



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Diabetic Patients' Recipes

*Delicious Recipes that fit perfectly into a diabetic diet from
Penmai's Kitchen Queens*

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.

Contributor: PriyagauthamH

Millet Pesarattu

Makes - 7 to 8

Ingredients

- Whole green Moong Dhal - ½ cup (125 ml cup)
- Kudhiraivaali - ⅓ cup (80 ml)
- Varagu - ⅓ cup (80 ml)
- Green chillies - 3
- Jeera - ½ tsp
- Salt - To taste
- Hing - Pinch
- Ginger - A small piece
- Curry leaves - A big handful

For the pesarattu

- Onion - 2 medium (chopped finely)

Preparation

1. Wash and soak the Moong dhal, Kudhiraivaali, and Varagu for a minimum of 8 hrs or overnight.
2. Grind the soaked Dhal and millets with the rest of things listed under ingredients into a smooth batter, dosa batter consistency. No need to ferment the batter. Can use it straight away.

Method

1. Just before making the pesarattu add finely chopped raw onions to the batter and mix well.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Diabetic Patients' Recipes (Tamil & English)

Delicious Recipes that fit perfectly into a diabetic diet

www.Penmai.com

2. Heat a Dosa pan and pour a ladleful. Spread like a dosa. Add little oil around the edges.
3. When the underside is done, turn over and cook the other side just like a dosa.
4. Serve with chutney of choice. Traditionally Pesarattu is served with Ginger chutney.
5. This is a rice free modification of the traditional Andhra pesarattu.

www.Penmai.com

Contributor: PriyagauthamH

Varagu Idly

Ingredients

- Varagu - 2 cups
- Idly rice - 1 cup
- Urad dhal - 1 cup
- Methi seeds – ½ tsp

Method

1. Wash the rice and Varagu and soak for 4 hrs.
2. Wash the urad dhal and methi seeds and soak for two hrs.
3. Proceed to grind like our normal, regular idly batter.
4. Mix salt and ferment over night.
5. Make idlies.

Contributor: PriyagauthamH

Bulgur Wheat Khichdi

Bulgur wheat is a whole wheat grain that has been cracked and partially pre-cooked. As a whole grain, it is a naturally high-fiber, low-fat, low-calorie vegetarian and vegan food. Bulgur Wheat known as Dalia is used commonly in Northern India. I prepared this Khichdi, very much like our rava Khichdi. It tasted yummy.

Ingredients

- Bulgur wheat – 100 gms
- Onions - 2 medium (slice it)
- Tomato - 1(deseed and slice)
- Mixed vegetable – ¼ cup
- Green chillies - 3
- Oil - 1 tsp
- Mustard seeds – ¼ tsp
- Urad dhal - 1 tsp
- Hing powder - pinch
- Turmeric powder - pinch
- Salt - To taste
- Coriander - To garnish
- Water – 400 ml

Preparation

Wash and soak the bulgur for 10 mins in water. I used the medium grain variety.

Method

1. Heat a nonstick kadai.
2. Add oil and when hot temper with mustard seeds and urad dhal.
3. Add the hing powder too.
4. Saute the onions and green chillies until the onions are lightly golden.
5. Add the salt, pinch of turmeric powder. Mix it.
6. Add the mixed vegetables and the tomato. Saute and pour the water.
Bring the water to boil.
7. When water is bubbling, drain the prewashed and soaked bulgur and add it to the kadai. Mix well.
8. Lower the flame and cook covered for 15 mins. Stirring in between.
9. When wheat grains are done, garnish with chopped coriander and remove from flame.
10. Serve hot. A very filling meal.

Note: Use a nonstick vessel to cut oil consumption. Suitable for people who are on a rice free, low carb diet. Not suitable if you have gluten allergy though.

Contributor: Anusuya.M

Kambu sadam

Ingredients

- Kambu - 1 cup
- Water - 4 to 5 cups
- Salt - To taste

Method

1. Clean the grain from dust particles and drain completely. Keep aside for 15 more minutes. Blend it into a mixer and grind to coarse powder.
2. Heat 5 cups of water in a vessel. Add ground Kambu to the water once it starts boiling.
3. Stir well and add salt to taste.
4. By reducing the flame keep stirring and allowing it to cook for 15 to 20 minutes, till the grains go soft.
5. The grains will be very soft and stir in between to prevent the mixture sticking to the pan. Once cooled you can roll it into small balls and serve.
6. Serve it with pearl onions, green chilies, buttermilk and curd.

Contributor: Anusuya.M

Kambu Koozh

Ingredients

- Kambu Rice - 1 cup
- Cold buttermilk - 2 cups
- Water - 1 cup
- Salt - To taste

Method

1. Roll the leftover kambu sadam into small balls.
2. Mix the sadam along with cold buttermilk and water.
3. Add salt according to your taste.
4. Serve with raw onion or vadams or pickle or coconut thuvaiyal of your choice.

Contributor: Anusuya.M

Thinai Upma

Ingredients

- Thinai Arisi – ½ cup
- Big onion - 1 (chopped finely)
- Water - 3 cups
- Salt - To taste
- Oil - 1 tsp
- Coconut oil - 1 tsp
- Mustard seeds - 1 tsp
- Urad dal – ¾ tsp
- Curry leaves
- Green chilli - 1 (chopped)

Method

1. Dry roast ½ cup of thinai arisi for about 3 mins.
2. Heat oil in a pan and add mustard seeds, Urad dal, Green chili, Curry leaves to temper.
3. Add onions and fry it for a while.
4. Add a glass of water and bring it to a boil.
5. Now add Thinai Arisi and keep stirring over low flame for about 10 minutes.
6. Serve hot.

Contributor: Anusuya.M

Varagarisi Upma

Ingredients

- Onion – ½ cup (chopped)
- Green chilli - 1 slit
- Ginger - 1 inch piece
- Mixed vegetables - 1 cup of carrot, peas and beans
- Varagu – ½ cup
- Water - 1 ½ cup
- Salt - To taste
- Oil - 2 tsp
- Mustard seeds - 1 tsp
- Urad dal - 1 tsp
- Red chilli - 1
- Asafoetida - A pinch
- Curry leaves – few

Method

1. Wash Varagu, drain the water and keep it aside.
2. Heat oil in a pan; add mustard seeds, urad dal, red chillies and asafoetida.
3. Then add finely chopped onions, green chilli, ginger, curry leaves and fry till onions turn transparent. Then add all the vegetables and saute for a few minutes.
4. Add water and salt needed and bring to boil. Now add Varagu over low flame and stirring continuously.
5. Cover the lid and cook on low heat. Serve hot with any chutney of your choice.

Contributor: sbsudha

Godhumai Rava Pulav

Ingredients

- Godhumai rava (Big sizerava) - 1 cup
- Beans, carrot, cauliflower, potato and peas - 1 cup
- Cloves, elaichi, cinnamon and bay leaves - 2 each
- Green chillies - 2
- Onion chopped - 1
- Salt - As needed
- Garam Masala - 1 tsp
- Ghee - 2 tsp

Method

1. Heat oil/ghee add whole garam masala, and then green chillies, onion, add salt and garam masala powder. Fry well.
2. Add cut veggies, Godhumai rava, fry well. Add 1:2 water.
3. Cook for 3 whistles in cooker.
4. Serve hot with raitha.

