

## പ്രഭാതഭക്ഷണം

### ശ്രീൻ ടീ

#### ചേരുവകൾ

മുരിങ്ങയില	-	1 കെട്ട്
ചുക്ക് / ഇഞ്ചി നൂറുക്കിയത്	-	1 കഷണം
ഏലയ്ക്ക	-	4 എണ്ണം
വെള്ളം	-	4 കപ്പ് (1 കപ്പ് = 200 ml)

#### തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

മുരിങ്ങയില തലേന്ന് പരിച്ചുവയ്ക്കുക. ഒന്ന് കുടഞ്ഞെടുത്ത് വെയിലത്തുവെച്ച് ഉണക്കിയെടുക്കുക. ചേരുവകൾ ചേർത്ത് പൊടിക്കുക. വെള്ളം അടുപ്പത്തുവെച്ച ശേഷം തേയില ഇടുന്നപോലെ മുരിങ്ങയില പൊടി 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ ഇട്ട് ചായവെച്ച് കുടിക്കാം. പ്രഷറും ഷുഗറും ഒരേസമയം പിടിച്ചുനിർത്താനുള്ള കഴിവ് ഈ ചായയ്ക്കുണ്ട്.

### മത്തിപ്പുളി - ശ്രീൻ ടീ

#### ചേരുവകൾ

മത്തിപ്പുളിയുടെ ഇല	-	2 പിടി ഉണക്കിയത്
സർവസുഗന്ധിയുടെ ഇല	-	1 പിടി ഉണക്കിയത്
ഏലയ്ക്ക	-	5 എണ്ണം
ഇഞ്ചി	-	1 കഷണം
കറുവപ്പട്ട	-	1 കഷണം
വെള്ളം	-	4 കപ്പ്

ചേരുവകൾ ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് 4 കപ്പ് വെള്ളത്തിൽ ചേർത്ത് ചായ ഉണ്ടാക്കി കുടിക്കാം.

## ബേലീഫ് ചായ

### ചേരുവകൾ

- കറുവപ്പട്ടയുടെ ഇല 'ബേലീഫ്' - 2 പിടി
- ഏലയ്ക്ക - 6 എണ്ണം
- ഇഞ്ചി/ചുക്ക് - 1 കഷണം
- ജീരകം/പെരുംജീരകം - ¼ ടീസ്പൂൺ
- വെള്ളം - 4 കപ്പ്

ചേരുവകൾ ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് 4 കപ്പ് വെള്ളത്തിൽ ചേർത്ത് ചായ ഉണ്ടാക്കി കഴിക്കാം.

## ഇസ്സലി

### ചേരുവകൾ

- പൊന്നി അരി - 4 ഗ്ലാസ്സ്
- ഉഴുന്ന് - 1 ഗ്ലാസ്സ്
- ഉലുവ - രണ്ട് നുള്ളി
- ഉപ്പ് - 2 നുള്ളി

### തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

അരി ആറു മണിക്കൂർ കുതിർക്കുക. ഉഴുന്ന് നാലു മണിക്കൂർ കുതിർത്ത് മുക്കാൽ ഭാഗം അരയ്ക്കുക. ബാക്കി ഉഴുന്ന്, അരിയും ഉലുവയും ചേർത്തുവേണം അരച്ചെടുക്കാൻ. ഫ്രിഡ്ജിൽ ആറു മണിക്കൂറെങ്കിലും വച്ച് തണുപ്പിച്ച വെള്ളമുപയോഗിച്ച് വേണം അരയ്ക്കാൻ. തലേന്ന് അരച്ചുവച്ച്, 12 മുതൽ 16 മണിക്കൂർ വരെ പുളിപ്പിച്ച്, ഉപ്പുചേർത്ത്, ഇസ്സലിപാത്രത്തിൽ ഒഴിച്ച് നല്ല മയമുള്ള ഇസ്സലി ഉണ്ടാക്കാം.

