

බහල පුඩීමක රස බලමු

පේරාදෙණිය, ගන්නොරුවේ සේවා සංස්කරණ පැවැසි ආයතනයේ කාපිකම් උපදේශකා
එන්.එස්.එම්.ඇටම්පාවල විසිති

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- බහල ග්‍රෑම් 500
- හකුරු ග්‍රෑම් 250 හෝ සීනි ග්‍රෑම් 250
- බිත්තර 04
- පොල්කිරි හෝ එළකිරි හෝ පිටිකිරි කොප්ප 02
- සාදික්කා මද කුඩු හෝ හැඳි 1/2
- ලුණු ස්වල්පයක්
- වැනිලා හෝ හැඳි 1

- බහල වාෂ්පයෙන් තම්බා පොතු ඉවත් කර හොඳින් පොඩි කරන්න
- හකුරු පොල්කිරි වල දිය කරන්න
- බිත්තර හොඳින් ගසන්න
- සියල්ල එකට කලවම් කරන්න
- මිශ්‍රණයට ලුණු සාදික්කා කුඩු වැනිලා එකතු කොට මිශ්‍ර කරන්න

බටර් තැවරු තැටියකට මිශ්‍රණය දමා සෙ.ග්‍රේ. 200^o උෂ්ණත්වයේ උදුනක පැය 1/2 ක් පමණ පුළුස්සා ගන්න (බේක් කරන්න).
වාෂ්පයෙන් ද තම්බා ගත හැකිය.
මෙම ප්‍රමාණය දස දෙනෙකු සඳහා සැලසුණු ඇත.

වියදම

- බහල ග්‍රෑම් 500 - රු. 8.00
- හකුරු ග්‍රෑම් 250 - රු. 22.00
- බිත්තර 04 - රු. 16.00
- පොල් ගෙඩි 01 - රු. 13.00
- සාදික්කා, වැනිලා, ලුණු
- ශ්‍රමය සහ ඉන්ධන - රු. 25.00
- එකතුව - රු. 84.00

බහල පුඩීමට හකුරු වෙනුවට එම ප්‍රමාණයම හෝ ඊට ස්වල්පයක් අඩුවෙන් සීනි එකතු කළ හැකිය.
වටලුප්පම් වලට වඩා වියදම අඩුයි
යොදන බිත්තර ප්‍රමාණය අඩු නිසා කොලස්ටරෝල් ප්‍රමාණය අඩුයි
ප්‍රිය ජනකව බහල ආහාරයට ගත හැකි ක්‍රමයකි.