

පෝෂණය

සෝයා නෑම වර්ග

පාඨකයින් බොහෝ දෙනෙකුගේ ඉල්ලීම අනුව, සෝයා බෝංචි දැලීන් සකස් කර ගත හැකි ආහාර වර්ග කිහිපයක් පහත දක්වනු ලැබේ.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය -

වියලි සෝයා බෝංචි ඇට හුණුකුඩු	1 කි
තම්බාපු හාල් හුණුකුඩු (මිල්වාඩි හාල් වඩා හොඳයි)	2 කි
පොල් රැල් මේස හැඳි	1 කි
ලුනු අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට	
ආජප සෝඩා තේ හැඳි	1/4 කි
ගම්මිරිස් තේ හැඳි	1/2 කි
අඹරාගත් සුදුසුරු තේ හැඳි	1/4 කි
උලුහාල් තේ හැඳි	1 කි
පොල් ගෙඩියක වතුර	

තෙමපරාදුව සඳහා-

පොල්තෙල් මේස හැඳි	1 කි
කැපු රතුඑරුණු කෝජප	1/2 කි
කැපු අමුමිරිස් කරල්	6 කි
අබ තේ හැඳි	1/2 කි
කරපිංචා ඉති	1 කි
කැපු වියලි මිරිස් කරල්	3 පමණ
සුදුසුරු ඇහිලි දෙකට අසුවන ප්‍රමාණය	

සාදන ක්‍රමය -

පසුදින උදයට කෝසේ සෑදීමට නම්, පෙර දින දවල් හාල් සහ උලුහාල් වෙන් වෙන් වශයෙන් සෝද ගරා වෙන වෙනම පෙහෙන්න දමන්න.

1. පැය 6 ක් පමණ පෙහුනට පසු සෝයා වල පොතු හැර සිඟින්නට අඹරාගන්න.
2. දෙවනුව සහල් ද සිඟින්න වන අඹරා ගන්න. එය අවසානයේ පෙහු උළුහාල්ද ගම්මිරිස් සහ සුදුසුරුද පොල්ද සිඟින්න වන්න අඹරා ගන්න.
3. අඹරු ද්‍රව්‍ය සියල්ලම මිශ්‍රකර වැක්කිරි මට හැකිවන ප්‍රමාණ සන ආධාරයකින් වන අයුරු පොල් පතුරෙන් අනා හාජනය වසා උණුසුම් ස්ඵානයක රැක පිපෙන්න තබන්න (ලිප අසල සුදුසුය).
4. පසුදින උදේ පිටි ඇති මිශ්‍රණයට ආජප සෝඩා මිශ්‍ර කරන්න.
5. තෙල් ලිප තබා රත්වන විට අබ හා මහදුරු පුපුරවා කරපිංචා, රතුඑරුණු, අමු මිරිස් වියලි මිරිස් කැලි ආදිය එකතු කර රත්වත් පාට වන විට කරපිංචාද එක්කර සුවද එනවිට එම තෙල් මිශ්‍රණය පිපුණු පිටි මිශ්‍රණයට වත්කරන්න. අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ලුණුද එක් කරන්න.
6. ඊට පසු කෝසේ කබල ළිප තබා තල කෙල් ස්වල්පයක් දමා පතුල වැසෙන අයුරු මිශ්‍රණයෙන් පොල්කටු හැඳි 1/2ක් දමා තුනී කරන්න. එක් පැත්තක් ඉදුනු විට අනෙක් පැත්තද හරවන්න. මෙම

ප්‍රමාණයන්ගෙන් තෝසේ 20-25ක් පමණ සෑදිය හැක.

සෝයා වඩේ

උවමනා ද්‍රව්‍ය-

පරිපූ ප්‍රමාණයට කැඩුණ කබලේ බැඳුණ සෝයා ඇට කැබලි කෝජප 1 කි
 වියලි මිරිස් කරල් 3 ක් (තරමක් ලොකුවට කුඩුකර)
 සිඟින්නව ලියාගත් අමුමිරිස් කරල් 3 කි.
 එරුණු ගෙඩි 6 කි.
 කරපිංචා ඉත්තක්
 උම්බලකඩ මේස හැඳි 1/2 කි.
 ලුණු, අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට බැඳීමට තෙල්.

සාදන ක්‍රමය-

1. කැපුණ කබලේ බැඳුණ සෝයා ඇට කැබලි ගලෙන් අඹරා ගන්න.
2. අඹරාගත් සෝයා බෝංචි වලට වියලි මිරිස් කුඩු, ලියාගත් අමු මිරිස්, ලියාගත් එරුණු, කරපිංචා, උම්බලකඩ, අවශ්‍ය තරම් ලුණු කුඩු එකතු කර කලවම් කරන්න. ඉතා වියළි නම් වතුර විකක් එකතු කරන්න.
3. දෙහි ගෙඩි තරමට ගලි සාද පැතලි රවුම් වඩේ සාද ගන්න.
4. තෙල් තාව්‍යයක් ලිප තබා ගැඹුරු තෙල් වඩේ රත්වත් පාට වනතුරු බැඳ බාගන්න.
5. තෙල් උරාගැනීමට කඩදැසියකට දමන්න. වඩේ 12 ක් බැඳගත හැක.