## റവ ഇസ്സലി (സ്പ്രൂട്ട്)

### ചേരുവകൾ

- വറുത്ത റവ - 1½ ഗ്ലാസ്സ്
- ഉഴുന്ന് - ¾ ഗ്ലാസ്സ്

- കാരറ്റ് (ചുരണ്ടിയെടുത്തത്) - ഒരു പിടി
- ബീൻസ്
- (ചെറുതായി നുറുക്കിയത്) - ഒരു പിടി
- ചെറുപയർ (മുളപ്പിച്ചത്) - ഒരു പിടി

**തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം**

ഉഴുന്ന് അരച്ച് വറുത്ത റവയിൽ ചേർത്ത് കുതിർത്ത് ഇസ്ലി മറിഞ്ഞുകൊണ്ട് ലേശം അയവിൽ എടുക്കുക. അതിൽ ചെറുപയർ മുളപ്പിച്ചതും കാരറ്റും ബീൻസും ചേർത്ത് മാവ് തയ്യാറാക്കുക. ഇസ്ലിയിൽ വെച്ച് ഇരുപതു മിനിറ്റുനേരം പൂഴുങ്ങി ചെറിയ ചുട്ടോടെ വിളമ്പാം.

**റവ ഇസ്ലി**

**ചേരുവകൾ**

- പച്ച റവ - 1 1/2 ഗ്ലാസ്സ്
- ഉഴുന്ന് - 3/4 ഗ്ലാസ്സ്
- ഉപ്പ് - പാകത്തിന്

**തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം**

പച്ച റവ കുതിർത്ത് പിഴിഞ്ഞെടുക്കുക. ഉഴുന്ന് അരച്ച്, റവയും അരച്ച ഉഴുന്നും ഉപ്പും ചേർത്ത് ആറുമണിക്കൂർ പൂളിപ്പിക്കാൻ വയ്ക്കുക. ശേഷം ഇസ്ലി പൂഴുങ്ങിയെടുക്കാം.

**ഓട്സ് ഇസ്ലി**

**ചേരുവകൾ**

- ഓട്സ് - 1 ഗ്ലാസ്സ്
- ഇസ്ലി മാവ് - 2 ഗ്ലാസ്സ്
- ഉപ്പ് - പാകത്തിന്

**തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം**

ഇസ്ലിമാവിൽ ഓട്സ് വറുത്തുപൊടിച്ചതും ഉപ്പും ചേർത്ത് യോജിപ്പിച്ച് 6 മണിക്കൂർ എങ്കിലും പൂളിപ്പിക്കാൻ വയ്ക്കണം. ശേഷം ഇസ്ലിക്ക് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

## റാഗി ഇസ്സലി

### ചേരുവകൾ

- റാഗിപ്പൊടി - 1 ഗ്ലാസ്സ്
- ഇസ്സലിമാവ് - 2 ഗ്ലാസ്സ്
- ഉപ്പ് - പാകത്തിന്

### തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ഇസ്സലിമാവിൽ റാഗിപ്പൊടി കുഴച്ച് ഇസ്സലിമാവിന്റെ അയവി ലാക്കി 6 മണിക്കൂർ വച്ചശേഷം ഉപ്പുചേർത്ത് ഇസ്സലി കോരി ഒഴി ക്കാവുന്നതാണ്.

ദോശമാവിന്റെ അയവിൽ എടുത്താൽ റാഗി ദോശ ചുട്ടെടുക്കാം.

## അട ദോശ

### ചേരുവകൾ

- ധാന്യപരിപ്പുകൾ/ധാന്യങ്ങൾ - 1 സ്പൂൺ വീതം
- പച്ചമുളക് - 6 എണ്ണം
- മുളകുപൊടി - 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- നല്ലെണ്ണ - 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ

(എരിവ് ഇഷ്ടാനുസരണം കൂട്ടുകയോ കുറയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുക) കായം മണത്തിന്. ഉപ്പ് പാകത്തിന്.

ധാന്യങ്ങൾ കുതിർത്ത് അരച്ചെടുത്ത് മറ്റു ചേരുവകൾ ചേർത്ത രച്ച് ദോശമാവിനേക്കാൾ കുറഞ്ഞ അയവിൽ കനമുള്ള ദോശ പരത്തി അടച്ചുവെച്ച് വേവിക്കുക. നല്ലെണ്ണ ഒഴിച്ച് എടുക്കുക.

