



Penmai.com

*Tamil Peoples Online Community...*

## Regional Recipes

*Introducing you the Different Strokes of Regional Cuisines 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 Peoples Online Community...

## Regional Recipes (Tamil & English)

Introducing you the Different Strokes of Regional Cuisines

www.Penmai.com

Contributor: jv\_66 @ Jayanthy

### பாலக் பன்னீர்

#### 2 பேருக்குத் தேவையான அளவு

#### தேவையானப் பொருட்கள்

- பசலைக்கீரை - 1/2 கட்டு
- தக்காளி - பெரியதாக இருந்தால் - பாதி, சின்னதாக இருந்தால் ஒன்று
- வெங்காயம் - 1
- கரம் மசாலாத்தூள் - 1/2 டீஸ்பூன்
- பச்சை மிளகாய் - 1
- மிளகாய் தூள் - 1/4 டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- பன்னீர் - 50 கிராம்
- எண்ணை - 3 டீஸ்பூன்

#### செய்முறை

1. பசலைக்கீரையை நன்றாக அலசி, தண்டுகளை நீக்கி, சிறிது தண்ணீர் விட்டு, குக்கரில் ஒரே ஒரு விசில் வரும் வரை வைத்து, வெளியே எடுத்து ஆற விடவும். தக்காளி, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், மூன்றையும் சேர்த்து, மிக்சியில் அரைத்துக்கொள்ளவும்.
2. பின்னர் வேகவைத்து ஆறிய பசலைக்கீரையைத் தனியாக மிக்சியில் நல்ல மைய அரைத்துக்கொள்ளவும்.
3. இப்போது ஒரு கடாயில் எண்ணை விட்டு அதில் சிறு துண்டுகளாக்கி வைத்துள்ள பன்னீர் துண்டுகளைப் போட்டு, சிறிதளவு (ஒரு சிட்டிகை) உப்பைப் போட்டு, லேசான கோல்டன் பிரவுன் கலர் வரும் வரைப் பொரிக்கவும்.
4. இதை எடுத்து ஒரு தட்டில் வைத்துக் கொள்ளவும்.
5. இப்போது, அதே எண்ணையில், முதலில் கரம் மசாலாத்தூள், மிளகாய் தூள் இரண்டையும் போட்டு, உடனே, இந்த தக்காளி பேஸ்ட்டைப் போடவும். உப்பை சேர்க்கவும். அதைச் சிறிது வதக்கி விட்டு, பின்னர் பசலைக்கீரை பேஸ்ட்டைப் போடவும்.
6. இப்போது ஒரு 2 நிமிடம் நன்றாக வதக்கி விட்டு, அதில் பொரித்து வைத்த பன்னீர் துண்டுகளைப் போட்டு, மேலும் 2 நிமிடம் வதக்கி, நல்ல கிரேவி பதத்தில் எடுத்து வைத்துப் பரிமாறவும். தக்காளி அதிகம் போட்டால் புளிப்பு அதிகமாகி விடும்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

## Regional Recipes (Tamil & English)

Introducing you the Different Strokes of Regional Cuisines

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

Contributor: Angu Aparna

### எண்ணெய் கத்திரிக்காய் குழம்பு

#### தேவையானப் பொருட்கள்

- கத்திரிக்காய் - 10 (பிஞ்சு கத்திரிக்காயாக இருந்தால் சுவை கூடும்)
- புளி - 25 கிராம்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- நல்லெண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன் ,

#### வறுத்து அரைக்கும் மசாலாவிற்கு

- சின்ன வெங்காயம் - 100 கிராம்
- காய்ந்த மிளகாய் - 6 அல்லது 7 (காரத்திற்கு ஏற்ப)
- தக்காளி - 2 (மீடியம் சைஸ்)
- வேர்கடலை - 2 டீஸ்பூன்
- தனியா - 2 டீஸ்பூன்
- உளுந்து - 2 டீஸ்பூன்
- வெந்தயம் - 1 டீஸ்பூன்
- கடலைப்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன்
- தேங்காய் துவல் - 1/2 கப்
- கறிவேப்பிலை - ஒரு கொத்து
- எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்
- மஞ்சள் தூள் - ஒரு சிட்டிகை

#### தாளிப்பதற்கு

- எண்ணெய் - தாளிக்க தேவையான அளவு
- கடுகு - 1/2 டீஸ்பூன்
- சீரகம் - 1/2 டீஸ்பூன்
- உளுந்து - 1/2 டீஸ்பூன்
- கறிவேப்பிலை - ஒரு கொத்து

#### செய்முறை

1. சின்ன வெங்காயம் மற்றும் தக்காளியை பொடியாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

