

മിമി നവരസം പ്രദാനം



ഉള്ളടക്കം

തിന മിറായി.....3

തിന സൂപ്പ്.....4

തിന- ചക്ക അട.....5

തിന ജിലേബി.....6

തിന മുറുക്ക്.....7

തിന കുറുക്ക്.....8

തിന-കാരറ്റ് കേക്ക്.....9

തിന കട്ലറ്റ്.....10

തിന സാലഡ്.....11

തിന ഹ്രയ്ഡ റൈസ്.....12

തിന ചമ്മന്തിപ്പൊടി.....14

തിന തേൻനിലാവ്.....15

തിന ഉപ്പുമാവ്.....16

തിന അരി കഞ്ഞി.....18

തിന ചപ്പാത്തി.....19

തിന പൂരി.....20

തിന പത്തിരി.....21

തിന ഇഡ്ഡലി.....22

തിന ദോശ.....23

തിന പുട്ട്.....24

തിന നൂൽപ്പുട്ട്.....25

തിന വെള്ളേപ്പം.....26

തിന വട്ടേപ്പം.....27

തിന ഉണ്ണിയപ്പം.....28

തിന ശർക്കര ഉണ്ട.....29

തിന പ്രഥമൻ.....30

തിന പാൽ പ്രഥമൻ.....31

തിന വിറാഡി

ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ

പാൽ	- 1/2 ഗ്ലാസ്
കോകോ പൗടർ	- 2 ടിസ്പൂൺ
തിനപ്പൊടി	- 5 ടിസ്പൂൺ
പാൽ പൊടി	- 4 ടിസ്പൂൺ
മിൽക്ക് മെയ്ഡ്	- 3 ടിസ്പൂൺ
നെല്ല്	- 4 ടിസ്പൂൺ
ഏലക്കാ പൊടി	- ഒരു നുള്ളി

തയ്യാറാക്കുന്ന വിതം

തിന പൊടി ചുടാക്കുക. അതിലേക്ക് coco powder മിക്സ് ചെയ്യുക. ഇതിലേക്ക് പാൽ ഒഴിച്ച് തിളപ്പിക്കുക (low flame). കുറുകി വരുമ്പോൾ മിൽക്ക് മെയ്ഡ് ചേർത്ത് ഇളക്കുക. പിന്നീട് നെല്ല് ചേർക്കുക. നന്നായി ഇളക്കുക. കുറുകി കട്ടിയായി വരുമ്പോൾ ഏലക്കാപ്പൊടി ചേർക്കുക. നന്നായി കട്ടിയായാൽ തീയിൽനിന്ന് ഇറക്കി ഇഷ്ടമുള്ള ആകൃതിയിൽ, കൈയ്യിൽ നെല്ല് പരുട്ടി ഉരുട്ടിയെടുക്കുക.

തിന സൂപ്പ്

ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ

- ഉമികളുത്തെ തിന വേവിച്ച വെള്ളം - 1 ഗ്ലാസ്സ്
- സേമിയ - 3 ടിസ്പൂൺ
- കോൺ ഫ്ലവർ - 1 ടിസ്പൂൺ
- കാരറ്റ് - ചെറുതായി അരിഞ്ഞത്
- ബീൻസ് - ചെറുതായി അരിഞ്ഞത്
- ഉപ്പ് - ആവശ്യത്തിന്
- കുരുമുളക് പൊട് - ഒരു നുള്ളൂ
- വെള്ളം - 1 ഗ്ലാസ്സ്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

അര ഗ്ലാസ്സ് വെള്ളത്തിൽ കാരറ്റ്, ബീൻസ്, സേമിയ എന്നിവ വേവിക്കുക. 1/2 ഗ്ലാസ്സ് വെള്ളത്തിൽ കോൺ ഫ്ലവർ കലക്കി ഇതിലേക്ക് ഒഴിച്ച് തിളപ്പിക്കുക. ഈ മിശ്രിതം തിന വേവിച്ച വെള്ളത്തിലേക്ക് ഒഴിച്ച് ഒന്ന് തിളപ്പിക്കുക. അല്പം ഉപ്പും കുരുമുളക് പൊടിയും ചേർത്ത് വാങ്ങുക.

തിന- ചക്ക അട

ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ

- തിന ഉണക്കിപൊടിച്ചത് - 1 കപ്പ്
- പഴുത്ത ശർക്കര വേവിച്ചത് - 1/2 കപ്പ്
- തേങ്ങ ചിരകയിയത് - 1/2 കപ്പ്
- ഉരുളകിടമ്പ് - 1/4 കപ്പ്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

തിനപ്പൊടിയിൽ ചക്ക വേവിച്ചതും തേങ്ങ ചിരകയിതും ശർക്കര ഉരുക്കിയതും അല്പം ഏലക്കാപ്പൊടിയും ഒരു ടിസ്പൂൺ നെയ്യും ചേർത്ത് നന്നായി കുഴയ്ക്കുക. അതിനു ശേഷം വാഴ ഇലയിൽ കനം കുറച്ച് പരത്തി ഇല മടക്കി ആവിയിൽ വേവിച്ചെടുക്കുക.

