



ചക്കി പ്രകൃതിയുടെ രുചു കനി

കേരളത്തിൽ സമൃദ്ധമായി കണ്ടുവരുന്ന വളരെ പോഷകപ്രധാനമായ ഒരു ഫലമാണ് ചക്ക. യാതൊരുവിധ പരിചരണങ്ങളും കൂടാതെ തന്നെ ധാരാളമായി കായ്ക്കുകയും വലുപ്പത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ മറ്റേത് ഫലത്തേക്കാളും മുൻപിലുമാണ്. **മാണസിയെ** കൂടുംബത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന ചക്ക ഭാണ്ഡത്തിലായി **ആർട്ടോകാർപ്പസ് ഹെമെഡ്രാപിളസ്** എന്നറിയപ്പെടുന്നു. പോഷക സമൃദ്ധമായ ചക്കയിൽ വിറ്റാമിൻ എ, ബി, സി, പൊട്ടാസ്യം, കാൽസ്യം, ഇരുമ്പ്, പ്രോട്ടീൻ, കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് എന്നിവ ധാരാളം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പഴുത്തതായലും പച്ചയായലും പല രീതിയിൽ ചക്ക ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. പഴുത്തതും പച്ചയുമായ ചക്കകൊണ്ട് അനായാസം തയ്യാറാക്കാവുന്ന ചില വിഭവങ്ങളെ നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം.

കൊതിയുറും ചക്ക വിവരങ്ങൾ

ചക്ക ഹൽവ

ചേരുവകൾ

ചക്കപ്പഴം	: 1 കി.ഗ്രാം
പഞ്ചസാര	: ½ കി.ഗ്രാം
വെള്ളം	: 1 കപ്പ്
നെന്യൂ	: 75 ഗ്രാം

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം : പഴുത്ത ചക്ക നന്നായി അരച്ചെടുക്കുക. ചുവടു കട്ടിയുള്ള പാത്രത്തിൽ പഞ്ചസാരയും വെള്ളവും ചേർത്ത് പാനി തയ്യാറാക്കുക. ഇതിലേക്ക് ചക്ക ചേർത്ത് തുടരെ ഇളക്കുക. ഫരിവ മുറുകി വരുന്നതിനനുസരിച്ച് നെന്യൂ ചേർക്കാം. ഉരുട്ടിയെടുക്കാൻ പാകത്തിന് അടുപ്പിൽ നിന്നും വാങ്ങാവുന്നതാണ്. ഇത് നെയ്‌മയം പുരട്ടിയ ഒരു തട്ടിൽ നിരത്തി ചൂടാറുമ്പോൾ മുറിച്ചു കഴിക്കാം.

ചക്ക വരട്ടി

ചക്കപ്പഴം	: 1 ½ കപ്പ്	വെള്ളം	: ¼ കപ്പ്
ശർക്കര	: ¾ കപ്പ്		
നെന്യൂ	: 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ		
എലക്കാപ്പൊടി	: ½ ടീസ്പൂൺ		

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം : നന്നായി പഴുത്ത ചക്ക നല്ലതുപോലെ അരച്ചെടുക്കുക. കാൽ കപ്പ് വെള്ളത്തിൽ ശർക്കര ഉറുകി അരിച്ചെടുക്കുക. ചുവടു കട്ടിയുള്ള പാത്രത്തിൽ അരച്ചെടുത്ത ചക്കയും ശർക്കരപ്പാനിയും ചേർത്ത് ഏകദേശം 20-30 മിനിറ്റ് വേവിക്കുക. പാകമായി വരുമ്പോൾ നെന്യൂ ചേർക്കുക. മുഴുവൻ വെള്ളവും വറ്റി കഴിയുമ്പോൾ എലക്കാപ്പൊടി ചേർത്ത് തീയിൽ നിന്നും വാങ്ങുക.

