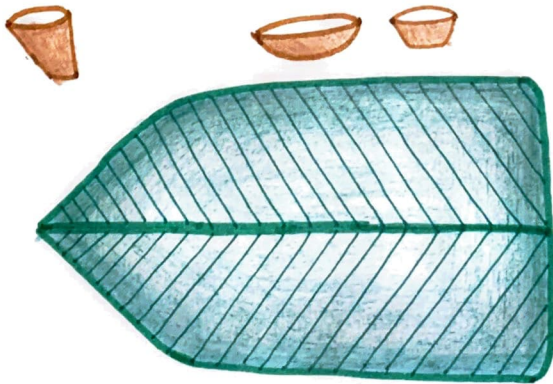


அல்லுடு விந்து போடிணம்

1. உப்பு
2. ஊறுகாய்
3. பிரண்டை சுவையல்
4. புதினா சுவையல்
5. தக்காளி பச்சடி
6. காராபூந்தி பச்சடி
7. கீரை கூட்டு
8. வெள்ளரி கூட்டு
9. பீட்டு பொரியல்
10. உளுளைக்கிடிங்கு பொரியல்
11. கலர் வத்தல்
12. வாழைக்காய் சிப்ஸ்
13. ஜவ்விசி போண்டா
14. கடுவேப்பிலை சாதம்
15. எலுமிச்சை சாதம்
16. சாதம்
17. நெய் படுப்பு
18. வத்தல் சூழம்பு
19. மொர் சூழம்பு
20. சாம்பார்
21. தக்காளி ரசம்
22. வெற்றிலை ரசம்
23. தயிர்
24. மொர்

25. ப்டுட னாலட
26. வானழப்பழம்
27. படுப்பு டொலி
28. கசகசா பாடாசம்
29. பாசிப்படுப்பு உடுண்டை
30. ப்டுட



அல்லுடு விந்தியு போஷணம்

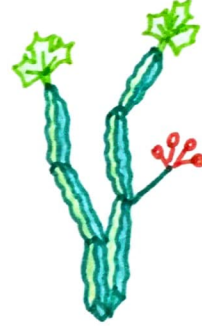
① மாங்காய் அஸுகாய்

மாங்காய்	- 1
மிளகாய் தூள்	- 1/2 tsp
உப்பு	- தேக்க
சர்க்கரை	- 1 தேக்க



② பிரண்டை சுவையல்

பிரண்டை	- 1 கப்
உ. பருப்பு	- 1 tbsp
க. பருப்பு	- 1 tbsp
கொத்தமல்லி	- 1 பிடி
கடுவேப்பிளல	- 1 பிடி
பெருங்காயம்	- சிறிதளவு
முளி	- 1 எலுமிச்சை அளவு
கிச்சி	- 1 சூண்டு
மிளகாய்	- 5
உப்பு	- தேக்க



③ புதினா சுவையல்

புதினா	- 1 கைப்பிடி
உ. பருப்பு	- 2 tbsp
மிளகாய்	- 4
தேங்காய்	- 2 tbsp
முளி	- சிறிதளவு
உப்பு	- தேக்க



④ தக்காளி பச்சடி

தக்காளி	- 4
தேங்காய்	- 2 tsp
மிளகாய்	- 2
தயிர்	- 1 கப்
உப்பு	- குதிகை



⑤ காராயுந்தி பச்சடி

காராயுந்தி	- 1 கப்
தயிர்	- 1/2 கப்
உப்பு	- குதிகை



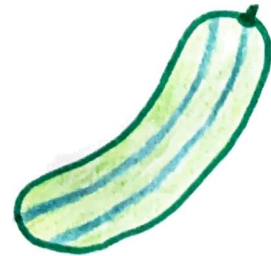
⑥ கீரை கூட்டு

கீரை	- 1 கூட்டு
சூ. பருப்பு	- 1/2 கப்
பா. பருப்பு	- 1/2 கப்
க. பருப்பு	- 1 tsp
வெங்காயம்	- 1 (பெரியது)
மஞ்சள் தூள்	- 1 சிட்டிமுகை
கீரகம்	- 1 tsp
உப்பு	- குதிகை



⑦ வெள்ளரிக்காய் கூட்டு

வெள்ளரிக்காய்	- 1
சூ. பருப்பு	- 1/2 கப்
தேங்காய்	- 2 tsp



மிளகாய்	- 2
கீரகம்	- 1 tsp
உப்பு	- குதிகக

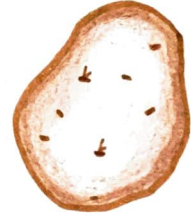
⑧ பீட்டு பொரியல்

பீட்டு	- ¼ kg
மிளகாய்	- 2
தேங்காய்	- 1 tsp
உப்பு	- குதிகக



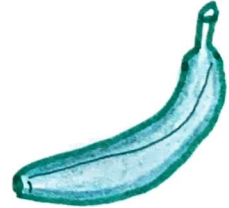
⑨ உளுளக்கிழங்கு பொரியல்

உளுளக்கிழங்கு	- ¼ kg
வெங்காயம்	- 1
காம்பார் பொடி	- 1 tsp
உப்பு	- குதிகக



⑩ வாழைக்காய் சிப்ஸ்

வாழைக்காய்	- 2
மிளகூள்	- 1 tsp
உப்பு	- குதிகக



⑪ இவ்விதி போண்டா

இவ்விதி	- 1 கப்
அரிசி மாவு	- 2 கப்
தயிர்	- 1 கப்
மிளகாய்	- 4
க.ப.உப்பு	- 1 tsp
உப்பு	- குதிகக



