයක් පාවිච්චි කර තෙම්පරාදු කර ගැනීමට හැකිවේ. එසේ කරනවිට තෙල් ලිප තබා හොඳින් රත්වූ විට ඊට අබ ස්වල්පයක්ද ලියාගත් රතුඑනුද, කැබලිවලට කඩාගත් වියළි මිරිස් කරලක්ද, කරපිංචා ඉත්තක්ද යොදා, රතුඑනු රත්වත් පාටවී තෙල් සුවදවත් වන විට ව්‍යංජනය එක්කර කලවම් කරමින් විනාඩි 2-3 ක් තබා ලිපෙන් ඉවත්කර මේසයට යවන්න.

පලා වර්ග කොස් ඇට සමඟ

පලා පරිප්පු සමඟ පිළියෙල කරන අන්දමටම එම ව්‍යංජනයට යොදගන්නා පලා වර්ග උපයෝගී කරගෙන පිසගන්න. පරිප්පු වෙනුවට තලා පොතු හැර සෝදගත් හෝ පෙතිවලට කපාගත් කොස් ඇට භාවිතා කරන්න.

පලා සම්බෝලය

ගොටුකොළ, මුකුණුවැන්න, අබ කොළ කුරි-ඤ්ඤා කොළ (කිරි අඟුන කොළ), කඩුපහර, අඟුන කොළ, පැෂන්පෘථ කොළ, කැරට කොළ, රාබු දළ කොළ, සම්බෝල් පිළියෙල කරගැනීමට සුදුසුය. මේවා අළුත් නොමෙරු ඒවා විය යුතු අතර තමාගේම

ගෙවත්තෙන් එවෙලේම ලබාගන්නා ඒවානම් වඩාත් පෝෂණය අතින් උසස් ආරක්ෂා සහිත ආහාරයක් වනවා ඇත.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

පලා වර්ගයකින් මිටක් හෝ අවශ්‍ය පමණ
හීනියට ලියාගත් රතුඑළු 2-3 ක් හෝ වැඩි
ප්‍රමාණයක්
හීනියට ලියාගත් අමු මිරිස් කරල් 2-3 ක්
ගාගත් පොල් කෝප්ප - ක් පමණ
අවශ්‍ය පමණ ලුනු හා දෙහි ඇඹුල්
ලබාගතහැකි නම් උම්බලකඩ

සාදන ක්‍රමය

පලා වර්ගය තෝරා සෝද වතුර බේරෙන සේ පසෙකින් තබන්න. ගාගත් පොල්වලට ලියාගත් රතුඑළුද, අමු මිරිස්ද එක්කරන්න. ලුනු හා දෙහි ඇඹුල්ද එක්කර හොඳින් මිශ්‍රකරන්න. පලා වර්ගය සිහින්ව ලියා මෙම මිශ්‍රණයට එක්කර කලවම් කරන්න. සෑදූ විහාම ආහාරයට ගන්න.

මීට් කොළ සම්බෝලය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

මීට් මිටයි
අමු මිරිස් කරල් 4
රතුඑළු 4
ගම්මිරිස් ඇට කිහිපයක්, සුදුඑළු බිත් 2 යි
අමු ඉඟුරු පෙති 1
ලුනුකැට කිහිපයයි
දෙහි ඇඹුල් ස්වල්පයයි.

සාදන ක්‍රමය

මීට් හැර ඉතිරි ද්‍රව්‍ය ඇඹුරුම් ගලක ආධාරයෙන් සිහින්වන්නට අඹරාගන්න. මීට් එක්කර ඉතා සිහින් වන්නට අඹරාගන්න. මේ සම්බෝලය ආප්ප, තෝසේ, රොට්, බත්, තෙම්පරාදු බත් සමග කෑමට ඉතා සුදුසුය.

කරපිංවා කොළ සම්බෝලය

මීට් සම්බෝලය සාදන ආකාරයටම සාද ගන්න. මීට් වෙනුවට කරපිංවා නොමේරු කොළ පාවිච්චි කරන්න. කරපිංවා කොළ සම්බෝලය සාදන විට අඩක් කරපිංවා කොළද, අඩක් කොත්තමල්ලි කොළද පාවිච්චි කළ හැකිය. කරපිංවා කොළවල 'ඒ' විටමින් බහුලව ඇති නිසා පෝෂණ ගුණය අතින් උසස් බව සලකන්න. ඇඹුල් සඳහා දෙහි නොමැති විටක සියඹලා පාවිච්චි කරන්න.

කිරිඅල කොළ සලාදය (රට අලකොළ)

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

කිරිඅල දළ කොළ හා ගොබ පිති සමග
අබ තේ හැඳි 1
ලුනු අවශ්‍ය පමණ
දෙහි බැයක යුෂ
අමු මිරිස් කරල් 4-5 හෝ පුළුස්සාගත් වියළි මිරිස් කරල් 5 ක් පමණ
මිටිකිරි කෝප්ප $\frac{1}{2}$ හෝ ගාගත් අඩලක පොල් ලියාගත් රතුඑළු 3-4 ක් හෝ බී එළු 1

සාදන ක්‍රමය

කොළ සහ පිති වෙන්කර සෝද රේණු හැර සියුම් වනසේ ලියාගන්න. අබ හා ලුනු කැට හොඳින් අඹරා පොල් හෝ පොල්කිරි වලට එක් කරන්න. ලියාගත් රතුඑළු හෝ බී එළුද, අමු මිරිස් හෝ පුළුස්සා පොඩ්කරගත් වියළි මිරිස්ද, දෙහි ඇඹුල්ද ඊට එක්කර හොඳින් කලවම් කරන්න. මෙසේ සාදගත් මිශ්‍රණයට ලියාගත් කොළ එක්කර හොඳින් මිශ්‍රකර මේසයට යවන්න.

සැ. යු.

අබ කොළ සම්බෝලයද මේ අයුරින්ම සාද ගන්න. අබ දැමීම අවශ්‍ය නැත. කිරිඅල ලෙස හඳුන්වන්නේ අල සඳහා වචන දේසි අල නොවන බව සලකන්න.