ചക്ക ജാം

ചേരുവകൾ

ചക്കപ്പഴം	: 1 കി.ഗ്രാം.
പഞ്ചസാര	: 1 കി.ഗ്രാം.
സുഗന്ധി	: 5 ഗ്രാം

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം : പഴുത്ത ചക്ക നന്നായി അരച്ചെടുക്കുക. ചുവടു കട്ടിയുള്ള പാത്രത്തിൽ പഞ്ചസാരയും ചക്കയും ചേർത്ത് തുടരെ ഇളക്കുക. സുഗന്ധി ആസിഡ് ചേർത്ത് 30 മിനിറ്റ് ജാം പരുവമാകുന്നതുവരെ വേവിക്കുക. ജാം പരുവമായതിനു ശേഷം തീ കുറയ്ക്കുക. ഒരു ജാറിലേക്ക് പകർത്തി തണുത്തതിനു ശേഷം ഉപയോഗിക്കാം.

ചക്ക ടാർട്ട്

ചേരുവകൾ

മൈദ	: 2 കപ്പ്	പഞ്ചസാര	: ½ കപ്പ്
ഉപ്പ്	: പാകത്തിന്	വെള്ളം	: ½ കപ്പ്
എണ്ണ	: 1 കപ്പ്	കറുവാപ്പട്ട	: ½ ടീസ്പൂൺ
തണുത്ത വെള്ളം	: പാകത്തിന്	പുതിനയില	: അലങ്കരിക്കാൻ
പഴുത്ത ചക്ക	: 1 കപ്പ്		

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം : ഓവൻ 180 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസ് ചൂടാക്കിയിടുക. മൈദ ഉപ്പ് ചേർത്ത് ഇടത്തെടുക്കണം. ഇതിലേക്ക് വെണ്ണ ചേർത്ത് വിരൽ തന്നു കൊണ്ടു തിരുമ്മിയോജിപ്പിച്ചു റോട്ടപ്പൊടിയുടെ പരുവത്തിലാക്കണം. ഇതിലേക്ക് അൽപം തണുത്ത വെള്ളം തളിച്ച് അധികം ബലം കൊടുക്കാതെ കുമ്പഴ്ക്കണം. പൊടി തുറവി തട്ടിൽ വെച്ചു പാത്തി, കട്ടർ ഉപയോഗിച്ച് ചെറിയ വട്ടങ്ങളായി മുറിച്ചു ടാർട്ട് ട്രേയിൽ നിരത്തണം. തയ്യാറാക്കിയ ഓരോ വട്ടവും ഫോർക്ക് കൊണ്ട് കുത്തിയ ശേഷം ചൂടാക്കിയിട്ടുള്ള ഓവനിൽ വച്ചു 15-20 മിനിറ്റ് ബേക്ക് ചെയ്യുക. നോൺസ്റ്റിക് പാനിൽ പഞ്ചസാര ചൂടാക്കി നിറം മാറി വരുമ്പോൾ വെള്ളം ചേർത്തിളക്കി അതിലേക്ക് കറുവാപ്പട്ട പൊടിച്ചതും ചേർത്തിളക്കുക. കുറുകി വരുമ്പോൾ ചക്ക ചേർത്ത് ഇളക്കി വിളയിച്ചു വാങ്ങുക. ഇത് അൽപ്പാൽപം വീതം ഓരോ ടാർട്ടിലും വച്ചു പുതിനയില കൊണ്ട് അലങ്കരിച്ചു വിളയ്ക്കാം.

ചക്ക - പൈനാപ്പിൾ മാർമലേഡ്

ചേരുവകൾ

ചക്കപ്പഴം	: 1 കപ്പ്
പൈനാപ്പിൾ	: 3 കപ്പ്
പഞ്ചസാര	: 2 കപ്പ്
പെക്ടിൻ	: ½ ടീസ്പൂൺ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം : ചെറുതായി അരിഞ്ഞ ചക്കപ്പഴവും പൈനാപ്പിളും നന്നായി യോജിപ്പിച്ചു തിലേക്ക് പെക്ടിനും, പഞ്ചസാരയും അൽപ്പം വെള്ളവും ചേർത്ത് ഇളക്കുക. ഈ മിശ്രിതം ഒരു പാനിൽ പഞ്ചസാര മുഴുവൻ അലിഞ്ഞുതിന്നുതുവരെ ചൂടാക്കി തുടരെ ഇളക്കണം. ജാം പരുവത്തിന് വാങ്ങി തണുത്തതിന് ശേഷം അണുബീജശൂന്യമായി ചില്ലുകുപ്പുകളിലാക്കി സൂക്ഷിച്ചുവെയ്ക്കാം.