തിന ജിലേബി

ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ

- തിനപ്പൊടിച്ചത് - 1 കപ്പ്
- ഉഴുന്ന് പൊടി - 1/4 കപ്പ്
- പഞ്ചസാര - 2 കപ്പ്
- ഉപ്പ് - ഒരു നുള്ളി
- ഏലക്കാപ്പൊടി - രണ്ട് നുള്ളി
- റോസ് എസ്സൻസ് - 1 തുള്ളി

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

തിന പൊടിച്ചതും ഉഴുന്ന് പൊടിയും കുറച്ച് ഉപ്പ് എന്നിവ വെള്ളം ചേർത്ത് ഇടലിമാവിന്റെ പരുവത്തിൽ അച്ചെടുക്കുക. രണ്ട് കപ്പ് പഞ്ചസാര ഒരു കപ്പ് വെള്ളം ചേർത്ത് തിളപ്പിക്കുക. നൂൽപരുവമാകുന്നതിന് മുമ്പ് ഏലക്കാപ്പൊടിയും റോസ് എസ്സൻസും ചേർത്ത് വാങ്ങുക. തിന അരച്ചത് ഒരു സ്കൂസറിൽ ഒഴിച്ച് വെള്ളച്ചെണ്ണയിലേക്ക് ആവശ്യമായ ഷേപ്പിൽ ഒഴിച്ച് വറുക്കുക. വറുത്ത ജിലേബി പഞ്ചസാര പാനിയിൽ കുറച്ച് നേരം മുക്കി വെള്ളം അഞ്ച് മിനിറ്റിന് ശേഷം അതിൽനിന്ന് എടുത്ത് ഉപയോഗിക്കാം.

തിന മുറുക്ക്

ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ

- തിനപ്പൊടി - 2 കപ്പ്
- നാളികേരപ്പാൽ (1/2 മുറി തേങ്ങയുടെ) - ഒന്നര ഗ്ലാസ്സ്
- എള്ളു - ഒന്നര ടേബിൾ സ്പൂൺ
- ജീരകം - 1 സ്പൂൺ
- ഉപ്പ് - ആവശ്യത്തിന്
- വെളിച്ചെണ്ണ - 1 കപ്പ്

തയ്യാറാക്കേണ്ട വിധം

തിനപ്പൊടി നന്നായി ആവിയിൽ വേവിക്കുക. അതിനു ശേഷം ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പ്, എള്ളു, ജീരകം, ഒന്നര ഗ്ലാസ്സ് നാളികേരപ്പാൽ എന്നിവ ചേർത്ത് നന്നായി കുഴയ്ക്കുക. ചപ്പാത്തി മാവിന്റെ പരുവത്തിൽ കുഴയ്ക്കുക. എന്നിട്ട് സേവനാഴിയിൽ വച്ച് ചുറ്റ് മുറുക്ക് ചുറ്റിയെടുത്ത് വെളിച്ചെണ്ണയിൽ വറുത്ത് കൊടുക്കുക.

തിന കുറുക്ക്

ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ

- തിന പൊടിച്ചത് - 4 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- നാളികേരപ്പാൽ - ഒരു ഗ്ലാസ്സ്
- ഏലക്കാപ്പൊടി - ഒരു നുള്ളി
- പഞ്ചസാര - 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- നാളികേരം ചിരകിയത് - 3 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- അണ്ടിപരിപ്പ് വറുത്തത് - 5 എണ്ണം

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

നാളികേരപ്പാലിൽ തിന ചേർത്ത് വേവിക്കുക. കുറുക്കി വരുമ്പോൾ പഞ്ചസാര, ഏലക്കാപ്പൊടി, നാളികേരം ചിരകിയത് എന്നിവ ചേർക്കുക. നന്നായി കുറുക്കി വരുമ്പോൾ തീ അണച്ച് അണ്ടിപരിപ്പ് ചേർക്കുക.

തിന-കാറ്റ് കേക്ക്

ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ

- തിനപ്പൊടിച്ചത് - 2 കപ്പ്
- ബേക്കിങ് പൗഡർ - 1 സിസ്സുൺ
- ബേക്കിങ് സോഡ - 1/2 സിസ്സുൺ
- കാറ്റ് ചിരകിയത് - 2 കപ്പ്
- ഡ്രയ് ഫ്രൂട്ട്സ് - 1/2 കപ്പ്
- വാനില എസ്സൻസ് - 1 സിസ്സുൺ
- കറുവപ്പട്ട പൗഡർ - 1/2 സിസ്സുൺ
- ഉപ്പ് - ആവശ്യത്തിന്
- പഞ്ചസാര പൊടിച്ചത് - 1 കപ്പ്
- മുട്ട - മൂന്നെണ്ണം
- വെജിറ്റബിൾ ഓയിൽ - 3/4 കപ്പ്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ചീകി വെച്ച കാറ്റ്റിലേക്ക് ഡ്രയ് ഫ്രൂട്ട്സ് ചേർത്ത് മിക്സ് ചെയ്യുക. 2 സൂൺ തിനപ്പൊടി ഇതിലേക്ക് ചേർക്കുക. ഒരു അരിപ്പയിൽ തിനപ്പൊടി, baking powder, baking soda, ഒരു നള്ളു് ഉപ്പ് എന്നിവ ചേർത്ത് അരിച്ചെടുക്കുക. ഇത് മൂന്നുപ്രാവശം ഇങ്ങനെ അരിക്കുക. ഇതിലേക്ക് 1/2 സൂൺ കറുവപ്പെട്ട പൊടി ചേർത്ത് നന്നായി മിക്സ് ചെയ്യണം. മുട്ട മിക്ലിയിൽ നന്നായി അടിച്ചു് അതിലേക്ക് വെജിറ്റബിൾ ഓയിൽ കറേസെ ചേർത്ത് മിക്ലിയിൽ അടിക്കുക. അതിലേക്ക് വാനില എസ്സൻസ് ചേർത്ത് വീണ്ടും മിക്ലിയിൽ അടിച്ചെടുക്കുക. പിന്നീട് പഞ്ചസാര ചേർത്ത് വീണ്ടും അടിച്ചെടുക്കുക. ഇതിലേക്ക് അരിച്ചു് വച്ചിരിക്കുന്ന പൊടി കറേസെ ചേർത്ത് നന്നായി മിക്സ് ചെയ്യുക. തുടർന്ന് കാറ്റ് ചേർത്ത് നന്നായി മിക്സ് ചെയ്യുക. കേക്ക് ഉണ്ടാക്കാനുള്ള പാത്രത്തിൽ ഓയിൽ തടവി butter പേപ്പർ വച്ച്, ഈ മിക്സ് അതിലേക്ക് ഒഴിക്കുക. ഒരു കക്കർ അടുപ്പത്ത് വച്ച് ഉപ്പ് പൊടി ഇട്ട് 10 മിനിറ്റ് ചൂടാക്കുക. അതിൽ ഒരു തട്ട് വെച്ച്

