



Dhwani

The Bi-Monthly Newsletter of MANOFA

August 2012

Upcoming Events

Onam Celebration 2012

MANOFA's onam celebration event with delicious Onam Sadhya followed by wide range of cultural programs and for the first time ever, we have a "Pookkalam Malsaram" in addition to the regular programs. There will also be an Onam Bumper with one grand prize and two consolation prizes.

Date Saturday, September 15th 2012
Venue Landmark Middle School; 101 Kernan Boulevard Jacksonville, FL 32225
Time Registration & Social - 4.30PM
Cultural Programs – 4.50PM
Grand "Onam Sadhya" – 7PM

Kids Soccer Camp

Kids from age 4 to 15 are encouraged to register. Please look for an email from MANOFA with details on the event.

Start Date Saturday, October 6th 2012
Venue 9A/Baymeadows Regional Park, Jacksonville, FL
Registration Please contact Sports Director Sajjan John at 904-305-6868 for details and registration.

Sports Day 2012

This will be an in-door event with lots of sports and games activities. There will be tournaments on Badminton and Volley Ball and only 4 teams are allowed for these games. Registrations are on a first come first serve basis.

Date Saturday 1st November 2012
Venue Landmark Middle School; 101 Kernan Boulevard Jacksonville, FL 32225
Registration Please contact Sports Director Sajjan John at 904-305-6868 for details and registration.

Past Events (July-August)

Independence Day Celebration

MANOFA members participated in the Independence Day Celebration organized by ICS this year. MANOFA families showed their patriotism by joining the ICS Independence Day parade that started at the Dunkin Donuts parking lot on Baymeadows Road and travelled West on Baymeadows Road and turned to Old Baymeadows Road before turning to the Southside Connector Road and back to the Dunkin Donut parking lot. This year the parade was comprised of groups from various states and there was a strong showing for our state. Thanks to all the members and their families that showed up for the parade.

Regin Ravindran
Vice President, MANOFA



Birthdays/Anniversaries/Announcements



Gokul Madathil won first place in Sparring on the Regional Karate Tournament held in Tampa. Congratulations!



Best Wishes to Ragi Prajish on her birthday!
Inserted By: Suresh, Reshma, Rohan & Gokul



Gallery – A Snap from 2011 Soccer Camp



A+ Rating on BBB | IATA | ASTA | ACCESS | PATA

Time is money. Save both with us!

BLUESKY TRAVEL
TICKETING • TOURS • HOTELS • RENTALS • VACATIONS

678-680-5000

Follow us on **facebook**
facebook.com/blueskytvl
U.S. ADDRESS: 950 HERRINGTON RD., STE C-150, LAWRENCEVILLE GA 30044 | FAX 678-680-5050
INDIA OFFICE: ADAM BAZAR, THRISSUR, KERALA, INDIA | TEL 0487-2440336 - 0487-3012199
sales@blueskytvl.com | www.blueskytvl.com

HOUSE OF SPICES

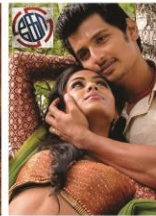
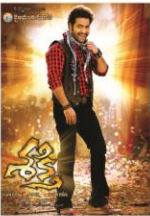
QUALITY IS OUR BUSINESS

INDIAN GROCERY
& MORE!!.....

OPEN EVERY DAY
10.00am - 9.00pm

'LOWEST PRICES GUARANTEED'

Our extensive range of products include:



EARN REWARD POINTS
& SAVE EVEN MORE!!

*Bollywood...
...Tollywood...
...Kollywood...
...Mollywood*

Fresh Fruit & Vegetables
Sweets & Snacks
Frozen Food
Health & Cosmetics
DVD & Blu-ray Movies



Jacksonville Location

House of Spices / India Cuisine Art
9978-4 Old Baymeadows Road
Jacksonville, FL 32256
Tel: 904-646-4427

Onam Recipes

Sayi P.S



ഒരു സിമ്പിളി ഓണസദ്യ.

