

ආහාරය සඳහා කොස් පිළියෙල කිරීම සහ කල් තබා ගැනීමේ ක්‍රම

ජේරාදෙනියේ කෘෂිකම් දෙපාර්තමේන්තුවේ ව්‍යාපෘති හා ප්‍රගුණ අංශයේ කෘෂිකම් උපදේශිකා
එම්.එ.පී. සුමනරිඳි පියති

බත් වෙනුවට ආදේශකයක් ලෙස භාවිතා කළ හැකි ආහාරයකි 'කොස්'. මෙය විවිධ ආකාරයට සකස්කර ආහාරයට ගැනීමට පුරාණයේ සිටම මෙරට වාසීන් පුරුදු වී සිටියෝය. කොස් ළපටි අවස්ථාවේ සිට මෝරා පැසෙන අවස්ථාව දක්වා ඕනෑම විටක ආහාරයක් වශයෙන් සකස් කර ගත හැකිය. ගැට පොලොස් තරමක් පැසුණු පොලොස්, හොඳින් පැසුණු කොස්, වැල වරකා ආදී වශයෙන් ආහාරයට ගත හැකිය.

මේ අන්දමට ප්‍රයෝජනයට ගත්පසු අතිරික්ත වන කොටස සංරක්ෂණය කොට අවාරයේදී ආහාරය සඳහා ගැනීමට පුළුවන. වැලි කොස් ඇට, අටු කොස්, වියළුන ලද කොස් මදුළු ඊට උදාහරණ වේ.

ව්‍යාංජනයක් වශයෙන් කොස් පිළියෙල කරගත හැකි ක්‍රම කිහිපයක් මෙහි පහත සඳහන් කර ඇත.

පොලොස් ඇඹුල

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:

1. තරමක් ලොකු පොලොස් ගෙඩි 01 යි.
2. පොල් ගෙඩියක පොල් වලින් ලබාගත් දියකිරි හා මිටි කිරි වෙන් වශයෙන්.
3. මිරිස්, තුනපහ කුඩු, කහ, ලුණු, රම්පේ, කරපිංවා, ගොරක කැබලි කිහිපයක්, සුදු ලුණු, රතුලුණු, කුරුදුපොතු, අඬ ස්වල්පයක්.

ක්‍රමය:

- ◇ පොලොස් ගෙඩියේ පොත්ත ඉවත් කර අගල් 2 ක පමණ කැබලි වලට කපාගන්න. (තරමක් විශාල කැබලි)
- ◇ කැබලි වලට කපාගත් පොලොස් සෝදා ගාජනයකට දමන්න.
- ◇ අඬ හා මිටි කිරි හැර ඉතිරි සියළුම ද්‍රව්‍ය එක්කර දියකිරි වලින් හොඳින් තැම්බෙන්න හරින්න.

- ◇ පොලොස් කැබලි තැම්බෙන්න එනවට මට්කිරි එක්කර මදගින්නේ ටික වෙලාවක් තබා ලිපෙන් බාන්න.
- ◇ තුනපහ ජ අවස්ථාවේම අඹරා ගන්නේ නම් වඩා රසවත් වේ. දියකිරි හා මිටි කිරි ද සියළුම ද්‍රව්‍ය ද එකට දමා රැයක් පමණ මද ගින්නේ පිස ගැනීමෙන් දින කිපයක් නරක් නොවී ප්‍රයෝජනයට ගත හැකිය.

පොලොස් මැල්ලුම:

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:

1. තරමක් පැසුණු පොලොස් ගෙඩි 01 යි.
2. පොල් බැයක පමණ පොල්
3. කහ, ලුණු, කරපිංවා, රතුලුණු, අමු මිරිස් කරල් කිහිපයක්, අඬ, ස්වල්පයක් හා සුදුලුණු
4. තෙම්පරාදු කිරීම සඳහා පොල්තෙල් ස්වල්පයක්.

i. ක්‍රමය:

