

வள்ளலார் வழங்கும் சுவைக்கட்டி (சன்மார்க்க மிட்டாய்) செய்முறை:

(இதை சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களும் பயன்படுத்தலாம்)

- ஒரு வாய் அகன்ற பாத்திரத்தை எடுத்துக்கொள்ளவும்.
- அதில், மாம்பழம், பலாப்பழம், வாழைப்பழம் ஆகியவற்றை
- தனித்தனியாகச் சாறு பிழிந்து வடிகட்டியச் சாற்றை ஊற்றவும்.
- அதில் பொடியாக்கப்பட்ட சர்க்கரைத் தூள் மற்றும்
- கற்கண்டுத் தூள் ஆகியனச் சேர்க்கவும்.
- பின், நல்ல மணமிக்க கலப்பிடம் அற்றத் தேன் அதில் சேர்க்கவும்.
- நல்ல பசும்பால் மற்றும் தேங்காய்ப்பால் ஆகியனவும் அதில் ஊற்றவும்.
- மேலும் அதில் பொடிக்கப்பட்ட பாதாம்பருப்புப் பொடியைத் தூவவும்.
- இறுதியாக நல்ல மணமுள்ள பசும் நெய் சேர்க்கவும்.
- இளஞ்சூட்டில் காய்ச்சிக் கட்டிப் பதமாய் இறக்கவும்.

சன்மார்க்கச் சுவைக்கட்டி (மிட்டாய்) தயார்.

வள்ளலார் சொல்லும் இந்தச் சுவைக்கட்டியைக் காட்டிலும் அருட்பெருஞ்ஜோதி ஆண்டவர் இனிப்பானவர் என்கிறார் - ஏனெனில் அவர் தெளிந்த அமுதம் என்பதால்.

இனி, வள்ளலார் வழங்கும் சுவைக்கட்டிக்கான சமையல் குறிப்பையும் அருட்பெருஞ்ஜோதியின் அமையல் விரிப்பையும் கீழ்வரும் பாடலில் கண்டு மகிழ்க.

தனித்தனிக் முக் கனிப்பிழிந்து வடித்தொன்றாக் கூட்டிச்
சர்க்கரையுங் கற்கண்டின் பொடியுமிகக் கலந்தே
தனித்தநனுள் தேன்பெய்து பசும்பாலுந் தெங்கின்
தனிப்பாலுந் சேர்தொருதீம் பருப்பிடியும் விரவி
இனித்தனறு நெய்அளந்தே இளஞ்சூட்டின் இறக்கி
எடுத்தசுவைக் கட்டியினும் இனித்திடுந்தெள் ளமுதே!
அனித்தமறத் திருப்பொதுவில் விளங்குநடத் தரசே
அடிமலர்க்கென் சொல்லணியாம் அலங்கல் அணிந்தருளே!

- திருவருட்பிரகாச வள்ளலார்