## കൊഴുക്കട്ട വിത്ത് ഓട്സ്

### ചേരുവകൾ

- പച്ചരിപ്പൊടി - 2 സ്പൂൺ വീതം
- ഓട്സ് - 1/2 കപ്പ്
- തേങ്ങാക്കൊത്ത് - 1/4 കപ്പ്
- എള്ളു - 1/4 സ്പൂൺ
- കടുക് - 1 സ്പൂൺ
- ഉഴുന്നുപരിപ്പ് - 1/4 സ്പൂൺ

പ്രഭാത ഭക്ഷണം

- പച്ചമുളക് - 4 എണ്ണം
- വേപ്പില - 2 തണ്ട്
- എണ്ണ - 1/2 സ്പൂൺ
- ഉപ്പ് - പാകത്തിന്

**മാവ് തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം**

ഓട്സ് വേവിക്കുക. ചൂടോടെ ഓട്സിൽ പച്ചരിപ്പൊടി ഇട്ട് ഉരുള പിടിക്കാൻ പാകത്തിന് കട്ടിയാക്കുക. എണ്ണയിൽ മറ്റു ചേരുവകൾ എല്ലാം താളിച്ച് ഉരുളകൾ ഉരുട്ടി ഇടുക. തേങ്ങാക്കൊത്ത് ഓട്സിൽ ചേർത്ത് ചൂടാറുമ്പോൾ ഇസ്ലാമി ചെമ്പിൽ 5 മിനിറ്റ് നേരം ആവി വച്ച് ഉരുളകൾ പൂഴുങ്ങിയെടുക്കുക.

ഇതേവിധം റാഗി, ഗോതമ്പ് വറുത്തപൊടി മുതലായവകൊണ്ടും കൊഴുക്കട്ടകൾ ഉണ്ടാക്കാം.

**ഗോതമ്പ് റവ ഉപ്പുമാവ്**

**ചേരുവകൾ**

- സൂചി ഗോതമ്പ് - 1 ഗ്ലാസ്സ്
- വെളിച്ചെണ്ണ - 1/2 സ്പൂൺ
- കടുക് - 1 സ്പൂൺ
- പച്ചമുളക് - 6 എണ്ണം
- ഇഞ്ചി - 1 കഷണം
- വേപ്പില - 2 തണ്ട്
- തേങ്ങ ചിരവിയത് - 1/2 മുറി

**പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം**

കടുക്, പച്ചമുളക്, ഇഞ്ചി, വേപ്പില എന്നിവ താളിച്ചശേഷം 2 ഗ്ലാസ്സ് വെള്ളം ഒഴിച്ച് സൂചി ഗോതമ്പ് ഇട്ട് 15 മിനിറ്റ് ചെറുതീയിൽ വേവിക്കുക. വെന്ത് ഇറക്കാറാകുമ്പോൾ തേങ്ങ ചേർത്ത് ഉപ്പുമാവ് വിടർത്തിയെടുക്കുക.

**ഗോതമ്പ് ദോശ**

**ചേരുവകൾ**

- സൂചി ഗോതമ്പ് - 1 കപ്പ്

ഡയബറ്റിക് വിഭവങ്ങൾ

- തേങ്ങ ചിരവിയത് - 1/2 കപ്പ്
- ഉപ്പ് - പാകത്തിന്

**പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം**

സൂചി ഗോതമ്പ് 3 മണിക്കൂർ കുതിർത്ത് (കുതിർത്ത വെള്ളം കളയരുത്) തേങ്ങയും ചേർത്ത് അരയ്ക്കുക. ഉപ്പ് പാകത്തിന് ഇട്ട് ഉടനെ തന്നെയോ പിറ്റേ ദിവസമോ ദോശ ചുട്ടെടുക്കാവുന്നതാണ്.

**ചപ്പാത്തി**

**ചേരുവകൾ**

- ഗോതമ്പുപൊടി - 1 ഗ്ലാസ്സ്
- തൈര് (പുളിയില്ലാത്തത്) - 1 ടീസ്പൂൺ
- പാൽ - ആവശ്യത്തിന്
- ഉപ്പ് - പാകത്തിന്

**പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം**

പാലിൽ ഗോതമ്പുപൊടി തൈരു ചേർത്ത് ചപ്പാത്തി പരുവത്തിൽ കുഴച്ച് ഒരു മണിക്കൂർ വയ്ക്കുക. നന്നെത്ത വെള്ളത്തുണിയിൽ മുടി വയ്ക്കുന്നത് ചപ്പാത്തിക്ക് മൃദുത്വം നൽകും. ശേഷം ചുട്ടെടുക്കുക.

