



Penmai.com

*Tamil Peoples Online Community...*

## Seafood Recipes

*Delightful Treats to do your Seafood Justice 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.



**Contributor: PriyagauthamH**

## Tandoori Fish (Baked)

Have tried this with Tilapia, Salmon and River Trout Fillets.

No particular measures. Because every time the amount of fish varies, i.e. have cooked it for just two or as starter for a big party. So adjust the ingredients.

### Ingredients

#### Marinade 1

- Red chilly powder
- Toasted Jeera Powder
- Toasted Dhania Powder
- Salt
- Shop bought Tandoori masala
- Ginger garlic paste
- Lemon juice

#### Marinade 2

- Thick Sour Yoghurt
- Butter /Margarine
- Roasted Gram flour (Pottukadalai flour)

### Method

1. Use any Fish as mentioned above.
2. Clean fish... pat dry the fillets.
3. Mix all the ingredients listed in marinade 1.
4. Adjust chilly heat, salt by tasting the mix.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

## Seafood Recipes (Tamil & English)

Delightful Treats to do your Seafood Justice

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

5. Now marinate the cleaned fish in this mix. Rub it well until all surfaces are covered well.
6. Leave it to marinate for at least 2 hours.
7. After the initial soaking, mix the marinade 2 together. Rub this mix over the pre marinated fish.
8. Let it soak for another hour.
9. Preheat oven to 200 degree Celsius. Bake the fish for 15-20 mins turning once in between.

### Note

- If using oily fish no need to add butter. Butter can be replaced with oil too. As the trout and tilapia I use are skinless thin fillets to avoid the fish drying I use Butter.
- Serve hot with a wedge of lemon and some tangy green chutney.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

# Seafood Recipes (Tamil & English)

Delightful Treats to do your Seafood Justice

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

Contributor: Angu Aparna

## செட்டிநாடு மீன் வறுவல்

### தேவையானப் பொருட்கள்

- மீன் - 1 கிலோ
- மிளகாய்த்தூள் - 8 டீஸ்பூன்
- தனியாத்தூள் - 10 டீஸ்பூன்
- மஞ்சள் தூள் - 2 டீஸ்பூன்
- எலுமிச்சம்பழம் - 1
- மிளகு - 1 டீஸ்பூன்
- காய்ந்த மிளகாய் - 3
- கடுகு - 1 டீஸ்பூன்
- கடலைப்பருப்பு - 3 டீஸ்பூன்
- உளுத்தம்பருப்பு - 3 டீஸ்பூன்
- கறிவேப்பிலை - 2 கொத்து
- உப்பு - தேவையான அளவு
- எண்ணெய் - பொரிக்கத் தேவையான அளவு

### செய்முறை

1. முதலில் மீனை நன்றாகச் சுத்தம் செய்து தண்ணீர் வடித்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.
2. ஒரு பாத்திரத்தில் மிளகாய் தூள், தனியாத்தூள், மஞ்சள் தூள், எலுமிச்சம்பழச்சாறு மற்றும் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து நன்கு மசாலா பதத்திற்கு பிசைந்து கொள்ளவும்.
3. பின்னர் சுத்தம் செய்து வைத்துள்ள மீன் துண்டுகளை இந்த மசாலாவினுள் போட்டு, மசாலா நன்றாக மீன் துண்டுகளில் ஒட்டுமாறு கலந்து பின் சுமார் ஒரு மணி நேரம் ஊற வைக்கவும்.
4. பிறகு, ஒரு வாணலியில் மிளகு, காய்ந்த மிளகாய், கடுகு, கடலைப்பருப்பு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை இவற்றைப் போட்டு வறுத்து ஆற வைத்து பொடித்து எடுத்து ஒரு தட்டில் வைத்துக் கொள்ளவும்.
5. இப்போது அடுப்பில், தோசைக் கல்லை வைத்து சுட வைத்து, ஊற வைத்துள்ள மீன் துண்டுகளை இந்த வைத்துள்ள மசாலா தூளில் இரு புறமும் பிரட்டி



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

## Seafood Recipes (Tamil & English)

Delightful Treats to do your Seafood Justice

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

எடுத்து தோசைக்கல்லில் போட்டு எண்ணெய் விட்டு, நன்றாக வேகும் வரை பொரித்து எடுக்கவும்.