ചക്ക ബോണ്ട

ചേരുവകൾ

ചക്കപ്പഴം	: 1 കപ്പ്	തേങ്ങ	
അരിപ്പൊടി	: 1 കപ്പ്	ചിരക്കിയത്	: ½ കപ്പ്
പഞ്ചസാര	: 1 കപ്പ്	ചുക്ക് പൊടി	: ഒരു നുള്ള്
എലക്കാപ്പൊടി	: 1 ടീസ്പൂൺ	ഉപ്പ്	: ആവശ്യത്തിന്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം : വറുത്ത് കോരൻ വെളിച്ചെണ്ണ : വറുത്ത് കോരൻ ചിക്സിലിൽ നന്നായി അടിച്ചെടുക്കുക. ഇതിലേക്ക് ചേരുവകളെല്ലാം നന്നായി ചേർത്ത് ഇളക്കി പാകത്തിന് ഉരുട്ടി എടുക്കുക. ചൂടായ എണ്ണയിലിട്ട് ഗോൾഡൻ ബ്രൗൺ നിറത്തിൽ വറുത്തു കോരി ചൂടാടെ കഴിക്കാം.

ചക്ക ദോശ

ചേരുവകൾ

പച്ചചക്കച്ചുള	: 1 കി.ഗ്രാം
പച്ചരി	: ½ കി.ഗ്രാം
തേങ്ങ	: ½ മുറി
ഉപ്പ്	: ആവശ്യത്തിന്
നെന്യൂ	: ആവശ്യത്തിന്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം : ഒരു മണിക്കൂർ കുതിർത്ത പച്ചരി, ചക്കയും തേങ്ങയും ഉപ്പും ചേർത്ത് മയത്തിൽ അരച്ചെടുക്കുക. ഒരു തവയിൽ നെന്യൂ തടവി ഓരോ ദോശ വീതം ചൂടെടുക്കുക. ഇതിൽ അൽപം ശർക്കര ചേർത്ത് മധുരമുള്ള ദോശയും തയ്യാറാക്കാവുന്നതാണ്.

ചക്ക കാര്പി

ചേരുവകൾ

ചക്കപ്പഴം	: 500 ഗ്രാം
പഞ്ചസാര	: 4 കപ്പ്
വെള്ളം	: 250 മില്ലി ലിറ്റർ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം : ചക്കപ്പഴം ചെറിയ കഷ്ണങ്ങളായി മുറിച്ചെടുക്കുക. പഞ്ചസാരയും വെള്ളവും (2:1) ചേർത്ത് പഞ്ചസാര ലായനി തയ്യാറാക്കുക. ഇതിലേക്ക് എടുത്ത് വെച്ചിരിക്കുന്ന ചക്കപ്പഴം ചേർത്ത് 20 മിനിറ്റ് വേവിച്ചു ഒരു ദിവസം വെക്കുക. അതിനുശേഷം തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ കഴുകി എടുത്ത് 16-20 മണിക്കൂർ നേരം വെയിലത്ത് വെച്ച് ഉണക്കിയെടുക്കുക. ശേഷം പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് ആവശ്യാനുസരണം ഉപയോഗിക്കാം.

ചക്ക അട

ചേരുവകൾ

അരിപ്പൊടി	: 250 ഗ്രാം	തേങ്ങ	: 150 ഗ്രാം
ചക്കപ്പഴം	: 250 ഗ്രാം		
ശർക്കര	: 150 ഗ്രാം		
എലക്ക, ജീരകം	: ¼ ടീസ്പൂൺ		

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം : ചക്കപ്പഴം കഷ്ണങ്ങളാക്കി അരിഞ്ഞ ചിക്സിലിൽ അടിച്ചതിനു ശേഷം ശർക്കരപ്പാനി ഒഴിച്ച് വഴറ്റി എടുക്കുക. അരിപ്പൊടിയും തേങ്ങയും ജീരകവും എലക്കയും ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക. വാഴയിലയിലോ വഴനയില കുവിലിലോ ആവിയൽ വേവിച്ചെടുക്കുക.