**നാൻ**

**ചേരുവകൾ**

- ആട്ട - 1 ഗ്ലാസ്സ്
- തൈര് - 1 ടീസ്പൂൺ
- മുട്ടയുടെ വെള്ള - 1 എണ്ണം
- ഉപ്പ് - പാകത്തിന്
- പാൽ - 2 ടീസ്പൂൺ

**പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം**

ചപ്പാത്തിക്ക് കുഴയ്ക്കുന്നതുപോലെ ചേരുവകളെല്ലാം ചേർത്ത് 1 മണിക്കൂർ വെള്ളത്തുണിയിൽ പൊതിഞ്ഞുവയ്ക്കുക. പിന്നീട് പരത്തി ദോശത്തട്ടിൽ വേവിച്ച് എടുക്കാം.

## ഉണ്ണിയപ്പം വിത്ത് വെജിറ്റബിൾസ്

### ചേരുവകൾ

- പച്ചരി - 1 1/2 ഗ്ലാസ്സ്
- ഉഴുന്നുപരിപ്പ് - 3/4 ഗ്ലാസ്സ്
- കാരറ്റ് ഗ്രെയിറ്റ് ചെയ്തത് - 100 ഗ്രാം
- ചെറുപയർ മുളപ്പിച്ചത് - 100 ഗ്രാം
- എണ്ണ - 1/4 സ്പൂൺ
- ഉപ്പ് - പാകത്തിന്

### മാവ് ഉണ്ടാക്കുന്ന വിധം

പച്ചരിയും ഉഴുന്നും രണ്ടര മണിക്കൂർ കുതിർത്ത് അരയ്ക്കുക. കാരറ്റും മുളപ്പിച്ച ചെറുപയറും ഉപ്പും ചേർത്ത് യോജിപ്പിച്ച് മാവ് തയ്യാറാക്കുക.

### പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം

ഉണ്ണിയപ്പപ്പട്ടിയിൽ 1/4 ടീസ്പൂൺ എണ്ണ ഒഴിച്ചശേഷം മാവ് കോരിയൊഴിച്ച് മീഡിയം ചൂടിൽ അടച്ചുവെച്ച് വേവിക്കുക. മറിച്ചിട്ടും വേവിക്കുക. ഇളം റോസ് നിറമാകുമ്പോൾ കോരിയെടുക്കാവുന്ന താണ്.

## കാരറ്റ് സ്ക്രെയ്ഡ് റോൾ

### ചേരുവകൾ

- കാരറ്റ് സ്ക്രെയ്ഡ് ചെയ്തത് - 1/2 കപ്പ്
- ദോശമാവ് - 1 കപ്പ്
- ഉപ്പ് - പാകത്തിന്

### പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം

ദോശ പരത്തിയതിനുശേഷം മുകളിൽ കാരറ്റ് ഇട്ട് മുടിവെച്ച് 5 മിനിറ്റ് വെച്ചശേഷം മറിച്ചിട്ട് വേവിക്കുക.

## ചുരയ്ക്ക റോൾ

ചുരയ്ക്ക സ്ക്രെയ്ഡ് ചെയ്ത് ദോശമാവിൽ ചേർത്ത് ചുരയ്ക്ക റോൾ തയ്യാറാക്കാം.