6. சுவையான காரமான செட்டிநாட்டு மீன் வறுவல் தயார்.

### குறிப்பு

- மீனை சுட்டு எடுக்கும் போது, அடுப்பை மிதமான சூட்டில் வைத்துக் கொள்ளவும். இல்லை என்றால் கருகி விட வைப்பு உள்ளது.
- உங்களுடைய தேவைக்கு ஏற்ப காரத்தை கூட்டியும் குறைத்தும் கொள்ளவும். காரம் அதிகம் விரும்பாதவர்கள் காய்ந்த மிளகாய் சேர்க்காமல் விட்டு விடலாம்.

www.Penmai.com



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

# Seafood Recipes (Tamil & English)

Delightful Treats to do your Seafood Justice

www.Penmai.com

Contributor: Angu Aparna

## செட்டிநாட்டு வஞ்சிர மீன் குழம்பு

### தேவையானப் பொருட்கள்

- வஞ்சிர மீன் - 1 கிலோ
- சின்ன வெங்காயம் - 100 கிராம்
- பூண்டு - 3
- கறிவேப்பிலை - 2 கொத்து
- சோம்பு - 1 டீஸ்பூன்
- சீரகம் - 1/2 டீஸ்பூன்
- வெந்தயம் - ஒரு டீஸ்பூன்
- தக்காளி - 3
- புளி - ஒரு சிறிய எலுமிச்சை அளவு
- மஞ்சள் பொடி - 1 டீஸ்பூன்
- எண்ணெய்- தாளிக்கத் தேவையான அளவு
- வர மிளகாய் - 10
- சாம்பார் பொடி - 3 டேபிள் ஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு

### செய்முறை

1. முதலில் மீனை நன்றாக சுத்தம் செய்து சிறிது உப்பு போட்டு பிசிறி வைக்க வேண்டும்.
2. பின், காய்ந்த மிளகாய், சோம்பு மற்றும் பூண்டு பல் மூன்றையும் தண்ணீரில் போட்டு 10 நிமிடங்கள் ஊற வைத்த பின் சிறிது உப்பு மற்றும் தண்ணீர் சேர்த்து விழுதாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.
3. சின்ன வெங்காயத்தைத் தோலுரித்து, அதில் முக்கால் பகுதியை இரண்டாக வெட்டிக் கொள்ளவும். மீதமுள்ள வெங்காயத்தை அப்படியே முழுதாக வைத்துக் கொள்ளவும். தக்காளிகளை நான்காக வெட்டிக் கொள்ளவும்.
4. புளியை மூன்று டம்ளர் தண்ணீரில் கரைத்து வடிக்கட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும்.
5. பின், அடுப்பில் பாத்திரத்தை வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி சோம்பு, சீரகம், வெந்தயம் இவற்றைப் போட்டு தாளிக்கவும். பின், கறிவேப்பிலை, நறுக்கி வைத்துள்ள



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

## Seafood Recipes (Tamil & English)

Delightful Treats to do your Seafood Justice

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

வெங்காயம் போட்டு நன்றாக வதக்கிய பின் தக்காளியைப் போட்டு வதக்க வேண்டும்.

