



Penmai.com

*Tamil People Online Community...*

## Quick Recipes

*Quick & Simple Recipes for Easy Cooking 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: Premabarani**

### Maidha Halwa

#### Ingredients

- Maidha-1cup
- Sugar-1cup
- Water-1 cup
- Ghee--1/2 cup
- Orange food colour little
- Cashews little

#### Method

1. Mix water, sugar and colour and keep aside.
2. In a pan saute the maidha and cashews in the ghee.( Adjust the ghee amt plus or minus according to just saute the maidha, no need too much ghee ). Saute until the maida turns little pink colour or raw smell goes. Only this step takes time- 5-10 mints.
3. Now add the sugar mix and halwa is ready in just 2 mints.
4. Since the maidha is already nicely cooked, once you pour the sugar and water mix, immediately the halwa is ready and it comes out as a ball without sticking to the sides.

**Contributor: Premabarani**

### Aval uppuma

#### Ingredients

- Aval -1 cup
- Big onion -1 ( finely chopped)
- Green chillies -2-3 ( slit)
- Salt- to taste.
- Seasoning--Musterd seeds
- Urud Dhal
- Channa Dhal or Pottukadalai ( According to your taste)
- Red chilli--1 or 2 ( According to your spiciness)

#### Method

1. Wash and soak Aval for 5 mits with the adequate salt added to it.
2. When it soaks, In a pan, Add oil and season with Kadugu, ulundhu, pottukadalai, and Red chilli.
3. Once it is done add the onion and green chillies and saute until the onion is cooked. Add little salt to quicken onion frying.
4. Add the soaked aval and saute for 5mts until it is done.
5. Lemon juice 1/2 tsp if you want you can add at the end. It gives different taste.

**Contributor: Premabarani**

### Chicken Fry

#### Ingredients

- Boneless chicken - Cut in to small pieces of 1by 1 inch
- Green chillies- 3 or 4 -slit vertically
- Curry leaves
- Oil--2-3 tsp

#### Marinate the chicken with--

- Chilli powder
- Turmeric powder
- Pepper powder
- Sombu powder
- Garam masala powder
- Salt.
- Red food colour- optional but it gives nice colour like the hotel dish.
- Curd- 2tsp.

( I did not give measurement for the spices because you can add according to the amt of chicken and your taste).

#### Method

1. In a pan heat the oil and add the marinated chicken pieces and fry.
2. When it is half cooked add the curry leaves and green chillies. This will take maximum 10- 15 mits. The chicken will be deep fried outside and soft inside. So usually all the children like it



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Quick Recipes (Tamil & English)

Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

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

Contributor: Uma Manoj

### அவல் உப்புமா

#### தேவையான பொருள்கள்

- அவல்(மெலிசு)-1 கப்
- காரட்-1(துருவியது)
- முளைவிட்ட பச்சைபயிறு -2 டேபிள் ஸ்பூன்
- வெங்காயம்- 1 நறுக்கியது
- தக்காளி-1 நறுக்கியது
- எலுமிச்சை சாறு-5 துளிகள்
- வறுத்த வேர்கடலை- 2 டேபிள் ஸ்பூன்..மிக்கியில் ஒன்று இரண்டாக பொடிக்க வேண்டும்..
- கொத்தமல்லி தழை-சிறிதளவு
- உப்பு தூள்-தேவையான அளவு

#### செய்முறை

1. அவலை முதலில் கழுவி வைத்தாலே போதும்..மெலிசு என்பதால் நீரை ஊற்றி ஊற வைக்க வேண்டாம்..குழையாமல் இருக்கும்..அப்படியே ஐந்து நிமிடம் வைக்கவும். இந்த ஐந்து நிமிடத்தில் மேற்கண்ட அளவு பொருட்களை ரெடியாக வைக்க வேண்டும்.
2. முதலில் ஒரு பெரிய பெளலில் அவலை போட்டு,அதில் கராட் துருவியது,பச்சைபயிறு,வெங்காயம், தக்காளி,எலுமிச்சை சாறு,கொத்தமல்லி தழை,உப்பு என எல்லாம் சேர்த்து ஒரு பிரட்டு பிரட்டி வைத்து விடுங்கள்...
3. பரிமாறும்போது வேர்கடலை தூவி,அதன்மேல் கொத்தமல்லி இழையும் சேர்த்து சாப்பிடுங்கள். சுவையான அவல் உப்புமா தயார்...செய்யும் நேரம் ஐந்து நிமிடங்கள்..
4. energy முழு நாள் இருக்கும்..நான்கு மணி நேரம் பசி தாங்கும்.. எண்ணெய் இல்லை. அவல்-இரும்பு சத்து கொண்டது.. முளைவிட்ட பயிறு,வேர்கடலையில் இருக்கும் ப்ரோடீன் வளரும் குழந்தைகளுக்கும் நமக்குமே அவசியம்.
5. மற்ற பச்சை காய்கறிகளில் எல்லாம் தாது உப்புகளும் வைட்டமின்களும் உண்டு. கொழுப்பு அவ்வளவாக இல்லை. கலோரி மிக குறைவு....டையட்(diet) இருப்பவர்களுக்கு மிக சிறந்த உணவு.

**Contributor: Deepika Mahesh**

### Vegetable Sevai

#### Ingredients

- Sevai -2 cups cooked
- Sliced mixed veggies -1 cup boiled (carrot,bean,peas,potato)
- onion-1
- tomato-1
- ginger garlic paste-1 tsp
- turmeric pwd-1/4 tsp
- red chilly pwd-1 tsp
- corriander pwd-1/2 tsp
- garam masala-1/2 tsp
- salt to taste
- corriander leaves- few

#### Tempering

- oil-2 tsp
- mustard-1/2 tsp
- urad dhal-1 tsp
- channa dhal-1/2 tsp
- curry leaves- few springs

#### Method

1. Heat the pan with oil add mustard once splutters add urad dhal n channa dhal once it turns bolden brown. Then add curry leaves and onions sauté it till translucent then goes tomato with all the powders cook till tomato becomes mushy then add the boiled veggies and sevai to it and mix well..

**Contributor: Deepika Mahesh**

### Uggani

#### Ingredients

- Puffed rice-3 cups
- onion-1
- tomato-1 small
- pottukadalai-2 tbsp grounded
- ginger-1/2 inch
- sambhar pwd-1/2 tsp
- turmeric -1/4 tsp
- coconut -1/4 cup (optional)
- salt to taste

#### For tadka:

- oil-1 tbsp
- mustard-1/2 tsp
- green chillies-2
- urad dhal-1/2 tsp
- channa dhal-1/2 tsp
- jeera-1/2 tsp
- Curry leaves-1 spring

#### Method

1. Heat the kadai with oil add the tempering items. Then add ginger, onions and sambhar pwd to it and sauté till the onions becomes soft.(original recipe doesn't call for sambhar powder, I like the taste so I'm adding if u don't have sambhar



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Quick Recipes (Tamil & English)

### Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

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

powder u can omit add one extra green chilly )once onions are done add turmeric pwd,tomato and salt to it cook till the tomatoes are soft.

2. In the meanwhile wash the puffed rice and drain all the water keep it aside.once the tomato is cooked add the puffed rice and pottukadalai to the cooking mixture and mix well. Lastly add coconut and stir it for a second and serve hot.

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





Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Quick Recipes (Tamil & English)

Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

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

Contributor: Durgasakthi

### கோதுமை ரவை கிச்சடி

#### தேவையான பொருள்கள்

- கோதுமை ரவை -1 கப்
- காரட்,பீன்ஸ்,பட்டாணி,-3/4 கப்
- உப்பு-தே.அளவு
- வெங்காயம் -1
- கா.மிளகாய் -காரத்திற்கு ஏற்ப
- எண்ணெய் - 2 ஸ்பூன்
- கடுகு,உளுந்து,கடலைபருப்பு,கருவேப்பில்லை -தளிக்க

#### செய்முறை

1. கோதுமை ரவா வெறும் கடாய் ல, வறுத்து எடுத்துகோங்க
2. cooker ல என்ன விட்டு காய்ந்த உடன் கடுகு,உளுந்து,க.பருப்பு,கறிவேப்பிலை ,மிளகாய் போட்டு தாளிக்கவும்..
3. அதனுடன் வெங்காயம் சேர்த்து பொன்னிறம் ஆகும் வரை வதக்கவும்,பிறகு காய்கறிகளையும் சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்கவும்....
4. அதில் தேவையான அளவு தண்ணீர் (1 கப் ரவைக்கு 2 கப் தண்ணீர்)
5. கொதிக்க ஆரம்பித்தவுடன் ,வருத்த ரவை, உப்பு சேர்த்து...cookerai மூடி 2 விசில் விட்டு இறக்கவும்....



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Quick Recipes (Tamil & English)

Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

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

Contributor: Chan

### பனீர் பரோட்டா

#### தேவையான பொருள்கள்

- கோதுமை மாவு
- உருளை கிழங்கு -1
- பனீர்
- சீரக பொடி -கால் ஸ்பூன்
- தனியா பொடி -கால் ஸ்பூன்
- மஞ்சள் பொடி-சிறிது
- மாங்காய் பொடி-சிறிது or உங்கள் புளிப்பு சுவைக்கு தகுந்த மாதிரி
- ஓமம் --கால் ஸ்பூன்
- மிளகாய் பொடி-சிறிது or உங்கள் ருசிக்கு தகுந்த மாதிரி
- கரம் மசாலா -சிறிது ,பிடிக்காது என்றால் தேவை இல்லை (Optional)
- dry fenugreek leaves -சிறிது ,நல்ல மனம் கிடைக்கும் (Optional)
- வெங்காயம் -1 பொடியாக cut செய்யவும்
- உப்பு

#### செய்முறை

1. மேல் மாவிற்கு சிறிது உப்பு சேர்த்து சப்பாத்திக்கு தயார் செய்வது போல் செய்து கொள்ளவும்

#### மசாலாவிற்கு

1. கடாயில் சிறிது எண்ணை விட்டு காய்ந்த உடன் வெங்காயம்,வதக்கவும் பின் வேக வைத்த உருளை கிழங்கு,பனீர் இரண்டையும் உதிர்த்து விடவும் கட்டியாக இருக்க கூடாது ,பின் மசாலா அனைத்தையும் போட்டு உப்பு சேர்த்து சிறிது நேரம் இரபதம் போக வதக்கவும் ,உங்களிடம் மாங்காய் பொடிஇல்லை என்றால் எலுமிச்சை ஜூஸ் கொஞ்சம் சேர்க்கலாம் ,ஆனால் இரபதம் இல்லாமல் பார்த்து கொள்ளவும் ,அனைத்தும் தயார் செய்த பின் சப்பாத்தி மாவு எடுத்து கிண்ணம் போல் செய்து உள்ளே செய்து வைத்து உள்ள மசாலாவை வைத்து படத்தில் உள்ளது போல் செய்து சப்பாத்தி மெதுவாக தேய்க்கவும் ,வேகமாக தேய்த்தால்
2. மசாலா வெளியில் வந்து விடும் ,தேய்த்த பின் சப்பாத்தி கல்லில் போட்டு high flame ல் சுடவும்.



## Quick Recipes (Tamil & English)

### Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

3. Aluminium foil ல் வைத்து குடுத்தால் மதியம் வரை காயாமல் நன்றாக இருக்கும் இருவரும் வேளைக்கு சென்றால் ,மசாலாவை முன் தினம் செய்து வைத்து காலையில் சுடலாம் ,
4. kids க்கு சப்பாத்தி பிடிக்காது என்றால் இதே மசாலாவை வைத்து Sandwich Makerல் bread ல் வைத்து bread Sandwich தயாரிக்கலாம் ,அதிக அளவு மசாலா தயார் செய்தால் ஒரு நாள் பரோட்டா ஒரு நாள் bread Sandwich தயாரிக்கலாம் bread ல் வைக்கும் பொது சிறிது tomato ketchup தடவி பின் மசாலா வைக்கலாம்.
5. bread Sandwichதயார் ஆன பின் மேல் புறம் சிறியவருக்கு என்றால் சிறிது நெய் தடவியும் ,பெரியவர்களுக்கு என்றால் சிறிது ஆலிவ் ஆயில் தடவியும் தந்தாள் மதியம் வரை நன்றாக உலர்த்து போகாமல் இருக்கும் ,எந்த பரோட்டா என்றாலும் வட நாட்டில் தயிர் ,ஊறுகாய் வைத்து சாப்பிடுவது வழக்கம்

#### குறிப்பு

- பனீர் இல்லாமல் வெறும் உருளை கிழக்கு வைத்து மசாலா செய்தால் ,அதன் பெயர் ஆலு பரோட்டா.
- பெரியவர்களுக்கு bread ல் இந்த மசாலா வேண்டாம் என்றால் நான் green சட்டினி செய்வேன்.

#### இது புதியவர்களுக்கு நான் செல்லும் டிப்ஸ்

1)தனியா oru கட்டு ,clean செய்து வைத்து கொண்டு ,1 or 2 ஸ்பூன் தயிர் ,ஒரு பல் பூண்டு ,ஒரு பச்சை மிளகாய் ,துளி உப்பு போட்டு mixer ல் சட்டினி செய்யவும் ,bread டோஸ்ட் செய்து ஒருபிரட் ல் green சட்டினி spread செய்யவும் ,இன்னொற்றில் தயிர் spread செய்யவும் ,நடுவில் தக்காளி ,வெள்ளரிக்காய் slice பண்ணி வைத்து சாப்பிட்டால் நன்றாக இருக்கும் ,இது உடனே சாப்பிடவேணும்.