ഡയബറ്റിക് വിഭവങ്ങൾ

- ചപ്പാത്തിമാവിൽ ഇതുപോലെ പച്ചക്കറികൾ നൽകി മിക്സ്ഡ് വെജിറ്റബിൾസ് ദോശ ഉണ്ടാക്കാം.
- ബ്രോക്കോളീ ഫ്ളവർ ആവിയിൽ വേവിച്ച് കുരുമുളകുപൊടിയും പച്ചമുളക്, ഉപ്പ് എന്നിവ ചേർത്ത് ദോശയിൽ വച്ച് മടക്കി എടുക്കാവുന്നതാണ്.
- ബ്രോക്കോളീ ഫ്ളവർ വെളുത്തുള്ളിയിട്ട് ആവി നൽകി (മൈക്രോവേവിൽ - 10 മിനിറ്റ് വച്ച് എടുക്കാവുന്നതാണ്) ദോശയിൽവച്ച് മടക്കാം. ചപ്പാത്തിയുടെ കൂടെ കറിയായും എടുക്കാം.

അരിപ്പൊടി പുരി

ചേരുവകൾ

- പച്ചരി നേർമമായി വറുത്തുപൊടിച്ചത് - 1 കപ്പ്
- ആട്ട - 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- എണ്ണ - വറുക്കുന്നതിന്
- ഉപ്പ് - പാകത്തിന്

പച്ചരിപ്പൊടിയിൽ തിളച്ചവെള്ളമൊഴിച്ച് നൂലപ്പത്തിന് കുഴയ്ക്കുന്ന പോലെ കുഴച്ച് ആട്ടയിട്ട് പുരി പരുവത്തിൽ മാവാക്കുക. ഒരു പ്ലാസ്റ്റിക് പേപ്പറിന്റെ ഇരുവശവും എണ്ണ തടവി മാവിനെ അതിനുള്ളിൽവച്ച് കിണ്ണംകൊണ്ട് തിരിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ പുരി ഷെയ്‌പി ലാക്കിയെടുക്കാം. ശേഷം എണ്ണയിലിട്ട് വറുത്തുകോരുക.

മേത്തി പരാത്ത

ചേരുവകൾ

- ഉലുവ ചീര (മേത്തി) - 1 കെട്ട്
- ഗോതമ്പുപൊടി - 2 കപ്പ്
- മഞ്ഞൾപ്പൊടി - ¼ ടീസ്പൂൺ
- മുളകുപൊടി - 1½ ടീസ്പൂൺ
- എള്ള് - 1 ടീസ്പൂൺ
- ഉപ്പ് - പാകത്തിന്



**പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം**

ഗോതമ്പുപൊടിയും ചേരുവകളും നന്നായി യോജിപ്പിക്കുക. ഉലുവ ചീരയില (തലഭാഗം മാത്രം) ചെറുതായി നുറുക്കിയതും ചേർത്ത് കുഴയ്ക്കുക. ശേഷം ചപ്പാത്തി ചൂടുന്നപോലെ പരത്തി ചൂട്ടെടുക്കാവുന്നതാണ്. (എണ്ണ ഒഴിവാക്കുക)

**ഉലുവ ചീരയില ദോശ**

**ചേരുവകൾ**

- ഉലുവ ചീര - 1 കെട്ട്
- പച്ചരി - 1 ഗ്ലാസ്സ്
- തേങ്ങ - 1/2 മുറി
- പുളി പിഴിഞ്ഞത് - 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- മഞ്ഞൾപ്പൊടി - 1/4 ടീസ്പൂൺ
- മുളകുപൊടി - 2 ടീസ്പൂൺ
- ഉപ്പ് - ആവശ്യത്തിന്

**പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം**

പച്ചരി 2 മണിക്കൂർ കുതിർത്ത് തേങ്ങയും മറ്റു ചേരുവകളും ചേർത്ത് അരച്ച് മാവ് തയ്യാറാക്കുക. ഉലുവ ചീര ഒരു കെട്ടിന്റെ തല ഭാഗം നന്നായി വൃത്തിയാക്കി നുറുക്കിയതും ചേർത്ത് ദോശ ചൂട്ടെടുക്കുക.

**ചോളപ്പൊടി പുട്ട്**

**ചേരുവകൾ**

- ചോളപ്പൊടി - 1 കപ്പ്
- പച്ചക്കറികൾ - 1/2 കപ്പ്
- (കാരറ്റ്, ബീറ്റ്റൂട്ട്, മുളളങ്കി) (സ്ക്രെയ്പ് ചെയ്തത്)
- തേങ്ങ - 1/2 മുറി
- വെള്ളം - 1 കപ്പ്

**പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം**

പൊടി നനച്ച് ഉരുളയുരുട്ടുന്ന പരുവത്തിൽ അരമണിക്കൂർ വയ്ക്കുക. തേങ്ങയും പച്ചക്കറികൾ സ്ക്രെയ്പ് ചെയ്തതും ഇട്ട്

മീതെ ചോളപ്പൊടി ഇടുക. ഈ ക്രമത്തിൽ കുറ്റി നിറച്ച് ആവിയിൽ വേവിച്ചെടുക്കുക.