Contributor: PriyagauthamH

Mooli Paratha

Ingredients

- Mooli (Mullangi) - ½ cup (grated)
- Whole wheat flour – 1 + ¼ cup to make dough and to dust
- Green chillies - 2
- Ginger - Small piece
- Oil - 2 tsp to make dough plus to cook paratha
- Roasted dhania - Jeera powder - 1 tsp
- Ajwain - ½ tsp
- Coriander leaves - A handful
- Pearl onions – 3

Method

1. Grind the dhania jeera powder, ajwain, green chillies, ginger, pearl onion and coriander leaves. First mix the grated Mooli and the ground paste.
2. To whole wheat flour add salt required for paratha. Mix well. Then add the Mooli masala mix to flour. Using hands mix it into the flour until all moisture is absorbed.
3. Add some more wheat flour until a chappathi dough is formed. There will be no need to add water this way. If by chance you need to use water just sprinkle few drops at a time only. Smear some oil and knead until it becomes non sticky to touch. Rest for ½ hr.
4. Roll into Chappathis and cook in tawa with minimal oil. Serve with raita.

Note: There is no need to squeeze the Mooli. Instead make use of the water that comes from grating the Mooli to make the dough and get maximum benefits.

Contributor: PriyagauthamH

Multigrain adai

Ingredients

- Kollu - ½ cup
- Varagu - ¼ cup
- Green gram - ¼ cup
- Urad dhal - 1 tbsp
- Methi seeds - 1 tsp
- Thinai - ½ cup
- Thoor dhal - ½ cup
- Curry leaves - A handful
- Dry red chillies – 5 - 6 nos or to suit your taste
- Ginger - 2 inch piece
- Jeera - ½ tsp
- Saunf - 1 tsp
- Hing - Generous pinch

Method

1. Soak Kollu separately over night.
2. Soak Varagu, thinai together for 4 hrs. Soak thovar dal, green gram, urad dal, methi seeds for 4 hrs too.
3. Grind the Varagu & thinai first to a smooth paste.
4. Grind the Kollu also to smooth batter.
5. Grind the rest of dals plus chillies, jeera, Saunf, curry leaves to coarse paste.
6. Mix all three pastes.



Diabetic Patients' Recipes (Tamil & English)

Delicious Recipes that fit perfectly into a diabetic diet

7. Add salt and add water to make it to pourable dosa batter consistency.
8. Add chopped onions, coriander leaves.
9. Mix well. No need to ferment.
10. Heat a dosa pan.
11. Pour batter and spread to thin dosa. sprinkle some oil around. Cook covered.
12. Turn to other side and cook until done. Serve with chutney of choice.

Variations

1. You can use other grains too. Try Kambu, ragi, cholam, broken wheat etc too.
2. Can use some cleaned murungai keerai or other keerai of choice too instead of just coriander alone.
3. You can grind some sour tomatoes too while making batter. Makes a tomato multi grain adai. I prefer this most. But use the batter off.

Note

- Best to soak Kollu overnight. The rest of millets and dals can be soaked in mid morning if going to make adai for night dinner.
- If you forget to soak Kollu overnight, then you can roast it in a dry tawa for few minutes until a nice aroma comes and then soak it a minimum for 4 to five hours.
- Make sure while cooking the adai that there are no raw uncooked areas.
- Adjust salt, red chillies to suit your taste. If not it will taste too bland.
- Also use just enough water to soak the grains and make use of it to grind and make batter esp. Kollu water to get all nutrients.
- A very filling meal.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Diabetic Patients' Recipes (Tamil & English)

Delicious Recipes that fit perfectly into a diabetic diet

www.Penmai.com

Contributor: Kodiuma

வரகு கஞ்சி

தேவையானப் பொருட்கள்

- வரகு அரிசி - 1 கப்
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை

1. வரகு அரிசியை ஒரு பத்து நிமிடம் தண்ணீரில் ஊற வைக்க வேண்டும்.
2. பின்பு நன்கு அலசி குக்கரில் வேக வைக்க வேண்டும். வரகு அரிசி குழைந்து வரும் பக்குவத்திற்கு வைக்க வேண்டும். சிறிது தண்ணீருடன் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளவும். அதன் பின் சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து, சின்ன வெங்காயத்தைக் கடித்து இந்தப் பானத்தை குடித்துப் பாருங்கள்.
3. இதை வாரம் ஒரு முறை காலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் இருக்கும் உஷ்ணம் வெளியேறும். இந்த வரகு அரிசியின் விசேஷம் இதில் அதிக அளவு ப்ரோடீன் நிறைந்தது. மெலிய வேண்டும் என்று நினைப்பவர்கள் வாரம் ஒரு முறை இதைத் தொடர்ந்து பருகி வந்தால் நிச்சயம் பலன் உண்டு.

Contributor: Deepika Mahesh

Brown Rice Adai

Ingredients

- Brown rice – 1 ½ cup
- Channa dal – ½ cup
- Tuvar dal – ¾ cup
- Moong dal – ¼ cup
- Urad dal - 2 tsp
- Red chillies - 15

Method

1. Soak rice separately with red chillies and all dal together soak for about 2 hrs and grind it coarsely in mixie add salt and asafetida mix well.
2. You can add onion n coriander while making adai.

Contributor: Deepika Mahesh

Surakkai paratha

Ingredients

- Surakkai - 1
- Whole flour atta - 2 cups
- Red chilly powder/greenchilles - 1 tsp
- Dhania powder - 1 tsp
- Jeera powder - 1 tsp
- Salt - To taste

Method

1. Grate the suraikai, add little turmeric and keep it aside for 10 mins. Then squeeze the water. Don't waste the water as we can use it for making dough. In the mean time mix the other ingredients and the suraikai as well and prepare dough.
2. If water needed, you can add the suraikai water. You should not make them to rest, coz it will leave water and you will not be able to make the paratha. So once the dough is ready make the paratha. Normally for paratha, people will add ghee for health conscious you can add little extra virgin olive oil.

Contributor: Deepika Mahesh

Quinoa Idly

Ingredients

- Quinoa - 2 cups
- Brown rice - 2 cups
- Urad dal - 1 cup
- Aval – ½ cup

Method

1. Soak brown rice and quinoa in a lukewarm water for 4 hrs. Urad dal for 3 hrs.
2. Grind it in a mixie add salt and keep it for fermentation. Next day you will get fluffy and healthy idlis. I'm not sure whether quinoa is available in India. If it's available please do try because it is high in protein and low carbs. Very healthy substitute for rice.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Diabetic Patients' Recipes (Tamil & English)

Delicious Recipes that fit perfectly into a diabetic diet

www.Penmai.com

Contributor: jv_66 @ Jayanthy

ஓட்ஸ் தோசை

தேவையானப் பொருட்கள்

- ஓட்ஸ் - 1 கப்
- பாம்பே ரவை - ¼ கப்
- சோள மாவு அல்லது கடலை மாவு அல்லது மைதா மாவு – 2 டீஸ்பூன்
- புளித்த மோர் (இது பிடிக்காதவர்கள் புளிக்காத மோர்) - தேவையான அளவு
- வெங்காயம் - 1 (பெரியது)
- பச்சைமிளகாய் - 3
- சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்
- கடுகு - 1 டீஸ்பூன்
- உப்பு – தேவையான அளவு
- கறிவேப்பிலை – சிறிதளவு