2 ஸ்கூல் டிபன் பாக்ஸ் அனுப்பும் போது வைக்கும் உணவுடன் தினம் ஒரு வெள்ளரிக்காய் ,வாழைபழம் ,கேரட் 4 பாதாம் உடன் அந்த சீசன் பழம் ஒன்று டெய்லி வைப்பது வழக்கம் ,வாரம் இருமுறை வெள்ளை சுண்டல் or காராமணி வேக வைத்து சிறிது சிறிது வைப்பேன் ,எல்லாம் சிறிது வைப்பேன் ஒன்று பிடிக்க வில்லை என்றால் மற்றது சாப்பிடுவார்கள்.

3 கணவருக்கு லஞ்ச் லெமன் ,புளி சாதம் எந்த ஒரு கலந்த சாதம் தரும் போதும் ,பாதி சாதத்தில் லெமன் or புளி சாதம் செய்து விட்டு ,பாதி சாதத்தில் தயிர் சாதம் செய்வேன் பாதி பால் ,பாதி தயிர் போட்டு வெள்ளரிக்காய் பொடிய கட் செய்தது ,மாதுளம் பழம் ,ginger போட்டு தாளித்து தயிர் சாதம் செய்வேன்.

4 லெமன் ,புளி சாதம் செய்யும் போது ஒரு பிடி வருத்த வேர்கடலை போடுவேன் ,நன்றாக இருக்கும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Quick Recipes (Tamil & English)

Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

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

Contributor: Chan

### கேரட் ராய்த்தா or கேரட் அவியல்

#### தேவையான பொருள்கள்

- கேரட் -2 துருவி வைத்து கொள்ளவும்
- தயிர் -1 பெரிய கப்
- உப்பு

#### அரைக்க

- தேங்காய் துருவல் -2 ஸ்பூன்
- சிரகம் ,கால் ஸ்பூன்
- பச்சை மிளகாய் -1

#### தாளிக்க

- ஆயில் -2 ஸ்பூன்
- கடுகு
- உப்பு
- சிவப்பு மிளகாய் -1
- பெருகாயம் சிறிது
- கருவேப்பிலை

#### செய்முறை

1. அரைக்க வேண்டியதை தேங்காய் துருவல்,சிரகம் ,பச்சை மிளகாய் ,அரைத்து
2. கேரட் ,தயிர்,உப்பு உடன் கலந்து தாளித்து கொட்டினால் ,2 or 3 காய்கள் செய்யவேண்டிய சமயத்தில் இது கை கொடுக்கும் ,ருசிக்கு கொஞ்சம் அவியல் மாதிரி இருக்கும் ,செய்வது சுலபம் ,கேரட் பதிலாக வெள்ளை பூசணி
3. பொடியாக cut செய்து அளவாக தண்ணீர் விட்டு உப்பு போட்டு வேக வைத்து செய்யலாம் ,இது சாம்பார் ,கார குழம்பு இரண்டு உடன் நன்றாக இருக்கும்

**Contributor: Premabarani**

### Bread Fry

#### Ingredients

- Bread - 4 slices cut in to 4 (Triangle or square)
- Carrot Grated- 1/2 cup
- Green chillies - 2 finely chopped.
- Tomato--1 finely chopped
- ( tomato and green chillies can be made a paste also for kids do not bite the chillies)
- Big onion--1 finely chopped
- Rava 1/2 cup.
- Salt--to taste.
- Chilli powder--1/2 tsp ( optional if you want spicy)

#### Method

1. In a bowl mix all the ingredients except bread. Don't add extra water since the tomato wetness is enough and the mix should be little dry.
2. Heat a flat pan with little oil. Spread this mix on both sides of the bread and fry in the pan .
3. you can even deep fry in the oil.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Quick Recipes (Tamil & English)

Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

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

Contributor: Kasri66

இந்த தலைப்பு நல்லா தான் இருக்கு. ஆனா எனக்குப் புரிஞ்ச வரைக்கும் சுலபமா சமைக்கக்கூடிய recipes தான் இங்கே வர முடியும். அதுவும் கிட்டத்தட்ட எல்லாருக்கும் தெரிந்திருக்கும் recipes ஆதான் இருக்கும். அதனால் எனக்குத் தெரிந்தவரையில் வயிறு நிரம்பும் படியான, அதே சமயம் வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் மட்டுமில்லாது, வீட்டரசிகளும் காலை நேர பரபரப்பைக் குறைத்துக்கொள்ள சில preps செய்து வைத்துக்கொள்ளும் படியான டிப்ஸ்ம் சேர்த்து சொல்ல நினைக்கிறேன்.

முதலில் பிரட்டை வைத்து சில quick recipes பார்க்கலாம்.

### Easy and Quick Sandwiches:

இதை செய்ய அரை மணிநேரம் போதும். சில வேலைகளை முதல் நாளே செய்து வைத்துக்கொண்டால் இன்னும் prep time குறைய சான்ஸ் இருக்கு. மூணு டேபிள்ஸ்பூன் ரவை (உப்புமா செய்யப் பயன்படுத்தும் பாம்பே ரவை பெஸ்ட்) எடுத்து அது நன்கு கலக்கும்படி ரெண்டு முதல் மூணு ஸ்பூன் தயிர் சேர்த்து கலக்கவும்.

இது ஊறும் நேரத்துக்குள் ஒரு தக்காளியை விதை நீக்கி பொடியாக நறுக்கவும். இஞ்சி பச்சை மிளகாய் பேஸ்ட் அல்லது பொடியாக நறுக்கின இஞ்சி மிளகாய் துண்டுகள் தேவைக்கேற்ற அளவு, ரெண்டு டேபிள்ஸ்பூன் துருவின காரட் ( அரை முதல் முக்கால் காரட் வரை போடலாம்). அதே போல ரெண்டு டேபிள்ஸ்பூன் மிகவும் பொடியாக நறுக்கின cabbage, தேவையான உப்பு, கொஞ்சம் தனியா பொடி, கொஞ்சம் கரம் மசாலா பொடி சேர்த்து ரவை தயிர் mixtureலேயே போடவும். பார்க்க படம்,

அதற்குள் நாலு பிரட் slices எடுத்து ஒரு பக்கம் மட்டும் வெண்ணை தடவி வைக்கவும். ஒரு Nonstick தவாவை வைத்து அதில் வெண்ணை தடவின பக்கத்தை வைத்து நிதானமாக டோஸ்ட் பண்ணவும். பிரட்டின் மேலே செய்து வைத்த கலவையை (கலவை ரொம்ப கெட்டியாகத் தெரிந்தால் ஓரிரண்டு ஸ்பூன் நீர் விட்டு இளக்கலாம்) நெருக்கமாக தடவி, ஓரளவுக்கு கீழ்ப்புறம் டோஸ்ட் ஆகியிருக்கும் என்று தெரிந்தால் நிதானமாக கலவை தடவின பக்கத்தை திருப்பிவிடவும்.

இந்த பக்கத்துக்கு எண்ணெய் கொஞ்சம் தாராளமாக சுற்றி விடவும். இது நெய்யுடன்



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Quick Recipes (Tamil & English)

### Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

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

நன்றாக இருக்காது என்பதால் எண்ணெய் பெஸ்ட். நிதானமாக shallow fry செய்து வேண்டிய shapeல் கட் செய்து பரிமாறவும். குழந்தைகள் விரும்பினால் தூடாக இருக்கும்போதே மேலே கொஞ்சம் grated cheese போட்டு தரலாம்.

ரவை, காய்கறிகள், பிரட் எல்லாம் இருப்பதால் full breakfastஆக இருக்கும்.

#### Quick Tips:

1. காலை அவசரத்துக்கு காய்களை வெட்ட முடியாது என்றால் இரவே வேண்டிய காய்களை வெட்டி அத்துடன் உப்பு மற்றும் மசாலா பொருள்களையும் சேர்த்து ஒரு டப்பாவில் போட்டு பிரிட்ஜில் வைக்கலாம். Breakfast செய்ய வேண்டிய நேரத்தில் ரவை+ தயிர் சேர்த்து இந்த கலவையையும் சேர்த்து ஒரு கால் மணி நேரம் வைத்தால் பதட்டமில்லாமல் செய்து முடிக்கலாம். இது லஞ்சுக்கும் ஏற்றது.
2. தயிர் சாப்பிட சிலருக்குப் பிடிக்காது. அவர்கள் இதில் ஒரு சின்ன மாறுதலோடு செய்து பார்க்கலாம். ரவையில் பாலேடு அல்லது skimmed milk சேர்த்து ஒரு பத்து நிமிடங்கள் வைத்து காய்களையும் சேர்த்து பிரட்டின் மேலே தடவி டோஸ்ட் செய்யலாம். விருப்ப முள்ளவர்கள் இரு புறமும் இதையே வைத்து டோஸ்ட் செய்யலாம்.
3. வெங்காயம் சேர்ப்பதும் சேர்க்காததும் அவரவர் விருப்பம்.
4. வீட்டில் உப்புமா செய்தது மீந்தாலும் இந்த டிஷ்வை செய்து சாப்பிடலாம்.
5. கடைசியாக, அவல் இருந்தால் ரவைக்கு பதில் அதை உபயோகிப்பதின் மூலம் சத்தான காலை உணவுடன் நாளைத் தொடங்கலாம்.

செய்து பார்த்துவிட்டு சொல்லுங்கள் இதற்கு வரவேற்பு எப்படியென்று.

அடுத்ததா நான் சொல்லப் போறது ஒரு quick தக்காளி சட்னி.

இது மூணு நாள் வரை பிரிட்ஜில் வைத்தால் கெடாமல் இருக்கும். இது உள்ள வரையில் செய்யும் உணவை சாண்ட்விச், ரைஸ் item, இட்லி தோசைக்கு தொட்டுக்கொண்டு சாப்பிட என்று உருவத்தை மாற்றி மாற்றி ஏமாத்தலாம்.

இதற்கு நாட்டுத்தக்காளி பெஸ்ட். அது கிடைக்காதவர்கள் Hybrid தக்காளியை வைத்து ஒரே ஒரு ingredient சேர்ப்பதன் மூலம் அந்த tasteஐ கொண்டு வரலாம். முதலில் recipe.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Quick Recipes (Tamil & English)

### Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

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

ஒரு வாணலியில் கால் ஸ்பூன் கடுகு,  
கால் ஸ்பூன் வெந்தயம் (அதிகம் சேர்ப்பது கசப்பு தெரியும்.  
கெட்டுப்போகாமலிருக்கவும் நல்ல வாசனை கொடுக்கவும்தான் இதை சேர்ப்பது)  
ஒரு ஸ்பூன் உளுத்தம்பருப்பு  
ஒரு ஸ்பூன் கடலைப்பருப்பு  
கொஞ்சம் பெருங்காயம்,  
தேவையான வரமிளகாய் + பச்சை மிளகாய்(ரெண்டு மிளகாயும் இருப்பதால் அவரவர்  
வீட்டுக்கு ஏற்ப அளவை மாற்றவும்)  
சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். இதை மிக்சியில் coarseஆக அரைத்து வைக்கவும்.

அதே வாணலியில் அரை கிலோ அல்லது ஐந்தாறு நாட்டுத்தக்காளியை பொடியாக  
நறுக்கி கொஞ்சம் எண்ணெய் விட்டு ஒரேயொரு சிட்டிகை உப்புடன் வதக்கவும்.  
(Tips:உப்பு போட்டு வதக்கினால் சீக்கிரம் வதங்கிவிடும்)

நாட்டுத்தக்காளி என்றால் விதை அதிகம் இருக்கும், தோல் மெல்லியதாக இருக்கும்,  
அதனால் சீக்கிரம் வதங்கிவிடும். அரைக்கும்போது நல்ல நைசாக அரைபடும்  
என்பதோடு கொஞ்சம் புளிப்பு சுவையும் தரும். அது கிடைக்காதவர்கள் பெங்களூர்  
தக்காளி என்ற Hybrid தக்காளியை நல்ல கொதிநீரில் போட்டு சிறிது நேரம் வைக்க  
தோல் பிளக்கும். உடனே குழாய் முன் காண்பித்தால் ஆறும், தோல் சுலபமாக  
கழண்டு வரும்.

இப்படி blanch செய்த தக்காளிகளை நறுக்கி ஒரு சிட்டிகை உப்புடன் வதக்கவும்.

இப்போது coarseஆக அரைத்த பொடியுடன் இந்த தக்காளி துண்டுகளையும் சேர்த்து  
நன்றாக அரைத்து தேவையான உப்பு சேர்த்து எடுக்கவும். Hybrid தக்காளி  
உபயோகித்தால் ஒரேயொரு ஸ்பூன் புளி பேஸ்ட் போடலாம். கிட்டத்தட்ட  
நாட்டுத்தக்காளியில் செய்தது போலவே இருக்கும் என்பதோடு நல்ல சிவப்பு நிறத்தில்  
பார்வையைக் கவரும்.

இது மூன்று நாளைக்கு எப்படி நன்றாக இருக்கும் என்று சந்தேகம் இருந்தால்  
வாணலியில் நல்லெண்ணெய் விட்டு அதில் கடுகு தாளித்து அரைத்த விழுதை  
மீண்டும் ஒரு முறை வதக்கலாம்.