ചക്ക പന്നാകോട്ട

ചേരുവകൾ

പാൽ	: 125 മില്ലി ലിറ്റർ
പഞ്ചസാര	: 65 ഗ്രാം
പഴുത്ത ചക്ക	: 100 ഗ്രാം
ജൈലറിൻ	: ഒരു ടീസ്പൂൺ
വെള്ളം	: അര ഗ്രാമ്പ്
അമുൽ ക്രീം	: 125 മില്ലി ലിറ്റർ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം : പാൽ പഞ്ചസാര ചേർത്ത് തിളപ്പിക്കുക. ചക്കപ്പഴം ചിക്സിലിൽ അടിച്ചെടുക്കുക. ജൈലറിൻ കുതിർത്ത ശേഷം ചൂടുവെള്ളത്തിൽ വെച്ച് അലിയിച്ച് അരിച്ചെടുക്കണം.

പാൽ - പഞ്ചസാര മിശ്രിതവും അരിച്ചെടുക്കണം. പാൽകുട്ടിലേക്ക് ചക്ക അടിച്ചതും ജൈലറിൻ ഉറുകിയതും ക്രീമും ചേർത്തിളക്കുക. ചെറിയ ഓൽഡുകളിൽ അൽപം ചക്ക പൊടിയായി അരിഞ്ഞതിട്ട് അതിലേയ്ക്ക് തയ്യാറാക്കിയ മിശ്രിതം ഒഴിച്ച് പ്രിഡ്ജിൽ വെച്ചു സെറ്റ് ചെയ്യുക.

ചക്കപ്പഴം കസ്റ്റേർഡ്

ചേരുവകൾ

പഴുത്ത ചക്ക	: 500 ഗ്രാം
പാൽ	: 125 മില്ലി ലിറ്റർ
മുട്ട	: ഒന്ന്
കോൺഫ്ലോർ	: 2 ടീസ്പൂൺ
പഞ്ചസാര	: 200 ഗ്രാം

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം : ഒരു പാനിൽ വെള്ളം തിളപ്പിച്ച് അതിൽ പഴുത്ത ചക്ക ചേർത്ത് തിളപ്പിക്കണം. ഒരു മിനിറ്റിനു ശേഷം പാൽ അടുപ്പിൽ നിന്നും വാങ്ങി വെയ്ക്കുക. ചക്ക മുറുവനാക്കണം. ചക്ക ചൂടാതിത്തട്ടങ്ങുമ്പോൾ ചിക്സിലിലാക്കി പാൽ ചേർത്തു നന്നായി അടിക്കുക. ഒരു ചെറിയ ബൗളിൽ മുട്ടയും കോൺഫ്ലോറും ചേർത്തിടിച്ചു വെയ്ക്കണം. ഒരു പാനിൽ ചക്ക അടിച്ചതും പഞ്ചസാരയും ചേർത്തിളക്കുക. ഈ മിശ്രിതം അടുപ്പത്ത് വെച്ച് തുടരെയിളക്കണം. മിശ്രിതം തിളച്ചു വരുമ്പോൾ അടുപ്പിൽ നിന്നും വാങ്ങുക. ഇതിൽ നിന്ന് രണ്ട് വലിയ സ്പൂൺ മുട്ടക്കൂട്ടിൽ ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കണം. തുടരെയിളക്കിയില്ലെങ്കിൽ മുട്ട പിരിഞ്ഞു പോകും. ഇങ്ങനെ യോജിപ്പിച്ച മുട്ടക്കൂട്ടു തിരികെ പാനിലാക്കിയ ശേഷം വീണ്ടും പാൽ അടുപ്പത്ത് വെച്ച് തുടരെയിളക്കുക. ചക്ക മിശ്രിതം കുറുകി വരുമ്പോൾ വാങ്ങി തണുപ്പിച്ചു വിളയ്ക്കാം. ചക്കപ്പഴം അരിഞ്ഞതുകൊണ്ട് അലകിടുക.