செய்முறை

1. ஓட்ஸை மிக்சியில் போட்டு நன்கு நைசாகப் பொடித்துக் கொள்ளவும்.
2. ஒரு கடாயில் 1 ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, சீரகம் போட்டு வெடித்ததும், பொடியாக அரிந்து வைத்துள்ள பச்சைமிளகாயைப் போட்டு, பின்னர் அதிலேயே கறிவேப்பிலையை போட்டு, அடுப்பை அணைத்துவிடவும்.
3. வெங்காயத்தைத் துருவியோ அல்லது பொடியாக அரிந்தோ வைத்துக்கொள்ளவும்.
4. ஒரு பாத்திரத்தில், ஓட்ஸ், ரவை, மாவு வறுத்தவை, உப்பு, வெங்காயம் எல்லாவற்றையும் போட்டு, மோரை விட்டு நன்குக் கலக்கிக் கொள்ளவும்.
5. தோசைமாவு பதத்தில் கரைத்துக் கொள்ளவும்.
6. பின்னர் தோசைகளாகச் சுட்டு எடுத்துப் பரிமாறவும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Diabetic Patients' Recipes (Tamil & English)

Delicious Recipes that fit perfectly into a diabetic diet

www.Penmai.com

Contributor: jv_66 @ Jayanthy

ரவா பொங்கல்

தேவையானப் பொருட்கள்

- பாம்பே ரவை - 1 கப்
- பயத்தம் பருப்பு - ½ கப்
- மிளகு , சீரகம் - தலா 1 டீஸ்பூன்
- முந்திரிப் பருப்பு - 10
- நெய் - 1 ½ டேபிள்ஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- கறிவேப்பிலை, விருப்பமிருந்தால் ஒரு சிறு துண்டு இஞ்சி

செய்முறை

1. பயத்தம் பருப்பை நன்றாகக் குழைய வேக வைத்துக்கொள்ளவும்.
2. முந்திரிப் பருப்பை நெய்யில் வறுத்துக்கொள்ளவும்.
3. மிளகு, சீரகத்தைப் பொடித்துக்கொள்ளவும்.
4. ரவையை ஒரு வெற்றுக் கடாயில், வாசனை போக வறுத்துக்கொள்ளவும்.
5. இப்போது, வேக வைத்த பயத்தம் பருப்பை எடுத்து, ஒரு கடாயில் அல்லது பாத்திரத்தில் போட்டு, அதில் மேலும் 1 ¼ டம்ளர் தண்ணீர் விடவும்.
6. அது கொதிக்க ஆரம்பித்தவுடன், உப்பு சேர்த்து, வறுத்த முந்திரிப் பருப்பை நெய்யுடன் சேர்த்து, மிளகு சீரகத்துளைச் சேர்த்து, வறுத்து வைத்துள்ள ரவையைச் சிறிது சிறிதாக அதில் சேர்த்து, கட்டித் தட்டாமல் கிளறவும்.
7. கிளறும்போது அடுப்பை சிம்மில் வைத்துக் கொள்ளவும்.
8. கெட்டியாக ஆரம்பித்தவுடன், மேலே பொடியாக நறுக்கிய கறிவேப்பிலையைப் போட்டு, அதை அப்படியே மூடி போட்டு மூடி வைத்துவிடவும்.
9. சிறிது நேரம் கழித்துத் திறந்தால் சுவையான ரவா பொங்கல் தயார்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Diabetic Patients' Recipes (Tamil & English)

Delicious Recipes that fit perfectly into a diabetic diet

www.Penmai.com

Contributor: jv_66 @ Jayanthy

நாவல்பழ ரெய்தா

தேவையானப் பொருட்கள்

- நாவல்பழம் - 5
- புளிக்காத தயிர் - 1 கப்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- மிளகுத்தூள் - 1 சிட்டிகை

செய்முறை

1. நாவல்பழங்களை சுத்தம் செய்து, தோலை நீக்கி, பின்னர் கொட்டையை நீக்கி, அதன் சதைப் பகுதியை மட்டும் எடுத்து வைத்து, மொத்தமாக நன்றாகப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவும்.
2. தயிரில், உப்பு, மிளகுத்தூள் சேர்த்து இந்த தயாரித்து வைத்துள்ள நாவல் பழங்களை அதில் போட்டு, நன்றாகக் கலக்கவும்.
3. சுவையான ரெய்தா தயார்.
4. எந்த ஒரு கலந்த சாதத்துக்கும் இது மிகவும் நன்றாக இருக்கும். இதை வெறுமே அப்படியேவும் சாப்பிடலாம்.

பின் குறிப்பு: நாவல் பழம் டயாபிடீஸ்ஸுக்கு மிகவும் நல்லது.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Diabetic Patients' Recipes (Tamil & English)

Delicious Recipes that fit perfectly into a diabetic diet

www.Penmai.com

Contributor: jv_66 @ Jayanthy

முளைகட்டிய தானிய அடை

தேவையானப் பொருட்கள்

- கொள்ளு, மொச்சை, கருப்பு கொண்டைக்கடலை, பச்சைப்பயறு, காராமணி, (ராகி, கம்பு, சோளம் - விருப்பமிருந்தால்) – தலா ½ கப்
- வெங்காயம் - பெரியது - 2
- வரமிளகாய் - 5
- பெருங்காயம் - சிறிதளவு
- கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி – சிறிதளவு
- உப்பு – தேவையான அளவு

செய்முறை

1. காலையில் எல்லா தானியங்களையும் நன்றாகக் கழுவி, ஒன்றாக ஒரே பாத்திரத்தில் தண்ணீர் விட்டு ஊறவைக்கவும்.
2. இரவில், தண்ணீரை வடித்துவிட்டு, சிறிதளவு ஈரப்பதத்தோடு மூடியும் வைக்கலாம்.
3. அல்லது தண்ணீரை வடித்துவிட்டு ஒரு சுத்தமான நனைத்த துணியில் இவற்றைப் போட்டு, இறுக்கக்கட்டி, அதை ஒரு காற்றுபுகாத டப்பாவில் போட்டு வைத்தால், மறுநாள் நன்றாக முளை விட்டுவிடும்.
4. வரமிளகாய், பெருங்காயத்தை தண்ணீரில் ஊற வைத்துக்கொள்ளவும்.
5. இந்த முளைவிட்ட தானியங்களை, உப்பு, மிளகாயுடன் சேர்த்து, நன்றாக நைசாக அரைத்துக்கொள்ளவும்.
6. இதனுடன், பொடியாக அரிந்த வெங்காயம், கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம் சேர்த்துக் கலந்து அடையாக வார்த்து பரிமாறவும்.
7. மிகச்சிறந்த, முழுக்க ப்ரோடீன் சத்து நிறைந்த காலை நேரச் சிற்றுண்டி இது.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Diabetic Patients' Recipes (Tamil & English)

Delicious Recipes that fit perfectly into a diabetic diet

www.Penmai.com

Contributor: jv_66 @ Jayanthy

சேமியா - ரவா இட்லி

தேவையானப் பொருட்கள்

- சேமியா - 1 ½ கப்
- பாம்பே ரவை - ¾ கப்
- கெட்டித்தயிர் - 2 கப்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- சமையல்சோடா - 2 சிட்டிகை