முதல் நாள் பிரட்டின் மேலே தடவி, நடுவில் உருளைக்கிழங்கு மசாலாவை வைத்து  
மேலே இன்னொரு slice பிரட்டில் இந்த சட்னியை தடவி அது உள்புறம் இருக்குமாறு





Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Quick Recipes (Tamil & English)

### Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

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

வைத்து சாபிடலாம். டோஸ்ட் பண்ண வேண்டிய தேவையேயில்லை.

இதில் நடுவில் உருளைக்கிழங்கு மசாலாவுக்கு எங்கே போவது என்றால் அதற்கும் ஒரு quick டிப் இருக்கு.

#### Quick Tips:

1. நாட்டுத்தக்காளி என்பது ஊரில் உள்ளவர்களுக்கு possibleஆக இருக்கும். வெளியூரில் இருப்பவர்கள் blanch செய்ய வேண்டிய வேலை ஒன்று extra. அதை முதல் நாள் இரவு படுக்கும் முன் கொதிநீரில் தக்காளிகளை போட்டுவிட்டு மூடி அடுப்பை அணைக்கவும். அரைக்க வேண்டிய சாமான்களையும் எடுத்து சிறிய டப்பாவில் போட்டு வைத்துவிட்டால் காலை வேலை சுலபம். காலை எழுந்ததும் தோலை சுலபமாக நீக்கி அரைக்கக் கொடுத்ததையும் வறுத்து அரைத்துவிடலாம்.
2. ரெண்டு மூணு நாளைக்கு ஒரு முறை குக்கரில் சாதம் வைக்கும் போது மூணு நாலு உருளைக்கிழங்கை முழுதாக வேகவைத்துக்கொண்டால் பிரிட்ஜில் தோலுடன் வைத்துவிடலாம். தோல் நீக்காத வரை கெடாது. தேவைப்படும்போது கொஞ்சம் கொதிநீரில் மீண்டும் முக்கி வைத்து எடுத்தால் அல்லது மைக்ரோவேவில் வைத்தால் freshly boiled potatoes ரெடி..

#### உருளைக்கிழங்கு மசாலாவுக்கு:

மசித்த கிழங்குடன் ஒரு பிடி கிரீன் peas (இதுவும் எல்லார் வீட்டு freezerஇலும் இருக்கும் பொருள்) உடன் காரம், மசாலா வுடன் வதக்கி வைத்தால் stuffings ரெடி.

வெங்காயம் இன்றி வெறும் தக்காளியில் செய்து வைத்துக்கொண்டால் பிரிட் மீது தடவ நன்றாக இருக்கும். இட்லிக்கும் ஒகே. ரைஸ் variety செய்யும் போது மட்டும் வெங்காயம், பட்டாணி போன்றவைகளை தனியாக வதக்கி சேர்க்கலாம் என்பதால்தான் வெங்காயம் இந்த சட்னியில் இல்லை.

ரெண்டாம் நாள் ஒரு பானில் எண்ணெய் விட்டு சோம்பு போன்ற மசாலா பொருட்களுடன் வெங்காயம், இஞ்சி பச்சை மிளகாய், பட்டாணி, பீன்ஸ் போன்ற காய்களை வதக்கி கொஞ்சம் கரம் மசாலாவும் சேர்த்து இந்த சட்னியை ரெண்டு மூன்று ஸ்பூன் சேர்த்து சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிடலாம்.

மூன்றாம் நாள், மீண்டும் ஒருமுறை லேசாக வதக்கிவிட்டால் ( அதற்குள் கெட்டியாகிவிட்டிருக்கும் என்பதால் கொஞ்சம் நீர் விட்டு வதக்கவும்) பிரெஷ் தக்காளி சட்னியாக்கி இட்லி தோசைக்கு தொட்டுக்கலாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Quick Recipes (Tamil & English)

Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

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

Contributor: Durgasakthi

### தேங்காய் பால் கஞ்சி

#### தேவையான பொருட்கள்

- புழுங்கல் அரிசி -1 கப்
- தேங்காய் -1
- பூண்டு-10-15 பல்லு
- வெந்தயம் - 1/2 ஸ்பூன்
- உப்பு

#### செய்முறை

1. தேங்காய் திருவி அரைத்து பால் எடுத்துகோங்க.முதல்ல எடுக்கிறது திக்காஹ் இருக்கும்,அத தனிய எடுத்துவச்சிகோங்க,இரண்டாதா எடுகிற பால் கொஞ்சம் தண்ணியா இருக்கும்.
2. இரண்டவதா எடுத்த பால் அதோட அரிசி ,வெந்தயம்,பூண்டு,உப்பு சேர்த்து அதனுடன் தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து கூகேர்ல 5 விசில் விட்டு இறக்கவும்.
3. வெந்த கஞ்சில,திக் தேங்காய் பால் சேர்த்து ஒரு 5 நிமிஷம் அடுப்பில் வைத்து கிளறி இறக்கவேண்டும் .இந்த கஞ்சிக்கு தேங்காய் துகையளோட சாப்ட ரொம்ப நல்ல இருக்கும்...



Contributor: repplyuma @ Uma Udai

### veg தேங்காய் பால் சாதம்

இது எலெக்ட்ரிக் rice cookerல் செய்ததால் நன்றாக வரும்(சுலபம் கூட ) ..இல்லை என்றால் பிரஷர் குக்கரிலும் செய்யலாம் ...

தேவையானவை

- வெங்காயம் - 1 நறுக்கியது
- தக்காளி - 1/2 நறுக்கியது
- இங்கி-புண்டு paste - 1 ஸ்பூன்
- பச்சை மிளகாய் 3-4 சிறிது கீறி கொள்ளவும்
- பீன்ஸ், காரட் , பச்சை பட்டாணி = 1 கப் அளவு எடுத்து கொள்ளவும் (நறுக்கியது )
- சாம்பார் மிளகாய் தூள் - 1/2 tbl ஸ்பூன்
- பெருஞ்சீரக தூள் - tbl ஸ்பூன்
- மஞ்சள் பொடி - 1/4 ஸ்பூன்
- தாளிக்க :- 3
- கிராம்பு , 1 துண்டு
- பட்டை , 1
- பிரியாணி இலை
- தேங்காய் பால் - 1 கப்
- அரிசி - 1 கப் (பாஸ்மதி அல்லது சோனா மதூரி அல்லது சீரக சம்பா எந்த வகை என்றாலும் பரவா இல்லை தண்ணீர் பார்த்து கொள்ளவும்..நீங்க எடுத்து கொள்ளும் தண்ணீர் அளவில் ஒரு கப் தண்ணீருக்கு பதில் 1 கப் தேங்காய் பால் . )
- உப்பு, எண்ணெய் தேவைகேற்ப

செய்முறை

1. கடாயில் எண்ணெய் விட்டு கிராம்பு , பட்டை , பிரியாணி இலை போட்டு தாளித்து , பின்பு இஞ்சி-புண்டு paste சேர்த்து வதக்கவும் ..
2. பின்பு வெங்காயம் , மிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும் , வெங்காயம் வதங்கியவுடன் தக்காளி சேர்த்து வதக்கவும் ..
3. தக்காளி குழைந்ததும் , காய்கள் சேர்த்து , மிளகாய் பொடி , மஞ்சள் பொடி , பெருஞ்சீரக தூள் , உப்பு சேர்த்து ஒரு கிளறு கிளறி ..



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Quick Recipes (Tamil & English)

Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

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

4. 1 கப் அரிசிக்கு 1 கப் தேங்காய் பால் , 1 கப் தண்ணீர் மற்றும் வதக்கியவைகளையும் குக்கரில் போட்டு on செய்தால் ரெடி ...பிரஷர் குக்கர் என்றால் இரண்டு விசில் விடவும் ..
5. முதல் நாள் காய்களை அறிந்து வைத்து , தேங்காய் பால் எடுத்து வைத்து கொண்டால் மறு நாள் தாளித்து குக்கரில் வைத்து விட்டு கிளம்பினால் சாதம் ரெடி ...இது நான் ஸ்கூல் போகும் சமயம் என் அம்மா செய்து தருவாங்க ..எனக்கு பிடித்தது ...

www.Penmai.com



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Quick Recipes (Tamil & English)

Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

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

Contributor: repplyuma @ Uma Udai

### Quick பாஸ்தா

#### தேவையான பொருட்கள்

- பூண்டு - 2 பல்லு (மிக பொடியாக நறுக்கு கொள்ளவும் )
- இஞ்சி - சிறு துண்டு (மிக பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும் )
- வெங்காயம் - 1 (medium சைஸ் - நறுக்கி கொள்ளவும் )
- தக்காளி - 1 (medium சைஸ் -நடுவில் உள்ள விதை பகுதியை விட்டு தோல் பகுதியை மட்டும் நீல வாக்கில் நறுக்கி கொள்ளவும் )
- உப்பு , மிளகு தூள் ருசிகேற்ப
- எண்ணெய் தாளிக்க
- மல்லி இலை சிறிதளவு
- செல்லேரி , மஷ்ரூம், குடை மிளகாய் , spinach, கோஸ், காரட் - இப்படி உங்க கிட்ட இருக்கற காய்களில் விருப்பமானதை நறுக்கி எடுத்து கொள்ளவும் ..

#### செய்முறை

1. கடாயில் சிறுது எண்ணெய் விட்டு பூண்டு , இஞ்சி போட்டு வதக்கவும் ..
2. பச்சை வாசனை போனதும் வெங்காயம் , செல்லேரி (இருந்தால் ) போட்டு வதக்கவும் பிறகு உங்க கிட்ட இருக்கற காய்களில் வதக்கும் நேரம் பொறுத்து ஒன்றன்பின் ஒன்றாக போட்டு வதக்கவும் (தக்காளி முழுதாக சாப்பிட வேண்டும் என்றால் கடைசியில் சேர்க்கவும் ..இல்லை என்றால் முதலிலேயே சேர்த்து வதக்கவும்)
3. பிறகு சிக்கன் கறி /மட்டன் கறி /vegகுருமா ஒரு கரண்டி போட்டு பாஸ்தாவையும் போட்டு கிளறி தண்ணீர் வற்றும் வரை விடவும்
4. கடைசியாக தேவைகேற்ப உப்பு மற்றும் மிளகு தூள் சேர்த்து கிளறி பின் மல்லி இலை சேர்த்து அடுப்பை நிறுத்தி விடவும் ..(குழம்பிலேயே உப்பு காரம் இருக்கும் அதனால் பார்த்து போட்டுக்கோங்க )
5. இது சாப்பிட வாசனையாக புதிய சுவையாக இருக்கும் ..diet இருக்கறவங்க சாப்பிடலாம் ..தேவை என்றால் முதல் பாஸ்தாவை வேக வைத்து பிரிட்ஜில் வைத்து கொள்ளலாம் ..மறுநாள் சுலபமா செய்திடலாம்.

**Contributor: Deepika Mahesh**

### Healthy dosa

#### Ingredients

- Brown rice or idly rice -1 cup
- oats-1 cup
- urad dhal- 1 cup
- methi seeds-1 tsp
- ragi flour-1 cup
- buckwheat flour -1 cup
- salt to taste

#### Method

1. soak the rice ,urad dhal with methi seeds and oats seperately for 3 hrs. If u r using brown rice soak it for 5-6 hrs in warm water( I would suggest brown rice for healthy version) grind all these three the way u grind it for idly or dosa.
2. The mix the ragi flour,buckwheat flour and salt to it and mix well and keep it for fermentation. In the morning u can have healthy n tasty dosa..

**Contributor: Deepika Mahesh**

### Capsicum panner paratha

#### Ingredients

##### For dough:

- wheat flour:2 cups
- salt
- warm water
- little oil

mix all three make it to a soft dough then apply oil overall the dough and rest it aside.

##### For filling

- capsicum any colour
- panner (U can substitute tofu as well)
- jeera
- onion
- turmeric pwd
- redchilly pwd
- garam masala
- kasurimethi
- oil
- salt

#### Method

1. Heat the kadai with oil add jeera once it starts to splutter add onion sauté till translucent then add capsicum cook till it becomes soft(me n my hubby don't like the crunchiness in capsicum so will cook till it becomes soft. If u guys like the crunchiness then jus cook for 5 mins) .



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Quick Recipes (Tamil & English)

### Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

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

2. Add turmeric pwd, red chilly pwd, garam masala and salt cook till the raw smell goes lastly add crumbled panner and kasuri methi mix well and off the stove. Let it cool.
3. Make balls from the paratha dough add the filling to each dough and make round shape paratha and cook it with ghee or oil.

Tip: if u cook panner for a long time it will become rubbery.

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





Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Quick Recipes (Tamil & English)

Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

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

**Contributor: Kasri66**

பிரட் வைச்சு எத்தனை ரெசிப்பி வேணும்னாலும் சொல்லிக்கொண்டே போகலாம். ஆனால் பிரட் லஞ்சுக்கோ டின்னர்க்கோ சரி வராதே? அதனால் quick recipes என்ற தலைப்புக்கேற்ற மாதிரி சீக்கிரமாக அதே சமயம் சுலபமாக சமைக்கக்கூடிய சில dishes பார்க்கலாம்.

அதுக்கு முன்னால ஒரு வார்த்தை. இன்னிக்கு வேலைக்கு போகும் பெண்களானாலும் சரி, வீட்டில் உள்ளவர்கள் என்றாலும் சரி, multi tasking பண்ணினால் தான் முடியும். நமக்கு ஹெல்ப் பண்ணுக்காகவே எல்லார் வீட்டு கிச்சன்லயும் ஒரு appliance உண்டு, அதான்ங்க..., பிரஷர் குக்கர். அதை நல்லா பயன்படுத்திக்கொண்டால் எல்லா சமையலுமே குய்க்தான்.