## Regional Recipes (Tamil & English)

Introducing you the Different Strokes of Regional Cuisines

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

2. புளியை ஊற வைத்து கரைத்து வைக்கவும்.
3. பின் ஒரு வாணலியில் எண்ணெயில்லாமல் வறுத்து பொடிப்பதற்கு கொடுத்துள்ள வேர்கடலை, தனியா, உளுந்து, வெந்தயம், கடலைப்பருப்பு, மஞ்சள் தூள் தேங்காய் துருவல் ஆகியவற்றைப் போட்டு வறுத்து தனியாக எடுத்துக் கொள்ளவும்.
4. பிறகு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கறிவேப்பிலை, நறுக்கி வைத்துள்ள சின்ன வெங்காயம், காய்ந்த மிளகாய், தக்காளியைச் சேர்த்து வதக்கவும்.
5. இப்பொழுது வறுத்து எடுத்த மசாலாப் பொருட்களையும் வெங்காயம், தக்காளியையும் சிறிது உப்பு சேர்த்து மைய அரைத்து எடுக்கவும்.
6. கத்திரிக்காயை சுத்தம் செய்து தனித் துண்டுகளாக அல்லாமல் நான்காக கீறிக் கொள்ளவும்.
7. பிறகு அரைத்து வைத்துள்ள மசாலாவை கத்திரிக்காய்களுக்கு உள்ளே வைத்து, வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி கத்திரிக்காய்களை போட்டு அரை வேக்காடு வேக வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.
8. பின் மற்றொரு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு தாளிக்கக் கொடுத்துள்ள கறிவேப்பிலை, கடுகு, சீரகம் மற்றும் உளுந்து போட்டு தாளித்த பின் மீதமிருக்கும் மசாலாவையும் சேர்த்து வதக்கவும்.
9. நன்றாக வதங்கியதும் கரைத்து வைத்துள்ள புளித்தண்ணீர் ஊற்றி தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.
10. குழம்பு கொதி வந்ததும், வதக்கி வைத்துள்ள கத்திரிக்காயைப் போட்டு சிறிது நேரம் கொதிக்க விட வேண்டும்.
11. குழம்பிலிருந்து எண்ணெய் பிரிந்து வரும் பொழுது குழம்பை இறக்கி வைத்து நல்லெண்ணெய் ஊற்றி கலக்கிப் பரிமாறவும்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

## Regional Recipes (Tamil & English)

Introducing you the Different Strokes of Regional Cuisines

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

Contributor: Parasakthi

### கொள்ளு பருப்பு கடைந்தது

#### தேவையானப் பொருட்கள்

- கொள்ளு - 150 கிராம்
- சின்ன வெங்காயம் - 100 கிராம்
- பச்சை மிளகாய் - 8 (காரத்திற்கு ஏற்ப)
- தக்காளி - இரண்டு (சிறியது)
- சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்
- கடுகு - 1 டீஸ்பூன்
- எண்ணெய் - தாளிக்க

#### செய்முறை

1. முதலில் கொள்ளு பருப்பை நன்றாகக் கழுவி குக்கரில் தேவையான அளவு தண்ணீர், உப்பு மற்றும் தக்காளியைப் போட்டு வேக வைத்து, தண்ணீர் வடித்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.
2. சின்ன வெங்காயத்தை நீளவாக்கில் மெல்லியதாக வெட்டிக் கொள்ளவும். ஒரு பத்து வெங்காயத்தை மட்டும் நறுக்காமல் தோலுரித்து முழுதாகவே வைத்துக் கொள்ளவும்.
3. பச்சைமிளகாயை நான்காக வெட்டிக்கொள்ளவும்.
4. ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, சீரகம் போட்டு தாளித்த பின் வெட்டி வைத்துள்ள வெங்காயம் மற்றும் பச்சை மிளகாய் போட்டு வதக்கவும். நன்றாக வதக்கிய பின் இதனை வேக வைத்துள்ள கொள்ளு பருப்பில் கொட்டி இதை மிக்சியில் போட்டு அரைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்துக் கொள்ளவும்.
5. இப்பொழுது முழுதாக வைத்துள்ள வெங்காயத்தைத் தட்டி கொள்ளு பருப்பில் போட்டு கலக்கி விடவும்.
6. சுவையான கொள்ளு பருப்பு தயார்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

## Regional Recipes (Tamil & English)

Introducing you the Different Strokes of Regional Cuisines

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

**Contributor: Anurajesh**

### **Creamy Mushroom with Rosemary**

#### **Ingredients**

- Butter
- Olive oil
- Mushroom
- Black pepper
- Cooking cream/Mayonnaise
- Rosemary planet (Optional)

#### **Method**

1. Fry garlic in olive oil and butter.
2. Add mushroom with it and fry.
3. Then add fresh rosemary.
4. Cush pepper and add in it.
5. Then add salt.
6. Add cooking cream/Mayonnaise.
7. Leave it for 5 mins and serve with hot.



