

# කට්ට රහට කුරහන් පිටි

ලංකාවේ නොයෙක් මාදිලියේ ධාන්‍ය වර්ග ඇතත් අප පුරුදුව ඇත්තේ පිරිසිදු එන අමෙරිකන් පිටි හා හාල් පිටි වලින් සාදන කෑම වර්ගවලට ය. කුරහන් පිටි කර ගැනීම හාල් පිටි කර ගැනීමට වඩා මදක් අපහසු වුවද, බොහෝ කාලයක පටන් කුරක්කන් පිටි ගම්බද ජනතාව අතර ඉතා ජනප්‍රිය ව ඇත. කුරක්කන් වල පෝෂ්‍ය දායක ගුණාංගයන් අඩංගු බැවින් ශරීරය වෙහෙසා වැඩ කරණ අයට මෙන්ම දිය වැඩියා රෝගීන්ටද වටිනා ආහාරයකි.

## කුරහන් පිටි සකස් කිරීම

ගල් වැලි ආදිය ඉවත් කිරීම සඳහා පලමුව ගරා හොදට වේලා ගන්න. පිටි කිරීම දෙයාකාරයකට කළ හැක. ඒ දිය හා විශලී යනුවෙනි. පැය 11-2 ක් පමණ උතුරණ ජලයෙහි කුරක්කන් පෙහෙන්නට තබා ජලය පෙරා හැර වංගෙඩියක දමා කොටා ගලා ගැනීම එක් ක්‍රමයකි. අනෙක හොදින් වේලෙන ලද කුරක්කන් මැෂීමක මාර්ගයෙන් හෝ කුරක්කන් අඹරණ ගලක ආධාරයෙන් අඹරාගැනීමයි.

## කුරක්කන් රොටි

අවශ්‍ය දේ :

- කුරක්කන් පිටි හුන්ඩු 2 යි
- පොල් ගෙඩි 1යි
- ලුණු ස්වල්පයයි
- පෙති ගසන ලද අමු මිරිස් හා රතුඑනු
- උම්බලකඩ කුඩු ස්වල්පයයි.

## සාදන ක්‍රමය :

පොල් ගෙඩිය සිහින්ව ගා ගන්න. රතුඑනු, අමුමිරිස්, පොල්, පිටි, උම්බලකඩ හා ලුණු සැහෙන පමණ දමා හොදට අතා ගන්න. රොටි පුලුස්සන තැටියක් හෝ කබලක් ලිප තබා රත් වූ පසු කෙසෙල් කොළයක පොල් තෙල් ස්වල්පයක් හා රවුමට තුනී කළ රොටි, තැටියේ දමා දෙපැත්තම පුලුස්සා ගන්න.

## කුරක්කන් ලැවරිය

අවශ්‍ය දේ :

- කුරක්කන් පිටි හුන්ඩු 2 යි
- පොල් ගෙඩි 1යි
- සීනි රුත්තල් ½ යි
- ලුණු ස්වල්පයයි
- පොල්තෙල් ස්වල්පයයි.

සාදන ක්‍රමය :

පිටි පෙණේරයකින් හලා කඩ පිම්මේ හෝ හුමාලයෙන් හෝ හොඳට තම්බා කැට පොඬි කර නැවත හලා තන්න. ඉන් පසු උතුරන වතුරට ලුනු ස්වල්පයක් මිශ්‍ර කර පදමට අනා ගන්න. පොල් සිහින්වට ගා ගන්න. සීනි භාජනයකට දමා වතුර ස්වල්පයක් එකතු කර ලීප තබා උණු වූ විට පොල් දමා මලවා ගන්න. කෙසෙල් කොළයක පොල් තෙල් ස්වල්පයක් ගා ඉදිඅප්ප වංගෙඩියකින් රවුම් තුනක් පමණ සාමාන්‍ය ඉදිඅප්පයකට වඩා ලොකුවට වක් කරන්න. ඒ මැද පොල් පැනි තබා දෙකට නමා ඉදි අප්ප තට්ටුවක තබා හුමාලයෙන් තම්බා ගන්න.

සැලකිය හැකිය.—කුරක්කන් පිටි පමණක් පාවිච්චි කරනවා වෙනුවට කුරක්කන් පිටි හා ඇමරිකන් පිටි සම සමව ගෙන මිශ්‍ර කර පාවිච්චි කිරීම ද මැනවි.

නිමි.

### මෙරට එළවළු ඇට

ඔබට අවශ්‍ය උසස් අස්වැන්නක් ලබා දෙන උසස් වර්ගයේ මෙරට එළවළු ඇට කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුවේ කටුගස්තොට බීජ මධ්‍යස්ථානයෙන් ලබා ගන්න.

ඇටවල වටිනාකමට සරිලන මුදල් හෝ තැපැල් ඇතැවුම් කෙළින් ම කළමනාකාර තැන වෙත තැපැල් කරන්න. වැඩි විස්තර සඳහා පහත සඳහන් ලිපිනයෙන් විමසන්න.

කළමනාකාර තැන,  
බීජ මධ්‍යස්ථානය,  
කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව,  
කටුගස්තොට.