

මයිසුර් පාක



අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

කඩල පිරි කෝප්ප 1
සීනි කෝප්ප 2ක්
ගිතෙල් (Ghee) කෝප්ප
1 1/2 (නැවුම් ගිතෙල්
නාවිතය වඩාත් සුදුසුයි)
චතුර කෝප්ප 1/2ක්
ඒලක්කා කුඩු ස්වල්පයක්
(අවශ්‍ය නම් පමණක්)

සකසා ගන්නා ආකාරය

පිරි සුදානම් කර ගැනීම
පළමුව කඩල පිරි ඊක
පෙහේරයකින් හොඳින්
හලා ගන්න (ගුළු නොසිටීම
සඳහා මෙය අත්‍යවශ්‍ය
වේ). පසුව භාජනයක් ලීප
තබා පිරි ස්වල්පයක් රත්
වන තුරු (බැඳෙන සුවද
එන තෙක්) බැඳෙන
නිවෙන්නට හරින්න.

සීනි පැණිය සෑදීම

ගැඹුරු බඳුනකට සීනි
සහ වතුර එකතු කර ලීප
තබන්න. සීනි දිය වී බුබුළු
දමමින් උකු වී තනි නූල්
පදමට (Single thread
consistency) එන තෙක්
රත් කරන්න.

පිරි මිශ්‍ර කිරීම

ගින්දර හොඳින් අඩු කර,
සකසා ගත් පැණියට
කඩල පිරි ඊකෙන් ඊක එක්
කරන්න. පිරි ගුළු ගැසීම
වැළැක්වීමට නොකඩවා
හැඳිගැම සිදු කළ යුතුය.

ගිතෙල් එක කිරීම

වෙනත් භාජනයක ගිතෙල්
ඊක රත් වන්නට හරින්න.

පිරි මිශ්‍රණය උකු වේගෙන
එන විට, රත් කළ ගිතෙල්
මේස හැඳි දෙක බැගින්
වරින් වර මිශ්‍රණයට
එක් කරන්න. මිශ්‍රණය
ගිතෙල් සියල්ල උරාගෙන
සිදුරු සහිත (porous)
ස්වභාවයක් ගන්නා තෙක්
මෙය දිගටම කරන්න.

පදම බැඳීම

මිශ්‍රණය භාජනයේ
නොඇලී එක ගුළියක්
සේ වෙන් වී එන විට සහ
ගිතෙල් බුබුළු දමමින්
මතුපිටට එන විට ලිපෙන්
බාගන්න.

හැඩය සකසා ගැනීම

ගිතෙල් ස්වල්පයක් ගාගත්
තැටියකට මිශ්‍රණය වත්
කර මතුපිට සමතලා
කරන්න. විනාඩි 5-10ක්
පමණ යන විට, මිශ්‍රණය
සම්පූර්ණයෙන් හයි වීමට
පෙර පිහියකින් කැමති
හැඩයකට කැබලි කපා
ගන්න.

සම්පූර්ණයෙන් නිවුණු පසු
කැබලි වෙන් කර වාතය
නොයන බඳුනක අසුරා
තබන්න.



ක්‍රමික
රසා අභරතා රසා රසාස.

උත්සව සමයට පැණි රස පිරුණු ඉන්දියානු අතුරුපස

අඩ ප්‍රදමන

කෙරළයේ උත්සව සඳහා විශේෂ වූ පැණි
රසැති පානයකි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

සහල් අඩ (Rice Ada) කෝප්ප 1
හකුරු කෝප්ප 1 1/2 ක්
උකු පොල්කිරි කෝප්ප 1 ක්
දියකිරි කෝප්ප 2 ක්
ගිතෙල් මේස හැඳි 2 ක්
ඒලක්කා සහ ඉඟුරු කුඩු ස්වල්පයක්
බැඳගත් කපු සහ පොල් කැබලි

සාදාගන්නා ආකාරය

සහල් අඩ ඊක වතුරේ තම්බා පෙරා ගන්න.
හකුරු පැණි සමඟ තැම්බූ අඩ මිශ්‍ර කර උකු
කරන්න.
දියකිරි දමා පිසගෙන, අවසානයට උකු
පොල්කිරි සහ කුළුබඩු එක් කරන්න.
ගිතෙල්වලින් බැඳගත් ද්‍රව්‍ය එක් කර
පිළිගන්වන්න.



උපදෙස් හා
සටහන
ප්‍රවීණ සුපවේදිනි
තිලානි
විතානගේ



කෙසෙල් සහ සහල් පිරි මිශ්‍ර කර සාදන කුඩා කැවුම් විශේෂයකි වේ.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

සහල් පිරි කෝප්ප 1
නොඳින් ඉදුණු කෙසෙල්
ගෙඩි 2
හකුරු පැණි කෝප්ප 3/4 ක්
කළු තල සහ පොල් කැබලි
ස්වල්පයක්
බැඳ ගැනීමට තෙල් හෝ

ගිතෙල් සාදාගන්නා ආකාරය

කෙසෙල් පොඩි කර, සහල්
පිරි සහ හකුරු පැණි සමඟ
මිශ්‍ර කර උකු දියරයක්
සාදන්න.
තල සහ පොල් කැබලි එයට
එක් කරන්න.
අප්පම් තැටියක තෙල්
රත් කර, මිශ්‍රණය වත් කර
රත්වත් පැහැ වනතුරු
බැඳගන්න.



PAGE
13
තරුණී
2026-04-06



ගජර් කා හල්වා

කැරට් භාවිතයෙන් සාදාගන්නා ඉතා ගුණදායක මෙන්ම
රසවත් අතුරුපසකි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

සිහින්ව ගාගත් කැරට්,
කිරි, සීනි, ගිතෙල් සහ කපු/මිදි

සාදාගන්නා ආකාරය

ගාගත් කැරට් කිරි සමඟ මිශ්‍ර කර කිරි සියල්ල හිඳෙන
තුරු තම්බා ගන්න.
එයට සීනි සහ ගිතෙල් එකතු කර තද රතු පැහැයක්
එනතුරු හැඳිගන්න.
අවසානයට ගිතෙල්වලින් බැඳගත් කපු සහ වියළි මිදි
එක් කර උණුවෙන් හෝ නිවුණු පසු පිළිගන්වන්න.

උත්ති අප්පම්