**Contributor: Angu Aparna**

### **Dalcha – Hyderabad special recipe**

#### **Ingredients**

- Mutton - 1/4 kg
- Bengal gram - 100 gms
- Ginger garlic paste - 2 tsp
- Coriander powder - 2 tsp
- Turmeric powder - 1 tsp
- Red chilly powder - 1 tsp
- Green chillies - 2 to 3
- Onion - 3 nos (Finely sliced)
- Oil - 2 tsp

#### **Method**

1. Clean and wash the mutton pieces. Cut mutton into small pieces.
2. Soak the Bengal gram dal in water for 30 minutes.
3. Then boil the dal by adding enough water and turmeric powder.
4. After the dal is cooked, mash it well and keep aside.
5. In another pan, pour a tsp of oil and fry the 2 sliced onions. Crush and keep aside. Now heat oil in another pan, add the remaining sliced onions and fry till gets golden brown.
6. Then add the ginger garlic paste, a pinch of turmeric powder and fry it to till light brown. Then now add the mutton pieces and fry till oil separates.
7. Now Add chilli powder, coriander powder and 2 cups of water and cook till the mutton is tender. Now add the mashed dal, crushed fried onions to the mutton masala. Add some water and salt as needed.
8. Simmer the stove till the mutton completely cooked. Now dalcha is ready to serve.



**Contributor: Angu Aparna**

### Nattu kozhi rasam

#### Ingredients

- Country chicken - 1/4 kg
- Small onion - 100 gms
- Cumin - 1 tsp
- Dhania powder - 2 tsp
- Chilly powder - 1 tsp
- Curry leaves - 1 stroke
- Ginger garlic paste - 2 tsp
- Gingili oil - 1 tsp
- Cooking oil - 2 tsp
- Salt - To taste

#### Method

1. Clean and wash the chicken well. Cut chicken into small pieces.
2. In a pan, heat a tsp of oil and fry the cumin and peeled onions till it gets fried. Then add dhania and chilly powder to onion and fry it to 2-3 mins and turn off the stove.
3. Grind this into a fine paste. Now heat a pan and pour 1 tsp oil. Fry ginger-garlic paste and curry leaves. After add chicken pieces and fry it for 3-5 mins.
4. Now add the grinded onion paste to the chicken pieces and fry it for some mins.
5. Then add some water and salt to the mixture.
6. Allow it to cook and boil well. Don't make it to thick stuff. Keep in liquid form. Turn off the stove and keep aside. Now add gingili oil to kozhi rasam and mix well. Serve hot. It is very good remedy for cold and cough.





**Contributor: Amkill**

### Chicken Manchurian

#### Ingredients

- Chicken boneless – 250 gms
- Lemon juice – ½ no
- Chilli powder – 1 tsp
- Corn flour – 1 tsp
- Ginger garlic paste – 1 tsp
- Curd – 2 tsp
- Salt – To taste

#### For gravy

- Onion – 1 no (chopped)
- Tomato ripe – 2 nos
- Capsicum – 1 no
- Spring onion - optional
- Chilli powder – 1 tsp
- Salt – To taste
- Corn flour – 1 tsp
- Ginger – ¼ inch
- Garlic – 5 flakes
- Tomato ketchup – 2 tsp
- Oil

#### Method

1. Wash chicken and marinate it with salt and lemon juice for 10 mts.



Penmai.com

*Tamil Peoples Online Community...*

## Regional Recipes (Tamil & English)

Introducing you the Different Strokes of Regional Cuisines

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

2. Then add corn flour and chili powder, ginger garlic paste, curd and allow standing for 1 hour before frying.
3. Fry in little oil as chicken also will ooze out fat.
4. Fry in batches till chicken is brown and crisp.
5. In the same oil, add chopped ginger and garlic, cook it turns brown.
6. Add chopped onion sauté till it turns white.
7. Add tomato paste, salt, chilli powder and little water and allow boiling.
8. Add ketchup and cook till it is thick.
9. Add fried chicken and capsicum fried separately till it crisp.
10. Serve garnishing with chopped spring onion.

www.Penmai.com



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

## Regional Recipes (Tamil & English)

Introducing you the Different Strokes of Regional Cuisines

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

Contributor: jv\_66 @ Jayanthy

### கடலைக் கறி

#### தேவையானப் பொருட்கள்

- மூக்குக் கடலை (கருப்புக் கொண்டைக்கடலை) - 1/2 கப்
- வர மிளகாய் - 2
- மஞ்சள் தூள் - 1/4 டீஸ்பூன்
- பச்சை மிளகாய் - 2
- புளி - நெல்லிக்காய் அளவு
- அல்லது தக்காளி - 1
- உப்பு - தேவையான அளவு (சுமார் 1/2 ஸ்பூன்)

#### வறுத்து அரைக்க

- சின்ன வெங்காயம் - 4
- தனியா - 1/2 ஸ்பூன்
- சீரகம் - 1 ஸ்பூன்
- தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
- இஞ்சி - 1 சிறு துண்டு
- விருப்பமிருந்தால் பூண்டு - 2 பல்
- கடுகு, எண்ணெய், பெருங்காயம் - தாளிக்க

#### செய்முறை

1. கொண்டைக்கடலையை முதல் நாள் இரவே ஊற வைத்து, மறுநாள் குக்கரில் வேகவைத்துக் கொள்ளவும்.
2. அடுப்பை சிம்மில் வைத்தால் நன்றாக வேகும்.
3. அரைக்க வேண்டியவற்றை பச்சை வாசனை போக வெற்று வாணலியில் வறுத்து, அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
4. இப்போது வாணலியில் எண்ணை விட்டு, கடுகு வெடித்ததும், அதிலேயே பெருங்காயத்தைப் போட்டு, பச்சை மிளகாயைக் குறுக்காகக் கீறிப்போடவும்.
5. புளி உபயோகித்துச் செய்வதானால், இப்போது புளித்தண்ணீரை அதில் விட்டுக் கொதிக்க விட வேண்டும்.
6. ஒரு 5 நிமிடம் கொதித்த பிறகு, அதில் வேக வைத்த கொண்டைக்கடலையைப் போடவும். நன்றாகக் கொதிக்க விடவும்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