செய்முறை

1. மேலே சொன்னவற்றை தோசை மாவுப் பதத்தில் கலந்து ஒருமணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பின்னர், இட்லியாக ஊற்றி எடுத்துப் பரிமாறவும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Diabetic Patients' Recipes (Tamil & English)

Delicious Recipes that fit perfectly into a diabetic diet

www.Penmai.com

Contributor: Kasri66

டயபட்டிக் பேஷன்ட் என்றால் அதிகம் அரிசி சாப்பாடு சாப்பிட முடியாது. அவர்களுக்கு ஒரே alternate கோதுமை உணவுதான் (இப்போ சிறு தானியங்களான வரகு, கம்பு, சாமை பற்றி அதிகம் பேசப்படுகிறது). நம் நாட்டைப் போல ஒரு கிளைமேட்ஊக்கு கண்டிப்பா அரிசி உணவுதான் ஏற்றது என்பதில் சந்தேகமில்லை. ஆனாலும் பிறந்ததிலிருந்தே அரிசி சாப்பாட்டையே சாப்பிட்டவர்களுக்கு இந்த உணவுகள் பழகவே நாளாகும். நாம் மட்டும் நல்ல அரிசி சாப்பாடு சாப்பிடும்போது அவர்கள் மட்டும் வேற வழியின்றி அவர்களுக்கு ஏற்ற சாப்பாடு சாப்பிட வேண்டும். அதற்கு பதில் அவர்களின் அந்த கோதுமை சாதத்துக்கே கூட சாப்பிடும் பதார்த்தங்களை உப்பு, காரம், புளி குறைவாக அல்லது புளியே இல்லாமல் கொஞ்சம் சுவாரசியமாக மாற்றினால், நாமும் அதையே சாப்பிடலாம். அப்படி சில முயற்சிகள்.

பருப்பு தக்காளி:

ஒரு கப் துவரம்பருப்பை குழைய வேக விட்டு தேவையான உப்பு போட்டு மசித்து வைக்கவும். ஒரு வாணலியில் கொஞ்சமாக நல்லெண்ணெய் விட்டு கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, பெருங்காயப் பொடி போட்டு கடுகு வெடித்ததும், இஞ்சி துருவல், இரண்டாகக் கீறிய பச்சை மிளகாய், பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பொடியாக நறுக்கிய தக்காளியையும் போட்டு (ஒரு சிட்டிகை உப்பு போட தக்காளி சீக்கிரம் வதங்கும்), நன்கு வதக்கி மசித்த பருப்பில் கொட்டிக் கலக்கவும். மீண்டும் பருப்பை அடுப்பிலேற்றத் தேவையில்லை. கடைசியில் கொஞ்சம் கறிவேப்பிலை கொத்தமல்லியால் அலங்கரித்து பரிமாறவும்.

Tips:

- இந்த டிஷ் பலரும் செய்வதுதான். இதில் புளி கிடையாது என்பதால் எந்த வேளைக்கு செய்கிறோமோ அப்பொழுதே தீர்த்துவிட வேண்டும்.
- வெங்காயம் வேண்டாதவர்கள் ஸ்கிப் பண்ணலாம். இஞ்சி, காரம், உப்பு அவரவர் தேவைக்கேற்ப. தக்காளி மட்டும் போடுவதானால் அளவுக்கு ஏற்ப இரண்டோ, மூன்றோ போடலாம்.
- புளிப்பு பத்தாது என்றால் ஒரு எலுமிச்சம்பழம் பிழியலாம்.
- துவரம்பருப்புக்கு பதில் பாசிப்பருப்பை உபயோகிக்கலாம்.
- இதை சாதம், கோதுமை ரவை சாதம், இட்லி, தோசை, சப்பாத்தி எல்லாவற்றிற்கும் தொட்டுக்கொள்ளலாம். குழந்தைகள், ஜூரம் வந்து



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Diabetic Patients' Recipes (Tamil & English)

Delicious Recipes that fit perfectly into a diabetic diet

www.Penmai.com

தேறியவர்கள், டெலிவரி ஆனவர்கள் என்று யாவரும் சாப்பிடலாம்.

தயிர் தக்காளிக்குழம்பு:

தேவையான பச்சை மிளகாயை ஒரு கரண்டி தேங்காய் துருவலுடன் நைசாக அரைத்து கெட்டியான தயிரில் நன்கு கலந்துவைக்கவும். புளிப்பு பிடித்தவர்கள் கொஞ்சம் புளித்த தயிராய் உபயோகிக்கவும். இனி ஒரு வாணலியில் கொஞ்சமாக எண்ணெய் விட்டு, சீரகம் தாளித்து, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை சேர்த்து, நறுக்கிய தக்காளிகளைப் போட்டு நன்கு வதக்கவும். வதங்கியதும் கலந்து வைத்த தயிர் கலவையைக் கொட்டி ரொம்ப நேரம் கொதிக்க விடாமல் உப்பு சேர்த்து இறக்கவும். அதிகம் கொதிக்க விட்டால் மோர் பிரிந்து ரசம் போல ஆகிவிடும்.

Tips: இதில் தக்காளி காய்கள் சீசன் இருந்தால் அதை உபயோகிக்கலாம். சுவை அதிகமாகும். அதே போல தேங்காய் விரும்பாவிட்டால் தேங்காய் பால் உபயோகிக்கலாம். பச்சை மிளகாயை அரைத்துச் சேர்த்தால் காரம் அதிகம் என்று தோன்றினால் மிளகாயைக் கீறி வதக்கவும். கிட்டத்தட்ட தக்காளி பச்சடி போலதான். இதை புலாவ் போன்றவற்றிற்கும் உபயோகிக்கலாம்.

தக்காளி குழம்பு:

தக்காளியை வெந்நீரில் போட்டு blanch பண்ணி பொடியாக நறுக்கவும். வெங்காயத்தையும் நறுக்கவும். இவற்றை நீரில் போட்டு கொதிக்க விடவும். எண்ணெய் தேவையே இல்லை. நன்கு வெந்ததும், மஞ்சள்தூள், மிளகாய்தூள், பெருங்காயம், உப்பு, தனியா பொடி போட்டு நன்கு கொதிக்க விடவும். கொஞ்சமாக காரன்ப்ளோரைக் கரைத்து விட்டால் கெட்டியாகும். வேண்டாவிட்டால் விட்டுவிடலாம். மேலே கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி போட்டு அலங்கரிக்கவும்.

Tips:

- இதில் கொஞ்சம் எலுமிச்சைச் சாறு அல்லது ஆம்தூர் பொடி ரொம்ப கொஞ்சமாகச் சேர்த்தால் புளிப்பு சுவை கூடும்.
- மிளகாய் பொடிக்கு பதில் சாம்பார் பொடி போடலாம்.

பாகற்காய் தீயல்:

ஆந்திரா சமையல் இது. பாகற்காய் கசப்பு நிறைந்தது. சர்க்கரை வியாதி வந்தால்தான் சாப்பிட வேண்டும் என்று இல்லை. எல்லாருமே சாப்பிடலாம். பாகற்காயில் உள்ள கசப்பு போக வேண்டும் என்றால் அதை நறுக்கி உப்புப் போட்டு பிசிறி



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Diabetic Patients' Recipes (Tamil & English)

Delicious Recipes that fit perfectly into a diabetic diet

www.Penmai.com

வைக்கவேண்டும். ஒரு பத்து பதினைந்து நிமிடம் வைத்து ஒட்டப் பிழிந்தால் கசப்பு போய்விடும். துவரம்பருப்பை இலை இலையாக வேகவிட்டு வைக்கவும். மேலே உள்ள நீரை வடித்து ரசம் செய்ய உபயோகித்து விட்டால் பருப்பு மட்டும் இருக்கும்.

