



ചെറുപയറട

ന്യൂഡിൽസും ബ്രെഡും ജാമുമാക്കെ കയറിവന്ന് നമ്മുടെ നാടൻ ഭക്ഷണരീതികളെ ഏതാണ്ട് പുറത്താക്കി തുടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. രാവിലേയും നാലുമണിപ്പാലഹാരമായും കഴിക്കാൻ പോഷകസമ്പന്നവും രുചികരവുമായ ഒരു വിഭവമിതാ- അല്പം പരിഷ്കരിച്ച ഒരു നാടൻ പലഹാരമാണിത്.

മുളപ്പിച്ച ചെറുപയർ - കാൽ കിലോ (തലേന്ന് രാത്രി 5- 6 മണിക്കൂർ വെള്ളത്തിൽ കുതിർത്ത് ഊറ്റിയെടുത്ത് തോർത്തിലോ മറ്റോ മുളപ്പിക്കാൻ വയ്ക്കുക. പിറ്റേന്ന് മുള വന്നിരിക്കും)

വറുത്ത അരിപ്പൊടി - കാൽകിലോ

ശർക്കര - കാൽകിലോ

നാളികേരം - അര മുറി.

ഏലയ്ക്കാ/ ജീരകം / ചുക്ക് - രുചിയ്ക്കെന്നുസരിച്ച്

വേവിച്ചെടുക്കാനുള്ള വാഴയില - ആവശ്യത്തിന്.

മുളപ്പിച്ച ചെറുപയർ അപ്പച്ചെമ്പിൽ വച്ച് 15 മിനിട്ട് ആവി കയറ്റി വേവിച്ചെടുക്കുക. ശർക്കര ഉറുക്കി കല്ലും മണ്ണും അരിച്ച് ഒരു ചീനച്ചട്ടിയിലിട്ട് നൂൽ പാകമാവുന്നതുവരെ വരട്ടുക. ഇതിലേക്ക് ചിരകിയ നാളികേരമിട്ട് 2- 3 മിനിട്ട് ഇളക്കി, പൊടിച്ച ഏലയ്ക്കാ അല്ലെങ്കിൽ ചുക്കും ജീരകവും പൊടിച്ചത് ചേർത്ത് മാറ്റിവയ്ക്കുക. അരിപ്പൊടി വെള്ളവും അല്പം ഉപ്പും ചേർത്ത് അട (ഇലയപ്പം)യുണ്ടാക്കാനുള്ള പാകത്തിൽ കുഴച്ച് വാഴയിലച്ചീന്തുകളിൽ കനം കുറച്ച് വട്ടത്തിൽ പരത്തുക. ഇതിന്റെ നടുവിലേക്ക് തയ്യാറാക്കിവെച്ചിരിക്കുന്ന ചെറുപയർ കൂട്ട് ഇട്ടശേഷം ഇല മടക്കി ചുരുട്ടി വാഴനാരുകൊണ്ടു കെട്ടി അപ്പച്ചെമ്പിൽ 10 - 15 മിനിട്ട് വേവിച്ചെടുത്താൽ രുചിയും ഗുണവും ഒത്തു ചേർന്ന് ഇലയട തയ്യാർ.