



Penmai.com

*Tamil People Online Community...*

## Wheat Recipes

*Whole-grain, Healthy & Easy Wheat Recipes from*

*Penmai's Kitchen Queens*

[www.Penmai.com](http://www.Penmai.com)



Our sincere thanks to all the members who had contributed their recipes in Penmai. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form, all rights reserved by the respective contributors. Though the contents provided here are with good faith and free from errors, we do not warrant its accuracy or completeness.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Wheat Recipes (Tamil & English)

Whole-grain, Healthy & Easy Wheat Recipes

[www.Penmai.com](http://www.Penmai.com)

Contributor: jv\_66 @ Jayanthy

### சிந்தி கொக்கி

தேவையானப் பொருட்கள்

- கோதுமை மாவு - 1 கப்
- பெரிய வெங்காயம் - 2
- கொத்தமல்லி தழை - 1/4 கப்
- நெய் - 1/4 கப்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- பச்சை மிளகாய் - 3

செய்முறை

1. வெங்காயத்தைப் பொடியாக அரிந்து கொள்ளவும்.
2. பச்சை மிளகாயை மிக்சியில் அரைத்துக் கொள்ளலாம் (வாயில் அகப்படாமல் இருக்க).
3. நெய்யை உருக்கிக் கொள்ளவும்.
4. இப்போது கோதுமை மாவை ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் போட்டு, அதில் அரிந்த வெங்காயம், கொத்தமல்லித் தழை, அரைத்த பச்சை மிளகாய், உப்பு, உருக்கிய நெய் இவற்றைச் சேர்த்து பிசிறி விட்டு, தண்ணீர் சேர்த்து, கெட்டியாகப் பிசைந்து கொள்ளவும் (சப்பாத்தி மாவாக).
5. இதிலிருந்து ஓரளவு பெரிய உருண்டையாக எல்லாவற்றையும் உருட்டிக் கொள்ளவும்.
6. மூன்று மூன்று உருண்டைகளாக எடுத்து சூடான தவாவில் போட்டு, திருப்பி எடுத்து விட்டு (1 நிமிடமே), தனியாக வைத்துக் கொள்ளவும்.
7. இப்போது ஒவ்வொரு உருண்டையையும் எடுத்து, சப்பாத்தியாகத் திரட்டிக் கொள்ளவும். இது சரியான உருண்டையாக வராது. மாவு தொட்டுக் கொள்ள வேண்டாம்.
8. நான் இதைத் திரட்டாமல் தவாவை சிறிய அளவு தீயில் வைத்து விட்டு, அதிலேயே இந்த வேக வைத்த உருண்டையைப் போட்டு கையாலேயே தட்டிப் பெரிதாக்கி விட்டேன்.
9. ஒரு பிளாஸ்டிக் கவரில் வைத்தும் இதைத் தட்டி தவாவில் போடலாம். அடுப்பை சிம்மிலேயே வைக்கவும்.
10. எண்ணெய் விட வேண்டாம் (அதிலேயே நெய் இருக்கிறது).



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Wheat Recipes (Tamil & English)

Whole-grain, Healthy & Easy Wheat Recipes

[www.Penmai.com](http://www.Penmai.com)

11. ஒவ்வொரு பக்கமும் 2 நிமிடம் வேக வைக்கவும். கருகாமல் பிரவுன் கலரில் வந்தவுடன் திருப்பிப் போட்டு, மீண்டும் அதே கலர் வந்த பிறகு எடுத்துப் பரிமாறவும்.
12. இதற்குத் தொட்டுக் கொள்ள தயிர், ஊறுகாய், எந்த சைடு டிஷ் வேண்டுமானாலும் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

www.Penmai.com

**Contributor: Durgasakthi**

### Godumai Rava kesari

#### Ingredients

- Godumai Rava - 1 cup
- Water - 4 cup
- Sugar – 1 1/2 cup
- Kesari powder (optional)
- Ghee
- Elaichi - 2
- Cashew
- Raisins

#### Method

1. First heat a spoon of ghee and fry rava. Then keep it aside.
2. Boil the water then add fried rava and kesari powder, Stir well continuously in slow flame, till it gets thicker (well cooked). (If you like wheat color no need to add color powder, otherwise you can add it).
3. Add sugar and elaichi powder in it.
4. Fry cashew and raisins in ghee and add it.  
Mix well and serve.