6. பின் உப்பு, சாம்பார் பொடி, மஞ்சள் தூள் மற்றும் அரைத்து வைத்துள்ள விழுதையும் சேர்த்து வதக்கி, பின் கரைத்து வைத்துள்ள புளிக் கரைசலைச் சேர்த்து சிறிது கெட்டியாகும் வரை கொதிக்க வைக்கவும்.
7. குழம்பு கொதிக்கையில் மீன் துண்டுகளைப் போட்டு ஐந்து நிமிடம் கொதிக்க வைத்து இறக்கி விட வேண்டும்.
8. குழம்பை இறக்கிய பிறகு, சீரகம் மற்றும் முழுதாக வைத்துள்ள வெங்காயம் இரண்டையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து தட்டி, இதைக் குழம்பில் போட்டு 10 நிமிடங்களுக்கு மூடி வைக்கவும். 10 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு குழம்பை கிளறி பரிமாறவும்.
9. சுவையான செட்டிநாட்டு வஞ்சிர மீன் குழம்பு தயார்.





**Contributor: Priya Alagappan 80**

## Garlic Fish Curry

Fish is one of the prized and nutritionally rich and delicious foods that most of us love. Meen Kuzhambu is a very popular and traditional South Indian Fish curry which means fish cooked in tamarind based gravy. It can be cooked in various styles. This dish is popularly cooked in the state of Tamil Nadu. Keralites, use coconut in preparing the fish kulambu.

For non-vegetarians, fish is a healthy food containing omega-3 fatty acids which reduce bad cholesterol. Fish is also rich in protein. Here i have used Indian Mackerel Fish along with garlic. The same method of preparation can be applied to all types of fishes.

### Ingredients

- Mackerel Fish – 500 gms
- Small onion – 10 Nos
- Tomato – Big 1
- Green chillies – 4
- Garlic – 6
- Mustard seeds – 1/2 tsp
- Fenugreek seeds – 1/4 tsp
- Chilli powder – 1 tsp
- Coriander powder – 1 tsp
- Turmeric powder – 1/4 tsp
- Tamarind water – 1/2 cup
- Curry leaves – 1 Sprig
- Salt – As required
- Gingelly oil – As required





Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

## Seafood Recipes (Tamil & English)

Delightful Treats to do your Seafood Justice

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

### Method

1. Heat Gingelly oil in a earthen pot or pan. When small bubbles appear at the bottom of the pan, add mustard seeds. Add the onion and saute for 4 minutes or until the onion is translucent.
2. Now add whole garlic pieces and saute well until the raw flavours are gone.
3. Now add chopped tomatoes, green chillies and saute for 2 minutes.
4. Once the masala is cooked, add turmeric powder, chilli powder, coriander powder and salt.
5. Add 600ml of water and cook for 3 minutes or until the tomatoes are pulpy.
6. Now add tamarind juice and cook for about 20 min covering the pan with lid.
7. Add fish, put on the lid and cook for another 5 minutes on simmer.
8. Fish kuzhambu is ready.
9. Serve hot with idli, dosa, rice.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

## Seafood Recipes (Tamil & English)

Delightful Treats to do your Seafood Justice

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

Contributor: Ramyaraj

### இறால் தொக்கு

#### தேவையானப் பொருட்கள்

- இறால் - 1/2 கிலோ
- சின்ன வெங்காயம் - 1/2 கப் பொடியாக நறுக்கியது
- தக்காளி - 1 பெரியது
- பச்சை மிளகாய் - 1 கீறியது
- இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 2 ஸ்பூன்
- மிளகு தூள் - 1/2 ஸ்பூன்
- தனி மிளகாய் தூள் - 1/2 ஸ்பூன்
- குழம்பு மிளகாய் தூள் - 1 ஸ்பூன்
- கொத்தமல்லி - சிறிது
- உப்பு - தேவையான அளவு
- எண்ணெய் - தேவையான அளவு