ചക്ക ഫ്രൈസ്ക്വിം

ചേരുവകൾ

ചക്കപ്പഴം	: ½ കപ്പ്
പാൽ	: 1 ലിറ്റർ
കസ്റ്റാഡ് പൗഡർ	: ¼ കപ്പ്
കണ്ണൻസ്പിൽക്ക്	: 100 ഗ്രാം
പഞ്ചസാര പാനി	: ¼ കപ്പ്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം : പാൽ, കസ്റ്റാഡ് പൗഡർ, കണ്ണൻസ്പിൽക്ക് എന്നിവ ചേർത്ത് തിളപ്പിക്കുക. ഒരു പാനിൽ ചക്കപ്പഴം പഞ്ചസാരപ്പാനി ചേർത്ത് വേവിക്കുക. ഇതിലേക്ക് പാൽ മിശ്രിതം ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക. എച്ച് ബീറ്റർ ഉപയോഗിച്ച് നന്നായി ബീറ്റ് ചെയ്തെടുക്കുക. തയ്യാറാക്കിയ കൂട്ട്, ഫ്രൈസ്ക്വിം ട്രേയിലാക്കി 4-6 മണിക്കൂർ പ്രിഡ്ജിൽ വെച്ചു തണുപ്പിച്ച് കഴിക്കാം.

ചക്കപ്പഴം ബോളി

ചേരുവകൾ

മൈദ	: 200 ഗ്രാം
പഞ്ചസാര	: 100 ഗ്രാം
ചക്കപ്പഴം	: 1 കപ്പ്

മഞ്ഞൾ പൊടി : ¼ ടീസ്പൂൺ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം : ചക്കപ്പഴം കുറു കളഞ്ഞ് എടുത്ത് വെക്കുക. മൈദ, പഞ്ചസാര, മഞ്ഞൾ പൊടി ഇവ നന്നായി ചേർത്ത് ഇളക്കുക. ചക്കപ്പഴം ഇതിൽ മുക്കിയെടുക്കുക. വെളിച്ചെണ്ണ ചൂടാക്കി അതിലിട്ട് മുക്കിച്ചെടുക്കുക.

ചക്കപ്പഴം പായസം

ചേരുവകൾ

ചക്കപ്പഴം	: 400 ഗ്രാം	തേങ്ങപാൽ	: 2 തേങ്ങയുടെ എലക്ക,
ശർക്കര	: 200 ഗ്രാം	ജീരകം	: 2 ടീസ്പൂൺ
നെന്യൂ	: 2 ടീസ്പൂൺ		
കരുവണ്ടി, മുന്തിരി	: ആവശ്യത്തിന്		

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം : ചക്കപ്പഴം ചെറുതായി നുറുക്കിയത് നെയ്യിൽ വഴറ്റുക. അതിനുശേഷം ശർക്കര പാനി ഇതിലേക്ക് ഒഴിച്ച് ഇളക്കുക. തേങ്ങപാൽ, മൂന്നാം പാൽ പിന്നെ രണ്ടാം പാൽ, ഒന്നാം പാൽ എന്ന ക്രമത്തിൽ ചേർക്കുക. എലക്കയും ജീരകവും പൊടിച്ചു ചേർക്കുക. കരുവണ്ടിയും മുന്തിരിയും നെയ്യിൽ വറുത്തെടുത്ത് ഇതിലേക്ക് ചേർത്തിളക്കുക. പായസം വേറെ പാത്രത്തിൽ പകർന്ന് ഉപയോഗിക്കാം.

