

മുതിര സസം



**നാടൻ
പാചകം**

സാവിത്രി അന്തർജനം

വേണ്ട സാധനങ്ങൾ

മുതിര 100 ഗ്രാം

പുളി നെല്പിക്ക്കയോളം

രസപ്പൊടി ഒരു സൂൺ

പച്ചമുളക് മൂന്ന് എണ്ണം

വെളിച്ചെണ്ണ ഒരു കഴുതൽ

കായപ്പൊടി ഒരു നുള്ള

കറിവേപ്പില രണ്ട് തണ്ട്

ഉപ്പ്

കാൽ സൂൺ കടുക്

പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം

മുതിര വറുത്ത് പരിപ്പാക്കി നല്ലപോലെ വേവിക്കുക. പരിപ്പാക്കാൻ മുതിര ചുടാക്കിയ ശേഷം അമ്മിമേലിട്ട് തെരഞ്ഞി എടുത്താൽ മതി. (ചെറുപയർ പരിപ്പ് എടുക്കും പോലെ) പുളി സ്വല്പം ചുടുവെള്ളമൊഴിച്ച് പിഴിഞ്ഞ് ഒരു പാത്രത്തിൽ ഒഴിച്ച് അടുപ്പത്തുവയ്ക്കുക. ഉപ്പ്, കായം, പച്ചമുളക് കീറിയത് എന്നിവ ഇടുക. കുറച്ചു വെള്ളത്തിൽ കലക്കി രസപ്പൊടി ഒഴിക്കുക. നല്ലപോലെ തിളച്ചാൽ മുതിര നല്ലപോലെ കലക്കി വെള്ളം ഒഴിച്ച് ആ വെള്ളം അതിലേക്ക് ഒഴിക്കുക. നല്ലപോലെ തിളച്ചാൽ വാങ്ങി കറിവേപ്പില അതിലിടുക. ചീനച്ചട്ടി വച്ച് വെളിച്ചെണ്ണ ഒഴിച്ച് കടുകിട്ട് പൊട്ടിച്ച് കറിവേപ്പിലയും ഇട്ട് രസം അതിലേക്ക് ഒഴിക്കുക. രസം റെഡി. ഇതിന്റെ കൂടെ ചുട്ട പപ്പടം ഉപയോഗിച്ചാൽ നല്ലതാണ്.

മഴക്കാലത്ത് എല്ലാവർക്കും മുതിരരസം നല്ലതാണ്. പ്രത്യേകിച്ച് വാതരോഗം ഉള്ളവർക്ക്.