

# ஆடிக்கூழ்

## தேவையான பொருள்கள்

உ.பருப்பு	- 2 கிலோ
ப.அரிசி	- 1/4 கிலோ
பாசிப்பருப்பு	- 1/4 கிலோ
அரைத்த மாவு	- 1 கப்
வெல்லத்தூள்	- 1 1/2 கப்
நெய்	- 1/2 கப்

## செய்முறை

அரிசி பருப்பு வகைகளை நன்கு சிவக்க பொன் நிறமாக கருகி விடாமல் வறுக்கவும். வறுத்த பின் ஆறவைத்து மிஷினில் நைசாக மாவு அரைத்து சலித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

தேவைப்படும் போது அரைத்த மாவு 1 கப் வெல்லம் அல்லது கருப்பட்டி அல்லது சீனி மூன்றும் சேர்த்து 1 1/2 கப் எடுத்துக் கொள்ளவும். அல்லது மூன்றில் ஏதாவது ஒன்று எடுத்துக் கொண்டாலும் சரி. 1 1/2 கப் அளவு இருக்கட்டும். அதை தண்ணீர் விட்டு கரைத்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.

மாவை சிறிது நெய்விட்டு வறுத்துக் கொண்டு வடிகட்டிய வெல்லத் தண்ணீரை சேர்த்து கட்டி இல்லாமல் கரைக்க வேண்டும். கரைத்த மாவு 3 டம்ளர் அளவு இருக்கலாம். ஒரு அகலமான சட்டியில் 4 ஸ்பூன் நெய் விட்டு கரைத்த மாவை ஊற்றி துடுப்பு அல்லது மர ஸ்பூன் போட்டு கைவிடாமல் கிளற வேண்டும். மேலும் நெய்யை ஊற்றி தீயைக் குறைத்து கிளறி கையால் திட்டுப் பார்த்தால் ஒட்டாமல் இருக்க வேண்டும்.

இதை சூடாக சாப்பிட்டால் நன்றாக இருக்கும்.