ஒரு எலுமிச்சையளவு புளியை கெட்டியாக கரைத்து வைக்கவும்.

ஊறும் நேரத்துக்குள் தேவையான பச்சை மிளகாய்கள், சீரகம், தனியா, கொப்பரை கொஞ்சம் வைத்து பச்சையாகவே அரைத்து வைக்கவும்.

ஒரு வாணலியில் கொஞ்சமாக நல்லெண்ணெய் விட்டு, கடுகு, சீரகம், கறிவேப்பிலை போட்டு வெடித்ததும் வெங்காயம் போட்டு வதக்கவும். சீக்கிரம் வதங்கிவிடும். வதங்கியதும் பிழிந்த பாகற்காயைப் போட்டு நன்கு வதக்கவும். சிம்மில் வைத்து, மூடி மூடி வைத்து வதக்கினால் வெந்துவிடும். இனி அரைத்த விழுதையும் கொட்டி வதக்கவும்.

புளிக்கரைசலையும் கொட்டி எல்லாம் சேர்ந்து கொதித்ததும் இலையாக வெந்த பருப்பை கொட்டி கெட்டியானதும் உப்பு போட்டு இறக்கவும். மேலே தேங்காய் பாலை ஒரு ஸ்பூன் அளவு விட்டு கொத்தமல்லி தழையால் அலங்கரிக்கவும். இது கூட்டை விட சற்று இளகலாக இருக்கும்.

பயத்தம்பருப்பு குழம்பு: .

பிடித்த காய்களைப் பெரிய துண்டங்களாக நறுக்கிக்கொள்ளவும். கிழங்கு வகைகள் வேண்டாம். பரங்கிக்காய், காரட் கூட நீரழிவு நோயாளிகளுக்கு வேண்டாம். வெண்டக்காய், கத்தரி, அவரை, மொச்சை போன்றது போடலாம். தேவையான பாசிப்பருப்பை நன்கு கழுவி, காய்கறிகளையும் போட்டு மஞ்சள்தூள், மிளகாய்த்தூள், பெருங்காயம் எல்லாமே சேர்த்து குக்கரில் வேகவிடவும். காய்கள் குழைய வேண்டும் என்பவர்கள் காய்களை தனியே வேகவிடலாம்.

வெந்த பருப்பில் உப்பு போட்டு கலக்கி வைக்கவும். பச்சையாகவே ரெண்டு ஸ்பூன் தேங்காய் துருவலுடன், ஒரு ஸ்பூன் சீரகம், ஒரு வெங்காயம் நைசாக அரைக்கவும். சூடான பருப்பில் அரைத்த விழுதைப் போட்டு நன்கு கலக்கி கொஞ்சம் எண்ணெயில் சோம்பு தாளித்து விடவும். இதைத் திரும்ப அடுப்பில் ஏற்றத் தேவையில்லை. வெங்காயம் வேண்டாமென்றால் விட்டுவிடலாம். பச்சை வெங்காய வாசனை பிடிக்காவிட்டால் பருப்பு வேகவிடும்போதே வெங்காயமும் போட்டுவிடவும்.

தாளிக்க மட்டும் தான் எண்ணெய் என்பதால் நோயாளிகள் சாப்பிடக்கூடியது இது.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Diabetic Patients' Recipes (Tamil & English)

Delicious Recipes that fit perfectly into a diabetic diet

www.Penmai.com

காரட் குழம்பு:

காரட்டை வட்ட வட்டமாக நறுக்கவும். துவரம் பருப்புடன் வேகவிடவும். வெந்ததை தனியாக வைக்கவும்.

வாணலியில் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, வெந்தயம் போட்டு நீளவாட்டில் கீறிய பச்சை மிளகாய், காய்ந்த சிகப்பு மிளகாய் (மிளகாய்கள் தேவைக்கேற்ப) போட்டு, கறிவேப்பிலையும் கிள்ளிப்போட்டு நீள நீளமாக நறுக்கிய வெங்காயத்தையும் போட்டு வதக்கவும். கொஞ்சம் வதங்கியதும் தக்காளித்துண்டுகளைச் சேர்த்து வதக்கவும். சிறிது வதங்கியதும், வேக வைத்த பருப்பு + காரட் துண்டுகளைச் சேர்த்து மஞ்சள்தூள் உப்பு போடவும். எல்லாம் சேர்ந்து கொதித்து வந்ததும் இறக்கி எலுமிச்சை சாறு பிழிந்து வைக்கவும்.

இதுவும் முன்னால் சொன்ன பருப்பு தக்காளி போல இருக்கும் என்றாலும் அதை அடுப்பில் வைப்பதில்லை. இது பருப்பை கொதிக்கவிட்டு செய்வது.

வெங்காயத்தீயல்:

நாலு வெங்காயம் எடுத்துக்கொண்டால் பாதியை பெரிய பெரிய துண்டுகளாகவும் மீதியை நீளமாகவும் நறுக்கிக்கொள்ளவும்.

கொஞ்சம் தனியா, மிளகாய், தேங்காய் துருவல் எடுத்து எண்ணெய் கொஞ்சமாக எடுத்து வறுத்துக்கொள்ளவும். வறுத்தவைகளுடன் பெரிய வெங்காயத் துண்டுகளையும் சேர்த்து நன்கு அரைக்கவும்.

வாணலியில் தாளிதம் செய்து, நறுக்கிய வெங்காயத்தை வதக்கி வதங்கியதும் அரைத்த பேஸ்ட்டை சேர்த்து இன்னும் கொஞ்சம் வதக்கி உப்பு, மஞ்சள்தூள் போட்டு, கெட்டியாக கரைத்த புளிக்கரைசல் சேர்த்து கொதிக்க விட்டு இறக்கவும். இதை சம்பா கோதுமை சாதம், கோதுமை ரவை உப்புமா, வரகரிசி சாதம், திணை சாதம் எதுவானாலும் அத்துடன் சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

வெந்தயக்கீரை குழம்பு:

இதுவும் சாதா குழம்பு போலதான் என்றாலும் வெந்தய சம்பந்தப்பட்ட அனைத்துமே நீரழிவு நோயாளிகளுக்கு மிகவும் நல்லது.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Diabetic Patients' Recipes (Tamil & English)

Delicious Recipes that fit perfectly into a diabetic diet

www.Penmai.com

முதலில் வெந்தயக்கீரையை நன்கு ஆய்ந்து, கழுவி, உப்பு தூவி ஒரு பத்து நிமிடம் பாகற்காயை வைத்தது போலவே வைக்கவும். பத்து நிமிடம் ஆனதும் ஓட்டப் பிழிந்து விட்டால் அதிகப்படி கசப்பு போகும். அதற்குள் கொஞ்சம் புளியை ஊற விடவும். அரை மூடி தேங்காயை மிக்சியில் அரைத்துப் பால் எடுக்கவும். முதல் பால் எடுத்ததும் இன்னும் கொஞ்சம் நீர்விட்டு இரண்டாவது பால் எடுக்கலாம். இதெல்லாம் வேலைக்கு ஆகாது என்றால் ரெடிமேட் தேங்காய் பாலை உபயோகிக்கலாம்.