SCIENCE PROJECT

അതിൽ കേക്ക് പാത്രം വച്ച് 5 മിനിറ്റ് കുക്കർ മുടി (വെയിറ്റ് ഇല്ലാതെ) ഹൈ ഫ്ലെയിഡിം പിന്നീട് 55 മിനിറ്റ് ലോ ഫ്ലെയിഡിം വേവിച്ചെടുക്കുക.

തിന കടലറ്റ്

ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ

- തിന വേവിച്ചത് - 1/2 കപ്പ്
- ഉരുളകിഴങ്ങ് - 3 എണ്ണം
- കാരറ്റ് - 2
- സവാള - 1
- പച്ചമുളക് - 5
- മല്ലില - 2 സിസുൺ
- വെളിച്ചെണ്ണ - 1 കപ്പ്
- ജഞ്ചിർഗാർസിക്ക്പേസ്റ്റ് - 1 സിസുൺ
- ബ്രെഡ് പൊടിച്ചത് - 1/2 കപ്പ്
- മുട്ട - 2 എണ്ണം(അടിച്ചു വച്ചത്)

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ഉരുളകിഴങ്ങ്, കാരറ്റ് എന്നിവ പുഴുങ്ങി ഉടച്ചെടുക്കുക. ചട്ടിയിൽ വെളിച്ചെണ്ണ ഒഴിച്ച് സവാള വഴറ്റുക. അതിലേക്ക് Ginger-garlic paste, പച്ചമുളക്, എന്നിവ ചേർത്ത് വഴറ്റുക. അതിലേക്ക് ഉരുളകിഴങ്ങ്, കാരറ്റ് ഉടച്ചുവച്ചതും തിന വേവിച്ചതും ചേർത്ത് നന്നായി യോജിപ്പിച്ച് വഴറ്റുക. മല്ലിയില ചേർത്ത് വാങ്ങുക. ചൂടാറിയതിനു ശേഷം അനുയോജ്യമായ ആകൃതിയിൽ ഉരുട്ടി മുട്ടയിൽമുക്കി ബ്രെഡ് പൊടിയിൽ മുക്കി എണ്ണയിൽ വറുത്തുകൊടുക്കുക.

തിന സാലഡ്

ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ

തിന ഉപ്പ് ചേർത്ത് വേവിച്ചത്	- 1/4 കപ്പ്
കുങ്കുമം	- 1 കപ്പ്
സവോള	- 1
ലെറ്റ്യൂസ്	- 2 ഇതൾ
കാരറ്റ്	- 1 (ചീകിയത്)
തക്കാളി (ചെറുതായി അരിഞ്ഞത്)	- 1
കുരുമുളക്പ്പൊടി	- 2 നുള്ളി
ഉപ്പ്	- ആവശ്യത്തിന്

തസയാറാക്കുന്ന വിധം

ചേരുവകൾ എല്ലാം നന്നായി കൂട്ടി ചേർത്ത് ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പ് ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കുക.

