



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Channa Recipes

Channa Recipes to steal your Heart from

Penmai's Kitchen Queens

www.Penmai.com



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



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Channa Recipes (Tamil & English)

Channa Recipes to steal your Heart

www.Penmai.com

Contributor: Ramyaraj

கொண்டைக்கடலை மசாலா

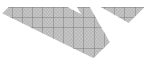
தேவையானப் பொருட்கள்

- வெள்ளை கொண்டைக்கடலை - 1 கப் (ஊற வைத்தது)
- பெரிய வெங்காயம் - 1 (பொடியாக நறுக்கியது)
- தக்காளி - 1 (பொடியாக நறுக்கியது)
- இஞ்சி பூண்டு விழுது - 3 ஸ்பூன்
- மிளகாய் தூள் - தேவையான அளவு
- சன்னா மசாலா - 2 ஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- கொத்தமல்லி - சிறிது
- கசூரி மேத்தி - 1 ஸ்பூன்

செய்முறை

1. வெள்ளை கொண்டைக்கடலையை குக்கரில் வேக வைத்து கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் காய்ந்ததும், அதில் கடுகு தாளித்து, பின் வெங்காயத்தை போட்டு வதக்கவும்.
2. வெங்காயம் நன்றாக வதங்கியதும், இஞ்சி பூண்டு விழுது சேர்த்து சிறிது நேரம் வதக்கி பின்பு அதில் தக்காளியைப் போட்டு வதக்கவும்.
3. சன்னா மசாலா, மிளகாய் தூள், உப்பு அதோடு சிறிது நீர் சேர்த்து அதில் வேக வைத்த கடலையையும் போட்டு கொதிக்கவிடவும்.
4. அதில் இருந்த நீர் எல்லாம் வற்றியவுடன், நறுக்கிய கொத்தமல்லி மற்றும் கசூரி மேத்தியை தூவி இறக்கவும்.

குறிப்பு: விருப்பமிருந்தால் இதில் எலுமிச்சை சாறு சேர்க்கலாம்.





Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Channa Recipes (Tamil & English)

Channa Recipes to steal your Heart

www.Penmai.com

Contributor: Ramyaraj

கொண்டைக்கடலை குழம்பு

தேவையானப் பொருட்கள்

- வெள்ளை கொண்டைக்கடலை - 1 கப் (ஊற வைத்தது)
- கத்திரிக்காய் - 4
- பெரிய வெங்காயம் - 2 (பொடியாக நறுக்கியது)
- தக்காளி - 2 (நறுக்கியது)
- பூண்டு - 10 பல்
- புளி - சிறிது
- குழம்பு மிளகாய் தூள் - தேவையான அளவு
- உப்பு - தேவையான அளவு
- கொத்தமல்லி - சிறிது

செய்முறை

1. வெள்ளை கொண்டைக் கடலையை குக்கரில் வேக வைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் காய்ந்ததும், அதில் கடுகு, வெந்தயம் தாளித்து, பூண்டை போட்டு வத்தக்கவும். அது வதங்கியதும், வெங்காயம் போட்டு வதக்கவும். பின்பு அதில் தக்காளியைப் போட்டு வதக்கவும்.
2. அது நன்றாக வதங்கியவுடன் அதில் நறுக்கிய கத்திரிக்காயைப் போட்டு வதக்கவும்.
3. பின்பு அதில் குழம்பு மிளகாய் தூள், உப்பு அதோடு சிறிது புளித் தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.
4. கொதித்ததும் குக்கரில் வேக வைத்த கடலையோடு, இதையும் கலந்து, தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து 2 விசில் வைக்கவும்.
5. உங்களுக்கு விருப்பம் என்றால், சிறிது தேங்காய் அரைத்து ஊற்றலாம். கடைசியில் கொத்தமல்லி தூவி இறக்கவும்.
6. இது, சாதம், சப்பாத்தி, இட்லி, தோசை எல்லாவற்றிற்கும் நன்றாக இருக்கும்.