வாணலியில் நல்லெண்ணெய் விட்டு, கடுகு, வெந்தயம் தாளித்து, கொஞ்சம் சின்ன வெங்காயம் போட்டு தக்காளியும் நறுக்கிப் போட்டு வதக்கவும். வதங்கியதும் மஞ்சள்தூள், சாம்பார்பொடி, தனியாத்தூள் போட்டு கடைசியாக கீரையையும் போட்டு வதக்கவும். கீரை சீக்கிரம் வதங்கி சுருண்டுவிடும். புளியைக் கரைத்துக்கொட்டி ஒரு ஐந்து நிமிடம் மூடி வைத்து பின்னர் இரண்டாவதாக எடுத்த தேங்காய் பாலைவிட்டு இன்னும் கொஞ்சம் கொதித்ததும் முதல் பாலையும் விட்டு இறக்கவும். இது மிகவும் சுவையாகவும், கசப்பே தெரியாமலும் இருக்கும்.

வெந்தயக்கீரைக்கு பதில் முருங்கைக்கீரையும் உபயோகிக்கலாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Diabetic Patients' Recipes (Tamil & English)

Delicious Recipes that fit perfectly into a diabetic diet

www.Penmai.com

Contributor: Kasri66

புழுங்கலரிசி உப்புமா

ஒரு கப் புழுங்கலரிசிக்கு ஒரு கப் வரகரிசி தேவை. வரகரிசிக்கு பதில் சாமை, அல்லது திணை அரிசி கூட போடலாம்.

புழுங்கலரிசியை (இட்லி அரிசி அல்லாமல் சாப்பிடும் புழுங்கரிசி) நன்கு கழுவி, மூன்று அல்லது நான்கு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். அத்துடன் காரத்திற்குத் தேவையான காய்ந்த மிளகாயையும் போட்டு ஊற விடவும் (வரகையும் ஒரு மணி நேரம் தனியாக ஊறவிடவும்). ஊறியதும் மிக்கியில் நன்கு கொரகொரவென்று அரைத்துக்கொள்ளவும். உப்பும், பெருங்காயமும் போட்டு ஊறிய வரகரிசியையும் சேர்த்து கலக்கவும். வரகரிசி சிறிய அளவில் இருக்கும். அரைத்த புழுங்கலரிசியும் பெரிய ரவைகளாக இருக்கும். இரண்டையும் நன்றாகக் கலக்கவும். இதை இட்லி மாவு பதத்திற்குக் கொண்டுவந்து இட்லி தட்டுக்களில் ஊற்றி இட்லிகளாகச் செய்து கொள்ளவும். நன்றாக ஆறவேண்டும். அதனால் டிபன் செய்யும் முன்பே இப்படி தயார் செய்து கொண்டால் வேண்டிய போது உப்புமா செய்யலாம்.

ஆறிய இட்லிகளை கட்டியின்றி உதிர்த்துக்கொள்ளவும். இனி வாணலியில் இரண்டு ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் விட்டு விருப்பம் போல கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு , கடலைப்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து, உதிர்த்து வைத்த இட்லிகளையும் கொட்டி, மேலே கொஞ்சமாக உப்பு (ஏற்கனவே இட்லியில் உப்பு போட்டு இருக்கிறோம்) தூவி, கொத்தமல்லி தழையும் நறுக்கிப்போட்டு இறக்கவும். விருப்பமுடையவர்கள் தேங்காய் துருவலும் சேர்க்கலாம்.

ஆவியில் வெந்துவிடுவதால் உப்புமா செய்ய அதிக நேரம் ஆகாது. சூடாகச் சட்னியுடன் சாப்பிடலாம்.

ரெசிபி படிக்க இட்லி உப்புமா போலத்தான் தெரியும் என்றாலும், எண்ணெய் செலவில்லை என்பதும், புழுங்கலரிசியும், வரகரிசியும் சத்து நிறைந்தது என்பதால் கொஞ்சமாக சாப்பிட்டாலே வயிறு நிறையும் என்பதும் advantage.

வரகரிசி உப்பு அடை:

அரிசி மாவு ஒரு கப் என்றால் ஒரு கப் வரகரிசி மாவு தேவை. இந்தியாவில்



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Diabetic Patients' Recipes (Tamil & English)

Delicious Recipes that fit perfectly into a diabetic diet

www.Penmai.com

வரகரிசி மாவு ரெடிமேடாகக் கிடைக்கும் என்று நினைக்கிறேன். வெளிநாட்டில் இருப்பவர்கள் வரகரிசியை மிக்சியில் அரைக்கலாம். சுலபமாக பொடி ஆகிறது. இதை சலித்து சலித்து நிதானமாகப் பொடிக்கவும். இரண்டு மாவையும் கலந்து கொண்டு ஒரு வறட்டு வாணலியில் சிவக்காதபடிக்கு வறுக்கவும். கோலம் போட்டால் நன்றாக வர வேண்டும் என்பதே பதம். ஈர அரிசியை மாவாக்கி உபயோகிப்பவர்களுக்கு மாவு உலர்ந்து கோலம் போட வரவேண்டும்.

இந்த மாவை ஒரு பேப்பரில் கொட்டி நன்கு ஆற விடவும். டிபன் செய்யும் முன்பே எதாவது ஒரு தானியத்தை ஊறவிடவும்.

துவரம்பருப்பு கூட உபயோகிக்கலாம். அது ஊற வேண்டிய தேவையில்லை. நான் உபயோகிப்பது தட்டை பயிறு (Black eyed peas). ஊறிய பயிறை அரை வேக்காடாக வேகவைத்துக் கொள்ளவும். தேங்காயை துருவிக்கொள்ளவும். தேவையான இஞ்சி, பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்கிக்கவும். கொத்தமல்லி கறிவேப்பிலையும் ஆய்ந்து தயாராக வைக்கவும்.

ஒரு கடாயில் நல்லெண்ணெய் விட்டு, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப் பருப்பு போட்டு தாளித்து, பெருங்காயப்பொடி, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை போட்டு இரண்டு கப் தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க விடவும். இந்த நீர் கொதிக்கும்போது தேவையான உப்பு, தேங்காய், அரை வேக்காடாக வெந்த தானியமும் சேர்த்து நன்கு கொதித்ததும் அடுப்பை சிம்மில் வைத்து மாவை கொஞ்சகொஞ்சமாக கொட்டிக் கிளறவும். கெட்டியானதும் மாவு சேர்ப்பதை நிறுத்திவிடலாம். கட்டிகளின்றி கிளறவேண்டும். கட்டி வந்தாலும் கொஞ்ச நேரம் கிளறினால் சரியாகிவிடும். எப்படியும் மாவு மிஞ்சும். மாவு மிஞ்சாமல் செய்ய வேண்டும் என்றால் பக்கத்திலேயே ஒரு அடுப்பில் வெந்நீர் வைத்திருந்தால் இன்னும் கொஞ்சம் நீர் சேர்த்து மாவை அட்ஜஸ்ட் பண்ணிவிடலாம். மேலே கொத்தமல்லித் தூவி அடுப்பை அணைக்கவும்.