#### செய்முறை

1. முதலில் இறாலை சுத்தம் செய்து கொள்ளவும்.
2. வாணலியில் எண்ணெய் காய்ந்ததும் வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து நன்றாக வத்தகவும். பின்பு அதில் இஞ்சி, பூண்டு விழுது சேர்த்து வதக்கவும்.
3. இஞ்சி, பூண்டு விழுது வதங்கியதும் அதில் இறாலைப் போட்டு மிளகு தூள், உப்பு சேர்த்து சிறிது நேரம் வதக்கவும். அடுத்து அதில் தக்காளி சேர்க்கவும்.
4. தக்காளி நன்றாக மசிந்ததும் அதில் தனி மிளகாய் தூள், குழம்பு மிளகாய் தூள் சேர்க்கவும் பின்பு அதில் நீர்விட்டு வேக வைக்கவும்.
5. நீர்வற்றி எண்ணெய் மேலே வந்ததும் உப்பு, காரம் சரி பார்த்து, கொத்தமல்லி தூவி இறக்கவும்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

# Seafood Recipes (Tamil & English)

Delightful Treats to do your Seafood Justice

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

Contributor: Ramyaraj

## நண்டு தொக்கு

### தேவையானப் பொருட்கள்

- நண்டு - 1 கிலோ
- பெரிய வெங்காயம் - 4
- தக்காளி - 2 பெரியது
- பச்சைமிளகாய் - 1 கீறியது
- இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 2 ஸ்பூன்
- மிளகு தூள் - 1 ஸ்பூன்
- குழம்பு மிளகாய் தூள் - 2 அல்லது 3 ஸ்பூன்
- கொத்தமல்லி - சிறிது
- உப்பு - தேவையான அளவு
- எண்ணெய் - தேவையான அளவு

### செய்முறை

1. முதலில் வெங்காயம், தக்காளியை மிக்ஸியில் கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
2. அடி கனமான வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, அது காய்ந்ததும் அதில் அரைத்து வைத்த வெங்காயம், தக்காளி மற்றும் பச்சை மிளகாய் சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும்.
3. அடுத்து இஞ்சி, பூண்டு விழுது சேர்த்து அது வதங்கியதும் அதில் நண்டைப் போட்டு மிளகு தூள், உப்பு சேர்த்து சிறிது நேரம் வதக்கவும்.
4. கடைசியாக குழம்பு மிளகாய் தூள் சேர்க்கவும், பின்பு அதில் நண்டு மூழ்கும் அளவு நீர்விட்டு வேக வைக்கவும்.
5. நீர்வற்றி எண்ணெய் மேலே வந்ததும் உப்பு, காரம் சரி பார்த்து, கொத்தமல்லி தூவி இறக்கவும்.



Contributor: PriyagauthamH

## Tangy Prawns with Mango - Cooked with a twist

### Ingredients

- Prawns - ¼ kg
- Raw mango - ¼ grated or use as per your taste
- Maa Inji - 1 tbsp (grated)
- Capsicum - ½ cubed
- Onion - 1 medium
- Garlic - 5 pods crushed
- Curry leaves
- Salt
- Oil – 1 tsp
- Ghee - 1 tbsp
- Red chilly powder – 1 tsp
- White pepper powder - ¼ tsp
- Garam masala powder - ¼ tsp
- Turmeric powder - Few pinches
- Green chilly - 1 sliced (optional)

### Method

1. Clean, devein the prawns... Smear some turmeric powder and leave aside.
2. Chop the onions, cut the capsicum, slice the green chilly if using, crush the garlic pods, grate the mango and maa inji.
3. Heat kadai.
4. Add ghee and oil.
5. Add curry leaves.



## Seafood Recipes (Tamil & English)

Delightful Treats to do your Seafood Justice

6. Add the onions, garlic and green chilly and saute until onions are transparent.
7. Now add all the dry powders except the white pepper powder... i.e. red chilly powder, salt, garam masala powder, and turmeric powder. Saute until raw smell disappears. Take care not to burn the masala powders.
8. Now add the cleaned prawns. Saute until it starts to turn opaque.
9. Now add the grated raw mango, maa inji and the cubed capsicum. Saute and cook until prawn is done. The capsicum should be just cooked with a bit of crunch to it.
10. Finally sprinkle the white pepper and a tablespoon of chopped coriander. Cook for a min.
11. Remove off flame.
12. Serve with plain rice and rasam or as accompaniment to a simple ghee or jeera rice.