குறிப்பு: குழம்பு மிளகாய் தூள் என்பது (சிவப்பு மிளகாய், தனியா, க.பருப்பு, சீரகம், மிளகு) எல்லாம் சேர்த்து அரைத்தது.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Channa Recipes (Tamil & English)

Channa Recipes to steal your Heart

www.Penmai.com

Contributor: Ramyaraj

கொண்டைக்கடலை குருமா

தேவையானப் பொருட்கள்

- கொண்டைக்கடலை - 1 கப் (ஊற வைத்தது)
- சிக்கன்/உருளைக்கிழங்கு - 1/4 கிலோ
- பெரிய வெங்காயம் - 2 (பொடியாக நறுக்கியது)
- தக்காளி - 1 (நறுக்கியது)
- இஞ்சி பூண்டு விழுது - 3 ஸ்பூன்
- தேங்காய் - சிறிது
- கசகசா - 1 ஸ்பூன்
- சோம்பு - 1 ஸ்பூன்
- மிளகுத்தூள் - 1 ஸ்பூன்
- மிளகாய் தூள் - தேவையான அளவு
- கரம் மசாலா - தேவையான அளவு
- உப்பு - தேவையான அளவு
- கொத்தமல்லி - சிறிது

செய்முறை

1. கொண்டைக் கடலையை குக்கரில் வேக வைத்துக் கொள்ளவும். மிக்ஸியில், சிறிது நேரம் ஊறவைத்த கசகசா, சோம்புடன் தேங்காயைச் சேர்த்து மைய அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
2. வாணலியில் எண்ணெய் காய்ந்ததும், அதில் பட்டை, லவங்கம், பேலீஃப் மற்றும் உங்களுக்கு வேறு என்ன ஸ்பைஸ் சேர்க்க வேண்டுமோ சேர்க்கவும். பின்பு அதில் வெங்காயம் போட்டு வதக்கவும். அது வதங்கியதும், அதில் இஞ்சி பூண்டு விழுது சேர்த்து வதக்கவும்.
3. அது நன்றாக வதங்கியவுடன், அதில் நறுக்கிய சிக்கன்/உருளைக்கிழங்கு சேர்த்து வதக்கவும். பின்பு அதில் சிறிது மிளகுத்தூள், மிளகாய் தூள், கரம் மசாலா, உப்பு சேர்த்து வதக்கவும். கடைசியாக தக்காளியையும் அரைத்து வைத்துள்ள கலவையையும் சேர்க்கவும்.
4. கொதித்ததும் குக்கரில் வேக வைத்த கடலையோடு, இதையும் கலந்து, தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து 2 விசில் விடவும். கடைசியில் கொத்தமல்லி தூவி இறக்கவும். இது தோசை, பரோட்டா மற்றும் சப்பாத்திக்குத் தொட்டுக் கொள்ள நன்றாக இருக்கும்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Channa Recipes (Tamil & English)

Channa Recipes to steal your Heart

www.Penmai.com

Contributor: Angu Aparna

Channa Pulao

Ingredients

- Basmathi rice - 2 cups
- Dry Channa - 1 cup (Soak the Channa overnight and pressure cook for 3 whistles with little salt)
- Small onion - 1 cup (Finely chopped & 10 nos for paste)
- Tomato - 3 (Medium size)
- Garlic - 2 (Big size)
- Red chilli - 4
- Green chilli - 2
- Grated coconut - 1/4 cup
- Dry methi leaves - 1 tsp
- Garam masala - 1/2 tsp
- Bay leaf - 1
- Cinnamon - 1 Small stick
- Cloves - 2
- Cardamom - 2
- Jeera - 2 tsp
- Oil - as needed
- Salt - as needed
- Sugar - a pinch

Preparation

Make the paste of the following.

- Garlic Onion Paste



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Channa Recipes (Tamil & English)

Channa Recipes to steal your Heart

www.Penmai.com

- Garlic - 1
- Red chili
- Jeera
- Small onion – 10 nos

Fry these ingredients with a tsp of oil and then grind with coconut.

Tomato Paste

- Grind the tomatoes and keep it aside.

Method

1. Soak the Basmati rice for 7-10 mins and then fry it with a table spoon of ghee.
2. In another pan, heat oil and add cloves, cinnamon, cardamom and bay leaf.
3. Now add chopped small onions, garlic and green chilli. Fry for some mins. Then add grounded garlic onion paste and fry it still raw smell goes.
4. Now add tomato paste and stir it well.
5. Then add Channa, Salt, methi leaves, sugar and garam masala and cook it well.
6. Now add Basmati rice, water and pressure cook it (1 1/2 cup water for 1 cup basmati rice).
7. Tasty Channa Pulao is ready. Serve hot with raita.