இந்த பிரஷர் குக்கரில் மாதம் ஒருமுறை அல்லது ரெண்டு வாரத்துக்கு ஒருமுறை சாதம் வைக்கும்போது மேலே ஒரு பானில் கொஞ்சம் புளியை மூழ்கும் அளவு நீர்விட்டு மேலே ஒரு தட்டு போட்டு மூடி வைத்துவிடுங்கள். சாதம் ஆகும் நேரத்துக்குள் புளியும் நன்கு வெந்துவிடும். மறுநாள் வரை அப்படியே வைத்துவிட்டு சும்மா இருக்கும் சமயம் இன்னும் கொஞ்சம் நீர் விட்டு, ஒரு potato masher அல்லது பருப்பு கடையும் மத்து அல்லது கடவுள் நமக்குத் தந்த இயற்கை மத்தான கைகொண்டு நன்றாக பிசைந்து வடிகட்டி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். ரெண்டு மூணு முறை நீர் விட்டு நன்றாக சக்கை மட்டும் இருக்கும்படி சாறு எடுத்துக்கொண்டால் அதை ஒரு வாணலியில் ஒரு கரண்டி நல்லெண்ணெய் விட்டு பேஸ்ட் போல கிளறி வைக்கவும். ஆறியதும் ஒரு காற்று புகாத பாட்டிலில் கொட்டி பிரிட்ஜில் வைத்தால் ஒரு மாதம் வரை கெடாது. நமக்கு குழம்பு ரசம் செய்யும் போது ஏற்கெனவே நன்றாக கொதித்திருப்பதால் சமைக்கும் நேரம் குறையும்.

அதே போல சில பொடி வகைகள், தேங்காய் துருவல், இஞ்சி பூண்டு விழுது, தக்காளி விழுது போன்றவைகள் சும்மா இருக்கும் சமயம் செய்து பிரிட்ஜில் ஸ்டோர் பண்ணிக்கொள்வது நமக்கு அவசரத்துக்கு கை கொடுக்கும். பழைய காலம் போல கரி அடுப்பு, kerosene stove என்று இல்லாமல் gas stove தவிர, microwave, Induction stove, எலெக்ட்ரிக் ரைஸ் குக்கர் என்று எல்லோர் வீட்டிலும் வைத்திருக்கிறோம். ரெண்டு பர்னர் உள்ள காஸ் அடுப்பு போய், நாலு பர்னர், அதுவும் with Auto-ignition என்று நமக்கு உதவக்கூடிய வகையிலேயே இன்று எல்லா வீட்டு சமையலறையும் உள்ளது, இதில் இன்னும் சில முன்னேற்பாடுகள் செய்து கொள்வதால் நிறைய நேரம் கிடைக்கும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Quick Recipes (Tamil & English)

Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

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

Contributor: Kasri66

சில நாள் ரசம் மட்டும் செய்யதான் நேரம் இருந்தது என்றால் சில அவசர பொடி வகைகளை செய்து சமாளிக்கலாம். லஞ்ச் பாக்கசுக்கும் இது நன்றாகவே இருக்கும்.

### பருப்புப் பொடி

எங்கள் வீட்டில் செய்யும் முறை இது. அரை கப் கடலைப்பருப்பை கொஞ்சம் நல்லெண்ணெய் விட்டு நன்றாக பொன் நிறத்தில் சிவக்க வறுக்கவும். தேவையான மிளகாய் அல்லது மிளகையும் அல்லது ரெண்டையுமே வறுக்கவும். உப்பு, பெருங்காயப் பொடி சேர்த்து அரை கப் பொட்டுக்கடலையுடன் (எண்ணெய் சேர்க்கும் முன்பே பொட்டுக்கடலையை dry roast செய்தால் நைசாக பொடியும்) மிக்சியில் அரைக்கவும். சூடான சாதத்தில் ஒரு ஸ்பூன் நெய், ஒரு ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் விட்டு இந்த பொடியை போட்டுப் பிசைந்து சாப்பிட சுவையாக இருக்கும்.

### Variations:

பருப்பை வறுத்த பின் கொஞ்சம் பூண்டுப்பற்களை வறுத்து அரைத்தால் பூண்டு பொடி, பூண்டுக்கு பதில் சீரகம் வறுத்து சேர்த்தால் சீரகப் பொடி. மற்றவை கற்பனைக்கு ஏற்ப செய்யலாம்.

### கொத்தமல்லி பொடி

அரை கட்டு கொத்தமல்லியை காம்ப் நீக்கி ஆய்ந்து அலசிய பின் ஒரு டவலில் ஆறவைக்கவும். கொஞ்சம் ஆறியதும் kitchen tissue வில் போட்டு மூடி மைக்ரோவேவில் அரை நிமிடம் High powerல் வைத்து பேப்பர்ஐ மாற்றி மீண்டும் ஒரு அரை நிமிடம் என்பதாக நன்றாக காயும் வரை வைத்து மைக்ரோவேவ் உள்ளேயே வைத்திருக்கவும்.

ஒரு வாணலியில் நல்லெண்ணெய் விட்டு, ஒரு ஸ்பூன் உளுத்தம்பருப்பு, ஒரு ஸ்பூன் கடலைப்பருப்பு, ரெண்டு அல்லது மூன்று மிளகாய், பெருங்காயம் போட்டு வறுத்து வைக்கவும். இந்த வறுத்த சாமான்களுடன் காய்ந்த கொத்தமல்லி இலைகளையும் உப்பையும் சேர்த்து மிக்சியில் நைசாகப் பொடிக்கவும்.

சூடான சாதத்தில் நெய்யும் எண்ணெயும் கலந்து விட்டு இந்த பொடியைப் போட்டு பிசிறினார்போல பிசைந்து அரை மூடி எலுமிச்சம்பழத்தையும் பிழிந்து கொஞ்சம் கடுகு,



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Quick Recipes (Tamil & English)

### Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

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

உளுந்து, வேர்கடலை, முந்திரி வறுத்துப் போட்டு சாப்பிடலாம்.

#### Tips:

லெமன் பிழிவது புளிப்பு சுவைக்கு மட்டுமில்லாமல் சாதம் குழைவதையும் தடுக்கும் என்பதால். லெமன் வேண்டாம் என்றால் வறுக்கும் சாமான்களுடன் ஒரு கோலியளவு புளியை கர கரவென்று வறுக்கவும். இது மிக்சியில் bladeல் சிக்கும் என்பதால் லெமன் பிழியச்சொன்னேன்.

அடுத்ததாக microwaveஇல் வைப்பது மல்லியின் பசுமை நிறத்தை அப்படியே தரும் என்பதால். அது இல்லாதவர்கள் மல்லித்தழையை வீட்டிலேயே நிழலில் உலர்த்தி சாமான்களை வறுத்த பின் அந்த சூட்டிலேயே வாணலியில் வறுத்தெடுக்கலாம்.

இது சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிட மட்டுமில்லாது தயிர் சாதத்துக்கு தொட்டுக்கொள்ளவும் ஏற்றது.

#### Variations:

மேலே சொன்ன முறையிலேயே கொத்தமல்லிக்கு பதில் கறிவேப்பிலை புதினா என்று variation try பண்ணலாம்.

அடுத்து சீக்கிரம் செய்யக்கூடிய ஒரு குழம்பு வகை:

#### தக்காளி குழம்பு:

அரை கிலோ தக்காளியை பொடியாக நறுக்கவும். வாணலியில் நல்லெண்ணெய் விட்டு கடுகு, மிளகாய், பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை தாளித்து தக்காளிகளையும் போட்டு (இங்கே விருப்ப முள்ளவர்கள் வெங்காயத்தையும் நறுக்கி வதக்கலாம்) ஒரு சிட்டிகை உப்பு போட்டு வதக்கவும். சீக்கிரம் வதங்கிவிடும். மேலே மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள் அல்லது சாம்பார் பொடி போட்டு ஒரு ஸ்பூன் புளி பேஸ்ட் (அல்லது எலுமிச்சையளவு புளியை கரைத்து விடலாம்) சேர்த்து நன்கு கொதித்ததும் உப்பு போட்டு இறக்கவும். தக்காளி தொக்கை விட நீர்க்க இருக்கும் இது. ரொம்ப தண்ணியாக இருந்தால் ஒரு ஸ்பூன் cornflourஐ கரைத்து விட, கெட்டிப் படும். மாவு கரைக்க விருப்பம் இல்லாவிட்டால் ஒரு கரண்டி வெந்த துவரம்பருப்பு போடலாம்.

அடுப்பில் வைக்கக்கூட நேரம் கிடையாது என்றால் அவர்களுக்கு இதோ பச்சை மோர் குழம்பு:



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Quick Recipes (Tamil & English)

Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

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

கொஞ்சம் எண்ணையில் அரை ஸ்பூன்னுக்கும் குறைவாக வெந்தயம், ஒரு ஸ்பூன் துவரம்பருப்பு, பத்து மிளகு, ஒரு பின்ச் கடுகு போட்டு வறுத்து அத்துடன் கொஞ்சம் தேங்காய் துருவலையும் ரெண்டு பச்சை மிளகாயையும் சேர்த்து அரைத்து புளித்த மோரில் உப்புடன் கலக்க பச்சை மோர் குழம்பு ரெடி. மேலே கடுகு கறிவேப்பிலை தாளிக்க மறக்க வேண்டாம்.

பொடி, குழம்பு, ரசம் பார்த்தோம் வேகமாக ஒரு காய் recipeயையும் பார்த்துவிடலாம்.

stuffed கத்தரிக்காய் பொரியல் சீக்கிரமே செய்ய ஒரு டிப் சொல்கிறேன். அவரவர் வீட்டில் செய்யும் முறையில் stuffings ரெடி செய்துகொண்டு, கத்தரிக்காயை நாலாக பிளந்து பொடியை உள்ளே அடைத்து குக்கரில் சாதம் வைக்கும் போது மேலே ஒரு தட்டில் இந்த ரெடி செய்த கத்தரிக்காய்களை வைத்து விடுங்கள். குக்கர் வெயிட் போடும் நேரம் வரும்போது குக்கரை திறந்து கத்தரிக்காய்களை வெளியே எடுத்துவிட்டு மீண்டும் மூடி வெயிட் போட்டுவிடுங்கள். இந்த நேரத்துக்குள் காய் பதமாக வெந்திருப்பதோடு, stuffings வெளியில் வராமலும் இருக்கும். இனி வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு காய்களை நிதானமாக வதக்கினால் சீக்கிரமே ரெடியாகும். இதே technique ஐ பயன்படுத்தி potatostuffed capsicumஐயும் ட்ரை பண்ணலாம்.

எல்லாம் பார்த்தாச்சு, ஒரு quick பாயசம்....

ஒரு கப் பாலை அடுப்பில் ஏற்றவும். புதிதாக வடித்த சாதத்தில் ரெண்டு கரண்டி எடுத்து அத்துடன் ஒரு கப் பால் சேர்த்து முடிந்தவரை நைசாக மசிக்கவும். மசிந்த சாதத்தை கொதிக்கும் பாலில் கலந்து எல்லாம் சேர்ந்து கொதித்ததும் சர்க்கரை சேர்த்து இறக்கவும். சர்க்கரையை கடைசியாக சேர்ப்பது பால் திரிந்துவிடாமல் இருக்க வேண்டும் என்பதால்.

சர்க்கரை அளவு, எடுத்த சாதத்துக்கு முக்கால் பங்கு இருந்தால் திகட்டாமல் இருக்கும். இனி மேலே ஏலக்காய் தூள் சேர்த்து, நெய்யில் முந்திரி, திராசைஷையை வறுத்துப் போடலாம்.

### Variations:

சாதத்துக்கு பதில் பத்து நிமிடம் ஊறவைத்த அவலை பிழிந்து சேர்க்கலாம். அவலை மசிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Quick Recipes (Tamil & English)

Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

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

Contributor: kvsuresh

### Quick Rasam

#### Ingredients

- Thakkali 3 or 4
- seeragam 1 tsp,
- Milagu 1 tsp,
- pachai milagai 1
- karuveppilai n kothamali for taste
- uppu tasteukku thagundhar pole
- manjal podi , perungayam for taste.

#### Method

1. first jeeragam n milagai dry mixiele podi pannikkanum, then thakkaliya nalla juice madhiri adichindu adhule 2 tumbler water add panni uppu manjal podi perungayam pottu kodhikka vaikkanum.
2. Two mts kodhichadhum andha podiya pottu pachai milagaya keeri pottu kothamali karuveppilai thoovi, neile kadugu seeragam thalichi kotti irakki vaichidanum.

**Contributor: Anbupurush**

### Bread Upma

#### Ingredients

- Bread one packet
- small onion 15nos
- green chillies to taste
- buttermilk 200ml
- salt to taste
- for tampering:
- mustard,
- urad dal
- oil.

#### Method

1. Cut the bread into small cubes, cut the small onions into lengthwise , cut chillies into small pieces.
2. Tamper mustard and urad dall in oil in a little bigger pan.
3. saute onion and chillies. in the oil
4. When onion is done add bread pieces.
5. Mix salt in the butter milk. take care for the salt bread will not need much salt.
6. Pour butter milk over the bread pieces widely don't pour in one place.
7. Mix it slightly, from bottom to top don't mash bread, the bread pieces will absorb butter milk, and the taste will be little sour and spicy. It can be served with idly podi. Sometimes if I am too busy i use to do it for dinner. It will be very nice.