- ◇ පොලොස් ගෙඩියේ පිට පොත්ත හා මැද නාරටිය ඉවත් කර සෝදා සිහින්වන සේ ලියාගන්න.
- ◇ කහ, මිරිස්, රස පදමට ලුණු හා තැම්බීමට ප්‍රමාණවත් තරමට ජලය සමග බදුනකට දමා ලිපතබා හොඳින් තැම්බෙන්න හරින්න.
- ◇ සිහින්ව හා ගත් පොල්, අමු මිරිස්, රතුලුණු හා කරපිංවා ගලෙහි අඹරාගන්න.
- ◇ පොලොස් හොඳින් තැම්බුණු විට ගලේ තලාගත් පොල් මිශ්‍රණය එක්කර හොඳින් කලවම් කරන්න.
- ◇ ටිකවේලාවක් මදගින්නේ තබා ලිපෙන් බාන්න.
- ◇ පොල්තෙල් ස්වල්පයක් ලිප තබා රත්වූ විට එයට සුදුලුණු, කරපිංවා, රතුලුණු, අඬ දමා සුවදවත් වූ විට පිළියෙල කරගත් පොලොස් එක්කර හොඳින් කලවම් කර ලිපෙන් බාන්න.

ii. ක්‍රමය:

- ◇ පොලොස් ගෙඩියේ කටු හා මැද නාරටිය ඉවත් කර තරමක් ලොකු කැබලි වලට කපා ලෑම. කහ සහ තැම්බිමට ප්‍රමාණවත් ප්‍රමාණයේ පස් එක්කර හොඳින් තම්බාගන්න.
- ◇ තැම්බුණු පොලොස් කැබලි ගලේ දමා සිහින්වන සේ අඹරා ගන්න.
- ◇ අමු මිරිස් හෝ ගම් මිරිස්, සුදුලෑම, කරපිංචා සහ පොල් ගලේ අඹරා පොලොස් මිශ්‍රණයට එක්කර හොඳින් කලවම් කරන්න.
- ◇ තෙල් ස්වල්පයක් ලිපතබා රත් වූ පසු කරපිංචා, රතුලෑම, අඛ දමා සුවදවත් වූ චීට් පොලොස් මිශ්‍රණය දමා තෙම්පරාදු කරගන්න.

කොස් මැලේම:

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:

- 1 හොඳින් පැසුණු කොස් මදුළු 30-40 පමණ
- 2 පොල් බැයක පමණ පොල්
- 3 අමු මිරිස්, මිරිස් කුඩු, කහ, ලෑම, රතුලෑම, රම්පේ, කරපිංචා, තුන පහ කුඩු.

ක්‍රමය:

- ◇ කොස් මදුළු සෝදා ඇට ඉවත්කර කැබලි වලට කපා ගන්න.
- ◇ ඇට වල පොතු ඉවත්කර සෝදා බදුනකට දමා වතුර ස්වල්පයක් එක්කර ලිප තබන්න.
- ◇ කපාගත් කොස් මදුළු බදුනකට දමා එයට කහ, ලෑම, රම්පේ, කරපිංචා, තුනපහ හා මිරිස් කුඩු දමා පසෙකින් තබන්න.
- ◇ ලිප තැබූ කොස් ඇට මදක් තැම්බුණු පසු පිළියෙල කරගත් කොස් මදුළු එයට එක්කර වසා තැම්බෙන්න හරින්න.
- ◇ අමු මිරිස්, රතුලෑම, කරපිංචා සමඟ ගාගත් පොල් සිහින්වට අඹරා ගන්න.
- ◇ තැම්බුණු කොස් වලට අඹරා ගත් පොල් මිශ්‍රණය දමා කලවම් කර මදගින්ගේ ටික වේලාවක් තබා ලිපෙන් බාන්න.

කොස් වනාන්තය

i. ක්‍රමය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:

1. හොඳින් පැසුණු කොස් මදුළු අවශ්‍ය පමණ.
2. උකු පොල් කිරි කෝප්ප 01 දියකිරි කෝප්ප 02 පමණ
3. රම්පේ, කරපිංචා, තුනපහ කුඩු, මිරිස් කුඩු, කහ, ලෑම, අඛ
- ◆ කොස් මදුළු සෝදා ඇට වෙන් කරන්න. පොත්ත සහිත ඇට වෙන් නොවන සේ දෙකට පලා ගාජනයට දමන්න.
- ◆ කොස් මදුළු තිරු, වයසෙන් කපා එම ගාජනයටම දමන්න.
- ◆ අඛ හා මිටි කිරි හැර ඉතිරි සියල්ල දමා තැම්බෙන්න හරින්න. හොඳින් තැම්බුණු පසු මිටිකිරි එක්කර මදගින්ගේ ටික වේලාවක් තබා ලිපෙන් බාන්න.
- ◆ කබලේ බඳින ලද අඛ ස්වල්පයක් කුඩු කර ඉසින්න.

ii. වන ක්‍රමය:

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- 1 හොඳින් පැසුණු කොස් මදුළු අවශ්‍ය පමණ.
- 2 පොල් කිරි (උකු කිරි හා දිය කිරි වෙන් වෙන්ම)
- 3 තුනපහ කුඩු, කහ, මිරිස් කුඩු, රස පදමට ලෑම, රතුලෑම, රම්පේ, කරපිංචා
- ◆ කොස් මදුළු සෝදා ඇට ඉවත්කර හරස් අතට කැබලි වලට කපාගන්න.
- ◆ කොස් ඇට පොතු ඉවත්කර සෝදා බදුනකට දමා වතුර ස්වල්පයක් එක්කර තැම්බෙන්න හරින්න.
- ◆ කොස් ඇට මදක් තැම්බුණු පසු එයට කොස් මදුළු හා අනෙකුත් ද්‍රව්‍ය දමා මිශ්‍රකර වසා තැම්බෙන්න හරින්න.
- ◆ හොඳින් කලවම් කර ටික වේලාවක් මද ගින්ගේ තබා ලිපෙන් බාන්න.

"කොස්" තම්බා ආහාරයට ගැනීම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:

හොඳින් පැසුණු කොස් මදුළු 30-40 පමණ රස පදමට ලෑම, කහ, මිටිකිරි කෝප්ප 1/4

ක්‍රමය:

- ◆ කොස් මදුළු සෝදා ඇට ඉවත්කර හරස් අතට කැබලි වලට කපා ගන්න.
- ◆ කහ සහ අවශ්‍ය පදමට ලෑම එක් කරන්න.
- ◆ කොස් මදුළු වාෂ්පයෙන් තම්බා ගන්න. මේ සිදුහා බදුනකට රෙදි කඩක් බැඳ සකස් කරගත හැකිය. නැතහොත් ස්ටිමරයක් භාවිතා කළ හැකිය.

- ◇ කොස් මදුළු තැම්බුණු පසු ලිටිකිරි කෝප්ප 1/4 ඉස ටික වෙලාවක් තබා බිමට ගන්න.
- ◇ මේ අන්දමට තම්බාගත් පසු ව්‍යංජන හෝ පොල් සම්බෝලයක් සමග දවසේ ප්‍රධාන ආහාරය වශයෙන් ගත හැකිය.
- ◇ කොස් තැම්බුණු පසු ගාගත් පොල් දමා කලවම් කිරීමෙන් රසය වැඩිකර ගත හැකිය.
- ◇ තැම්බූ කොස්වලට, වෙනම තෙල් දමා සකස් කර ගත් කංකුං හා හාල්මැස්සන් එකතු කිරීමෙන් ආහාර වේලක් සාදා ගත හැකිය.

කොස් වලින් කටි ගැස්ම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:

1. හොඳින් පැසුණු කොස් මදුළු 20 පමණ
2. පොල්තෙල් බෝතල් 1/4
3. මිරිස් කුඩු හා ලුණු කුඩු

ක්‍රමය:

- ◇ කොස් මදුලු සෝදා ඇට ඉවත් කරන්න
- ◇ මදුළු තිරු වශයෙන් කපා නැවත කුඩා කැබලි වශයෙන් කපා ගන්න.
- ◇ පොල්තෙල් ලිප තබා රත් වූ පසු කපා ගත් කොස් කැබලි දමා රන්වන් පාට වනතුරු බැඳගන්න.
- ◇ දැල් පෙරණයකට දමා තෙල් බේරෙන්න හරින්න.
- ◇ පිරිසිදු කඩදාසියකට දමා රස්නය තිබියදී ලුණු කුඩු හා මිරිස් කුඩු කලවම් කරන්න.
- ◇ පොලිතින් මලුවල හෝ වියළි බෝතලයකට දමා සුළුං නොවදින සේ තබා අවශ්‍ය විට කැමට ගත හැකිය.
- ◇ මිරිස් කුඩු වෙනුවට සීනි ද්‍රාවණයක දමා පැණි රසට පිළියෙල කර පොලි ප්‍රොපිලින් මලු වල හෝ වියළි බෝතල් වල අසුරා තබාගෙන සවස හෝ වේලාවේදී ආහාරයට ගත හැකිය.