ചക്കപ്പഴം മധുരക്കറി

ചേരുവകൾ

ചക്കപ്പഴം	: 1 കപ്പ്	മുളക് പൊടി	: ഒരു നുള്ള്
കറുത്ത മുന്തിരി	: 8-10 എണ്ണം	തൈര്	: 2 ടീസ്പൂൺ
പച്ചമുളക്	: 2 എണ്ണം	മഞ്ഞൾ പൊടി	: ½ ടീസ്പൂൺ
തേങ്ങ	: ½ കപ്പ്	ഉപ്പ്	: ആവശ്യത്തിന്
പഞ്ചസാര	: 1 ടീസ്പൂൺ	വെള്ളം	: 3 ടീസ്പൂൺ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം : തവ ചൂടാക്കി ചക്കപ്പഴം, മുളക് പൊടി, മഞ്ഞൾ പൊടി, ഉപ്പ്, വെള്ളം

എന്നിവ ചേർത്ത് പകുതി വെന്ന് കഴിയുമ്പോൾ മുന്തിരി ചേർത്ത് നന്നായി വേവിക്കുക. അതിനുശേഷം പച്ചമുളക്, തേങ്ങ ഇവ നന്നായി അരച്ചെടുത്ത് അതിലേക്ക് ചേർത്ത് തിളപ്പിക്കുക. പഞ്ചസാര ചേർത്ത് ഇളക്കുക. ശേഷം തൈരും പാകത്തിന് ഉപ്പും ചേർക്കുക. ശേഷം കടുക് താളിച്ച് ഉപയോഗിക്കാം.

ചക്കപ്പഴം കേസരി

ചേരുവകൾ

ചക്കപ്പഴം	: 500 ഗ്രാം	റവ	: 1 കപ്പ്
നെന്യൂ	: ½ കപ്പ്	ഉപ്പ്	: ഒരു നുള്ള്
പഞ്ചസാര	: 1 കപ്പ്	മഞ്ഞൾപൊടി	: ആവശ്യത്തിന്
വെള്ളം	: 2 കപ്പ്	കരുവണ്ടി	: 5-6 എണ്ണം നെയ്യിൽ മുക്കിച്ച്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം : പാത്രം ചൂടാക്കി റവ ചെറുതിയിൽ വറുത്തെടുക്കുക. 2 കപ്പ് വെള്ളവും ചേർത്ത് തിളപ്പിക്കുക. പാതി വേവാകുമ്പോൾ ചെറിയ കഷ്ണങ്ങളാക്കിയ ചക്കപ്പഴം ചേർത്ത് വേവിക്കുക. പഞ്ചസാരയും മഞ്ഞൾ പൊടിയും ചേർക്കുക. നെന്യൂ അതിലേയ്ക്ക് ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക. വറുത്ത് വെച്ചിരിക്കുന്ന കരുവണ്ടി ചേർത്ത് ചൂടാടെയോ തണുപ്പിച്ചോ കഴിക്കുക.

ചക്കപ്പഴം സ്മൂത്തി

ചേരുവകൾ

ചക്കച്ചുള	: 5 എണ്ണം
കട്ടെത്തൈര്	: 150 മില്ലി
പഞ്ചസാര	: 25 ഗ്രാം
ഐസ് പേപ്പിള്	: 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ
എലക്കാപ്പൊടി	: 5 ഗ്രാം

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം : എല്ലാ ചേരുവകളും യോജിപ്പിച്ചു ചിക്സിലിൽ അടിക്കുക. പ്രിഡ്ജിൽ വച്ചു തണുപ്പിച്ച് അലകിടിച്ചു വിളയ്ക്കാം.