### Note

- This dish has the lovely flavour of both the mango and maa inji.
- This is moderately spicy. Adjust chilly/ pepper powder and or use of green chilly according to your preference.
- Amount of mango depends on how tangy you like and also size of mango. So adjust accordingly.
- Inspiration for the dish was from a TV show which showed the chef using ghee alone to cook prawns with mustard paste in a dum cook method.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

## Seafood Recipes (Tamil & English)

Delightful Treats to do your Seafood Justice

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

Contributor: Kodiuma

மீன் மஞ்சரியன் கிரேவி

தேவையானப் பொருட்கள்

- ஷீலா மீன், இறால்

Marination

- சோள மாவு
- மைதா மாவு
- மஞ்சள் தூள்
- உப்பு
- கரம் மசாலா
- இஞ்சி பூண்டு விழுது

குழம்பு

- சண்ட்ராப் ரீபைண்ட் ஆயில்
- நல்லெண்ணெய்
- சின்ன வெங்காயம்
- தக்காளி
- இஞ்சி பூண்டு விழுது
- சீரகத்தூள்
- மிளகு தூள்
- தனியா தூள்
- பச்சை மிளகாய்
- உப்பு
- கறிவேப்பிலை
- கொத்தமல்லி

செய்முறை

1. முதலில் மீனை நன்றாகக் கழுவி விட்டு, சோளமாவு, மைதா மாவு, மஞ்சள் தூள், உப்பு, கரம் மசாலா, இஞ்சி பூண்டு விழுது போட்டு நன்றாகப் பிசைந்து விட்டு மீனோடு தடவவும். பின்னர் ஒரு மணி நேரம் அதை ஃப்ரிட்ஜில் வைக்கவும். பின்னர் ஒரு வாணலியில் சன்டிராப் ரீபைண்ட் ஆயிலை



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

## Seafood Recipes (Tamil & English)

Delightful Treats to do your Seafood Justice

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

பொரிக்கும் அளவு ஊற்றி, அது நன்றாக சூடான பிறகு மீனை அதில் போட்டு பொரித்து எடுக்கவும்.

2. பிறகு வேறு ஒரு கடாயில் சிறிது நல்லெண்ணெய் விட்டு சின்ன வெங்காயம், தக்காளி, பச்சை மிளகாய் போட்டு நன்றாக வதக்கவும்.
3. வதக்கிய பின் இஞ்சி பூண்டு விழுது சேர்க்கவும். இஞ்சி பூண்டு வாசனை போன பிறகு சீரகத் தூள், தனியா தூள், மிளகுத் தூள் சேர்த்து நன்றாக வதக்கி, சிறிதளவு தண்ணீர் ஊற்றி கொதிக்க விடவும். கொதித்து க்ரேவி மாதிரி வரும்போது உப்பு தேவையான அளவு சேர்க்கவும். பின்னர் வறுத்து வைத்து இருக்கும் மீனை அதில் போடவும். இரண்டு கொதி வந்ததும், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி சேர்த்து ஒரு கிண்டு கிண்டி இறக்கவும்.

**குறிப்பு:** புளிக்கரைசல் மீனுக்கு ஊற்றினால், தக்காளி சேர்க்கத் தேவையில்லை. புளிகரைசல் சேர்க்கவில்லை என்றால் இரண்டு சின்ன நாட்டுத் தக்காளி மட்டும் உயபோகித்தால் போதும். மற்றவை எல்லாம் மீனின் அளவுக்கு ஏற்ப உபயோகிக்கவும்.





**Contributor: gkarti @ Karthiga**

## **Madurai Ayira Meen Kulambu (Curry)**

Kaara Saara Ayira Meen is usually made at homes in Madurai. Preparing this Ayira meen Kulambu is a little bit hard one because of the problem in cleaning these tiny fishes.