## Regional Recipes (Tamil & English)

Introducing you the Different Strokes of Regional Cuisines

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

7. உப்பைப் போடவும். ஒரு வேளை, கொண்டைக்கடலையை வேக வைக்கும் போது, உப்புப் போட்டால் இப்போது குறைத்தோ அல்லது போடாமலோ இருக்கவும்.
8. தக்காளி உபயோகித்துச் செய்வதானால், அரைக்கும் பொருட்களோடு தக்காளியையும் (வறுக்காமல்) சேர்த்து அரைத்துக்கொள்ளவும்.
9. இப்போது இந்த அரைத்த விழுதினைப் போட்டு, மேலும் ஒரு 2 நிமிடம் கொதிக்க விட்டு, நல்ல கிரேவி பதத்தில் எடுத்து, நறுக்கி வைத்துள்ள கொத்தமல்லியைத் தூவவும்.

### குறிப்பு

- இது கேரளா ஸ்பெஷல். அவர்கள் ஆப்பம், புட்டு இரண்டிற்கும் இதை சைட் டிஷ்வாக பயன்படுத்துவார்கள். நான் இதை சப்பாத்திக்கும் சைட் டிஷ்வாக செய்தேன். நன்றாக இருந்தது.
- கொண்டைக்கடலை வேக வைத்தத் தண்ணீரை வடிக்காமல், அதை அப்படியே இதில் உபயோகப்படுத்தி விடலாம்.
- கொண்டைக்கடலை ஊற வைப்பதற்கு முன்னரே, 2 முறை நன்றாக அலசி விட்டு, ஊற வைக்கவும். அந்த ஊற வைத்தத் தண்ணீரையே, வேக வைக்கவும் உபயோகிக்கவும்.
- இது எதற்கென்றால், அந்த ஊற வைத்த, வேக வைத்தத் தண்ணீரில் அதன் சத்து முழுவதும் இறங்கி இருக்கும்.
- தக்காளி உபயோகித்தால், கிரேவி பதம் வருவதற்கு மேலும் சிறிது தண்ணீர் தேவையென்றால் சேர்த்துக் கொள்ளவும் (புளித்தண்ணீருக்குப் பதில்).



**Contributor: Sbsudha**

### Vegetable Jalfrezi

#### Ingredients

- Mixed boiled vegetables (French beans, green peas, potatoes and carrots) - 3 cups
- Onion - 2 nos.
- Spring onions - 3 nos.
- Tomato - 2 nos.
- Green chilies - 4 nos.
- Ginger - ½ inch piece
- Coriander - 1 tbsp
- Tomato ketchup - ½ cup
- Chili powder - 1 tsp
- Sugar - 1 tsp
- Ghee - 3 tbsp
- Salt - To taste

#### Method

1. Chop onions, spring onions (with stalks), tomatoes, green chilies, ginger and coriander separately. Heat the ghee in a vessel and fry onions till golden.
2. Now add the tomatoes, chilies, ginger and coriander and fry for at least 2 minutes. Add the tomato ketchup, boiled vegetables, spring onions, chili powder, sugar, salt and a little water and cook for 5 to 10 minutes. Serve hot.



### Veg Makhanwala

#### Ingredients

- French beans – ¼ kg (finely chopped)
- Carrot – ¼ kg (finely chopped)
- Cauliflower – ¼ kg (finely chopped)
- Potato – ¼ kg (finely chopped)
- Onion – 1 no (chopped)
- Cumin seed - 1 tbsp
- Tomato - 3 nos (peeled & chopped)
- Red chili powder - 1 tbsp
- Fresh cream - 3 tbsp
- Paneer - ¼ kg (optional)
- Red color - As needed
- Butter - 3 tbsp
- Ghee – ¼ cup (melted)
- Salt - As per taste

#### Method

1. Boil all the chopped vegetables together. Once done, drain the water and keep aside. Chopped the paneer into medium pieces, fry and keep them aside.
2. In a vessel heat ghee and sauté the chopped onion and cumin seeds till they turn light brown in color. Next add the tomato pieces and fry till the ghee separates from the onion-tomato mixture. Now add the boiled vegetables with the stock, salt & chili powder. Boil for a while, then add the fresh cream, butter, color and fried paneer pieces. Boil further for a few minutes so that the vegetables blend with the fresh cream, butter etc. Serve hot with fresh cream.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