**Contributor: Anbupurush**

### Spicy Rice

#### Ingredients

- cooked rice ( not over cooked) 1cup
- Garlic 4 to 6 pods
- Green chillies 2 to 4
- Coconut grated 2 tbsp
- Coriander leaves 1/2 cup
- Cloves 4
- Cinnamon 1/2 inch, Cardamom 3
- marati moggu 2
- Fenugreek seeds 1tsp (sombu)
- Sliced onion 2nos
- Oil, Salt to taste

#### Method

1. First fry greenchilli and garlic in little oil till light brown.
2. Add coconut grated , coriander leaves and grind to a fine paste.
3. Add remaining oil to a pan add all the whole garam masala when it is done add sliced onion and saute. When the onion is little brown and the ground paste and saute well, till it leaves oil in the sides, now add rice salt and mix well close a lid and cook on slow fire for about 5 to 10 minutes. Serve with raita. If you have time to cut and cook the vegetables you can add carrot cubes, beans, peas cauliflower etc., It is a very aromatic rice. The amount of cocnut should not be more. Try this if you have cooked rice it will hardly take 15 minutes to do it.



## Quick Recipes (Tamil & English)

### Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

Contributor: Uma Manoj

### அவல் உப்புமா

#### தேவையான பொருட்கள்

- அவல்(மெலிசு)-1 கப்
- காரட்-1(துருவியது)
- முளைவிட்ட பச்சையிறு -2 டேபிள் ஸ்பூன்
- வெங்காயம்- 1 நறுக்கியது
- தக்காளி-1 நறுக்கியது
- எலுமிச்சை சாறு-5 துளிகள்
- வறுத்த வேர்கடலை- 2 டேபிள் ஸ்பூன்..மிக்சியில் ஒன்று இரண்டாக பொடிக்க வேண்டும்..
- கொத்தமல்லி தழை-சிறிதளவு
- உப்பு தூள்-தேவையான அளவு

#### செய்முறை

1. அவலை முதலில் கழுவி வைத்தாலே போதும்..மெலிசு என்பதால் நீரை ஊற்றி ஊற வைக்க வேண்டாம்..குழையாமல் இருக்கும்..அப்படியே ஐந்து நிமிடம் வைக்கவும்..
2. இந்த ஐந்து நிமிடத்தில் மேற்கண்ட அளவு பொருட்களை ரெடியாக வைக்க வேண்டும்...
3. முதலில் ஒரு பெரிய பெளலில் அவலை போட்டு,அதில் கராட் துருவியது,பச்சையிறு,வெங்காயம், தக்காளி,எலுமிச்சை சாறு,கொத்தமல்லி தழை,உப்பு என எல்லாம் சேர்த்து ஒரு பிரட்டு பிரட்டி வைத்து விடுங்கள்...
4. பரிமாறும்போது வேர்கடலை தூவி,அதன்மேல் கொத்தமல்லி இழையும் சேர்த்து சாப்பிடுங்கள்...
5. சுவையான அவல் உப்புமா தயார்...செய்யும் நேரம் ஐந்து நிமிடங்கள்...
6. Energy முழு நாள் இருக்கும்..நான்கு மணி நேரம் பசி தாங்கும்..
7. எண்ணெய் இல்லை.. அவல்-இரும்பு சத்து கொண்டது.. முளைவிட்ட பயிறு,வேர்கடலையில் இருக்கும் ப்ரோடீன் வளரும் குழந்தைகளுக்கும் நமக்குமே அவசியம்.. மற்ற பச்சை காய்கறிகளில் எல்லாம் தாது உப்புக்கும் வைட்டமின்களும் உண்டு... கொழுப்பு அவ்வளவாக இல்லை... கலோரி மிக குறைவு....டையட்(diet) இருப்பவர்களுக்கு மிக சிறந்த உணவு..





Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Quick Recipes (Tamil & English)

Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

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

குறிப்பு : இதே ஊற வைத்த அவலை ஒரு வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கடலை பருப்பு, இஞ்சி ஒரு பின்ச, நறுக்கிய ஒரு வெங்காயம், கருவேப்பிலை, நறுக்கிய கராட், முளைகட்டிய பச்சையிறு, தக்காளி, தேவையான அளவு உப்பு, கொஞ்சம் மஞ்சள் தூள் எல்லாமே சேர்த்து வதக்கி கொஞ்சம் தண்ணீர் சேர்த்து வெந்ததும் இறுதியில் அவலை சேர்த்து தீயை குறைத்து ஐந்து நிமிடம் கழித்து இறக்கினால் சுவையான சத்தான அவல் உப்புமா தயார்...

மேல இருக்கும் வகை ஒரு சுவை. இது அப்படியே சாப்பிடுலாம்... சமைத்து சாப்பிடும் முறை மற்றொரு சுவை... இதற்கு சாம்பார் தொட்டு கொள்ள நன்றாக இருக்கும்...

www.Penmai.com



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Quick Recipes (Tamil & English)

Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

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

Contributor: jv\_66 @ Jayanthi

### சேமியா பகாளாபாத்

#### தேவையானவை

- சேமியா - 1 கப்
- பால் - 1 கப்
- புளிக்காத தயிர் - 2 கப்
- உப்பு - 1/2 டீஸ்பூன்
- பச்சைமிளகாய் - 2
- இஞ்சி - ஒரு சிறு துண்டு
- கடுகு , உளுத்தம்பருப்பு, எண்ணெய் - தாளிக்க
- கொத்தமல்லி , கருவேப்பிலை

#### செய்முறை

1. சேமியாவை ஒரு கடாயில் நன்றாக வறுத்துக்கொள்ளவும். இதைத் தனியாக எடுத்து வைக்கவும் .
2. இப்போது கடாயில் அந்த சேமியாவை விட 2 பங்கு தண்ணீரை வைத்து கொதிக்க விடவும் .
3. தண்ணீர் நன்றாக கொதிக்க ஆரம்பித்தவுடன் , இந்த வறுத்த சேமியாவை அதில் போட்டு , அவ்வப்போது கிளறி விடவும் .
4. பாதி வெந்த பிறகு , தேவையான உப்பை போடவும் .
5. நன்றாக வெந்தபிறகு , ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் போட்டு அதை சிறிது ஆற விடவும் .
6. கொதிக்க இல்லாமல் இருந்தால் போதும் .
7. இப்போது அதில் பால் மற்றும் தயிரை சேர்க்கவும் .
8. இப்போது ஒரு கடாயில் , கடுகு , உளுத்தம்பருப்பு, பொடியாக அரிந்த பச்சைமிளகாய், பொடியாக அரிந்த இஞ்சி, கருவேப்பிலை இவைகளை போட்டு தாளித்து , இதில் போட்டு கலக்கவும் .
9. ஒரு பெரிய கரண்டி கொண்டு , நன்றாக கலக்கவும் .
10. மேலே , பொடியாக அரிந்த கொத்தமல்லி தூவவும் . விருப்பம் உள்ளவர்கள் , முந்திரி , மாதுளம்பழ முத்துக்கள், கிஸ்மிஸ் பழம் இவைகளை சேர்க்கலாம் .
11. இது உடனடியாக தயார் செய்யக்கூடியது . இதை மதிய உணவாகவும் எடுத்துச் செல்லலாம் .



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Quick Recipes (Tamil & English)

Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

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

Contributor: reppyuma

### பாசி பயிர் தோசை - Green Gram Dosa

காலையில் ஊறவைத்தால் மாலை வந்து அரைத்து உடனடியாக செய்திடலாம்..  
இல்லை இரவு ஊறவைத்து காலையில் செய்யலாம்..

#### தேவையான பொருட்கள்

- பச்சை பாசிபயிர் (தோல் உள்ள பாசி பயிர் ) - 1 கப் (3-4 மணி நேரம் ஊற வைத்துக்கொள்ளவும் )
- இஞ்சி - சிறு துண்டு (காரமான இஞ்சி என்றால் சின்ன துண்டு போதும் இல்லை என்றால் கொஞ்சம் அதிகமாக எடுத்து கொள்ளவும் )
- பச்சை மிளகாய் - 1-2 (காரம் அதிகம் விரும்பாதவங்க இதை தவிர்த்திடலாம்)
- பெருஞ்சீரகம் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்
- பூண்டு - 5 பல்லு
- இட்லி மாவு - 1 கரண்டி
- வெங்காயம் - பொடியாக அறிந்தது ஒரு கை பிடி
- உப்பு ருசிகேற்ப

#### செய்முறை

1. ஊறவைத்த பாசிபயிரை இஞ்சி, பூண்டு , மிளகாய் , பெ.சீரகம், உப்பு சேர்த்து நைசாக அரைத்து கொள்ளவும் ..
2. மாவு பதம் கெட்டியாக இல்லாமல் அதே சமயம் ரொம்ப தண்ணியாக இல்லாமல் அரைக்கவும் .....கொஞ்சம் தண்ணி பதத்தில் இருந்தால் தோசை மொரு மொருப்பாக வரும் ..
3. அரைத்த இந்த மாவுடன் ஒரு கரண்டி இட்லி மாவை கலந்து கொள்ளவும் ...
4. அறிந்த வெங்காயத்தை சிறிது என்னை விட்டு வதக்கி மாவுடன் சேர்த்து கொள்ளவும் ..வதக்காமலும் சேர்க்கலாம் ..வதக்கினால் தோசை வார்க்க ஈசியா இருக்கும் ..
5. தோசை தவிர சூடானதும் மிதமான தீயில் தோசை இட்டு பரிமாறவும்.  
தேங்காய் சட்னி, கார சட்னி, இஞ்சி சட்னி எல்லாவற்றுடன் சாப்பிட சுவையாக இருக்கும் ..
6. இந்த தோசை சூடாக பரிமாறவும் .... diet இருப்பவர்கள் மற்றும் அரிசி உணவை குறைக்க நினைபவர்கள் இந்த தோசை முயற்சி செய்து பாருங்க ..



Contributor: repplyuma

### Ragi -Kambu adai - கேழ்வரகு கம்பு அடை

இதை நீங்கள் இருக்கும் காய் வைத்து செய்யலாம் ..இல்லை வெறும் வெங்காயம் மட்டும் நிறைய போட்டும் செய்யலாம் ..வெறும் கேழ்வரகு மாவு இல்லை வெறும் கம்பு மாவு போட்டும் இருக்கறதை வைத்து உடனடியா செய்யலாம் ..

#### தேவையான பொருட்கள்

- காரட் - 1 (துருவி கொள்ளவும் )
- வெங்காயம் - 2 medium சைஸ் (நறுக்கி கொள்ளவும் )
- முருங்கை கீரை - ஒரு கை பிடி அளவு (அதிகம் வேண்டும் என்றால் சேர்த்து கொள்ளலாம் )
- கேழ்வரகு மாவு - 2 கை பிடி
- கம்பு மாவு - 2 கை பிடி
- மிளகாய் பொடி - 1 ஸ்பூன் (இல்லையென்றால் பச்சை மிளகாய் 2 பொடியாக நறுக்கி சேர்த்து கொள்ளலாம் )
- சின்ன சீரகம் - 1 ஸ்பூன்
- மல்லி தழை - ஒரு கை பிடி (நறுக்கியது )
- உப்பு ருசிகேற்ப
- எண்ணெய் தேவைகேற்ப

#### செய்முறை

1. மேலே சொன்ன பொருட்களில் கேழ்வரகு மற்றும் கம்பு மாவை தவிர்த்து மற்றவைகளை ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் போட்டு கலந்து கொள்ளவும் ..
2. பிறகு மாவை சேர்த்து ரொம்ப தண்ணியாக இல்லாமல் வடை மாவில் அதிகம் தண்ணீர் கலந்த மாதிரி பிசைந்தது கொள்ளவும் .. இதில் நீங்கள் இன்னும் உங்களுக்கு பிடித்த காய்களை சேர்த்து கொள்ளலாம்.
3. ஒரு தட்டின் பின் பகுதியில் மெல்லிய காட்டன் துணி அல்லது பேப்பர் டவல் போட்டு சிறிது அதை ஈர படுத்தி கொள்ளவும் ..
4. மாவை சிறு உருண்டையாக எடுத்து அடையாக தட்டவும் ..
5. பின்பு தோசை தவாவை துடு படுத்தி , அதில் தட்டை அப்படியே திருப்பி போட்டால் அடை தவாவிற்கு போய் விடும் ..



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Quick Recipes (Tamil & English)

Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

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

6. கை தூடு தாங்குபவர்கள் அப்படியே நேரா தவாவில் அடையாக தட்டிடலாம் ..அடை ஓரத்தில் எண்ணெய் விட்டு நடுவிலும் சிறிது எண்ணெய் விட்டு ஒரு மூடியால் மூடி விடவும் ..மிதமான தீக்கு சிறிது குறைவிலேயே வேக விடவும் ..இல்லேன்றால் உள்ளே வேகாது ..
7. மாவு பிசையும் பொழுது தண்ணீர் அளவு முக்கியம் ..ரொம்ப அழுத்தமா மாவு இருந்ததால் அடை சரியாக வேகாது வரட்டி மாதிரி ஆயிடும் ..
8. 3-4 நிமிடத்திற்கு பிறகு அடையை திருப்பி போட்டு சுற்றி எண்ணெய் விடவும் ..அதே போல மறு பக்கம் வெந்ததும் , அடையை பரி மாறவும் ..
9. இது தூடாக சாப்பிட மிக சுவையாக இருக்கும் ..காய் எல்லாம் போட்டு செய்வதால் தொட்டு கொள்ள தேவை இல்லை ..மிக சத்தானது ..

www.Penmai.com



Contributor: repplyuma

### பூண்டு பருப்பு சாம்பார்

வெளியே சென்று வரும் சமயம் 5-6 பேருக்கு உடனடி சாப்பாடு என்றால் எங்க வீட்டில் இதை செய்வாங்க ...சாதம் பருப்பு இரண்டையும் குக்கரில் வைத்தால் ..வெந்தவுடன் 10 நிமிடத்தில் இந்த சாம்பார் ரெடி செய்திடலாம் ..சுவையாக இருக்கும் உடலுக்கும் நல்லது..