First, Lemme tell how to clean "Ayira Meen"

In southern districts, we have to be bought these fishes alive. And to be washed by water first and have to be cleaned by soaking them in milk. This procedure makes them disgorge the sand they absorb and kill as well. Finally wash them and keep aside.

If you're in Madurai and want to taste Ayira Meen Kulambu, I'll suggest you - Amma Mess.

### **Preparation of Ayira Meen Kulambu**

#### **Ingredients**

- Ayira Meen - 1/2 kg
- Small onions – 1 cup peeled (3/4 + 1/4)
- Garlic - 4 cloves
- Tomato – 2 finely chopped
- Green chillies – 2 chopped
- Tamarind extract – 2 cups
- Red chilli powder – 3 tsp
- Coriander powder – 2 tsp
- Turmeric powder – 1/2 tsp
- Coconut – 1/2 cup grated or coconut milk – 1 cup
- Fennel seeds – 1/2 tsp
- Fenugreek seeds – 1/2 tsp



## Seafood Recipes (Tamil & English)

Delightful Treats to do your Seafood Justice

- Curry leaves, Coriander leaves – a bunch
- Oil, Salt, Mustard seeds - Needed amount

### Method

1. Grind 1/4 cup of onions, coconut (you can also use coconut milk) and some fennel seeds to make a paste.
2. Heat oil in a pan and add mustard seeds, fenugreek seeds.
3. Once they splutter, add curry leaves, onions, green chillies, tomatoes & garlic cloves and saute well.
4. When the oil oozes out, reduce the flame and add red chili powder, Coriander powder & turmeric powder (If you want, add cumin powder).
5. Then pour the tamarind extract and allow it to boil for at least 15 mts.
6. In this stage, add the ground paste and stir well for 10 mts. Once the consistencies become slightly thicker, add washed fishes and bring to a boil again for 5-10 mts.
7. Then garnish with Coriander leaves. And Serve hot with rice.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

# Seafood Recipes (Tamil & English)

Delightful Treats to do your Seafood Justice

www.Penmai.com

Contributor: Jeyajenifa

## சாலை மீன் குழம்பு

### தேவையானப் பொருட்கள்

- சாலை மீன் - ¼ கிலோ
- சின்ன வெங்காயம் - ஒரு கை அளவு
- தக்காளி - 2 (மீடியம் அளவு)
- பச்சை மிளகாய் - 5
- தேங்காய் சில் - 4
- மிளகு - 2 டீஸ்பூன் (சின்னது)
- சீராகம் - 2 டீஸ்பூன் (சின்னது)
- மஞ்சள் தூள் - 1/4 டீஸ்பூன்
- மிளகாய் மற்றும் தனியா சேர்த்து அரைத்தது - 1 டீஸ்பூன் (பெரியது)
- புளி - 1 சின்ன எலுமிச்சை அளவு (புளியை கரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்)
- கல் உப்பு - தேவையான அளவு
- கறிவேப்பிலை - தேவையான அளவு

### மசாலா செய்முறை

1. முதலில் 4 தேங்காய் சில்லை மிக்சியில் அரைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
2. பிறகு அதில் மிளகு, சீராகம், சின்ன வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் - 3, தக்காளி - 1 எல்லாவற்றையும் சேர்த்து நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