## Regional Recipes (Tamil & English)

Introducing you the Different Strokes of Regional Cuisines

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

Contributor: jv\_66 @ Jayanthi

### அக்கி ரொட்டி

#### தேவையானவைப் பொருட்கள்

- அரிசிமாவு - 1/4 கிலோ
- பெரிய வெங்காயம் - 1
- பச்சை மிளகாய் -5
- இஞ்சி - சிறிய துண்டு
- சீரகம் - 1 ஸ்பூன்
- தேங்காய் துருவல் - 1/2 மூடி
- சிறிதளவு உப்பு மற்றும் எண்ணெய்

#### செய்முறை

1. இஞ்சியை நன்றாக அரைத்து, வெங்காயத்தைப் பொடியாக அரிந்து, அரிசி மாவில் போடவும். பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக அரிந்து போடவும். சிறிது கொத்தமல்லியும் போடவும். இவற்றுடன் சீரகம், தேங்காய் துருவல், உப்பு எல்லாவற்றையும் போட்டு, சப்பாத்தி மாவைப் போல் பிசையவும். 2 ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, பிசைந்த மாவு எடுத்து, கையால் மெல்லிய ரொட்டியாகத் தட்டி வாணலியில் போடவும்.
2. ரொட்டி நடுவில் ஒரு துளை செய்து விட்டு, பின்பு வாணலியை ஒரு தட்டால் மூடி, மிதமான தீயில் அடுப்பை வைக்கவும்.
3. ஒரு இரண்டு நிமிடம் கழித்து மூடியைத் திறந்து, ரொட்டியை எடுத்து விடலாம்.
4. இப்போது சுவையான அக்கி ரொட்டி தயார்.
5. இதற்குத் தொட்டுக் கொள்ள, சப்பாத்தி மாதிரியே செய்து கொள்ளலாம்.
6. இது கர்நாடகாவில் செய்யப்படும் ஒரு பலகாரம்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

## Regional Recipes (Tamil & English)

Introducing you the Different Strokes of Regional Cuisines

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

Contributor: Priyagautham

### செட்டிநாட்டுக் கோழி குழம்பு

#### தேவையானப் பொருட்கள்

- கோழி -1 கிலோ
- சாம்பார் வெங்காயம் - 25
- இஞ்சி பூண்டு விழுது - 2 டீஸ்பூன்
- பச்சை மிளகாய் - 2
- தக்காளி - 2
- மஞ்சள் தூள் - 1/2 டீஸ்பூன்
- கொத்தமல்லித் தழை -1 டேபிள் ஸ்பூன்

#### வறுத்து பொடியாக அரைக்க

- தனியா - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
- மிளகு - 2 டீஸ்பூன்
- உலர்ந்த மிளகாய் - 6
- சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்
- பெருஞ்சீரகம் -1 டீஸ்பூன்
- ஏலம் - 4
- பிரிஞ்சி இல்லை - 2
- பட்டை - 2 பெரியத் துண்டுகள்
- கிராம்பு - 5
- ஜாதிபத்திரி - 1
- கடல் பாசி - சிறிது
- அன்னாசிப்பூ - 1/2
- கசகசா - 2 டீஸ்பூன்

மேலே சொன்னவற்றை வெறும் வாணலியில் வாசம் வர வறுத்து ஆற வைத்து, மிக்ஸியில் பொடித்துக் கொள்ளவும்.

#### விழுதாக அரைக்க

- தேங்காய் துருவியது -2 டேபிள் ஸ்பூன்
- முந்திரி -10

மேலே கூறியவற்றை மிக்ஸியில் நைசான விழுதாக அரைக்கவும்.





Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

## Regional Recipes (Tamil & English)

Introducing you the Different Strokes of Regional Cuisines

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

### தாளிக்க

- எண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
- சீரகம்- 1 டீஸ்பூன்
- பெருஞ்சீரகம்- 1 டீஸ்பூன்
- வரமிளகாய் - 2
- பட்டை - 2
- கிராம்பு - 5
- ஜா பத்திரி - 1
- அன்னாசிப்பூ - 1/2
- கறிவேப்பில்லை - 1 ஆர்க்

### செய்முறை

1. அடுப்பை பற்றவைத்து குக்கரை வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி தாளிக்க கொடுத்துள்ளவற்றைக் கொண்டு தாளிக்கவும்.
2. இதில் ஒன்றும் பாதியாக அறிந்த சாம்பார் வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும்.
3. சிறிது உப்பு மற்றும் பச்சை மிளகாய் சேர்த்து பொன்னிறமாக வதக்கவும்.
4. சுத்தம் செய்துள்ள கோழித் துண்டங்களை சேர்க்கவும். மஞ்சள் தூள் மற்றும் வறுத்து அரைத்து வைத்துள்ள மசாலாத்தூளில் 3/4 பாகத்தைச் சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும். தேவையான உப்பை இப்போது சேர்த்து 1 டம்ளர் நீர் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும்.
5. தக்காளி சேர்த்து சிறிது கலந்து விடவும்.
6. கோழிக்கால் பதம் வெந்தவுடன் அரிந்து வைத்த தேங்காய் விழுது சேர்த்து கலந்து தேவையானால் 1 - 2 டம்ளர் வரை நீர் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
7. குக்கரை மூடி 1 விசில் விட்டு 10 நிமிடங்கள் சிம்மில் வைத்து இறக்கவும்.
8. ஆவி அடங்கிய பின் திறந்து அரிந்த கொத்தமல்லித் தூவி பரிமாறவும்.
9. கார சாரமானக்குழம்பு. அதிகம் காரம் விரும்புவர்கள் அரைத்த மொத்தத் தூளும் சேர்க்கலாம்.
10. சாதம், இட்லி, தோசை, பரோட்டா உடன் பரிமாறலாம்.