**Contributor: Dhivyasakthi**

### Wheat Rava Paayasam

#### Ingredients

- Wheat rava - 1 cup
- Naatu sakarai or Jaggery – 2 ½ cup
- Boiled milk – ½ cup
- Cardamom
- Dry grapes
- Cashew
- Ghee

#### Method

1. Add 4 cups of water in a pan and boil it. Add cardamom too.
2. Add wheat rava and stir it well (add hot water if needs).
3. After rava is cooked, add sugar or jaggery and stir continuously.  
Add milk and stir it.
4. Off the flame and add ghee along with dry grapes and cashew. Now it is ready.

**Note:** If you feel wheat rava is big in size, you can grind it in mixie one or two round.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Wheat Recipes (Tamil & English)

Whole-grain, Healthy & Easy Wheat Recipes

[www.Penmai.com](http://www.Penmai.com)

Contributor: sbsudha

### கோதுமை தோசை

#### தேவையானப் பொருட்கள்

- கோதுமை மாவு - 1 கப்
- அரிசி மாவு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு
- வெங்காயம் - 1 (பொடியாக நறுக்கியது)
- பச்சை மிளகாய் - 1 (பொடியாக நறுக்கியது)
- தாளிக்க, தோசைக்கு - தேவையான எண்ணெய்

#### செய்முறை

1. கோதுமை மாவு, அரிசி மாவு உப்பு ஒன்றாகச் சேர்த்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நீர் சேர்த்து நன்றாக கரைத்துக் கொள்ளவும். கட்டி தட்டாமல் கரைத்து தோசை மாவு பதத்தில் வைக்கவும்.
2. சின்ன வாணலியில் எண்ணெய் காயவைத்து, அதில் கடுகு, ஜீரகம் தாளித்து, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து அது வெடித்ததும், வெங்காயத்தைச் சேர்த்து வதக்கவும். வெங்காயம் நிறம் மாறியதும் இவற்றை தோசை மாவில் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து விடவும்.
3. தோசைக் கல்லைச் சூடேற்றி அதில் வெளியிருந்து உட்புறமாக ரவா தோசைக்கு ஊற்றுவது போல மாவை ஊற்றி, எண்ணெய் சுற்றும் ஊற்றி வேக விடவும்.
4. நிறம் மாறியதும் திருப்பிப் போட்டு வேக விடவும்.
5. தக்காளிச் சட்னி, வெங்காயத் துவையல் எதனுடனும் மிக நன்றாக இருக்கும்.
6. தொட்டுக்கொள்ள ஒன்றுமே இல்லை என்றாலும் மிகச் சுவையாக இருக்கும் இந்த கோதுமை தோசை. ஆரோக்கியமும் கூட. அதிக எண்ணெயும் தேவை இல்லை.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Wheat Recipes (Tamil & English)

Whole-grain, Healthy & Easy Wheat Recipes

[www.Penmai.com](http://www.Penmai.com)

Contributor: jv\_66 @ Jayanthi

### Dhaal Paratha - தால் (பருப்பு) பரத்தா

#### தேவையானப் பொருட்கள்

- துவரம், கடலை, பயத்தம் பருப்புகளில் எது வேண்டுமானாலும் - ½ கப்
- கோதுமை மாவு - 2 கப்
- பெரிய வெங்காயம் - 2
- புதினா அல்லது கொத்தமல்லி - 1/4 கப்
- பச்சைமிளகாய் - 2
- ஆம்தூர் பவுடர் (காய்ந்த மாங்காய் பவுடர்) - ½ டீஸ்பூன்
- கரம் மசாலா பவுடர் - ½ டீஸ்பூன்
- கொத்தமல்லி பவுடர் - ¼ டீஸ்பூன்
- ஓமம் - 1 டீஸ்பூன்
- மிளகாய் தூள் - ¾ டீஸ்பூன்
- மஞ்சள் தூள் - ¾ டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- எண்ணெய் அல்லது நெய் - மேலே தடவ