### குழம்பு செய்முறை

1. மீன் குழம்பு வைக்கும் பத்திரத்தை எடுத்துக் கொள்ளவும். கழுவி வைத்திருக்கும் மீனை அதில் போட்டு விட்டு அதனுடன் மஞ்சள் தூள், மிளகாய் மற்றும் தனியா சேர்த்து அரைத்த தூளை போடவும்.
2. பிறகு புளி கரைசலை அதில் ஊற்றவும். அடுத்து அரைத்து வைத்திருக்கும் மசாலாவை அதில் சேர்க்கவும்.
3. வேண்டும் அளவு தண்ணீர் சேர்த்துக் கொள்ளவும். தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
4. அடுப்பை பற்ற வைத்து குழம்பை நன்றாக கலக்கி 15 நிமிடம் கொதிக்க விடவும். குழம்பை மசாலா வாடை போகும் வரை கொதிக்க விடவும். குழம்பு மேல் ஒரு லேயர் (layer) :பார்ம் (form) ஆகி வரும்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

## Seafood Recipes (Tamil & English)

Delightful Treats to do your Seafood Justice

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

5. வந்த பிறகு 1 தக்காளி (4 துண்டாக வெட்டிப் போடவும்), 2 பச்சை மிளகாய் (நீளவாக்கில் கீறிப் போடவும்), கறிவேப்பிலையை அதன் மேல் தூவி விடவும்.
6. பிறகு அடுப்பை மிதமான தூட்டில் பத்து நிமிடம் வைத்து விட்டு, பிறகு அணைத்து விடவும். சாலை மீன் குழம்பு தயார்.

### குறிப்பு

- இந்தக் குழம்பை தாளிக்கத் தேவையில்லை. அதற்காகத் தான் நிறைய மசாலா சேர்க்கிறோம்.
- மேலே சொன்ன முறைப்படி செய்தால் குழம்பு நல்ல காரமாக இருக்கும். காரம் அதிகம் வேண்டாம் என்றால் பச்சை மிளகாய் மற்றும் மிளகை குறைத்துப் போடவும். மசாலா வாடை இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்போது தான் குழம்பு ருசியாக இருக்கும்.



**Contributor: Angu Aparna**

## **Fish 65 - Fish Chilly**

### **Ingredients**

- Fish Fillet - 1/2 kg
- Corn flour - 1/4 cup
- Garam masala powder - 2 tsp
- Chilli powder - 2 tsp
- Kasturi methi powder - 2 tsp
- Ginger garlic paste - 2 tsp
- Salt - To taste
- Red food color - a pinch
- Lime juice - 1 tsp
- Oil - To fry

### **Method**

1. Wash and cut the fillet into pieces of medium size cubes.
2. In a bowl put all the ingredients along with fish pieces (except oil) and mix well with some water. The mixture should not be dry.
3. Keep this mixture aside for 1 hrs to 1 and half an hour.
4. After wards, Heat oil in a pan.
5. Put fish pieces in the hot oil and let it to cook in both sides.
6. Tasty and Crispy Chilly Fish or Fish 65 is ready. Serve it hot with onion, carrot, lemon slices.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

## Seafood Recipes (Tamil & English)

Delightful Treats to do your Seafood Justice

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

Contributor: Amrudha

### நெத்திலி வறுவல்

#### தேவையானப் பொருட்கள்

- நெத்திலி மீன் - 1/2 கிலோ
- மிளகாய் தூள் - 3 டீஸ்பூன்
- தனியாதூள் - 3 டீஸ்பூன்
- மஞ்சள்தூள் - 1/2 டீஸ்பூன்
- எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு
- இஞ்சி பூண்டு விழுது
- கருவேப்பிலை - கொஞ்சம்

#### செய்முறை

1. நெத்திலி மீனை நன்றாக சுத்தம் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
2. பின்னர் அந்த மீனுடன் மிளகாய் தூள், தனியாத் தூள், மஞ்சள் தூள், இஞ்சி பூண்டு விழுது, சிறிது எழுமிச்சைச் சாறு கலந்து நன்கு ஊற வைத்துக் கொள்ளவும்.
3. அரை மணி நேரம் கழித்து கடாயில் எண்ணெய் விட்டு மீனைப் போட்டு மொறுமொறுவென வறுத்தெடுக்கவும்.
4. கடைசியில் கறிவேப்பிலை தூவி பரிமாறவும்.