**Contributor: Beevi82**

### Coconut Masala rice

#### Ingredients

- Rice -2 cups (soaked)
- Ginger garlic paste - 2 tsp
- Cardamom - 3
- Cinnamon stick – small piece
- Cloves - 2 or 3
- Curry leaves -1 sprig
- Ghee – 3 tbsp
- Salt – required
- Water - 3 1/2 cups

#### To grind

- Coconut - 1 cup
- Cinnamon stick - 2 inch stick
- Fennel powder - 2 tsp
- Turmeric powder - ½ tsp

#### Method

1. Grind all the ingredients mentioned above to grind by adding little water. The grinded mixture and water should totally become 4 cups.
2. Take a vessel for cooking and heat it.
3. Add the ghee and then add the cardamom, cinnamon, curry leaves and cloves.
4. Then add ginger garlic paste and sauté. After that, add water and grinded masala mixture and then salt.



Penmai.com

*Tamil Peoples Online Community...*

## Regional Recipes (Tamil & English)

Introducing you the Different Strokes of Regional Cuisines

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

5. When it starts boiling add the soaked and drained rice to it.
6. After the mixture gets boiled simmer the flame for 15 minutes and switch off the stove.
7. Add more ghee if needed. This can be made tastier by reducing the coconut to ½ cup while grinding and add the coconut milk ½ cup.  
This is usually made by Muslims in Kerala and Tamil nadu.
8. Non veg curries make a perfect match for this rice.

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



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

## Regional Recipes (Tamil & English)

Introducing you the Different Strokes of Regional Cuisines

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

**Contributor: Priyagautham**

### **Murgh Makhani**

#### **Murgh**

#### **Ingredients**

- Chicken with bones - 3/4 kg

#### **For marinating Chicken**

- Ginger garlic paste - 1 1/2 tsp
- Red chilly powder - 1 tsp
- Lemon juice - from 1 lemon
- Thick yoghurt - 2 tbsp
- Butter - 2 tbsp (can use spread like lurpark or olivio too)
- Egg white - 1
- Corn flour - 1 tbsp
- Salt - To taste
- Kuzambhu podi ( chilly /dhania powder ) - 2 tsp (I used Kuzambu podi only because I did not have enough dhania powder for the whole dish)

#### **For Makhani Gravy**

- Ginger garlic paste - 2 tsp
- Boiled onion paste - 1/2 cup
- Tomato puree – 1 1/2 cup
- Red chilly powder – 1 tsp
- Roasted jeera powder - 1 tsp
- Roasted dhania powder - 1 tsp
- Kashmiri chilly powder - 1 tsp
- Garam masala powder - 1/2 tsp
- Cream - 1/4 cup



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

## Regional Recipes (Tamil & English)

Introducing you the Different Strokes of Regional Cuisines

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

- Kasoori methi - 1 tbsp
- Butter - up to 3 tbsp

### Tadka

- Oil - 2 tsp
- Elaichi - 5
- Cinnamon - 2 small pieces
- Jeera - 1/2 tsp

### Method

1. Clean the chicken. Pat dry. If pieces are too big slash the flesh to facilitate marinating.
2. In a bowl add the ingredients listed for marinating. Mix well. Now add the chicken and smear until well coated.
3. Leave it for up to 4 hrs. If left overnight even better.
4. Preheat oven at 200 \*C.
5. Place the well marinated chicken pieces on a lined baking tray. Bake for about 15 - 20 mins or until juice runs clear. Turn in between and baste with some butter or spread (optional).
6. This in itself can be served like Tandoor chicken with salad and Dip as a starter.

**Note:** This dish is quite rich and lot of butter is used. I have tried it with butter and have also made substituting butter with other spreads. For marinade use of the spreads instead of butter does not alter the taste. Original recipe does not use the egg white or corn flour. It is a Chinese tip to avoid drying out of meat while cooking. As I use deskinned chicken which will dry out easily, I have used egg white and corn flour to keep it moist.



### For the Makhani Gravy

#### Preparation

1. Boil some onion -- make a smooth paste. Make some tomato puree - Boil water add the tomatoes. After few mins. you'll be able to peel skin. Remove the seeds and puree the Blanched deskinnd tomatoes. Using a nonstick pan helps a lot as this gravy consumes a lot of oil /Butter.

#### Method

1. Heat a non stick kadai. Add oil and tadka with ingredients mentioned. Add onion pure, cook until golden brown. Add ginger garlic paste and cook until raw smell disappears. Now add half the butter. Add chilly, dhania, jeera, garam masala and Kashmiri chilly powders. Simmer well and cook without burning the spices.
2. Add tomato puree and cook until oil separates. Now add the Oven cooked chicken pieces and coat it well in gravy. Crush the Kasoori methi and finally add the cream and mix well. Lastly add the other half of butter retained for a glossy look. Serve with Naan or Ghee rice or Peas pulao.