പരിപ്പ്, സാമ്പാര്, അവിയല്, തോരന്, പച്ചടി, പായസം..
(നാലു പേർക്ക് ഏമ്പക്കം വിടുവാൻ)

പരിപ്പ്

ചെറുപയര് പരിപ്പ് ഒരു കപ്പ്
തേങ്ങ ചുരണ്ടിയത് ഒരു കപ്പ്
വെളുത്തുള്ളി രണ്ട് അല്ലി
കറിവേപ്പില ഒരു തണ്ട്
മഞ്ഞള് പൊടി കാല് റ്റിസ്പൂണ്

ഉണ്ടാക്കുന്ന വിധം

പരിപ്പ് ഉടയുന്നതു വരെ വേവിക്കുക, വെള്ളമധികം പാടില്ല. തേങ്ങയും മറ്റ് ചേരുവകളും നേർമ്മയായി അരച്ചെടുക്കണം. വെന്ത പരിപ്പിലേക്ക് അരപ്പും ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും ചേർത്തിളക്കിയെടുക്കാം. കടുകു വറുക്കാതെയോ അല്ലാതെയോ ഉപയോഗിക്കാം.

സാമ്പാര്

തുവരപ്പരിപ്പ് അര കപ്പ്
പച്ചക്കറികളു ഒരിഞ്ച്
ചതുരങ്ങളാക്കിയത് (വെള്ളരിക്ക, കുമ്പളങ്ങ, ചേന, വെണ്ടയ്ക്ക, മുരിങ്ങയ്ക്ക. എല്ലാം 100 ഗ്രാം വീതം) പച്ചമുളക് രണ്ടെണ്ണം

- *മല്ലി നാലു റ്റിസ്പൂണ്
 - *ഉണക്ക മുളക് അഞ്ചെണ്ണം
 - *ഉലുവ കാല് റ്റിസ്പൂണ്
 - *കടലപ്പരിപ്പ് ഒരു റ്റിസ്പൂണ്
 - *മഞ്ഞൾപ്പൊടി അര റ്റിസ്പൂണ്
 - * എല്ലാം നേർമ്മയായി അരച്ചെടുക്കണം
- പാൽക്കായം കാല് റ്റിസ്പൂണ് (വെള്ളത്തില് അലിയിക്കുക)
കറിവേപ്പില രണ്ട് തണ്ട്
വാളന് പുളി ഒരു വലിയ നെല്ലിക്ക വെലുപ്പപ്പത്തില്
ഉപ്പ് ആവശ്യത്തിന്

തുവരപ്പരിപ്പ് നല്ലോണം വേവിക്കുക, അരപ്പും ബാക്കി ചേരുവകളെല്ലാം കൂട്ടി ചേർത്ത് വേവിച്ച് കടുകു വറുത്തെടുക്കാം.

അവിയല്

ചേന, കായ, പയര്, മുരിങ്ങയ്ക്ക, വെള്ളരിക്ക. എല്ലാം 100 ഗ്രാം വീതം നീളത്തിലരിഞ്ഞത് പച്ചമാങ്ങ ഒരെണ്ണം/പുളിച്ച തൈര് ഒരു കപ്പ്.
പച്ചമുളക് രണ്ടെണ്ണം
*തേങ്ങ ചുരണ്ടിയത് രണ്ട് കപ്പ്

- *ജീരകം കാല് റ്റിസ്പൂൺ
- *മഞ്ഞൾപ്പൊടി അര റ്റിസ്പൂൺ
- *ഉണക്ക മുളക് രണ്ടെണ്ണം
- *ചെറിയ ഉള്ളി നാലെണ്ണം
- *കറിവേപ്പില ഒരു തണ്ട്
- * എല്ലാം ചതച്ചെടുക്കണം
- വെളിച്ചെണ്ണ ഒരു റ്റിസ്പൂൺ

പച്ചക്കറികള് ഉപ്പിട്ട് വേവിച്ച് വെള്ളം വറ്റിക്കണം. നടുക്ക് ഒരു കുഴിയുണ്ടാക്കി അരപ്പ് ചേർത്ത് മൂടി തീ കുറയ്ക്കുക. പത്ത് മിനുട്ടിനു ശേഷം ഇളക്കി വെളിച്ചെണ്ണയൊഴിച്ച് എടുക്കാം.