කොස්ඇට අග්ගලා

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:

1. හොඳින් පැසුණු හෝ ඉදුණු කොස් ගෙඩියකින් ලබාගත් ඇට 50 පමණ.
2. රස පදමට ලුණු
3. ගම්මිරිස් කුඩු හෝ හැඳි 2 පමණ
4. සීනි ග්‍රෑම් 250
5. පොල් බැයක පමණ පොල්

ක්‍රමය:

- ◇ කොස් ඇට කබලෙන් බැඳ පොතු ඉවත් කරගන්න.
- ◇ වංගෙඩියක දමා හොඳින් කෝටා ගන්න.
- ◇ එයට රස පදමට ලුණු, ගම්මිරිස් කුඩු, පොල් එකතු කර නැවත කෝටා ගන්න.
- ◇ ඉන්පසු එම මිශ්‍රණයට සීනි එකතු කොට අග්ගලා සකස් කරගන්න.

කොස් ඇට බැදුම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:

1. හොඳින් පැසුණු හෝ ඉදුණු කොස් ගෙඩියකින් ලබාගත් කොස් ඇට 30 පමණ
2. කහ, මිරිස්, ලුණු, රම්පේ, කරපිංවා, තුනපහ කුඩු ස්වල්පයක්, අඬු, එනසාල්, කුරුදුපොතු.
3. පොල්තෙල් ස්වල්පයක් හා මිටිකිරි කෝප්ප 1/2 පමණ.

ක්‍රමය:

- ◇ කොස් ඇට සෝදා හාපනයකට දමා චතුර එක්කර පොත්ත පිපිරෙන තුරු තම්බා ගන්න.
- ◇ පොතු ඉවත් කර යාන්තමට තලා ගන්න.
- ◇ එයට පොල්තෙල්, මිටිකිරි හා අඬු හැර අනෙක් ද්‍රව්‍ය එක්කර හොඳින් කලවම් කරන්න.
- ◇ පොල්තෙල් ලිපතබා රත් වූ පසු එයට රම්පේ, කරපිංවා, සුවඳවත් වූ විට අඬු එක්කරන්න.
- ◇ පිළියෙල කරගත් කොස් ඇට ව්‍යංජනය ද එයට එක් කරන්න.
- ◇ හොඳින් කලවම් කර මිටි කිරි ද දමා මදගින්හේ ටික වෙලාවක් තබා ලිපෙන් බාන්න.

වැලිකොස් ඇට දැමීම

වැලි කොස් ඇට දැමීම අවාරයේ දී ජීවා ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි සංරක්ෂණ ක්‍රම වලින් එකකි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:

1. මේ සඳහා හොඳින් පැසුණු හෝ ඉදුණු කොස් වල ඇට හා වාරයේදී ගස් වල ඉඳි බිමට වැටී අපතේ යන කොස් ඇට යොදාගත හැකිය.
 2. වියළි පිරිසිදු වැලි
- වළ ක්‍රමයට හා ගොඩ ක්‍රමයට වැලි කොස් ඇට දැමිය හැකිය.

වළ ක්‍රමය:

- ◆ නිවස ආසන්නයේ වැස්සෙන් හා අවිවේන් ආරක්‍ෂා වන ස්ථානයක වළක් කපා එහි පතුලට වියළි වැලි තට්ටුවක් දමන්න.
- ◆ ඉන්පසු කොස් ඇට ස්වල්පයක් දමා නැවත වැලි දමන්න.
- ◆ මේ අන්දමට වැලි සහ කොස් ඇට වළට පුරවා මතුපිට සහ වැලි තට්ටුවකින් ආවරණය කරන්න.

වැස්සෙන් හා අවිවේන් ආරක්‍ෂා කර ගැනීමෙන් මාස 6-7 පමණ කාලයක් තබාගත හැකි වේ. මෙම කොස් ඇට ස්වාභාවික ලෙසට පවතී.

ගොඩ ක්‍රමය:

- ◆ ගාච්ඟයට නොගන්නා ගොඩනැගිල්ලක් හෝ ගරාජයක් වැනි ස්ථානයක් මේ සඳහා යොදා ගත හැකිය.
- ◆ මෙහිදී වියළා ගත් වැලි සමග කොස් ඇට තට්ටු වශයෙන් ගොඩකර මතුපිට සහ වැලි තට්ටුවකින් ආවරණය කරන්න. මේ සඳහා මුට්ටියක් හෝ බදුනක් වුවද ගාච්ඟා කළහැකිය.
- ◆ වැස්සෙන් හා අවිවේන් ආරක්‍ෂා කරගන්න.