#### Note

- Addition of cream gives richness to dish. This can be altered by using badam paste + some cream or half and half + some cream. I have used onion paste which also gives it a sweetened taste and also some texture to gravy. But original recipe has no onion paste. Also I have used less cream because of addition of onion paste. Onion paste / cream balances the tanginess of the tomato puree. Also this way I do not add any sugar which is normally used to cut the tartness of tomato Puree.
- Use of Kashmiri chilly powder gives the red color to dish without making it hot and no artificial colors needed.



**Contributor: Premabarani**

### Vatha Kuzhambu

#### Ingredients

- Small onion- 20 (chopped in breadth-wise in to 2 - 3)
- Garlic - 1 full
- Tamarind - Lemon size (soaked & juice extracted)
- Sambar powder - 2 tsp
- Manathakkali vathal - handful
- Sundakkai vathal - handful (optional)
- Vadagam - 1 tsp
- Oil – 2 - 3 tsp
- Gingelly – 1 tsp
- Salt - To taste

#### Method

1. In a kadai, put Vadagam and fry it.
2. Add small onion, garlic, curry leaves and the vathal altogether and saute well until they are well cooked.
3. Now add sambar powder and saute for 2 - 3 mints.
4. Add the tamarind juice and salt. Allow it to boil well until it is thick.
5. At the end, add gingelly oil and 1/2 tsp of jaggery or sugar and remove from the fire.
6. It goes well with plain rice & curd rice.
7. As a variation instead of the vathal, you can make this kuzhambu with fresh Sundaikkai also.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

## Regional Recipes (Tamil & English)

Introducing you the Different Strokes of Regional Cuisines

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

Contributor: jv\_66 @ Jayanthi

### ராஜ்மா மசாலா

#### தேவையானப் பொருட்கள்

- ராஜ்மா (இது கருப்பாகவும் இருக்கும், பிரவுன் ஆகவும் இருக்கும், எது வேண்டுமானாலும் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்) - 1/2 கப்
- வெங்காயம் - 1
- தக்காளி - 1
- இஞ்சி - சிறு துண்டு
- பூண்டு - 2 பல்
- மிளகாய் தூள் - 1 டீஸ்பூன்
- தனியாத்தூள் - 1/2 டீஸ்பூன்
- கரம் மசாலாத் தூள் - 1/2 டீஸ்பூன்
- மஞ்சள் தூள் - 1/4 டீஸ்பூன்
- உப்பு - 1/2 டீஸ்பூன்

#### தாளிக்கத் தேவையானவை

- சீரகம், லவங்கப்பட்டை, எண்ணை (4 டீஸ்பூன்)

#### செய்முறை

1. முதலில் ராஜ்மாவை முதல் நாளே ஊற வைத்து, மறுநாள் குக்கரில் சிம்மில் வைத்து, 7 சவுண்ட் வரை வைத்து வேக விடவும். இது வேக நேரம் எடுத்துக் கொள்ளும்.
2. தக்காளி, வெங்காயம், பூண்டு, இஞ்சி இவற்றை நன்கு அரைத்துக்கொள்ளவும்.
3. கடாயில் எண்ணை ஊற்றி, அதில் சீரகம், பட்டை இவற்றைப் போட்டு, பிறகு அடுப்பை சிம்மில் வைத்து, மிளகாய் தூள், தனியாத் தூள், கரம் மசாலா இவற்றைப் போடவும்.
4. இப்போது அரைத்த விழுதைப் போட்டு, நன்கு கிளறவும்.  
இப்போது உப்பு போட்டு, வேக வைத்த ராஜ்மாவைப் போட்டு நன்கு கிளறவும்.
5. எல்லாமாகச் சேர்ந்து கிரேவி பதத்தில் வந்தவுடன், கொத்தமல்லித் தூவி இறக்கவும்.
6. இது பஞ்சாபி சைடு டிஷ். சப்பாத்திக்கு மிகப் பொருத்தம்.





Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

## Regional Recipes (Tamil & English)

Introducing you the Different Strokes of Regional Cuisines

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

**Contributor: BhavaniSenthil**

### அவியல்

இது கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தில் அவியல் செய்யும் முறை.