തിന ഫ്രയ്ഡ് റൈസ്

ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ

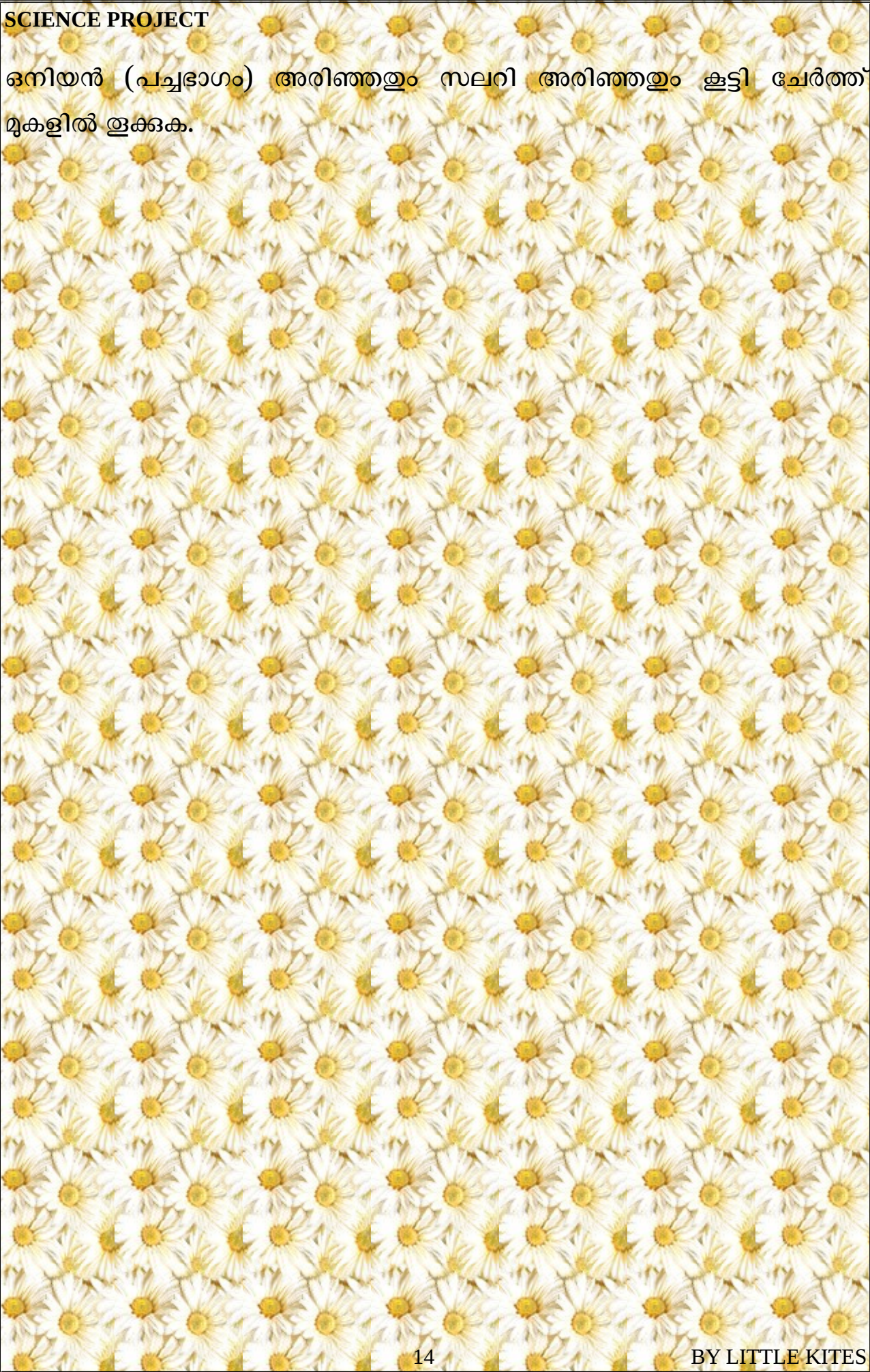
തിന (ഉമികളഞ്ഞത്)	- 1 കപ്പ്
വെള്ളം	- ഒന്നര ഗ്ലാസ്സ്
ഏലക്ക	- 5 എണ്ണം
ഗ്രാമ്പൂ	- 4
പട്ട	- 3
വാഴനയില	- 2
സവോള	- 1 (ചെറുതായി അരിഞ്ഞത്)
ginger garlic paste	- 1 ടിസ്പൂൺ
കാരറ്റ്	- 3 എണ്ണം
ബീൻസ്	- 10 എണ്ണം
സ്പ്രിങ് ഒനിയൻ	- 2 തണ്ട്
സലറി	- 1 തണ്ട്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

എണ്ണ ചൂടാക്കുമ്പോൾ ഗ്രാമ്പൂ, ഏലക്ക, പട്ട, വാഴനയില എന്നിവ ചേർത്ത് വഴറ്റി കൊടുക്കുക. കുതിർത്ത തിന അതിൽ ചേർത്ത് ഇളക്കി കൊടുക്കുക. വഴറ്റിവരുമ്പോൾ തിളച്ച വെള്ളം ഒഴിച്ച് മൂടി വച്ച് വേവിക്കുക. വെള്ളം വറ്റി തിന വെള്ളം വരുമ്പോൾ തീ ഓഫ് ചെയ്യുക. മറ്റൊരു പാൻ വച്ച് എണ്ണ ഒഴിച്ച സവോള ഫ്രയ് ചെയ്യുക. അത് മാറി വച്ച് കുറച്ചുകൂടി എണ്ണ ഒഴിച്ച് ginger garlic paste വഴറ്റുക. (കാരറ്റ്, ബീൻസ്, സ്പ്രിങ് ഒനിയൻ എന്നിവ ചേർത്ത് നന്നായി വഴറ്റുക). കുറച്ച് ഉപ്പ് ചേർത്ത് രണ്ട് ടിസ്പൂൺ വെള്ളം ഒഴിച്ച് വേവിക്കുക. ഈ പച്ചകറികൾ വെന്തതിനു ശേഷം വേവിച്ചു വെച്ച തിന ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക. ഫ്രൈ ചെയ്ത സവോളയും സ്പ്രിങ്

SCIENCE PROJECT

ഒന്നിയൻ (പച്ചഭാഗം) അറിഞ്ഞതും സലറി അറിഞ്ഞതും കൂട്ടി ചേർത്ത്
മുകളിൽ തൂക്കുക.



തിന ചമ്മന്തിപ്പൊടി

ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ

തിന	- 50 ഗ്രാം
കടലപ്പരിപ്പ്	- 50 ഗ്രാം
ഉഴുന്ന്പ്പരിപ്പ്	- 50 ഗ്രാം
മുളക്	- 100
ഉപ്പ്	- ആവശ്യത്തിന്
കായപ്പൊടി	- ഒരു നുള്ളി

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

മുലകും കടലപ്പരിപ്പും ചുവന്ന നിറം വരുന്നതു വരെ വറുത്ത് ചുടാറിയതിനു ശേഷം പൊടിച്ചു ഉപ്പ്, കായ പൊടി ചേർത്തിളക്കുക.