തോരൻ

പയർ (ബീൻസ്,അച്ചിങ്ങ)/ കാബേജ് / പടവലങ്ങ / കായ കാല് കിലോ
 പച്ചമുളക് രണ്ടെണ്ണം, വെളുത്തുള്ളി നാല് അല്ലി
 തേങ്ങ ചുരണ്ടിയത് ഒരു കപ്പ്, ജീരകം കാല് റ്റിസ്പൂൺ
 മഞ്ഞള് പൊടി കാല് റ്റിസ്പൂൺ, കറിവേപ്പില ഒരു തണ്ട്
 കടുകു അര റ്റിസ്പൂൺ
 വെളിച്ചെണ്ണ രണ്ട് റ്റിസ്പൂൺ
 ഉപ്പ് ആവശ്യത്തിന്

കടുകു പൊട്ടിച്ച് ചേരുവകളെല്ലാം ചേർത്ത് വേവിച്ചെടുക്കാം.

പച്ചടി

വെള്ളരിക്ക ഇറുക്കി കനത്തില് അരിഞ്ഞത് രണ്ട് കപ്പ്
 കറിവേപ്പില ഒരു തണ്ട്
 കട്ടി മോര് 2 കപ്പ്
 പച്ച മുളക് രണ്ടെണ്ണം
 കടുകു അര റ്റിസ്പൂൺ
 തേങ്ങ ചുരണ്ടിയത് ഒരു കപ്പ്

തേങ്ങ ചുരണ്ടിയതും കടുകും നേർമ്മയായി അരച്ചെടുക്കണം. വെള്ളരിക്കയും കറിവേപ്പിലയും അല്പം വെള്ളമൊഴിച്ച് വേവിക്കണം. വെള്ളം വറ്റുമ്പോള് അരപ്പ് ചേർക്കണം. വീണ്ടും വെള്ളം വറ്റുമ്പോഴേക്കും മോരൊഴിച്ച് എടുക്കാം. കടുകു വറുക്കണം.

പായസം(പാലട പ്രധമന്)

അട കാല് കിലോ
 പഞ്ചസാര അര കിലോ /രുചിക്ക്
 പാല് 4 ലിറ്റർ
 കണ്ടൻസ്ഡ് പാല് 100 മിലി
 കശുവണ്ടി,കിസ്മിസ്, 50 ഗ്രാം
 നെയ്യ് ഒരു ടേബിൾസ്പൂൺ

അട വേവിച്ച് തണുത്ത വെള്ളത്തിലിടുക എന്നിട്ട് വെള്ളം ഊറ്റിക്കളയുക. പാല് തിളപ്പിക്കുക കരിയാതെയും തുവാതെയും ശ്രദ്ധിക്കണം. ഒന്നൊന്നര മണിക്കൂർ കഴിയുമ്പോഴേക്കും പാലിന് ഒരു ഇളം ചുവപ്പു നിറമാകും. അപ്പോള് വേവിച്ചു വച്ച അടയും പഞ്ചസാര ഉരുക്കിയതും ചേർത്ത് ഒരു മണിക്കൂറോളം ഇളക്കുക. ഇതില് കണ്ടൻസ്ഡ് പാല് ചേർക്കണം. അവസാനമായി കശുവണ്ടിയും കിസ്മിസ്സും നെയ്യില് മൂപ്പിച്ച് ചേർക്കാം.

ഇതിന്റെ ഒക്കെ കൂടെ അല്പം അച്ചാറും ഒരു പപ്പടവും ഇത്തിരി മോരും കൂടെ ആയാല് ഒരു സിമ്പിള് ഓണസ്സദ്യ അടിക്കാം.

Contact Us

Malayalee Association of North Florida
 Mailing Address:
 MANOFA
 5037 Monroe Forest Dr
 Jacksonville, FL 32257
 Email: communications@manofa.org
 Telephone: 904-567-6737. Please visit us at www.manofa.org