## ഉപ്പുമാവ്

### ചേരുവകൾ

- ചക്ക ഫ്ളെയ്ക്സ്
- (പച്ച ചക്കച്ചുള ഉണക്കി  
ചെറിയ കഷണങ്ങളാക്കിയത്) - 1/2 കപ്പ്
- റവ - 1 കപ്പ്
- ഇഞ്ചി, പച്ചമുളക് - പാകത്തിന്
- കറിവേപ്പില - 1 തണ്ട്
- വെളിച്ചെണ്ണ - ആവശ്യത്തിന്
- കടുക് - 1/2 ടീസ്പൂൺ
- ഉപ്പ് - ആവശ്യത്തിന്
- വെള്ളം - 2 ഗ്ലാസ്സ്

### പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം

വെളിച്ചെണ്ണ, കടുക്, പച്ചമുളക്, ഇഞ്ചി, വേപ്പില എന്ന ക്രമത്തിൽ താളിച്ച് ഉപ്പിട്ട് 2 ഗ്ലാസ്സ് വെള്ളമൊഴിച്ച് തിളപ്പിക്കുക. ചക്ക ഫ്ളെയ്ക്സ് ഒന്ന് നന്നായി തിളപ്പിച്ചശേഷം റവയിട്ട് ഉപ്പുമാവ് ആക്കി എടുക്കുക. തേങ്ങ ചേർക്കണ്ട ആവശ്യമില്ല.

മുളയരി, ചാമ, സൂചി ഗോതമ്പ്, ഞവരയരി മുതലായവ കൊണ്ടുള്ള ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് നല്ലതാണ്. പച്ച ചക്കച്ചുളകൊണ്ട് ഉപ്പേരി, പുഴുക്ക്, എരിശ്ശേരി മുതലായവയും തയ്യാറാക്കി ഉപയോഗിക്കാം.

## കറികൾ

### ബ്രോക്കോളി മെഴുക്കുപുരട്ടി

#### ചേരുവകൾ

ബ്രോക്കോളി ഫ്ളവർ	- 1 കപ്പ്
ഉഴുന്നുപരിപ്പ്	- 1 സ്പൂൺ വീതം
പച്ചമുളക്	- 1 എണ്ണം
മഞ്ഞൾപ്പൊടി, കുരുമുളകുപൊടി, ഉപ്പ്	- ആവശ്യത്തിന്
വെളിച്ചെണ്ണ	- ¼ സ്പൂൺ

#### പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം

ബ്രോക്കോളി ഫ്ളവർ അരിഞ്ഞ് ഉപ്പും മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും ചേർത്ത് ഒരു മണിക്കൂർ ചെറു ചൂടുവെള്ളത്തിൽ മുക്കിവയ്ക്കുക. ശേഷം ബ്രോക്കോളി ഫ്ളവർ കഴുകി വൃത്തിയാക്കി ഉഴുന്നുപരിപ്പും പച്ചമുളകും കുരുമുളകുപൊടിയും ഉപ്പും ചേർത്ത് താളിക്കുക.

### ബ്രോക്കോളി സബ്ജി

#### ചേരുവകൾ

ബ്രോക്കോളി ഫ്ളവർ	- 1 (250 ഗ്രാം)
ഉരുളക്കിഴങ്ങ്	- 250 ഗ്രാം
കാരറ്റ് (ചുരണ്ടിയെടുത്തത്)	- 100 ഗ്രാം
ഗ്രീൻപീസ് (പച്ച)	- 50 ഗ്രാം
തേങ്ങ	- 1 മുറി
പച്ചമുളക്	- 10 എണ്ണം
മല്ലി	- 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ
ഉള്ളി	- 10 എണ്ണം