തിന തേൻനിലാവ്

ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ

- പച്ചരി - 1/2 ഗ്ലാസ്സ്
- ഉഴുന്ന് - 3 ടിസ്പൂൺ
- തിന - 3 ടിസ്പൂൺ
- ബേക്കിങ് പൗഡർ - 1 നുള്ളി
- ഉപ്പ് - 1 നുള്ളി
- വെളിച്ചെണ്ണ - 3/4 ഗ്ലാസ്സ്
- പഞ്ചസാര - 3/4 ഗ്ലാസ്സ് (പാവ് കാച്ചുക)

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

പച്ചരി, ഉഴുന്ന്, തിന നാലുമണിക്കർ വെള്ളത്തിൽ കുതിർത്തുക. ശേഷം അരക്കുക. ബേക്കിങ് പൗഡർ, ഉപ്പ് ചേർത്തിളക്കുക. 15 മിനിറ്റ് വെക്കുക. പഞ്ചസാര - നൂൽപ്പാവ് പോലെ ഉണ്ടാക്കുക. വെളിച്ചെണ്ണയിൽ ടിസ്പൂൺ കൊണ്ട് കോരിയൊഴിക്കുക. വറുത്ത് കോരിയിട്ട് പഞ്ചസാര പാനിയിൽ ചൂടോടെ 3 മിനിറ്റ് ഇടുക. അതിനുശേഷം എടുക്കുക.

തിന ഉപ്പുമാവ്

ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ

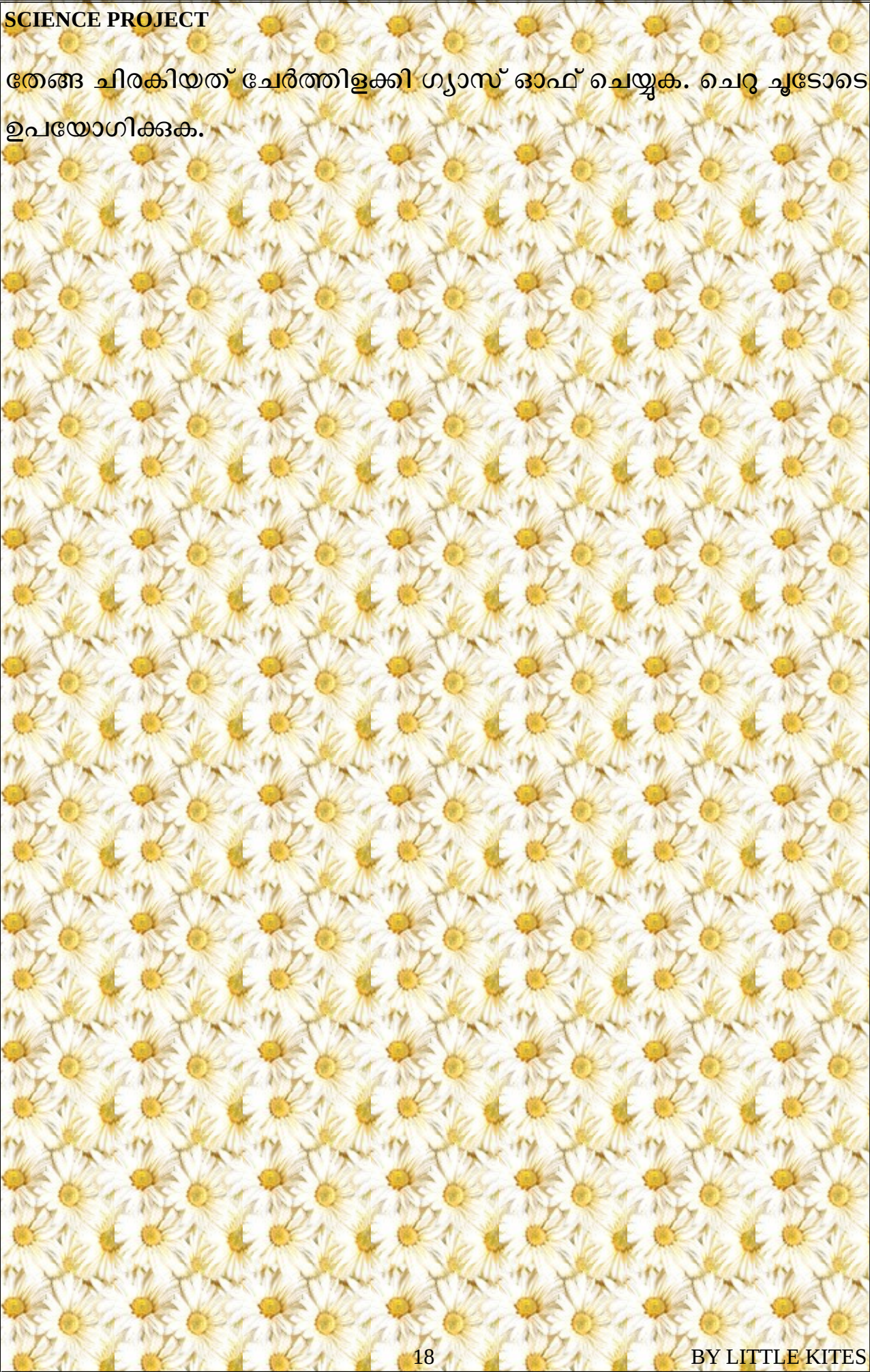
- തിന അരി - 250g
- ഉഴുന്നപരിപ്പ് - 1 ടിസ്പൂൺ
- കടുക് - 1/2 ടിസ്പൂൺ
- വെളിച്ചെണ്ണ - 3 ടിസ്പൂൺ
- ഉണക്കമുളക് - 2
- കറിവേപ്പില - 2 തണ്ട്
- കാരറ്റ് - 1 ചെറുത് (അരിഞ്ഞത്)
- തേങ്ങചിരകിയത് - 1/2 കപ്പ്
- സവാള - 1 ചെറുത് (അരിഞ്ഞത്)
- ഇഞ്ചി - ചെറിയ കഷ്ണം
- പച്ചമുളക് - 4 എണ്ണം
- ഉപ്പ് - ആവശ്യത്തിന്
- വെള്ളം - 4 കപ്പ്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ചുവടു കട്ടിയുള്ള പാത്രം അടുപ്പ് കത്തിച്ച് ചൂടാക്കുക. വെളിച്ചെണ്ണ ഒഴിച്ച് ഉഴുന്നപരിപ്പ് ചേർത്ത് മൂത്തു വരുമ്പോൾ കടുക് പൊട്ടിക്കുക. ഉണക്കമുളകും കറിവേപ്പിലയും ഇട്ട് ഇളക്കുക. ഇതിലേക്ക് ഇഞ്ചി, പച്ചമുളക്, സവാള, കാരറ്റ് എന്നിവ ചേർത്ത് വഴുതുന്നവരുമ്പോൾ വെള്ളമൊഴിച്ച് ഉപ്പ് ചേർക്കുക. വെള്ളം തിലച്ച് വരുമ്പോൾ തിന അരി ചേർത്തിളക്കി വേവാൻ വെയ്ക്കുക. അരി വെന്ത് വെള്ളം വറ്റുമ്പോൾ

