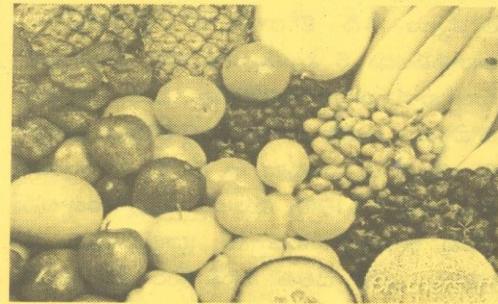


నచో పీచు పద్మరము పైన ఉండి గుజ్జు
కు వస్తుంది. ఒక కేజి గుజ్జునకు ఒక కేజి
దార చొప్పున కలిపి దళనరిగా ఉన్న
ర్పాటి పొత్తలో పోసి స్టోవ్ మీద పెట్టి
ఉచ్చెడుతూ ఉండవలెను.

ఉదటి దశలో పంచదార కరిగి నురగలూగా
వస్తుంది. పైకి వచ్చిన నురగను తీసివేస్తూ
వలెను.

దడవ దశలో పొత్త మర్యాద భాగముల నుండి నుతూ ఉంటుంది. ఈ దశలో గాలి బుడగలు వ్రగా పగిలిపోతుంటాయి. మూడవ దశలో అంచుల చుట్టూ బుడగలు మొదలుయి ఒక సెకను ఆగి పగిలిపోతుంటాయి. ఈ నిమ్మ ఉప్పు కలిపి 10 లేక 15 నిమ్మపొలు రచో షీర్టలూగా గరిట నుండి సాగుతుంది. ధంగా తయారయిన జామ్కు సోడియం యేటను కలిపి వేడి వేడి జామ్ను వెడల్పాచీ గా ఉన్న పొడి హర్టిక్యూ సీసాలలో వేడి వేడిగా చ వెంటనే సీసాలలో నింపవలెను. సీసాలను ఉపుడు చెక్కపై కాని, గోనె సంచిచ్చె గాని, నింపవలెను.

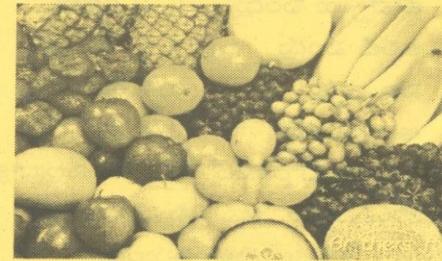
జావ్ ఒక సంవత్సరం నిల్చ ఉంటుంది.
౨ పండ్లతో తయారు చేయటవలన మంచి
ములతో కూడినది.



మండ్ర ప్రాచీ జాన్ తయారు చేయి విధానము

నొంకేతుక సలవాలకు
ప్రిస్టిపర్ ఇష్టైస్టీగెటర్
నిక్కా ప్రాజెక్టు
కేంద్ర పాగాకు పరిశోధనా సంస్థ
రాజమండ్రి - 533 105.

మాన్కుడు ప్రయాట్ జాము తయార్చు చేయు విధానము



శ్రీనిపుర అన్వయస్తిగెటర్ నికూల్‌ప్రాజెక్ట్

కెంద్ర పొగాళు పరిశోధనా సంస్థ
రాజమండ్రి - 533 105

2018

2010

2018

ప్రోటీన్ జామ్ తయారీ చేయి

మొత్తం :

సున పదార్థాలు :

బొప్పుయి పండ్లు	: 2 కేజీలు
అరటి పండ్లు	: 1.5 కేజీలు
రల్ ద్రాక్ష	: 1/4 కేజి
అనాసపండు	: 1/4 కేజి
పండు దొరకనిచో	1/2 కేజి నల్లద్రాక్ష సోనపచ్చను. ఔన చెప్పిన పండ్లతో ఏరు 3 కేజీల గుజ్జల వస్తుంది.

గుజ్జనీకు

పంచదార	: 1 కేజీ
నిమ్మ ఉప్పు	: 1 1/2 చెంచా
మిక్కీడ్ ప్రూట్ ఎసెన్స్	: 1/2 చెంచా
సోడియం బెంజాయేట్	: 1/4 చెంచా
రాస్ట్ బెర్రీ రెడ్ కలర్	: చిలికెడు

ముచ్చు పద్ధతి :

పండ్లను శుభ్రముగా కడిగి పొడి బట్టతో
చుక్కోవలెను. బొప్పుయి పండ్లు పొడవుగా
ఉక్కలు కోసి, గింజలు తొలగించి, ఎండు
కోరాముతో కోరుకోవలెను. గుజ్జల ఉన్నంతవరకూ
తొక్క పారవేయవలెను. అరటి పండ్లు

తొక్కలు తీసి కోరాముతో కోర వలెను.
అనాసపండు 6 ముక్కలుగా కోసి కోరాముతో
గుజ్జల భాగమును కోరుకోవలెను. మిక్కీ ఉన్నవారు
బొప్పుయి, అరటి, అనాస పండ్లు తొక్కలు పూర్తిగా
తొలగించి ఏ పండ్లకు ఆ పండ్లు ముక్కలుగా
కోసి మిక్కీతో త్రిప్పి మూడు పండ్ల గుజ్జలను
కలిపి ఉంచుకొనవచ్చును. ద్రాక్షపండ్లను శు
భ్రముగా కడిగి చేతితో పిసికి (సీరు ఎమి కలుప
కూడదు) స్టోవ్ మీద పెట్టి 10 నిముషాలు ఉ
చికించి ప్రైయినర్లో వేసి జ్యూన్ తీసి పండ్ల
గుజ్జలనకు కలుపవలెను.

ఈ విధముగా తయారయిన పండ్ల గుజ్జలను
ప్రైయినర్లో పోసి త్రిప్పినచో పీచు పదార్థము
విరయినా ఉన్నచో అది వేరగును. ఒక వెడల్చాది
దశనరి పొత్త తీసుకుని దానిలో ఇక కేజి
గుజ్జలనకు కేజి పంచదార చొప్పున కలిపి స్టోవ్
మీద పెట్టి కలియబెచుతూ ఉండవలెను.

మొదటి దశలో పంచదార కరిగి జామ్ ఉ
దుకుతూ గోధుమ రంగు నురుగ వస్తుంది. ఔక్కి
చేరుతున్న ఈ నురుగను పూర్తిగా
తొలగించవలెను.

రెండవ దశలో గాలిబుడగలు వచ్చి
త్వరిత్వరగా పగిలిపోతుంటాయి. తరువాత పొత్త
అంచు ప్రక్కల నుండి బుడగలు రావడం
మొదలుపెడతాయి. అప్పె ఒక పొపు సెకను ఉ
ండి పగిలిపోతాయి. ఈ సమయంలో నిమ్మ ఉ

పు కలుపవలెను. నిమ్మ ఉప్పు కలిపిన
తరువాత 10 లేక 15 నిముషాలు ఉడికించి
గరిటతో తీసి చూసిన పీట్ లాగ పడుతుంది.

ఈ విధంగా తయారయిన జామ్కు మిక్కీడ్
ప్రూట్ ఎసెన్స్, రాస్ట్ బెర్రీ రెడ్ కలర్, సోడియం
బెంజాయేట్, కొలతల ప్రకారం కలిపి శుభ్రంగా
ఉన్న వెడల్చాది పొడి పోర్ల్స్ సీసాలలో వేడి
వేడిగా దించిన వెంటనే సీసాలలో
నింపవలెను. సీసాలను నింపినపుడు చెక్కువై
కాని, గోని సంచిప్పె గాని, ఉంచి నింపవలెను.

ఈ జామ్ ఒక సంపత్తర్పం నిల్వ ఉంటుంది.
వివిధ రకాల పండ్లతో తయారు చేయటపలన
మంచి పోషకములతో కూడినది.

మిస్టుడె ఎండ్లో జామ్ తయారీ చేయి వాగానీము :

కావలసిన పదార్థాలు :

బాగా పండిన బంగినపల్లి	
మామిడి పండ్లు గుజ్జలు	: 1 కేజి
పంచదార	: 1 కేజి
నిమ్మ ఉప్పు	: 11/2 చెంచా
సోడియం బెంజాయేట్	: 11/4 చెంచా

తయారుచేయి పద్ధతి :

బాగా పండిన శుభ్రమైన బంగినపల్లి మామిడి
పండ్లను కడిగి, పొడి బట్టతో తుడిచి నాలుగు
ముక్కలుగా కోసి కోరాముతో గుజ్జల తీసి తొక్క వేరు
చేయవలెను. మామిడి గుజ్జలను ప్రైయినర్లో వేసి