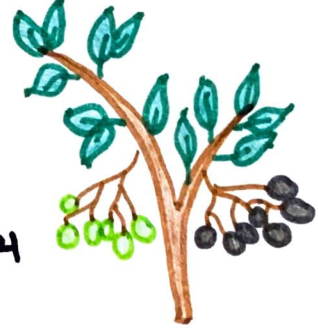
12) கடுவேப்பிளல சாதம்

சாதம்	- 1 கப்
கடுவேப்பிளல	- 1 கைப்பிடி
சீரகம்	- 1 tsp
மிளகாய்	- 2



13) வத்தல் சூழம்பு

மளத்தக்காளி வத்தல்	- 25 g
பூண்டு	- 50 g
சின்ன வெங்காயம்	- 100 g
புளி	- சிறிதளவு
மஞ்சள்தூள்	- 1/4 tsp
உப்பு	- சூசிக்க



மகாலா பொடி

மிளகாய்	- 5
தூனியா	- 1 tbsp
சீரகம்	- 1 tbsp
மிளகு	- 1 tbsp
உ.பூப்பு	- 1 tsp
க.பூப்பு	- 1 tbsp

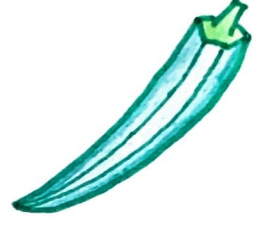
14) எலுமிச்சை சாதம்

சாதம்	- 1 cup
எலுமிச்சை	- 1
ப. மிளகாய்	- 2
உப்பு	- சூசிக்க



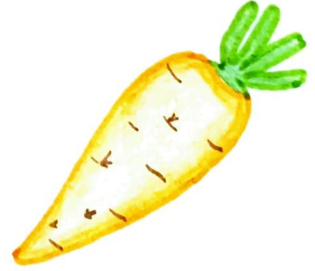
15 மொர்டுழம்பு

வெண்டைக்காய்	- ¼ kg
துயர்	- 2 கப்
து. பருப்பு	- 1 tsp
க. பருப்பு	- 1 tsp
பச்சரிசி	- 1 tsp
சீரகம்	- ½ tsp
பெருங்காயம்	- 1 tsp
மஞ்சள் தூள்	- 1 tsp
இஞ்சி	- 1 inch
பச்சை மிளகாய்	- 2
சிகப்பு மிளகாய்	- 2
தேங்காய்	- 2 tsp
உப்பு	- ருசிக்க



16 சாம்பார்

கேரட்	- 2
பீன்ஸ்	- 10
சின்ன வெங்காயம்	- 10
து. பருப்பு	- 1 கப்
யனி	- சிறிதளவு
சாம்பார் பொடி	- 2 tsp
மஞ்சள் தூள்	- ½ tsp
உப்பு	- ருசிக்க



17) தக்காளி ரசம்

தக்காளி	- 4
ரசப்பொடி	- 2 tsp
உப்பு	- ௫சிக்க



18) வெற்றிலை ரசம்

வெற்றிலை	- 6
பூண்டு	- 5 பல்
கிள்ள வெங்காயம்	- 6
தூனியா	- 2 tsp
சீரகம்	- 2 tsp
மிளகு	- 2 tsp
தக்காளி	- 3
மஞ்சள் சூள்	- 1/4 tsp
முளி	- 1/2 கப்
பெருங்காயம்	- 1/2 tsp
கடுவேப்பிளை	- 1 பிடி
கொத்தமல்லி	- 1 பிடி



19) மோர்

நீயர்	- 1 கப்
மிஞ்சி	- 1 சூண்டு
பச்சை மிளகாய்	- 1
உப்பு	- ௫சிக்க



20) பருப்பு போளி

கடலை பருப்பு	- 1 கப்
வெல்லம்	- 1 கப்
மைதா	- 1 கப்



21) கசகசா பாயாசம்

கசகசா	- 1/4 கப்
தேங்காய்	- 3/4 கப்
வெல்லம்	- 3/4 கப்
ஏலக்காய் பொடி	- 1/2 tsp
இந்திரி	- 10
பாதாம்	- 10



22) பாசிப்பருப்பு உடுண்டை

பாசிப்பருப்பு	- 1 கப்
பொடி சர்க்கரை	- 1 கப்
நெய்	- 1/2 கப்