SCIENCE PROJECT

തേങ്ങ ചിരകിയത് ചേർത്തിളക്കി ഗ്യാസ് ഓഫ് ചെയ്യുക. ചെറു ചൂടോടെ ഉപയോഗിക്കുക.



തിന അരി കഞ്ഞി

ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ

- കഴുകി വൃത്തിയാക്കിയ അരി - 1 കപ്പ്
- വെള്ളം - 3 കപ്പ്
- ഉപ്പ് - ആവശ്യത്തിന്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ചുവടു കട്ടിയുള്ള പാത്രത്തിൽ അരിയും വെള്ളവും ചേർത്ത് അടുപ്പ് കത്തിച്ച് അതിൽ വെള്ളം ഇടത്ത് ഇളക്കി കൊടുക്കുക. 20-മിനിറ്റ് കഴിഞ്ഞാൽ അരി വെന്ത് വന്നിട്ടുണ്ടാകും. ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പ് ചേർത്ത് ചെറു ചൂടോടെ ഉപയോഗിക്കാം.

തിന ചപ്പാത്തി

ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ

- തിന ഉണക്കി പൊടിച്ചത് - 1 കപ്പ്
- വെള്ളം - ആവശ്യത്തിന്
- ഉപ്പ് - ആവശ്യത്തിന്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

പൊടി ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും വെള്ളവും ചേർത്ത് നന്നായി കുഴക്കുക. പത്ത് മിനിറ്റ് നേരം മാവ് വെക്കുക. തുടർന്ന് വീണ്ടും കുഴച്ച് ചെറിയ ഉരുളകളാക്കി ചപ്പാത്തി തട്ടിൽ വളരെ സാവകാശം പരത്തിയെടുക്കുക. ചപ്പാത്തി തട്ട് ചൂടാക്കി പരത്തിയ ചപ്പാത്തി ചുട്ടെടുക്കുക.

തിന പൂരി

ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ

- തിന ഉണക്കിപൊടിച്ചത് -1 കപ്പ്
- വെള്ളം - ആവശ്യത്തിന്
- ഉപ്പ് - ആവശ്യത്തിന്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

തിന പൊടിയിൽ വെള്ളവും ഉപ്പും ചേർത്ത് നന്നായി കുഴയ്ക്കുക. കുഴച്ച മാവ് ചെറിയ ഉരുളകളാക്കി ചപ്പാത്തി തട്ടിൽ വെച്ച് ചെറിയ വച്ചത്തിൽ സാവകാശം പരത്തുക. പരത്തിയതിനു ശേഷം ചീനച്ചട്ടി ചൂടാക്കി വെളിച്ചെണ്ണ ഒഴിക്കുക. എണ്ണ ചൂടായതിനു ശേഷം പരത്തി വെച്ചിരിക്കുന്ന പൂരി മാവ് എണ്ണയിൽ വരുത്ത് കോരുക.

തിന പത്തിരി

ആവശ്യമായ ചേരുകൾ

- തിന പൊടി - 1 കപ്പ്
- ചുവന്നുള്ളി അരിഞ്ഞത് - 8 എണ്ണം
- തേങ്ങ ചിരകിയത് - 1/4 കപ്പ്
- ജീരകം - 1/2 സ്പൂൺ
- ഉപ്പ് - ആവശ്യത്തിന്
- വെള്ളം - ആവശ്യത്തിന്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ആദ്യം തേങ്ങയും ചുവന്നുള്ളി ജീരകം എന്നിവ നന്നായി തിരുമ്മി വെക്കുക. തിന പൊടി ആവശ്യത്തിന് വെള്ളവും ഉപ്പും ചേർത്ത് നന്നായി കഴയുക. അഞ്ചി മിനിറ്റ് മാവ് വച്ചതിനു ശേഷം തിരുമ്മി വെച്ചിരിക്കുന്ന തേങ്ങാ കൂട്ട് മാവിൽ ചേർത്ത് നന്നായി കഴയുക. തുടർന്ന് ചപ്പാത്തി തട്ടിൽ വെച്ച് ഉരുളകളാക്കിയ മാവ് ചെറിയ തോതിൽ പരത്തുക. പരത്തിയ മാവ് പാനിൽ വെളിച്ചെണ്ണ ചൂടാക്കി രണ്ട് ഭാഗവും തിരിച്ചിട്ട് നന്നായി ചൂട്ടെടുക്കുക.

തിന ഇഡ്ഡലി

ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ

- തിനപ്പൊടി - 2 കപ്പ്
- ഉഴുന്ന് പൊടി - 1/2 കപ്പ്
- ഉപ്പ് - ആവശ്യത്തിന്
- വെള്ളം - 2 ഗ്ലാസ്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

2 കപ്പ് തിനപ്പൊടിയിലേക്ക് 1/2 കപ്പ് ഉഴുന്നും വെള്ളവും ചേർക്കുക. 8 മണിക്കൂറുകൾക്ക് ശേഷം ഇത് വീർക്കും. അതിലേക്ക് ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പ് ചേർത്ത് ഇഡ്ഡലി പാത്രത്തിൽ കോരിയോഴിച്ച് തിന ഇഡ്ഡലി ഉണ്ടാക്കാം.