#### தேவையான பொருட்கள்

#### வேக வைக்க

- துவரம் பருப்பு - 1 கப்
- பூண்டு - 1 முழு பூண்டு தோல் உரித்து கொள்ளவும்
- மிளகு - 1/2 ஸ்பூன்
- சின்ன சீரகம் - 1/2 ஸ்பூன்
- மஞ்சள் தூள் - 1/2 ஸ்பூன்
- தாளிக்க : கடுகு , உளுந்து , கறிவேப்பிலை , பெருங்காயம்
- வெங்காயம் - 1 (அரிந்து கொள்ளவும் )
- தக்காளி - 1 (அரிந்து கொள்ளவும் )
- புலி - சின்ன கோலி குண்டு அளவு
- சாம்பார் மிளகாய் தூள் - 1 ஸ்பூன் (உங்கள் காரதிற்கேர்ப்ப )
- மல்லி தழை - சிறிதளவு
- உப்பு ருசிகேற்ப ,எண்ணெய் தாளிக்க சிறிதளவு

#### செய்முறை

1. துவரம் பருப்பு , பூண்டு , மிளகு , சீரகம் , மஞ்சள் தூள் இவற்றை குக்கரில் 2-3 விசில் வைத்து வேக விடவும். ஒரு பாத்திரத்தில் எண்ணெய் விட்டு சூடானதும் கடுகு , உளுந்து போட்டு வெடித்ததும் , பெருங்காயம் கறிவேப்பிலை போட்டு தாளித்து பின் வெங்காயம் போட்டு வதங்கியதும் , தக்காளி சேர்த்து வதக்கவும். மிளகாய்த்தூள் சேர்த்து ஒரு கிளறு கிளறி , புலியை கரைத்து சேர்க்கவும் ..உப்பு தேவையான அளவு சேர்த்து கொள்ளவும் ..
2. இவை கொதித்தவுடன் வெந்த பருப்பை கடைந்து அல்லது கரண்டியால் மசித்து சேர்க்கவும். இந்த சாம்பார் தண்ணியாக இருந்தால் நல்லா இருக்கும் ஒரு கொதி வந்தவுடன் அடுப்பை அனைத்து மல்லி இலை சேர்க்கவும் ..சாம்பார் தயார்.

**Contributor: Anbupurush**

### Besan Oats Adai

#### Ingredients

- Besan flour: 1 cup ( kadalai Mavu)
- Oats 1 cup
- Grated bottle gourd 1/2 cup (surai kai)
- Curd 1/2 cup
- Finely copped onion 2 nos
- jeera pd 2tsp
- asafoetida a pinch
- Ginger finely copped 1 inch piece
- Coriander 1/2 cup chopped
- garam Masala pd 1tsp
- Green chillies chopped or red chilli pd according to taste.
- Oil 2 tbsp for kneading dough and for adai making
- Salt to taste.

#### Method

1. Mix all the ingredients and knead to dough. No need to add water as onion and bottle guard will have moisture content and we are adding curd also, it will bind the flour and oats together.
2. In a tawa sprinkle little oil and take a portion of dough and make adai with pressing. If it is sticky you can moisture your fingers.
3. Pour little oil on sides and over the adai close the lid and cook in mediaum fire, and the vegetable should cook well. Flip to other side and cook.



Penmai.com

*Tamil People Online Community...*

## Quick Recipes (Tamil & English)

### Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

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

4. Now the adai is ready. as we have added chillies and garam Masala, there is no need for side dish.
5. The green chutney we use with panipoori goes with it very well. This adai also we can make very quickly.

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





Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Quick Recipes (Tamil & English)

Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

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

Contributor: repplyuma

### கோதுமை தோசை

#### தேவையான பொருட்கள்

- கோதுமை மாவு - ஒரு கை பிடி
- வெங்காயம் - 1/2 வெங்காயம் பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும்
- சின்ன சீரகம் - 1 ஸ்பூன்
- கறிவேப்பிலை - 1 ஆர்க் - பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும்
- மல்லி இலை - சிறிதளவு பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும்
- உப்பு ருசிகேற்ப
- எண்ணெய் தேவைகேற்ப

#### செய்முறை

1. கோதுமை மாவை நன்றாக நீர்க்க கரைத்து கொள்ளவும் ..மேலே சொன்ன பொருட்களை சேர்த்து தோசை வார்க்க வேண்டியது தான் ..
2. இது அரிசி மாவு தோசை போல தேய்க்காமல் கரண்டியால் சிறிது சிறிதாக எடுத்து (ரவா தோசை போல ) தோசை போல ஊற்றவும். சுற்றி எண்ணெய் விட்டு நடுவிலும் சிறிது எண்ணெய் விட்டு மிதமான தீயில் வேக விடவும் ..பின்பு திருப்பி போட்டு வேக விடவும் ..
3. தீ அதிகம் இருந்தால் விரைவில் தீய்ந்து விடும் தோசையும் வேகாது , தோசையும் திருப்பு போட முடியாது..கல்லில் ஒட்டி கொள்ளும் ..
4. இது சூடாக சாப்பிட நன்றாக மொரு மொறுப்பா இருக்கும் ..பூண்டு சட்னி சூப்பர் சைட் டிஷ்..மற்ற சட்னியுடனும் நன்றாக இருக்கும் .



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Quick Recipes (Tamil & English)

Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

www.Penmai.com

Contributor: jv\_66 @ Jayanthi

### வத்தல் (வடாம் ) உப்புமா

#### தேவையானவை

- பழைய வத்தல்(வடாம் ) அல்லது உப்பு அதிகமான வத்தல்(வடாம் ) -1 கப்
- வெங்காயம் - 1
- பச்சைமிளகாய் -2
- உப்பு - ¼ டீஸ்பூன்
- கடுகு , உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, பெருங்காயம் - தாளிக்க
- எண்ணை - 2 டீஸ்பூன்

ரொம்பவும் பழசான வத்தலை(வடாத்தை) உபயோகித்தால் , அது சிலசமயம் சிவந்து போகும். அதே போல வத்தல் அல்லது வடாம் தயாரிக்கும்போது, சிலசமயம் உப்பு அதிகமாகி விட்டால் , அதை உபயோகப் படுத்தவே முடியாது .

#### செய்முறை

1. அந்த வத்தல் அல்லது வடாத்தை , ஒரு பாத்திரத்தில் மூழ்கும் அளவுக்கு சிறிது அதிகமாக தண்ணீர் வைத்து , அதில் போட்டு ஒரு ½ மணி நேரம் ஊறவிடவும் . அல்லது சுடுநீரில் ஒரு பத்து நிமிடங்கள் ஊற வைத்தாலும் போதும் .
2. எல்லாம் நன்றாக ஊறிய பின்னர் , ஒரு வடிதட்டில் போட்டு , தண்ணீரை முழுதாக வடித்து விடவும் .
3. இப்போது அதில் இருந்த அதிகப்படியான உப்பு எல்லாம் , அந்தத் தண்ணீரில் போய் விடும் .
4. வெங்காயம் , பச்சை மிளகாயை நன்றாக அரிந்து கொள்ளவும் .
5. ஒரு கடாயில் , எண்ணை விட்டு , தாளிக்க வேண்டியவற்றைத் தாளித்து விடவும் . அதில் பச்சைமிளகாய் , வெங்காயத்தைப் போட்டு , இப்போதே சிறிதளவு உப்பையும் போட்டு , நன்றாக வதக்கவும் .
6. இப்போது , அந்த தண்ணீர் வடித்து வைத்த , ஊறிய வத்தலைப் போட்டு , மேலும் ஒரு 2 நிமிடம் கிளறி , இறக்கி விடவும் .
7. மேலே , கொத்தமல்லி , கருவேப்பிலையை பொடியாகக் கட் செய்து தூவி , பரிமாறவும் . டிபனுக்கான வத்தல் உப்புமா தயார் . இதை சில நிமிடங்களில் தயார் செய்து விடலாம். பண்டத்தையும் வீணாக்காமல் , அவ்வப்போது , வித்தியாசமான , இந்த உப்புமாவை செய்து , வீட்டினரை அசத்துங்கள் .
8. இதற்குத் தொட்டுக்கொள்ள , சட்னி , சாம்பார் எது வேண்டுமானாலும் வைத்துக் கொள்ளலாம் .



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Quick Recipes (Tamil & English)

Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

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

Contributor: Vishnusree

### சிலோன் பரோட்டா

#### தேவையான பொருள்கள்

- மைதா (அல்லது) கோதுமை மாவு
- சுடு தண்ணீர்
- நெய் (அல்லது) டால்டா
- உப்பு
- முட்டை
- மிளகுத்தூள்

#### செய்முறை

1. மைதா மாவுகூட உப்பு சேர்த்து சுடு தண்ணீர் ஊற்றி நல்லா பிசைந்து முடித்ததும் கொஞ்சம் நெய் அல்லது டால்டா போட்டு நல்லா பரோட்டா மாவு பதத்துக்கு பிசைந்துகொண்டு வைத்து கொள்ளவும்.
2. முட்டையை உடைச்சி ஒரு பாத்திரத்தில் உற்றி கொண்டு தேவையான அளவு உப்பு, மிளகுத்தூள் போட்டு நல்லா அடிச்சி வச்சிக்கணும்.
3. பிசைந்து வஞ்ச மாவு எடுத்து பரோட்டா மாதரி உருட்டிகனும்.
4. உருட்டிய பரோட்டாவ தவால போட்டு ரெண்டு பக்கம் பாதி வெந்து இருக்கும் போது அடிச்சி வச்ச முட்டைய அதுல உற்றி மடிச்சி நல்லா வேக வஞ்சி எடுத்தா சிலோன் பரோட்டா ரெடி.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Quick Recipes (Tamil & English)

Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

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

Contributor: Thenuraj

### ரவா தோசை

#### தேவையான பொருட்கள்

- ரவா - 1 கப்
- அரிசி மாவு - 1 1/2 கப்
- மைதா - 1/2 கப்
- சீரகம், மிளகு - 1 ஸ்பூன்
- வெங்காயம் -- பொடிப்பொடியாக நறுக்கியது
- பச்சை மிளகாய் - 2
- கறிவேப்பிலை
- உப்பு -- தேவையான அளவு

#### செய்முறை

1. ரவா, அரிசிமாவு, மைதா மூன்றையும் நன்றாக தண்ணீர் விட்டு கலந்து, தோசை மாவு பதத்திற்கு கரைத்துக்கொள்ளவும்.
2. வெங்காயம், பச்சைமிளகாய் இரண்டையும் பொடிப்பொடியாக நறுக்கி வைத்து கொள்ளவும்.
3. வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி மிளகு, சீரகம் தாளித்து , பின் வெங்காயம், ப.மிளகாய், கறிவேப்பிலை எல்லாம் போட்டு வதக்கி ,
4. தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து, கரைத்து வைத்துள்ள மாவுடன் கலந்து விடவும்..
5. சிறிது நேரம் கழித்து தோசை ஊற்றலாம்.. தேங்காய் சட்னியுடன் சாப்பிட ... நல்லா மொறுமொறுன்னு ஹோட்டல் தோசை போலவே இருக்கும்...
6. ஈஃரி தோசை... இது ஒரு சின்ன ஹோட்டலில் அந்த தோசை மாஸ்டரிடம் கேட்டு பெற்ற recipe.... ட்ரை பண்ணி பாருங்க...



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Quick Recipes (Tamil & English)

Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

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

Contributor: Durgasakthi

### சாமை பொங்கல்

#### தேவையான பொருட்கள்

- சாமை அரிசி
- பயந்தம் பருப்பு
- மிளகு
- சீரகம்
- பச்சைமிளகாய்
- கருவேப்பில்லை
- உப்பு
- நெய்/எண்ணெய்

#### செய்முறை

1. First சாமை ஒரு பத்து நிமிஷம் ஊறவைகளும் ,அப்பா தான் அதுல இருக்கற அழுக்கு போகும் .இல்லனா smell அடிக்கும்.....
2. ஊறவச்ச சாமை,பா.பருப்பு இரண்டையும் தேவையான அளவு தண்ணீர் விட்டு cooker -ல 4 விசில் விட்டு இறக்குங்க...
3. ஒரு வாணலில நெய் விட்டு மிளகு (தேவையெனில் ஒன்று இரண்டாக உடைத்து கொள்ளவும் ),சீரகம் ,பச்சை மிளகாய்,கருவேப்பில்லை தாளித்து வெந்த சாமாயில் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து கிளறினால் ..சாமை பொங்கல் ரெடி....