இதை பொறுக்கும் தூடு வரும்வரை ஆறவிடவும். ரொம்ப ஆறக்கூடாது.

ஆறிவிட்டால் அடை தட்டும்போது ஓரங்கள் விரிசல் விட்டமாதிரி வரும். தூடு இருக்கும்போதே, கைகளை நனைத்துக்கொண்டு மாவை ஒரு எலுமிச்சை அளவுக்கு உருட்டி அதை அப்படியே தட்டையாக்கி நடுவில் ஓட்டை போட்டு (வடை போல) இட்லி தட்டில் அடுக்கவும். ஆவியில் ஒரு பத்து நிமிடம் வைத்தால் போதும். தொடர்கொள்ள எதுவுமே இல்லாவிட்டாலும் தூடாக இருக்கும்போது சாப்பிடலாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Diabetic Patients' Recipes (Tamil & English)

Delicious Recipes that fit perfectly into a diabetic diet

www.Penmai.com

இது மாசி மாதமும் பங்குனி மாதமும் சேரும் நேரம் கணவன் ஆயுளுக்காக விரதமிருந்து செய்யும் காரடையான் நோன்பு பண்டிகைக்குச் செய்வது. சாதா அரிசி மாவுக்கு பதில் வரகரிசி மாவும், ஆவியில் வேகுவதால் எண்ணெய் இல்லாததும் இதன் ஸ்பெஷல். சாதா நாட்களில் டிபன் போல சாப்பிடலாம்.

பண்டிகைக்கு வெண்ணெய்த் தொட்டு சாப்பிடுவதும், இதிலேயே ஸ்வீட் அடை செய்வதும் வழக்கம்.

கோதுமை இடியாப்பம்:

கோதுமையை பொன்னிறமாக வறுத்து மெஷினில் தந்து மாவாக்கி வைக்கவும். இது நன்கு வறுபட்டு விடுவதால் மீண்டும் வறுக்கத்தேவையில்லை. இந்த மாவை சலிக்கக்கூட வேண்டாம். சலித்தால் நார்ச்சத்து போய்விடும். தேவையான மாவை எடுத்து அதில் உப்பு சேர்த்து கொதிக்கும் நீர் விட்டு பிசைந்து முறுக்கு அச்சில் இடியாப்பமாகப் பிழிந்து மீண்டும் ஆவியில் வைத்து இறக்கவும். இதை விருப்பம் போல எலுமிச்சை சேவை, புளி சேவை, தேங்காய் சேவை, தயிர் சேவை என்று செய்து தரலாம்.

மாவில் உப்பு சேர்க்காமல் செய்தால் பாலில் போட்டு சர்க்கரை தூவி குழந்தைகளுக்கு சாப்பிடத் தரலாம்.

இடியாப்பம் பிழிய முடியாதவர்கள் சின்னச்சின்ன உருண்டைகளாக உருட்டி கீழே சொன்ன அம்மிணி கொழுக்கட்டை போல செய்து விடலாம்.

ராகி மாவு சேவை/கோதுமை மாவு சேவை:

சேவை என்றாலும் இடியாப்பம் என்றாலும் ஒன்றுதான். ரெடிமேட் மாவில் செய்வதானால் மாவை வெறும் வாணலியில் நன்கு வறுக்கவேண்டும். வாசனை வரும் வரை வறுக்கவேண்டும். கருக்கூடாது. வறுத்த மாவை பெரிய தட்டில் கொட்டி ஆறவிடவும். இந்த மாவை பிசைய வெந்நீர் தேவையில்லை. சாதா தண்ணீரே போதும். உப்பு சேர்த்து மாவை பிசைந்து முறுக்கு அச்சில் போட்டு இட்லித்தட்டில் வைத்து பிழிந்து ஆவியில் வேக விடவும். மேலே சொன்ன படி தயார் செய்து தரலாம். ராகி மாவு உபயோகித்தால் கலர் கொஞ்சம் டார்க் ஆக வரும். அவரவர் கற்பனைக்கேற்ப வரகரிசி மாவு, அரிசிமாவு போன்றவற்றை உபயோகிக்கலாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Diabetic Patients' Recipes (Tamil & English)

Delicious Recipes that fit perfectly into a diabetic diet

www.Penmai.com

அம்மிணி கொழுக்கட்டை:

வரகரிசி அல்லது சாமை அரிசியை மாவாக்கவும். வாணலியில் தண்ணீர் வைத்து கொதித்ததும் கொஞ்சமாக உப்பு சேர்த்து இந்த மாவை கொட்டிக் கிளறவும். கெட்டியானதும் மாவு சேர்ப்பதை நிறுத்திவிடலாம். கொஞ்ச நேரம் கிளறி, பின் அடுப்பை அணைத்து மூடி விடவும். வாணலியில் அடி பிடிக்குமோ என்று தோன்றினால் கொதிக்கும்போது நீரில் ஒரு ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் விடவும். கொஞ்சம் ஆறியதும் மாவைக் கையில் எண்ணெய் தொட்டுக்கொண்டு சீடை போல கோலியளவு உருட்டிக்கொள்ளவும். கொஞ்சம் பொறுமை தேவை இதைச் செய்ய.

உருட்டி வைத்ததை ஆவியில் வேக விடவும். அதற்குள் ஒரு மூடி தேங்காயைத் துருவி தேவையான காய்ந்த மிளகாய், உப்பு, ரெண்டு டேபிள்ஸ்பூன் பொட்டுக்கடலை போட்டு மிக்சியில் கெட்டியாக சட்னி போல அரைக்கவும். அரைத்த விழுதை வெந்த கொழுக்கட்டை சற்று ஆறியதும் அதன் மேலே பிசிறினார்போலே கலந்து வைக்கவும். ஒரு பத்து நிமிடம் ஆனதும் ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் கொஞ்சமாக விட்டு கடுகு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை தாளித்து, பிசிறி வைத்த கொழுக்கட்டைகளைப் போட்டு டாஸ் பண்ணி பரிமாறவும்.

நிறைய வேலை வாங்கும் டிஷ் இது என்றாலும் ருசி மற்றும் கலரில் உங்களை திருப்திப்படுத்திவிடும்.

Tips: மேலே கோதுமை இடியாப்பம் ரெசிப்பிக்குச் செய்தது போல கோதுமையை வறுத்து அரைத்தும் இப்படிச் செய்யலாம். ராகி மாவு, வெறும் கோதுமை மாவு, சாதா அரிசி மாவு என்று எல்லாவற்றிலும் செய்யக்கூடியது இது.

மணல் உப்புமா:

கண்டிப்பாக அனைவரும் விரும்பும்படியான டிஷ் இது.