തിന ദോശ

ആവശ്യമുള്ള ചേരുവകൾ

- തിന - 1 കപ്പ്
- ഉഴുന്ന് - 1/4 കപ്പ് (കുതിർന്നത്)
- വെള്ളം - 2 ഗ്ലാസ്സ്
- ഉപ്പ് - (ആവശ്യത്തിന്)

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

തിനയും ഉഴുനും വെള്ളം ചേർത്ത് മിക്സിയിൽ നല്ലവണ്ണം അരച്ച് എടുക്കുക. ആറ് മണിക്കൂർ പുളിപ്പിക്കാൻ വെച്ചതിന് ശേഷം ഉപ്പ് ചേർത്ത് ദോശ കല്ലിൽ എണ്ണ പുരട്ടി തിന ദോശ ചുട്ടെടുക്കാം.

തിന പൂട്ട്

ആവശ്യമുള്ള ചേരുവകൾ

- തിനപ്പൊടി - 1 കപ്പ്
- നാളികേരം - 1/2 മുറി
- ഉപ്പ് - (ആവശ്യത്തിന്)
- വെള്ളം - 1/2 ഗ്ലാസ്സ്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

തിനപ്പൊടി കുറച്ച് ഉപ്പ് ചേർത്ത് അര ഗ്ലാസ്സ് വെള്ളത്തിൽ ചെറുതായി നന്നച്ചെടുക്കുക. പൂട്ടം കുപ്പത്തിൽ അല്പം നാളികേരവും നന്നച്ച പട്ടപ്പൊടിയും ഇട കലർത്തിയിട്ട് തിനപ്പൂട്ട് തയ്യാറാക്കാം. മധുരം ആവശ്യമാണെങ്കിൽ അല്പം ശർക്കര ചേർക്കാം.

തിന നൂൽപ്പട്ട്

ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ

- തിനപ്പൊടി - ഒരു കപ്പ്
- ഉപ്പ്, വെള്ളം, വെളിച്ചുണ്ണ - (ആവശ്യത്തിന്)
- നാളികേരം - 1/2 മുറി

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

അര ഗ്ലാസ്സ് വെള്ളത്തിൽ ഉപ്പും വെളിച്ചുണ്ണയും ആവശ്യത്തിന് എടുത്ത് തിളപ്പിക്കുക. തിളച്ചു വരുമ്പോൾ അതിലേക്ക് തിന പൊടി ചേർത്ത് മിക്സ് ചെയ്യുക. മിക്സ് ചെയ്തതിന് ശേഷം നൂൽപ്പട്ട് ഉണ്ടാക്കുന്ന പാത്രത്തിൽ നിറയ്ക്കുക. നൂൽപ്പട്ട് പാത്രത്തിൽ നാളികേരം ചേർത്ത് നൂൽപ്പട്ട് തയ്യാറാക്കുക.

തിന വെള്ളേപ്പം

ആവശ്യമുള്ള ചേരുവകൾ

- തിനപ്പൊടി - 1 കപ്പ്
- നാളികേരം - അര മുറി (ചിരകിയത്)
- നാളികേര വെള്ളം - കുറച്ച്
- പഞ്ചസാര - രണ്ട് ടിസ്പൂൺ
- വെള്ളം - അര ഗ്ലാസ്സ്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

തിനപ്പൊടി ഒരു കപ്പ്, നാളികേരം അര മുറി, നാളികേര വെള്ളം, പഞ്ചസാര 2 ടിസ്പൂൺ, വെള്ളം അര ഗ്ലാസ്സ് എന്നിവ അരച്ചെടുക്കുക. ഈ അരച്ച മാവിൽ നിന്ന് ഒരു ടിസ്പൂൺ എടുത്ത് അടുപ്പിൽ വെച്ച് കുറുകി അതിൽ ചേർക്കുക. 8 മണിക്കൂറുകൾക്ക് ശേഷം അല്പം ഉപ്പ് ചേർത്ത് സ്വാതിഷ്ടമായ തിന വെള്ളേപ്പം തയ്യാറാക്കുക.

തിന വട്ടേപ്പം

ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ

- തിനപ്പൊടി - 1 കപ്പ്
- തേങ്ങാപ്പാൽ - 1/2 മുറിയുടെ
- ശർക്കര - 250 ഗ്രാം
- തേങ്ങ വെള്ളം - 1/2 ഗ്ലാസ്സ്
- യിസ്റ്റ് അലിയിച്ച വെള്ളം - 2 ടിസ്പൂൺ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

തിനപ്പൊടിയിൽ നാളികേരപാലും ശർക്കര ഉരക്കിയ നീർ അരിച്ചതും തേങ്ങാവെള്ളവും ചേർത്ത് നന്നായി മിക്സ് ചെയ്ത് കട്ടിപാകത്തിലാവം വണ്ണം ചോരാത്ത വെള്ളവും ചേർത്ത് കുഴച്ച് യീസ്റ്റ് അലിയിച്ച വെള്ളം ഒഴിച്ച് ഇളക്കി മുടിവെയ്ക്കുക. 8 മണിക്കൂറുകൾക്കു ശേഷം നന്നായി പൊന്തി വന്നതായി കാണാം. അത് കിണ്ണത്തിൽ ഒഴിച്ച് ആവിയിൽ വേവിച്ചെടുത്ത് തിന വട്ടേപ്പം അഥവാ കിണ്ണത്തപ്പം ഉണ്ടാക്കാം .