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Quick Recipes (Tamil & English)

Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

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

Contributor: Durgasakthi

### சிம்பிள் கொஸ்து

#### தேவையான பொருட்கள்

- பெரிய வெங்காயம்
- தக்காளி
- பச்சைமிளகாய்
- எண்ணெய்
- மிளகாய்த்தூள்
- மஞ்சள்தூள்
- கடுகு&உளுத்தம்பருப்பு //பட்டை,கிராம்பு,பிரிஞ்சி இலை ...
- கடலைமாவு/தோசை மாவு
- கருவேப்பில்லை,கொத்தமல்லி
- உப்பு

#### செய்முறை

1. வெங்காயம் ,தக்காளி ,பச்சைமிளகாய் மூன்றையும் சின்ன தா நறுகிகங்கோ
2. வாணலில எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் கடுகு போட்டு தாளிங்க அப்பி இல்லனா பட்ட ,கிராம்பு போட்டுக்கலாம் ...அது பொரிந்த உடன் கருவேப்பில்ல சேர்க்கணும்...அடுத்து பச்சைமிளகாய்...இதுவே நறுக்கிய வெங்காயம்,உப்பு சேர்த்து வதக்கணும்...glossy கோட் வந்ததும் அதுல தக்காளி சேர்த்து நல்லா வதக்கணும்...
3. தக்காளி நல்லா வதந்கினோனே தேவையான அளவு மஞ்சள் தூள்,மிளகாய்த்தூள் சேர்த்து அதனுடன் தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து கொதிகவிடணும்....
4. இது நல்ல கொதித்த உடன்...கடலை மாவு இல்ல தோசை மாவு கொஞ்சமா தண்ணீர்ல கராச்சி கொதிக்ற கலவைல சேர்க்கணும் ...இது சேர்த்து ஒரு கொதி வந்ததும் இறகிடலாம் ...ரொம்ப கொதிக்க வேண்டாம் ...கடைசில கொத்தமல்லி சேர்த்து இறக்கவேண்டியது தான்... இது இட்லி,தோசை ,சப்பாத்திக்கு நல்ல இருக்கும்...



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Quick Recipes (Tamil & English)

Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

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

Contributor: repplyuma

### கோதுமை பொங்கல்

இது உடனடியாக செய்யக் கூடியது ...வெண்பொங்கல் செய்யும் முறை தான் அரிசிக்கு பதில் கோதுமை.

தேவையான பொருட்கள்

- உடைத்த கோதுமை /Broken wheat - 1 கப்
- பாசி பருப்பு - 1/4 கப்

தாளிக்க

- மிளகு - 1 ஸ்பூன் (கொஞ்சமா தட்டி ஒன்னும் பாதியுமா ஆக்கிகோங்க)
- சின்ன சீரகம் - 1 ஸ்பூன்
- இஞ்சி - சிறு துண்டு (பொடியா நறுக்கி கொள்ளவும் )
- பச்சை மிளகாய் - 1 -2 கீறி வைத்துக்கொள்ளவும்
- முந்திரி - உங்கள் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப
- பெருங்காயம் - 3 pinch
- உப்பு ருசிகேற்ப , கறிவேப்பிலை 1 ஆர்க்
- எண்ணெய் அல்லது நெய் தேவைகேற்ப

செய்முறை

1. கோதுமையை ஒருதடவை தண்ணீரில் அலசி பாசி பருப்பு கோதுமை இரண்டையும் 1 கப் கோதுமைக்கு 2 கப் தண்ணீர் என்ற அளவில் தேவையான உப்பு சேர்த்து வேக வைத்து கொள்ளவும் ..
2. பொதுவா பொங்கல் நெயில் தாளிப்பாங்க ..diet இருக்கறவங்க அல்லது சாப்பிட்டா ஹெவியா இருக்கும் நினைக்கிறவங்க ..எண்ணெய் 2 ஸ்பூன் 1 அல்லது 1/2 ஸ்பூன் நெய் சேர்த்து சூடானதும் தாளிக்க கொடுத்த பொருட்கள் போட்டு தாளித்து ,வெந்த கோதுமை கலவையை சேர்த்து கிளறி அடுப்பை நிறுத்தி விடவும் ..
3. புதிதாக செய்பவர்களுக்கு - தாளிக்கும் பொழுது முதலில் மிளகு ,சீரகம் இவை பொரிந்ததும் முந்திரி சேர்த்து முந்திரி வருபட ஆரம்பிக்கும் சமயம் இஞ்சி மிளகாய் சேர்த்து அவை பொரிந்ததும் பெருங்காயம் கறிவேப்பிலை சேர்க்கவும்.
4. வெந்த கோதுமை கெட்டியாக இருந்தால் ஒரு க்ளாஸ் சூடு தண்ணீர் சேர்த்து கிளறி பின்பு தாளிக்கவும் ... .எண்ணெய் கொஞ்சமா போட்டு தாளித்தால் சூடாக இருக்கும் போதே சாப்பிட சுவையாக இருக்கும் ..



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Quick Recipes (Tamil & English)

Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

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

Contributor: repplyuma

### Veg தோசை

தோசை மாவு கொஞ்சமா இருந்தால் இதை செய்து அன்றைக்கு சமாளித்து கொள்ளலாம் ..சத்தானதும் கூட ..உடனடியாக செய்து இட்லி பொடியுடன் சாப்பிட சுவையாக இருக்கும் ..

#### தேவையான பொருட்கள்

- தோசை மாவு
- காரட் - 1 பெரியது துருவி - கொள்ளவும்
- வெங்காயம் - 1 பெரிய சைஸ் பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும்
- கோஸ் - சிறு துண்டு - பொடியாக நறுக்கு கொள்ளவும்
- சின்ன சீரகம் - 1-2 ஸ்பூன்
- மல்லி இலை - பொடியாக நறுக்கியது ஒரு கை பிடி
- கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு நறுக்கி கொள்ளவும்

#### செய்முறை

1. மேலே சொன்னவற்றை கலந்து தோசை வார்க்க வேண்டியது தான் ..மேலும் நீக விருப்ப பட்ட அல்லது உங்க கிட்ட இருக்கற காய்களை சேர்த்து கொள்ளலாம்.
2. மாவு கொஞ்சமா இருந்தால் இதனுடன் ஒரு கை பிடி கோதுமை அல்லது மைதா அல்லது கேழ்வரகு மாவு கரைத்து சேர்த்து கொள்ளலாம்.





Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Quick Recipes (Tamil & English)

Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

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

Contributor: jv\_66 @ Jayanthy

### ப்ரெட் -ரவை,கோதுமை மாவு -ஊத்தப்பம்

#### தேவையானவை

- ப்ரெட் - 5 slices
- ரவை - 1/2 கப்
- தயிர் - 1 கப் (முதலில் சிறிதளவு ,பிறகு மேற்கொண்டு சேர்க்கலாம் )
- கோதுமை மாவு - 3 டீஸ்பூன்
- கொத்தமல்லி
- வெங்காயம் - 1 பெரியது
- உப்பு - தேவையான அளவு
- எண்ணெய் - தோசை ஊற்ற

#### செய்முறை

1. ப்ரெட் sliceகளை ஓரங்களை நீக்கி விடவும் .
2. மிக்சியில் இந்த ப்ரெட் ஸ்லைஸ்கள் ,ரவை ,கோதுமைமாவு ,உப்பு இவற்றுடன் சிறிதளவு தயிர் விட்டு நன்கு அரைத்துக்கொள்ளவும்.
3. இதனுடன் இப்போது மேற்கொண்டு தயிரை சேர்த்துக்கொள்ளவும் .தோசை மாவு பதம் வரும்வரை சேர்க்கவும் .
4. புளித்த தயிராக இருந்தாலும் நன்றாகவே இருக்கும் . உங்களுக்கு விருப்பமானதை எடுத்துக் கொள்ளவும் .
5. இதில் பொடியாக அரிந்த வெங்காயம் ,கொத்தமல்லி ,விருப்பமிருந்தால் பொடியாக அரிந்த பச்சைமிளகாய் ,மேலும் எதாவது கறிகாய்களை போட விருப்பமிருந்தாலும் ,அவற்றையும் பொடியாக அரிந்து சேர்த்துவிடலாம் .
6. தோசைக்கல்லில் எண்ணெய் விட்டு ,இதை தடிமனான ஊத்தப்பமாக செய்து பரிமாறவும் .
7. 10 நிமிடங்களுக்குள் தயாராகக் கூடிய டிபன் இது .
8. நிறைய ப்ரெட் இருந்தால் வீணாகி விடுமே என்றும் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. இந்த வித்தியாசமான ஊத்தப்பத்தை செய்து விடலாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Quick Recipes (Tamil & English)

Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

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

Contributor: M.Muthulakshmi

### Methi Thepla

இதை சுலபமாக, குறைந்த நேரத்தில் செய்து விட முடியும். ஆறிய பிறகு அதிக சுவையுடன் இருக்கும். அப்படியே சாப்பிடலாம். 2 நாள் வரை கெடாது. அதனால் தொலை தூர பயணத்திற்கு ஏற்றது .

#### தேவையானவை

- கோதுமை மாவு -2 கப்
- கடலை மாவு -கால் கப்
- தயிர் -கால் கப்
- மஞ்சள் தூள் -1 tsp
- மிளகாய்த்தூள்-1tbsp
- ஓமம் -1tbsp
- வெந்தயக் கீரை -அரை கப்
- எண்ணெய்-1குழிக்கரண்டி
- உப்பு -தேவையான அளவு.

#### செய்முறை

1. முருங்கை இலை போல் இருக்கும் கீரையை மட்டும் ஆய்ந்து , கழுவி அரியவும். எல்லா பொருட்களையும் கலந்து கொள்ளவும். பின் சிறிது சிறிதாக நீர் சேர்த்து சப்பாத்தி மாவு போல் பிசையவும். 10 நிமிடங்கள் மட்டுமே ஊற விடவும். அதிக நேரம் ஊறினால் கீரையின் கசப்பு வந்துவிடும்.
2. மாவு தொட்டு எப்பொழுதும் போல் சப்பாத்தி போடவும். தவாவில் போட்டு லேசாக வெந்ததும் திருப்பி போட்டு , முழு சப்பாத்தியின் மீதும் லேசாக எண்ணெய் தடவவும். திருப்பி போட்டு அந்த பக்கமும் எண்ணெய் தடவி நன்கு சுட்டெடுத்து , ஆற வைத்து , டப்பாவில் வைக்கவும். சுருட்டி கையில் கொடுத்தால் குழந்தைகள் அழகாக சாப்பிட்டு விடுவார்கள்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Quick Recipes (Tamil & English)

Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

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

Contributor: Uma Manoj

### ஈஃ 1 மசாலா-குய்க் ரெசிபி (சைடு டிஷ்வ)

#### மசாலா செய்முறை

- வெங்காயம்-1
- பச்சைமிளகாய்-2
- கொத்தமல்லி இழை-சிறிதளவு
- இஞ்சி-ஒரு துண்டு
- பூண்டு-5 பல்
- மிளகு-5
- மஞ்சள் தூள்-அரை டீஸ்பூன்
- மசாலா தூள்-1ஸ்பூன்
- உப்பு-தேவையான அளவு
- எண்ணெய்

எண்ணெய் தவிர்த்து மேற்சொன்ன எல்லா பொருட்களையும் மிக்சியில் அரைத்து பேஸ்ட் ஆக்கவும்..

#### Veg Recipes

#### கத்திரிக்காய் மசாலா

கத்திரிக்காயை நன்கு மெலிசாக அரிந்து ஒரு கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி கத்திரிக்காயை நன்கு வதக்கி,பின் மேற்சொன்ன அரைத்த மசாலாவையும் சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள்...பிறகு தீயை நன்கு குறைத்து தண்ணீர் விடாமல் அடிக்கடி கிளறி மூடி வைத்து வேகவிடுங்கள்.. கத்திரிக்காய் மசாலா தயார்...சப்பாத்திக்கு சூப்பர் சைடு டிஷ்வ...

வேக வைத்த பலாக்கொட்டைகளை சிறு துண்டங்களாக்கி எண்ணெயில் கத்திரிக்காய் உடன் சேர்த்து வறுத்தால் இந்த காயை சாப்பிடாமல் வெறுப்பவர்களும் உண்டோ???



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Quick Recipes (Tamil & English)

Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

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

### வாழைக்காய் மசாலா

வாழைக்காயை மெலிசாக வட்டமாக வெட்டி தண்ணீரில் போட்டு வைக்கவும்... கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு,உளுத்தம்பருப்பு,கருவேப்பிலை போட்டு தாளித்து அரைத்த மசாலாவை ஊற்றி நன்கு எண்ணையில் பிரட்டுங்கள்... பின் நறுக்கிய காய்களை வதக்கிய மசாலாவில் போட்டு பிரட்டி,வேகும் அளவு தண்ணீர் ஊற்றி (அரை கிளாஸ் மேல் ஆகாது)வாழைக்காயை வறுத்தெடுங்கள்...சாம்பார் சாதத்திற்கு சூப்பர் combination..

### கருணைகிழங்கு (அ) சேனைக்கிழங்கு (YAM )fry மசாலா

அரைக்கும் மசாலாவுடன் ஒரு பின்சு புளியையும் சேர்த்து அரையுங்கள்..கிழங்கு தொண்டையை அரிக்காது.. முதலில் கிழங்கை சதுரம் செவ்வக வடிவில் வெட்டி குக்கரில் போட்டு ஒரு விசில் வேக வைத்து உடனே காஸ் ரீலிஸ் செய்யுங்கள்..இல்லையென்றால் ஒரேடியாக வெந்து விட்டால் குழைந்து விடும்..அந்த தண்ணீர் தேவை இல்லை... ஒவ்வொரு பீஸ் ஆக எடுத்து அரைத்த மசாலா மேல தடவி மீனை போல் தவ்வாவில் போட்டு வறுங்கள்...குழந்தைகள் மீன் என நினைத்து அதிகம் சாப்பிடுவார்கள்..பள்ளிக்கு கட்டி தாருங்கள்..மீதம் இல்லாமல் சாப்பிடுவார்கள்..