ஏதாவது ஒரு அரிசிமாவு எடுத்துக்கொள்ளவும். கோதுமை மாவு சரி வராது. வரகு, சாமை, திணை, குதிரைவாலி என்று எதுவானாலும் சரி. இந்த மாவுக்குத் தகுந்த புளியை ஊறவைத்து நீர்க்கக் கரைக்கவும். மாவுக்குத் தக்க உப்பு போட்டு புளித்தண்ணீர் விட்டு கெட்டியாக சப்பாத்தி மாவு போல பிசையவேண்டும். இனி ஒரு நான் ஸ்டிக் கடாய் எடுத்து அதில் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, பொடிப் பெருங்காயம், மோர் மிளகாய் (இது இல்லாதவர்கள் சிவப்பு மிளகாய்), கறிவேப்பிலை போட்டு தாளித்து கெட்டியாகப் பிசைந்து வைத்த மாவை



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Diabetic Patients' Recipes (Tamil & English)

Delicious Recipes that fit perfectly into a diabetic diet

www.Penmai.com

வாணலியில் உதிர்த்து விடவும். நன்கு கிளறவேண்டும். மாவு வேகும்வரை கிளற வேண்டும். தண்ணீர் அதிகம் விட்டால் எண்ணெயும் நிறைய இழுக்கும். அதனால் லேசாக அவ்வப்போது நீர் தெளித்து மூடி மூடி வைத்துக் கிளறவும். அடுப்பு சிம்மில் இருக்க வேண்டியது ரொம்ப முக்கியம்.

புளி நீர் உபயோகிப்பதால் பிரவுன் கலரிலும், கெட்டியாகப் பிசைந்து உதிர்ப்பதால் பார்க்க அச்ச அசல் மணல் போலவே தெரியும்.

சுவையிலும் கிங் தான் இது. ஆனால் சூடாக இருக்கும் போதே சாப்பிட்டால் தான் நன்றாக இருக்கும்.

வரகரிசி + திணை உப்புமா கொழுக்கட்டை:

வரகரிசி பாதி திணை பாதி என்று எடுத்துக்கொள்ளவும். இரண்டும் தலா ஒரு கப் எடுத்துக் கொள்ளலாம். இந்த அரிசி இரண்டும் சேர்ந்து இரண்டு கப் என்றால், அரை கப் தேங்காய் துருவல் வேண்டும். ஒரு நான்ஸ்டிக் கடாயில் மூன்று கப் நீர் விட்டு கொதித்ததும், உப்பு போட்டு அரிசிகளைக் கழுவி (அரை மணி நேரம் முன்பே ஊறவைத்தும் செய்யலாம்), தேங்காயுடன் சேர்த்துக் கிளறவும். தண்ணீர் திட்டமாக இருக்கவேண்டும். எலெக்ட்ரிக் ரைஸ் குக்கர் இருந்தால் நல்லது. அவ்வப்போது பார்த்துக்கொள்ளலாம். அரிசி வேக வேண்டும், ஆனால் குழையாமல் இருக்க வேண்டும். அதைக் கொஞ்ச நேரம் அப்படியே மூடி அணைத்து வைத்தால் பரிமாறும் நேரத்தில் கொஞ்சம் சரியான பதம் வரும். இது ஆறியதும் கொழுக்கட்டைகளாக உருட்டி மீண்டும் ஆவியில் பத்து நிமிடம் வேக விடவும். வெந்ததும் எடுத்து பொலபொலவென உதிர்த்து வைக்கவும்.

வாணலியில் கொஞ்சமாக எண்ணெய் விட்டு கடுகு, பருப்பு வகைகள், மிளகாய், கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம் எல்லாம் தாளித்து உதிர்த்த கொழுக்கட்டைகளைப் போட்டு லேசாகப் பிரட்டி உடனே எடுத்து சாப்பிடலாம்.

பேர்தான் கொழுக்கட்டை. ஆனால் பார்க்க உப்புமா போல இருக்கும். இரண்டு முறை வெந்துவிடுவதால் வயிறு நிறையும். சாதாரணமாக உப்புமா கொழுக்கட்டை என்றால் உருண்டையாக இருக்கும். ஆனால் முதலிலேயே தாளித்து பின் கொழுக்கட்டையாக செய்வதால் அரிசி உப்புமா சுவை வருவதை தவிர்க்க முடியாது. இது உப்புமா போல தெரிந்தாலும் ஒரிஜினல் கொழுக்கட்டை சுவையைத் தரும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Diabetic Patients' Recipes (Tamil & English)

Delicious Recipes that fit perfectly into a diabetic diet

www.Penmai.com

கொள்ளு தோசை:

கொள்ளு அரை கப் எடுத்து பன்னிரண்டு மணி நேரம் ஊறவிடவும். முதல் நாள் ஊற ஆரம்பித்தால் சரியாக இருக்கும். இரண்டு கப் இட்லி அரிசி ஊறவிடவும். இதுவும் முதல் நாள் ஊற ஆரம்பித்தால் சரியாக இருக்கும். அரைக்கும் அரை மணி நேரம் முன்பு அரை கப் உளுந்து ஊறவிடவும். எல்லாவற்றையும் தனித்தனியே கிரைண்டரில் அரைத்துக்கொண்டு ஒன்றாகக் கலந்து புளிக்க விடவும். உப்பு சேர்க்க மறக்க வேண்டாம். புளித்ததும் தோசை வார்க்கலாம். பார்க்க மங்கலாகத் தெரியும், ஆனால் சுவையில் பளிச்.

www.Penmai.com



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Diabetic Patients' Recipes (Tamil & English)

Delicious Recipes that fit perfectly into a diabetic diet

www.Penmai.com

Contributor: Kasri66

முள்ளங்கி சட்னி

உளுத்தம் பருப்பு, தனியா, தேவையான மிளகாய், கொஞ்சமாக சீரகம், கொஞ்சமாக வெந்தயம் எடுத்து ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெயில் வறுத்து வைக்கவும். இரண்டு வெங்காயத்தை நறுக்கி, பச்சை வாசனை போகும் வரை வதக்கவும். இதைத் தனியாக வைக்கவும். முள்ளங்கியை தோல் சீவி பொடியாக நறுக்கிக்கொண்டு, அதையும் நன்கு வதக்கிக்கொள்ளவும். இப்போதி வறுத்த சாமான்களை முதலில் அரைத்து, பின் முள்ளங்கியையும் சேர்த்து நைசாக அரைக்கவும். உப்பு போட்டு கூடவே வதக்கி வைத்த வெங்காயத்தையும் போட்டு அரைக்க வேண்டும். ஆனால் ஒன்று இரண்டு வெங்காயம் தெரிவது போல அரைத்தால் தான் சுவை. முள்ளங்கி விரும்பாதவர்கள் கூட விரும்பிச் சாப்பிடுவர்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

Diabetic Patients' Recipes (Tamil & English)

Delicious Recipes that fit perfectly into a diabetic diet

www.Penmai.com

Contributor: Kasri66

வெந்தயத் திணை பொங்கல்

ஒரு கப் திணையுடன் ஒரு பிடி பாசிப்பருப்பை போட்டு, ஒரு டீஸ்பூன் வெந்தயமும் போட்டு குக்கரில் 1 : 1½ என்ற விகிதத்தில் தண்ணீர் விட்டு குக்கரில் வைக்கவும். சாதம் போல வெந்ததும் இறக்கி, உப்பு, பெருங்காயப்பொடி எல்லாம் போட்டு கொஞ்சம் நெய்யில் முந்திரிப் பருப்புகள், பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சி, தேவையான மிளகு, சீரகம் (ஒன்றிண்டாகப் பொடித்தது) எல்லாம் போட்டு வறுத்து கிளறவும். வெந்தயத்திணை பொங்கல் ரெடி.