#### தேவையானப் பொருட்கள்

- சேனைகிழங்கு – 150 கிராம்
- கத்தரிக்காய் – 3
- வாழைக்காய் – 1
- வெள்ளரிக்காய் – பாதி
- இளவங்காய் (தடியங்காய்) - 100 கிராம்
- முருங்கைக்காய் – 2
- காரட் – 1
- சீனியவரைக்காய் (கொத்தவரங்காய்) – 50 கிராம்
- சின்ன வெங்காயம் (உள்ளி) – 15
- பச்சை மிளகாய் (பெரியது) – 4 (நான்காகக் கீறிக்கொள்ளவும்)
- புளி – 2 அல்லது 3 கொட்டை
- மஞ்சள் பொடி – சிறிதளவு
- உப்பு – தேவையான அளவு
- சீரகம் – சிறிதளவு
- தேங்காய் (துருவியது) – ½ தேங்காய்
- தேங்காய் எண்ணெய் – 2 ஸ்பூன்

#### செய்முறை

1. மேலே கூறியிருக்கும் காய்கள் (முருங்கைக்காய், சின்ன வெங்காயம் தவிர) எல்லாவற்றையும் நீள வாக்கில் ஒரே அளவாக வெட்டிக்கொண்டு ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணிர் விட்டு அதில் போடவும்.
2. முருங்கைக்காய், சின்ன வெங்காயம் (2 or 3 ஆக) தனியாக வெட்டிவைத்துக் கொள்ளவும்.
3. வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலைச் சேர்த்து, நறுக்கி வைத்திருக்கும் முருங்கைக்காய், சின்ன வெங்காயம் மற்றும் பச்சை மிளகாய் சேர்த்து லேசாக வதக்கவும்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

## Regional Recipes (Tamil & English)

Introducing you the Different Strokes of Regional Cuisines

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

4. வெட்டி வைத்திருக்கும் காய்கறிகளைத் தண்ணீரிலிருந்து எடுத்து இதில் சேர்க்கவும்.
5. அதனுடன் மஞ்சள் பொடி சேர்த்து மூடி வைக்கவும். தண்ணீர் விட வேண்டாம். காயில் உள்ள தண்ணீரிலேயே வெந்து விடும். தண்ணீர் தேவைப்பட்டால் லேசாக மேலே தெளிக்கவும்.
6. தேங்காய் மற்றும் சீரகத்தை மிக்சியில் கரகரப்பாக (ஒரு சுற்று போதும்) அரைத்துக் கொள்ளவும். இதை வெந்த காயுடன் கலந்து, உப்பு, புளி சேர்க்கவும்.
7. எல்லாம் நன்கு கொதிக்கும்பொழுது, தேங்காய் எண்ணெய் மற்றும் கறிவேப்பிலை சேர்த்து இறக்கவும் (தாளிப்பதற்கு தேங்காய் எண்ணெய் பயன்படுத்தினால் கடைசியாக சேர்க்க வேண்டாம்).

**குறிப்பு:** ஒரு கரண்டி தயிர் கடைசியாகச் சேர்க்கலாம். மாங்காயும் காய்கறியுடன் சேர்க்கலாம். மாங்காய் சேர்த்தால் புளி மற்றும் தயிர் பார்த்து சேர்க்க வேண்டும். பலா பழம் கிடைக்கும் காலத்தில் பலாக்கொட்டையும் சேர்க்கலாம். சுவையாக இருக்கும்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

## Regional Recipes (Tamil & English)

Introducing you the Different Strokes of Regional Cuisines

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

Contributor: Bhavanisenthil

### பருப்புக் குழம்பு

#### தேவையானப் பொருட்கள்

- துவரம் பருப்பு - 1 கப்
- மஞ்சள் பொடி - சிறிதளவு
- பெருங்காயப் பொடி - சிறிதளவு
- சின்ன வெங்காயம் (உள்ளி) - 3
- பச்சை மிளகாய் - 1
- புளி - 2 அல்லது 3 கொட்டை
- தேங்காய் (துருவியது) - 1 கப்
- சீரகம் - சிறிதளவு
- மிளகாய் பொடி - 1 ஸ்பூன்
- எண்ணெய் - தாளிக்க
- தேங்காய் எண்ணெய் - 2 ஸ்பூன்
- பூண்டு - 1 பல்

#### செய்முறை

1. துவரம் பருப்பு, மஞ்சள் பொடி, பெருங்காயப்பொடி, சின்ன வெங்காயம், 1 பல் பூண்டு, சேர்த்து குக்கரில் நன்கு வேக வைத்து எடுக்கவும். சிறிது எண்ணெய் சேர்த்து வேகவிட்டால் நன்றாக மசிந்து விடும். ஆறியதும் கரண்டியால் நன்கு கடையவும். தேங்காய் மற்றும் சீரகத்தை மிக்சியில் கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும். கடைந்த பருப்புடன் புளி, மிளகாய் பொடி, பச்சை மிளகாய், உப்பு சேர்த்து கரண்டியால் நன்கு கலக்கவும்.
2. கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை, காய்ந்த மிளகாய் சேர்த்து தாளித்து, கடைந்து வைத்திருக்கும் பருப்பைச் சேர்க்கவும். குழம்பு நன்றாக கொதிக்கும் போது, தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு இறக்கவும் (தாளிப்பதற்கு தேங்காய் எண்ணெய் பயன்படுத்தினால் கடைசியாக சேர்க்க வேண்டாம்).

#### குறிப்பு

- பாதி தக்காளி வேண்டுமானால் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இது கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தில் ரொம்ப பிரபலம். திருமண நிகழ்ச்சிகளில் இந்தக் குழம்பு தான் முதலில் பரிமாறுவார்கள். பின்னர் தான் சாம்பார், ரசம் என்று பரிமாறுவார்கள்.