#### செய்முறை

1. பொதுவாக வடஇந்தியாவில் பரத்தா செய்வதற்கு மைதா மாவை உபயோகிப்பதில்லை. எல்லாவற்றுக்கும் மிகவும் சத்தான கோதுமை மாவைத்தான் உபயோகப்படுத்துவார்கள். மைதாவில் செய்தால் உடலுக்கும் நல்லதல்ல, அப்படியே ரப்பர் போல இழுக்கவும் செய்யும். ஆனால் கோதுமை மாவில் மெத்தென்று வரும்.
2. முதலில் மேலே சொன்ன 3 பருப்புகளில் எதை வேண்டுமானாலும் நன்கு குழைய வேக வைத்துக் கொள்ளவும். ஒருவேளை வீட்டில் ஏற்கனவே தயார் செய்த பருப்பு மீந்து விட்டாலும் அதைக் கூட உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.
3. இதில் முக்கியமான விஷயம், இந்த மாவைத் தயார் செய்ய சிறிதளவு கூட தண்ணீர் சேர்க்கக்கூடாது.

#### மாவு தயாரிக்க செய்முறை

1. வேக வைத்த பருப்பை ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் போட்டுக் கொள்ளவும். இதில் தண்ணீர் அதிகமாக இருந்தால், அதை எடுத்து விடவும்.
2. அதில் கோதுமை மாவை முதலில் 1 ½ கப் அளவு மட்டுமே போடவும்.



## Wheat Recipes (Tamil & English)

### Whole-grain, Healthy & Easy Wheat Recipes

3. இதில், பொடியாக அரிந்த, புதினா அல்லது கொத்தமல்லி, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், ஆம்தூர் பவுடர் (இது சிறிதளவு புளிப்பு சுவைக் கொடுக்கும்), மிளகாய் தூள், மஞ்சள் தூள், உப்பு , மசாலாத்தூள், ஓமம், கொத்தமல்லி பவுடர் ஆகிய அனைத்தையும் போட்டுக் கலந்து நன்றாகப் பிசையவும்.
4. மாவு கைகளில் ஒட்டிக் கொண்டால், மீதம் உள்ள கோதுமை மாவையும் அதில் கலந்து பிசையவும். கைகளில் ஒட்டாமல், அதே சமயம் கெட்டியாக இல்லாமல், லூசாக இருக்கவேண்டும். மாவின் மீது விரலால் அழுத்தினால் பள்ளம் விழ வேண்டும். இது தான் பதம்.

#### பராத்தா செய்யும் முறை

1. மேலே சொன்ன முறையில் தயார் செய்த மாவை, ஒரு சுத்தமான, நழுப்பான துணியால் 20 நிமிடம் போல மூடி வைத்து ஊற வைக்கவும் (அப்போதுதான் மாவு காய்ந்து போகாமல் இருக்கும்).
2. பிறகு, அந்த மாவை சப்பாத்தி மாவிற்கு செய்வது போல உருட்டிக் கொண்டு, மேல் மாவைத் தொட்டுக்கொண்டு திரட்டிக் கொள்ளவும்.
3. ரொம்ப மெலிதாகவும் இல்லாமல், ரொம்ப தடிமனாகவும் இல்லாமல் திரட்டவும். எல்லா இடங்களையும் ஒன்று போல திரட்டிக் கொள்ளவும்.
5. இப்போது சூடான தவாவில், மிதமான சூட்டில், இந்த திரட்டிய பராத்தாவைப் போட்டுச் சிறிது காய்ந்தவுடன் திருப்பிப் போட்டு, அதன் மீது எண்ணெய் அல்லது உருக்கிய நெய்யை மிகவும் சிறிதளவு ஒரு டீஸ்பூனில் எடுத்து பரவலாக தடவவும்.
6. அதைத் திருப்பிப் போட்டு, மீண்டும் எண்ணெய் அல்லது நெய் தடவவும்.
7. ஒரு துடுப்பால், இரண்டு பக்கமும், மெதுவாக அமுத்தி விடவும்.
8. இரண்டு பக்கமும் வெந்ததற்கு அடையாளமாக, கோல்டன் பிரவுன் புள்ளிகள் வந்தவுடன், இறக்கி வைத்துப் பரிமாறவும்.
9. இதற்குத் தொட்டுக் கொள்ள, சப்பாத்திக்குத் தொட்டுக் கொள்வது போலவே செய்து கொள்ளலாம்.
10. வடஇந்தியாவில் இதற்கு வெண்ணெய் அல்லது தயிர் அல்லது பச்சடி அல்லது ஊறுகாய் போன்றவற்றையும் தொட்டுக் கொள்வர்.
11. சூடான, சுவையான தால் (பருப்பு) பராத்தா தயார்.