

# അവിതൽ

വേണ്ട സാധനങ്ങൾ



**നാടൻ  
പാചകം**

സാവിത്രി അന്തർജനം

കായ ഒരെണ്ണം  
മുരിങ്ങക്കായ - ഒന്ന്  
അച്ചിങ്ങ (ഒടിയൻ) - 5  
പടവലങ്ങ - 1 കഷ്ണം  
പാവയ്യ - കാൽ ഭാഗം  
പച്ചമുളക് - 5  
മഞ്ഞൾപ്പൊടി - കാൽ സ്പൂൺ  
നാളികേരം (വിളഞ്ഞത്) വലിയ ഒരു മുറി  
ജീരകം ഒരു നുള്ളി  
കറിവേപ്പില മൂന്നു കതിർപ്പ്  
പുളി - നെല്ലിയ്ക്കാ വലുപ്പത്തിൽ  
വെളിച്ചെണ്ണ - ഒരു വലിയ കയിൽ  
ഉപ്പ് പാകത്തിന്

## പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം

കഷ്ണങ്ങളെല്ലാം കഴുകി ചെറിയ കഷ്ണങ്ങളാക്കി നീളത്തിൽ (തീപ്പെട്ടിക്കോൽ പോലെ) നറുക്കി ഒരു പരന്ന പാത്രത്തിലിട്ട് ഉപ്പ്, മഞ്ഞൾപ്പൊടി, മുളകുപൊടി, മൂന്നു പച്ചമുളക് കീറിയതും ഇടുക. പുളി സ്വല്പം, വെളിച്ചെണ്ണയും ഒഴിച്ച് വാഴയില കൊണ്ട് അടച്ച് തീ കത്തിച്ച് അടുപ്പത്തു വയ്ക്കുക. നാളികേരം ചിരകി ജീരകവും പച്ചമുളകും ചേർത്ത് വെള്ളം കൂടാതെ ചതച്ചെടുക്കുക. അടുപ്പത്ത് വെച്ചത് വെന്ത് വെള്ളം നല്ലതുപോലെ വറ്റിയാൽ ചട്ടുകം കൊണ്ട് ഇളക്കി വാങ്ങുക. കറിവേപ്പില ഇട്ട് വെളിച്ചെണ്ണയും ഒഴിച്ച് നാളികേരം ഇട്ട് കറിയ്ക്കുക. വെള്ളം നല്ലതുപോലെ വറ്റിക്കൊടുക്കുക. ഇതാണ് അവിതൽ.

പേന. ഓമക്കായ (പപ്പായ) കാറ്റർ തുടങ്ങി കഴിക്കുന്നവരുടെ അഭിരുചിയനുസരിച്ച് എളുപ്പത്തിൽ ഉടയാത്ത കഷ്ണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാം. കഷ്ണത്തിന്റെ അളവ് കൂടും തോറും പുളിയുടേയും നാളികേരത്തിന്റേയും മറ്റു ചേരുവകളുടേയും അളവ് അതനുസരിച്ച് സ്വല്പം കൂട്ടണം.