ചക്ക ഉണ്ണിയപ്പം

ചേരുവകൾ

വേവിച്ച ചക്കപ്പഴം	: ഒരു കപ്പ്	എലക്ക	
അരിപ്പൊടി	: 2 കപ്പ്	പൊടിച്ചത്	: ¼ ടീസ്പൂൺ
മുരണ്ടിയ തേങ്ങ	: 1 കപ്പ്	വെളിച്ചെണ്ണ	: ആവശ്യത്തിന്
തൈര്	: 100 ഗ്രാം	ഉപ്പ്	: ഒരു നുള്ള്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം : ശർക്കര അൽപം വെള്ളം ചേർത്ത് ഉറുക്കുക. ശേഷം അരിച്ച് കരടു നീക്കുക. ചക്കപ്പഴം നല്ല മയത്തിൽ അരച്ചെടുക്കുക. ഒരു പാനിൽ അൽപം എണ്ണ ചൂടാക്കി തേങ്ങ ബ്രൗൺ നിറമാകുന്നത് വരെ വഴറ്റി മാറ്റി വെക്കുക. ഒരു ബൗളിൽ ചക്ക പോസ്റ്റും എലക്കാപ്പൊടിയും വറുത്ത തേങ്ങയും ശർക്കരപ്പാനിയും നല്ലതുപോലെ യോജിപ്പിക്കണം. കട്ടി കൂടുതലാണെങ്കിൽ അൽപം വെള്ളം ചേർക്കാവുന്നതാണ്. ഉണ്ണിയപ്പ ചട്ടിയിൽ മുക്കാൽ ദശാം എണ്ണയൊഴിച്ച് ചൂടായതിന് ശേഷം കൂപ്പികളിൽ മാവ് കോരിയൊഴിച്ച് ഇരു വശവും ഗോൾഡൻ ബ്രൗൺ നിറത്തിൽ വറുത്തു കോരി ഉണ്ണിയപ്പം തയ്യാറാക്കാം.

ചക്കപ്പഴം പച്ചടി

ചേരുവകൾ

ചക്കപ്പഴം	: 200 ഗ്രാം	കറിവേപ്പില	: ആവശ്യത്തിന്
വെളിച്ചെണ്ണ	: 2 ടീസ്പൂൺ	ഉപ്പ്	: ആവശ്യത്തിന്
പച്ചമുളക്	: 3 എണ്ണം	കടുക്	: 1 ടീസ്പൂൺ
തേങ്ങ	: 100 ഗ്രാം	ചെറിയ ഉള്ളി	: 2-3 എണ്ണം
തൈര്	: 100 മില്ലി ലിറ്റർ		

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം : വെളിച്ചെണ്ണ ചൂടാക്കി ചെറിയ ഉള്ളി, പച്ചമുളക്, ചക്കപ്പഴം, കറിവേപ്പില എന്നിവ ചേർത്ത് വഴറ്റുക. ശേഷം തേങ്ങ നന്നായി അരച്ച് അതിലേക്ക് ചേർക്കുക. പിന്നീട് തൈരും ഉപ്പും ചേർത്തു പതുകെ ചൂടാവുമ്പോൾ വാങ്ങി കടുക് താളിക്കുക.

ചക്ക ചിപ്സ്

ചേരുവകൾ

പച്ച ചക്കച്ചുള	: 250 ഗ്രാം	മഞ്ഞൾപൊടി	: ¼ ടീസ്പൂൺ
വെളിച്ചെണ്ണ	: ആവശ്യത്തിന്		
ഉപ്പ്	: ആവശ്യത്തിന്		

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം : ചക്കച്ചുള നീളത്തിൽ ചെറുതായി കനം കുറച്ചു അരിഞ്ഞ് ഉപ്പും മഞ്ഞൾപൊടിയും തിരുമ്മി വെക്കുക. അതിനു ശേഷം എണ്ണയിലിട്ട് വറുത്തുകോറുക.

ഇടിഞ്ചക്ക - പൈനാപ്പിൾ കറി

ചേരുവകൾ

ഇടിഞ്ചക്ക	: 500 ഗ്രാം	തേങ്ങാപാൽ	: 300 മില്ലി ലിറ്റർ
പൈനാപ്പിൾ	: 200 ഗ്രാം	ഉപ്പ്	: ആവശ്യത്തിന്
ബീൻസ്	: 100 ഗ്രാം	പച്ചമുളക്	: 3 എണ്ണം
മുളിപ്പൊടി	: 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ	ഉലുവപ്പൊടി	: ¼ ടീസ്പൂൺ
ജീരകം	: ½ ടീസ്പൂൺ	വെളിച്ചെണ്ണ	: 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ