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Quick Recipes (Tamil & English)

Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

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

Contributor: Uma Manol

ஈஃ 1 மசாலா-குய்க் ரெசிபி

(சைடு டிஷ்வ)

### மசாலா செய்முறை

- வெங்காயம்-1
- பச்சைமிளகாய்-2
- கொத்தமல்லி இழை-சிறிதளவு
- இஞ்சி-ஒரு துண்டு
- பூண்டு-5 பல்
- மிளகு-5
- மஞ்சள் தூள்-அரை டீஸ்பூன்
- மசாலா தூள்-1ஸ்பூன்
- உப்பு-தேவையான அளவு
- எண்ணெய்

எண்ணெய் தவிர்த்து மேற்சொன்ன எல்லா பொருட்களையும் மிக்சியில் அரைத்து பேஸ்ட் ஆக்கவும்..

### Nonveg Recipes

#### முட்டை மசாலா fry

வேக வைத்த முட்டைகளை இரண்டாக்கி மேற் சொன்ன அரைத்த மசாலாவுடன் சேர்த்து பின் ஒவ்வொன்றாக கடாயில் போட்டு வறுத்தெடுங்கள்...

முட்டை மசாலா fry சாம்பார் சாதத்திற்கு ரெடி...

#### மீன் மசாலா fry

வஞ்சிர மீன் துண்டுகளை நன்கு கழுவி மேற் சொன்ன மசாலாவை எலுமிச்சை சாறுடன் சேர்த்து மீனில் தடவி பிரிட்ஜில் ஒரு மணி நேரம் வைத்து பின் தவ்வாவில் எண்ணெயில் வறுத்தெடுங்கள்..சுவையான மீன் fry ரெடி...பிரியாணியுடன் சாப்பிட்டு பாருங்கள்..



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Quick Recipes (Tamil & English)

Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

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

### இறால் மசாலா

அரைத்த மசாலாவை கடாயில் போட்டு வதக்கி பின் கழுவிய இறாலை போட்டு பிரட்டுங்கள்..இறால் வேக கொஞ்சம் தண்ணீர் சேர்த்து பின் குறைந்த தீயில் நன்கு வறுத்தெடுங்கள்...மேலே கொத்தமல்லி இழையை தூவி விடுங்கள்..ரசம்,சாம்பார் சாதங்களுடன் ஹம்ம்..yummy ....  
மேற்சொன்ன எல்லா டிஷ்யும் பொரிக்கவில்லை..எல்லாமே எண்ணையில் வருத்தெடுப்பதால் எண்ணெய் நிறைய ஆகாது...  
லாஸ்ட்..பட் நாட் லீஸ்ட்...மேற்சொன்ன அளவு மசாலா ஒரே ஒரு ஐடெம்க்குத்தான் மக்கா...நீங்க எல்லா ஐடெம்க்கும் ட்ரை பண்ணாதிங்க...



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Quick Recipes (Tamil & English)

Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

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

Contributor: Ramyarajan

### சிக்கன் தொக்கு

#### தேவையான பொருட்கள்

- சிக்கன் - 1/2 கிலோ.
- சின்ன வெங்காயம் - பொடியாக நறுக்கியது அரை கப்.
- இஞ்சி பூண்டு விழுது - 2 ஸ்பூன்.
- மிளகு தூள் - 1 ஸ்பூன்.
- குழம்பு மிளகாய் தூள் - 2 ஸ்பூன்.
- மஞ்சள் போடி - 1/2 ஸ்பூன்.
- உப்பு மற்றும் எண்ணெய் தேவையான அளவு.

#### செய்முறை

1. குக்கரில் எண்ணெய் விட்டு அது காய்ந்ததும், வெங்காயம் போட்டு வதக்கவும்.
2. வெங்காயம் வதங்கியதும் அதில் சுத்தம் செய்த கோழியை போட்டு அதோடு மிளகு தூள், மஞ்சள் தூள் மற்றும் உப்பு சேர்த்து தட்டு போட்டு மூடி ஐந்து நிமிடம் வைத்திருக்கவும்.
3. பிறகு அதில் இஞ்சி பூண்டு விழுது, மிளகாய் தூள் சேர்த்து சிறிது தண்ணீர்விட்டு மூடி இரண்டு விசில் வைக்கவும்.
4. இப்போது சுவையான சிக்கன் தொக்கு ரெடி. சாதம், சப்பாத்தி, இட்லி, தோசை, பரோட்டாவுக்கு இந்த தொக்கு நன்றாக இருக்கும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Quick Recipes (Tamil & English)

Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

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

Contributor: M.Muthulakshmi

பாலக்

### தேவையானவை

- பாலக் -1 கட்டு
- சீரகம் -1 tsp
- பூண்டு -4 பல்
- பச்சை மிளகாய் -4
- பச்சை வேர்க்கடலை -1கைப்பிடி
- துவரம்பருப்பு-கால் கப்

### செய்முறை

1. கீரையை ஆய்ந்து ,நன்கு அலசி ,லேசாக அரிந்து கொள்ளவும்.நேரமிருந்தால் சீரகம் ,பூண்டு,மிளகாயை சிறிது எண்ணெயில் வதக்கி எடுக்கவும்.இல்லாவிட்டால் அப்படியே பச்சையாக சேர்க்கலாம்.
2. குக்கரில் அடியில் ஊற்றும் நீரில் கடலையைப் போடவும்.சாதம் வைக்கும் பாத்திரத்தின் மேல் ஒரு தட்டில் துவரம் பருப்பு,பூண்டு,சீரகம்,மிளகாய்,பாலக் கீரை போட்டு. பருப்பு வேக தேவையான நீர் விட்டு மூடி.வேகவிடவும்.
3. தட்டில் உள்ளதை எடுத்து ஆறவைத்து mixieல் ஒரு சுற்று சுற்றவும்.ஒரு கடாயில் அரைத்த கலவை,வேகவைத்த கடலை,உப்பு சேர்த்து சூடாக்கவும்.சிறிது நேரம் குறைந்த தீயில் வைக்கவும்.
4. சாதத்தில் போட்டு பிசைந்து ,அப்பளம் தொட்டு சாப்பிடலாம்.தயிர் சாதத்திற்கும் தொட்டுக் கொள்ளலாம்.
5. சப்பாத்திக்கு தொட்டுக் கொள்ளலாம்.வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கை .தோலுரித்து ,சிறு துண்டுகளாக்கி ,பொரித்து சேர்க்கலாம்.அல்லது பனீர் துண்டுகள் சேர்க்கலாம்.ஆலுபாலக் ,ஆலு பனீர் .

### மற்றொரு முறை

1. ஒரு பெரிய வெங்காயம்,ஒரு தக்காளி ,ஒரு ஸ்பூன் சீரகம்,4 பச்சை மிளகாய்,4 பல் பூண்டு முதலியவற்றை நீர் விடாமல் மிக்ரோவியில் அரைக்கவும்.
2. ஒரு கடாயில் ஒரு குழிக்கரண்டி எண்ணெய் சூடாக்கி ,அரைத்த கலவையை பச்சை வாடை போகும் வரை வதக்கவும்.பின் அரிந்த பாலக் கீரை சேர்த்து வேக விடவும். மசித்து விடவும்.வெந்தபின் அத்துடன் வேக வைத்த துவரம் பருப்பு,வேகவைத்த கடலை,உப்பு சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.





## Quick Recipes (Tamil & English)

### Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

Contributor: jv\_66 @ Jayanthi

### தவலை அடை

#### தேவையானவை

- பச்சரிசி - 1 ஆழாக்கு
- துவரம் பருப்பு - 5 டீஸ்பூன்
- கடலை பருப்பு - 5 டீஸ்பூன்
- மிளகு - 2 டீஸ்பூன்
- சீரகம் - 2 டீஸ்பூன்

இந்த சாமான்களை மாவு மிஷினில் கொடுத்து ,ரவையாக அரைத்துக் கொள்ளவும் அல்லது மிக்ஸியில் ரவையாக உடைத்துக் கொள்ளவும்

இந்த ரவையை நிறைய அளவில் தயாரித்து வைத்துக்கொண்டால் , வேண்டும்போதெல்லாம் கீழே உள்ள முறையில் உடனடியாக டிபன் செய்து கொண்டுவிட முடியும் . ஒரு மாதத்திற்கு வேண்டிய அளவு தயார் செய்து வைத்துக் கொள்ளலாம் .

- இப்போது இந்த ரவையுடன், உப்பு - தேவையான அளவு
- தேங்காய் துருவல் - ஒரு மூடி (தேங்காய் ), தேவையான அளவு எண்ணை , இவையும் தேவை

#### செய்முறை

1. ஒரு பாத்திரத்தில் 1 டம்ளர் தண்ணீர் வைத்து , அது பொங்கும் போது , உப்பையும் , தேங்காய் துருவலையும் போட்டு , பிறகு , அரைத்து வைத்த ரவையையும் போட்டு , அடி பிடிக்காமல் , நன்கு கிளறவும் . ஒரு 2 அல்லது 3 நிமிடங்கள் கிளற வேண்டும் . அதை எடுத்து வைத்து விடவும் .
2. பிறகு அதை , எலுமிச்சம் பழ அளவுக்கு உருண்டைகளாக உருட்டி , வடை போல இலையில் தட்டி , நடுவில் துளை செய்து , ஒரு வாணலியிலோ அல்லது தோசைக் கல்லிலோ 3,4 அடைகளைப் போட்டு , ஒவ்வொரு அடையைச் சுற்றிலும் ஒரு ஸ்பூன் எண்ணை விட்டு , இரு பக்கமும் திருப்பிப் போட்டு மீண்டும் எண்ணை விட்டு , ஒரு மூடியால் மூடி வைக்கவும் .
3. சிறிது நேரத்தில் , வெந்த வுடன் எடுக்கவும் .
4. அடுப்பை சிம்மிலேயே வைத்துச் செய்யவும் . அப்போதுதான் வேகும் .
5. இப்போது நல்ல கிரிஸ்பி தவலை அடை தயார்.
6. இது வித்தியாசமான கட்லெட் போல இருக்கும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Quick Recipes (Tamil & English)

Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

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

Contributor: jv\_66 @ Jayanthy

### மோர்க்களி

தோசை மாவு மீந்து விட்டாலோ , புளித்து விட்டாலோ , கவலையே படாமல் இந்த மோர்க்களியாக செய்து , மற்றொரு டிபனாக செய்து விடலாம்.

ஒரு கடாயில் 5 அல்லது 6 ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு , கடுகு , உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, பெருங்காயம் , 2 அல்லது 3 வரமிளகாய், கருவேப்பிலை , போட்டு தாளித்து, இந்த தோசை மாவை அதில் போட்டு நன்றாகக் கிளறவும்.

அந்த மாவு நிறம் மாறி வெந்த பிறகு , தேவையானால் மேலும் சிறிதளவு எண்ணெய் விட வேண்டியிருக்கலாம் , அடுப்பிலிருந்து இறக்கி பரிமாறலாம்.

இந்த தோசை மாவிற்கு உப்பு போடத் தேவையில்லை (நீங்கள் ஏற்கனவே அந்த மாவில் உப்பு போட்டு வைத்திருந்தால் ). இல்லாவிட்டால் போடவும்.

இதே மோர்க்களியை தோசை மாவு இல்லாவிட்டாலும் ஒரு சில நிமிடங்களில் செய்து விடலாம்.

அரிசி மாவு 1 கப் எடுத்துக்கொண்டு , அதில் உப்பு சேர்த்து , நல்ல புளித்த தயிரை அல்லது மோரை விட்டு தோசை மாவை விட சிறிதளவு கெட்டியாக கரைத்துக் கொள்ளவும்.

பின்னர் நான் மேற் சொன்ன முறையிலேயே , இந்த கலந்த மாவை விட்டு மோர்க்களியை சில நிமிடங்களில் தயாரித்து விடலாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## Quick Recipes (Tamil & English)

Quick & Simple Recipes for Easy Cooking

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

Contributor: Thenuraj

### மசாலா கடலை

வறுத்த கடலை கடையில் கிடைக்கும்... அதை வாங்கியும் செய்யலாம்... இல்லேன்னா வெறும் கடலையை வாங்கி, சிறிது உப்பு தூவி, தண்ணீர் தெளித்து பிசறி வைத்து, பத்து நிமிடம் ஊற வைத்து, பின்பு அகலமான கடாயில் வறுக்கலாம்.

#### தேவையான பொருட்கள்

- வறுத்த கடலை - 1 கப்
- கடலை மாவு - ½ கப்
- அரிசி மாவு - ½ கப்
- மஞ்சள் தூள் - ¼ கப்
- மிளகாய் தூள் - 1 tsp
- பெருங்காய் தூள் -- சிறிது
- உப்பு

#### செய்முறை

1. அனைத்துப் பொருட்களையும் ஒன்றாக போட்டு, சிறிது நீர் விட்டு பிசறி.., எண்ணையில் பொரித்து எடுத்தால்.., சுவையான ஈவ்னிங் snacks நிமிடத்தில் ரெடி..