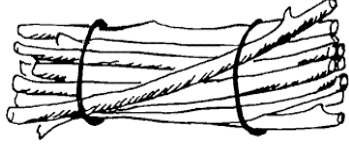


வைக்கோல் பெட்டி சமையல் முறையின் நன்மைகள்



விறகு குறைவு

\$ £ Rs

செலவு குறைவு

சமைக்கும் உணவு கரிந்து விடாது

3 மணித்தியாலங்களுக்கு மேல் உணவு சூடாக இருக்கும்



உடலுக்கு தீங்கான  
புகை மிக குறைவு

CO<sub>2</sub>

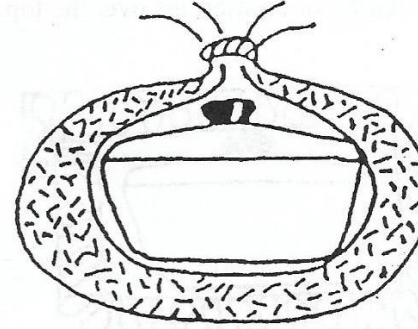
குறைவு

வைக்கோல் பெட்டி என்பது என்ன ?

இது உணவு சமைப்பதற்காக  
பயன் படும், வெப்ப வெளியேற்றம்  
காக்கப்பட்ட ஒரு பெட்டி



பெட்டி மூடியுடன், சமையல்  
பாத்திரத்தினை சுற்றி  
மெத்தைகள் வைக்கப்பட்டு

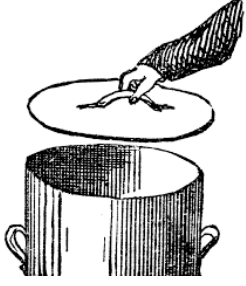


வெப்ப வெளியேற்றம்  
தடுக்கும் இரட்டிப்பு பை

**வெப்ப வெளியேற்றம் தடுக்கும் பொருட்கள்**

வைக்கோல், மரச் சீவல், பழைய பத்திரிகை, பஞ்சு - 4 அங்குலம்  
கார்க், அட்டை, போலிஸ்ட்ரென் -2 அங்குலம்

## வைக்கோல் பெட்டி சமையல் முறை

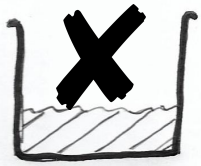


மூடி கொண்ட  
ஒரு பாத்திரத்தை  
பயன்படுத்தவும்

பாத்திரத்தை துவாய்  
ஒன்றால் சுற்றி விடவும்

இது வெப்பம்  
வெளியேறுவதை  
தடுக்கிறது

சூடான பாத்திரத்தை  
தூக்கவும் இது  
உதவுகிறது



பானை கிட்டத்தட்ட  
முழுமையாக இருக்க  
வேண்டும்



அவசியம் ஏற்பட்டும்வரை  
மூடியை திறக்கவேண்டாம்

## அரிசி, பருப்பு, கிழங்கு சமைத்தல்

### சாதாரண முறை

நீர் உள்ளற்றவும்



கொதி நிலைக்  
கொண்டுவரவும்



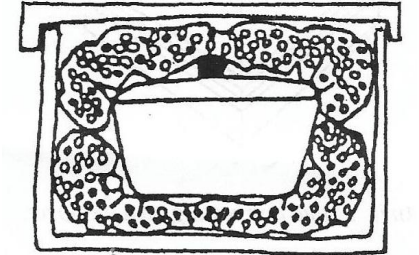
முப்பது நிமிடங்களுக்கு  
மெது வெப்பத்தில்  
வைத் த்திருக்கவும்

### வைக்கோல் பெட்டி முறை

நீர் உள்ளற்றவும்



மூடியுடன் கொதி  
நிலைக்கு கொண்டுவரவும்



வைக்கோல் பெட்டியில்  
60 நிமிடங்கள் வைக்கவும்

3 மணி நேரம் உணவு  
சூடாகவே இருக்கும்

உணவு கருகாது