തിന ഉണ്ണിയപ്പം

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

- തിനപ്പൊടി - 1 കപ്പ്
- ശർക്കര ഉരുക്കിയത് - 200 ഗ്രാം
- ഏലക്കായപ്പൊടി - കുറച്ച്
- എളുളു വറത്തത് - 1 സ്പൂൺ
- നെല്ല് - 2 സ്പൂൺ
- വെളിച്ചെണ്ണ - 1/2 കിലോ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

തിനപ്പൊടിയിൽ ശർക്കര ഉരുക്കിയത് ചൂടോടെ ചേർത്ത് കുഴച്ച് പോരാത്തവെള്ളവും ചേർത്ത് ഒഴിക്കാൻ പാകത്തിൽ കുഴച്ചെടുക്കുക. അതിൽ ഏലക്കാപൊടി, എളുളുവറത്തത്, നെല്ല് എന്നിവ ചേർത്ത് ഇളക്കി അല്പസമയം കാത്തിരിക്കുക ശേഷം അപ്പക്കാരം ചേർക്കുക അടുപ്പിൽ വെച്ച് വെളിച്ചെണ്ണ ഒഴിച്ച് ചൂടാകുമ്പോൾ മാവ് ഒഴിച്ച് തിന ഉണ്ണിയപ്പം ഉണ്ടാക്കാം.

തിന ശർക്കര ഉണ്ട

ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ

- തിന കുതിർത്തപോലെവെച്ചത് - 1 കപ്പ്
- ശർക്കര - 100 ഗ്രാം
- നാളികേരം ചെറുകിയത് - 1 കപ്പ്
- ഏലക്കായപ്പൊടി - കുറച്ച്
- അരി വറത്തുപൊടിച്ചത് - 2 സ്പൂൺ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

തിന കുതിർത്തത് ആദ്യം ഉരലിലിടിച്ച് ശർക്കരയും നാളികേരവും ചേർത്ത് വീണ്ടും ഇടിച്ച് മിക്സ് ചെയ്യുക .ശേഷം ഉരലിൽ നിന്നുവാരി ഏലക്കാപൊടിയും, അരി വറത്തു പൊടിച്ചതും ചേർത്ത് കുഴച്ച് (ഇതിൽ തീരെ വെള്ളം ചേർക്കരുത്) ശേഷം അമർത്തി ഉരുട്ടി തിന ശർക്കര ഉണ്ടകൾ തയ്യാറാക്കുക.

തിന പ്രഥമൻ

ആവശ്യമായ ചേരുവകൾ

- തിനയരി - 250 ഗ്രാം
- ശർക്കര - 500 ഗ്രാം
- നാളികേരപ്പാൽ - 2 റെൻ
- ഏലക്കായപ്പൊടി - ആവശ്യത്തിന്
- അണ്ടിപരിപ്പ് - 50 ഗ്രാം
- മുന്തിരി - 100 ഗ്രാം
- നെയ്ക്ക് - 2 സ്പൂൺ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ഉരുളിയിൽ തിനയരി (അരമണിക്കൂർ കുതർത്ത്) വെള്ളം ചേർത്ത് നന്നായി വേവിച്ചെടുക്കുക അതിൽ ശർക്കര ഉരുക്കി അരിച്ച് ഒഴിക്കുക തിളക്കുമ്പോൾ നാളികേരം ചിരവി പിഴിഞ്ഞെടുത്ത അര ലിറ്ററോളം വരുന്ന രണ്ടാം പാൽ ചേർത്ത് ഇളക്കി ചൂടാക്കി വറ്റിക്കുക . ഒഴിക്കുന്ന പരിവമാകുമ്പോൾ 5 മിനിറ്റിനു ശേഷം വാങ്ങിവെച്ച ഒന്നാം പാൽ ഒഴിച്ച് നന്നായി ഇളക്കുക. തുടർന്ന് അണ്ടിപരിപ്പും മുന്തിരിയും നെയ്യിൽ വരഞ്ഞെടുത്ത് ചേർക്കുക പുറമെ അര സ്പൂൺ നെയ്ക്ക് വേറെയും ചേർക്കുക അവസാനം ഏലക്കപ്പൊടി ചേർക്കുക, തിന പ്രഥമൻ തയ്യാർ.....

തിന പാൽ പ്രഥമൻ

- തിനയരി കുതിർത്തത് - 1/4 കിലോ
- പാൽ - 3 പാക്കറ്റ്
- പഞ്ചസാര - 750 ഗ്രാം
- ഏലക്കാപ്പൊടി - ആവശ്യത്തിന്
- അണ്ടിപരിപ്പ് - 50 ഗ്രാം
- മുന്തിരി - 100 ഗ്രാം
- നെയ്യ് - 1 സ്പൂൺ
- ബട്ടർ - 50 ഗ്രാം

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ഉരിളിയിൽ തിനയരി കുതിർത്തത് വെള്ളം ചേർത്ത് നന്നായി വേവിച്ച് അതിൽ പാലൊഴിച്ച് തിളക്കുമ്പോൾ പഞ്ചസാര ചേർത്ത് ആവശ്യത്തിന് കട്ടിയാവും വരെ വറ്റിച്ചെടുക്കുക. വാങ്ങിവെച്ച അണ്ടിപരിപ്പും മുന്തിരിയും നെയ്യിൽ വറുത്ത് ചേർക്കുക. അവസാനം ഏലക്കപ്പൊടിയും ചേർക്കുക. തിന പാൽ പ്രഥമൻ ഇങ്ങനെ തയ്യാറാക്കാ...

SCIENCE PROJECT

CNNBHS, Cherpu



BEHIND THIS PROJECT



KITE MEMBERS

THANK YOU...