වැලි කොස් ඇට ප්‍රයෝජනයට ගැනීම:

I තම්බා ආහාරයට ගැනීම:

i ක්‍රමය:

- ◆ පොතු ඉවත්කර තැම්බීමට ප්‍රමාණවත් තරම් ජලය එක්කර හොඳින් තම්බා ගන්න.
- ◆ තැම්බුණු පසු වැඩි වතුර ඇත්නම් පෙරා හැර ලුණු දමා මද ගින්නේ තබන්න.
- ◆ ඉන්පසු ලිපෙන් බා පොල් හා ලුණු මිරිස් සමග ආහාරයට ගත හැකිය.

ii ක්‍රමය:

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- 1 පොතු ඉවත් කර සෝදාගත් කොස් ඇට අවශ්‍ය පමණ (50 පමණ)
 - 2 පොල් බැයක පමණ පොල්
 - 3 ගම්මිරිස් කුඩු, සුදුලුණු ඩික් එකක්
 - 4 කරපිංවා, රතුලුණු
- ◆ ගාජනයකට කොස් ඇට දමා තැම්බීමට ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය එක්කර හොඳින් තම්බා ගන්න. (තරමක් බෙරුවන සේ)

- ◆ රස පදමට ලුණු දමා මදගින්නේ තබන්න.
- ◆ ගා ගත් පොල් සමග ඉගත සඳහන් ද්‍රව්‍ය එක්කර ගල්ලේ අඹරා ගන්න.
- ◆ එම මිශ්‍රණය තම්බන ලද කොස් ඇට වළට දමා හොඳින් කලවම් කර ලිපෙන් බාන්න.
- ◆ එළවළු පිසීමේදී වැලි කොස් ඇට තලා එයට එක්කර පිස ගැනීමෙන් රසය වැඩි කරගත හැකිය. (උදා: බටු, මැ)

අටුකොස් සකසා ගැනීම හා පිසීම

වාරයේ දී ඉතා විශාල ප්‍රමාණයක් අතිරික්ත වී විනාශවී යන කොස් අවාරයේදී ප්‍රයෝජනයට ගැනීම සඳහා අටුකොස් දැමීම මගින් සංරක්‍ෂණය කර ගත හැකි වේ.

අටුකොස් ඇට හා මදුළු වශයෙන් සකස් කළ හැකි වේ.

අටුකොස් ඇට සකස් කිරීම

- ◆ හොඳින් පැසුණු කොස් ඇට හෝ වැල හෝ වරකා වලින් ලබාගන්නා කොස් ඇට මේ සඳහා යෝග්‍ය වේ.
- ◆ කොස් ඇට පිරිසිදු කර සෝදා (පොතු සමගින්) ගාජනයකට දමන්න.
- ◆ කොස් ඇට හොඳින් තැම්බීමට ප්‍රමාණවත් වන සේ ජලය දමන්න.
- ◆ පොත්ත පුපුරණ තෙක් තම්බා ගන්න.
- ◆ වතුර පෙරා හැර ටික වේලාවක් තබන්න.
- ◆ තෙත් ගතිය සම්පූර්ණයෙන් ඉවත් වන තුරු තද අවිවේ දමා දින දෙකක් පමණ හොඳින් වේලාගන්න.
- ◆ ගෝනියක දමා දුම්වදින් සේ අටුවේ හෝ දුම් වදින ස්ථානයක ගබඩා කරන්න.

ආහාරයට පිළියෙල කිරීම:

- ◆ කොස් ඇට වංගෙඩියක දමා යාන්තමින් කොටා කුල්ලක ආධාරයෙන් පොළා වියළි පොතු ඉවත් කරගන්න.
- ◆ නැවත කුඩා කැබලි වන සේ කොටා පොළා සමාන කුඩා කැබලි වෙන් කරන්න. මේ අන්දමට කිහිප වරක් කොටා කැබලි කරගත යුතුය.
- ◆ මෙම කොස් ඇට කැබලි කෝප්ප 1 කට සහල් කෝප්ප 1 දමා ගත යුතුය.
- ◆ පළමුව කොස් ඇට කැබලි බදුනකට දමා වතුර දමා මදක් තැම්බෙන්න හරින්න.
- ◆ සහල් එක්කරන්න.
- ◆ බත හොඳින් තැම්බීගෙන එනවිට පොල් කිරි හා අවශ්‍ය පදමට ලුණු එක්කර මද ගින්නේ තැම්බෙන්න හරින්න. ඉන්පසු ලිපෙන් බාන්න.
- ◆ පොල් සම්බෝලයක් සමග ආහාරයට ගත හැකිය.

කොස් මදුළු වියළා සකස් කිරීම: (අටු කොස්)

කොස් මදුළු රසායනික ද්‍රව්‍ය රහිතව සංරක්ෂණය කර ගත හැකි ග්‍රාමීය ක්‍රමයක් පහත දැක්වේ.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:

- 1 කොස් මදුළු සෝදා ඇට ඉවත් කර තිරු වශයෙන් කපාගන්න.
- 2 චතුර භාජනයක් ලීප තබා එය උතුරණ වීට ලුණු ස්වල්පයක් එක් කරන්න.
- 3 සකස් කරගත් කොස් කැබලි එම උතුරණ ජලයට දමා විනාඩි 05 ක් තබා චතුර පෙරා හරින්න.
- 4 මද පටනේ ස්වල්ප වේලාවක් තබා පසුව තද අවිචේ හොඳින් වියළා ගන්න.
- 5 හොඳින් වියළාගත් කොස් සුළං නොවැදින සේ ගෝනි හෝ මලු වලට දමා දුම් වැදින ස්ථානයක ගබඩා කරන්න.

අටුකොස් ආහාරයට පිළියෙල කිරීම

අටු කොස් මැල්ලුම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- 1 වියළි අටු කොස් මදුළු අවශ්‍ය පමණ
- 2 ගාන ලද පොල්
- 3 කහ
- 4 රස පදමට ලුණු, මිරිස් කුඩු, රතු ලුණු, රම්පේ, කරපිංචා, අමු මිරිස්, සුදුරු, ස්වල්පයක්

අමු කොත්තමල්ලි ස්වල්පයක්

ක්‍රමය

- ◇ වියළි අටු කොස් මදුළු සාමාන්‍ය කැබලි වලට කඩා ගන්න. කොස් කැබලි බදුනකට දමා කැබලි වැයෙන සේ ජලය දමා පැය 1/2 ක් පමණ හොඳින් පෙගෙන්නට හරින්න. ඉන්පසු හොඳින් සෝදා බදුනකට දමා තැම්බීමට සැහෙන තරම් ජලය එක් කරන්න.

- ◇ කහ, මිරිස් කුඩු හා රස පදමට ලුණු එකතුකොට හොඳින් තැම්බෙන්නට හරින්න.
- ◇ ගාගත් පොල්, අමු මිරිස්, සුදුරු, අමු කොත්ත මල්ලි, රතු ලුණු, කරපිංචා ගල්ලේ දමා හොඳින් අඹරා ගන්න. හොඳින් තැම්බුන කොස් වලට අඹරා ගත් පොල් මිශ්‍රණය එක්කොට කලවම් කරන්න. ස්වල්ප වේලාවක් මදගින්තේ තබා ලිපෙන් බාන්න.

අටු කොස් ව්‍යාපනය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

1. අටු කොස් මදුළු අවශ්‍ය පමණ
2. අවශ්‍ය පමණ මීටි කිරි හා දිය කිරි
3. මිරිස්, කහ, තුනපහ කුඩු, රතුලුණු, රම්පේ, කරපිංචා, දෙගි, ස්වල්පයක්

ක්‍රමය

- ◇ අටු කොස් මදුළු තරමක් කුඩා කැබලි වලට කඩා බදුනකට දමා ජලය වත්කර පැය 1/2 ක් පමණ පෙගෙන්නට හරින්න.
- ◇ චතුර පෙරා හැර හොඳින් සෝදා බදුනකට දමන්න.
- ◇ මිරිස්, කහ, රස පදමට ලුණු තුනපහ හා සීඝින්ව කැපු රතුලුණු, රම්පේ, කරපිංචා, දියකිරි දමා තැම්බෙන්න හරින්න. හොඳින් තැම්බුනු පසු මීටිකිරි එක්කර මදගින්තේ ටික වේලාවක් තබා ලිපෙන් බාන්න.
- ◇ දෙගි යුෂ එක්කරන්න.

අවශ්‍යනම් දෙගි යුෂ එක්කරනු වෙනුවට තෙල් ස්වල්පයකින් තෙම්පරාදු කර ගන්න

කොස් සිව්ඩි වලින් කට ගැස්ම:

පැයුණු කොස් මදුළු වලින් ලබාගත් කොස් සිව්ඩි අවශ්‍ය පමණ ගෙන උතුරණ වතුරේ විනාඩි 2 ක් තබා හොඳින් අවිචේ වියළා ගන්න.

පොල් තෙල් ලීප තබා රත් වූ පසු කොස් සිව්ඩි එයට දමා රත්වත් පැහැය වන විට ඉවතට ගෙන එයට මිරිස් කුඩු හා ලුණු කුඩු එක් කරන්න.