Channa Recipes (Tamil & English)

Channa Recipes to steal your Heart

Contributor: Angu Aparna

Aloo Gobi with Channa Dal

Ingredients

- Cauliflower - 1 (Medium size)
- Potato - 2 Nos (Medium size)
- Channa - 1 Cup (Soaked and boiled)
- Onion - 1 (Medium size, finely chopped)
- Ginger – 1 inch
- Turmeric Powder, Cumin seeds - 1/2 tsp each
- Salt - As needed
- Coriander seeds - 2 tsp (Grind It)
- Garam masala - 1 tsp
- Coriander leaves - Handful
- Tomato – 1

Method

1. Chop the potatoes into medium size cubes. Chop the Cauliflower into medium size cubes. Boil with water and dry it. Chop the tomatoes finely. In pan heat oil, add cumin seeds and fry it turns golden brown color. Now add chopped onions and saute it.
2. Add Chopped potatoes, tomatoes, turmeric powder, boiled channa, salt and mix well. Close the lid and allow it to cook for 10 mins. Afterwards, add chopped and boiled Cauliflower pieces and ginger. Saute it for some mins. Again cover the lid and cook for an additional 10-15 mins.
3. Now add coriander powder and garam masala. Stir for a minute.
4. Spicy and hot Aloo Gobi with Channa dal is ready to serve. Garnish the recipe with cilantro leaves and serve hot.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Channa Recipes (Tamil & English)

Channa Recipes to steal your Heart

www.Penmai.com

Contributor: Jv_66 @ Jayanthi

சன்னா - கீரை மசாலா

தேவையானப் பொருட்கள்

- சன்னா - 1 கப்
- விருப்பமான கீரை - 1 கட்டு
- தக்காளி (பெரியது) - 2
- பூண்டு - 4 பல்
- மிளகாய் தூள் - 2 டீஸ்பூன்
- மஞ்சள்தூள் - ¼ டீஸ்பூன்
- தனியாத்தூள் - 1 டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- எண்ணை - 4 டீஸ்பூன்

தாளிக்க

- சீரகம், பட்டை.

செய்முறை

1. சன்னாவை ஊற வைத்து குக்கரை சிம்மில் வைத்து நன்றாக வேக வைத்துக் கொள்ளவும். சிறிதளவே தண்ணீர் சேர்த்து வேக வைக்கவும்.
2. விருப்பமான கீரையை நன்றாக அலசி, பொடிப்பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
3. தக்காளியை ஓரளவு பெரிதாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.
4. ஒரு கடாயில், எண்ணெய் விட்டு, சீரகம், பட்டை இரண்டையும் போட்டுத் தாளித்து, அடுப்பை சிம்மில் வைத்து, அதிலேயே மிளகாய் தூள், மஞ்சள்தூள், தனியாத்தூள் ஆகியவற்றைச் சேர்க்கவும். பூண்டை நன்றாக நசுக்கிச் சேர்க்கவும்.
5. தக்காளியைச் சேர்க்கவும்; உப்பைச் சேர்க்கவும்; நன்றாக வதக்கவும்.
6. இப்போது பொடியாக அரிந்த கீரையைச் சேர்த்து, சிம்மில் வைத்து, நன்றாக வதக்கவும்.
7. இவை வதங்கிய பிறகு, வேக வைத்த சன்னாவை நீருடன் சேர்த்துக் கிளறவும்.
8. சேர்ந்தார் போல் வரவேண்டும் என்றால், அதன் மீது சிறிதளவு சோளமாவு அல்லது கோதுமை மாவு தூவி, ஒரு நிமிடம் கழித்து, இறக்கிப் பரிமாறவும்.
9. சப்பாத்திக்கு சிறந்த சைட்டிஷ் இது.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Channa Recipes (Tamil & English)

Channa Recipes to steal your Heart

www.Penmai.com

Contributor: Devithilak

Channa Pulao

Ingredients

- Basmati rice
- Channa (white)
- Onion
- Ginger garlic paste
- Green chilli
- Channa masala powder
- Lemon juice
- Coriander leaves (chopped)

To temper

- Oil/ghee - 2 tbsp
- Cinnamon - 1 small piece
- Cloves - 2
- Cardamom - 2
- Bay leaf - 1
- Star anise

Method

1. Soak channa over night. Soak basmati rice for 30 minutes before cooking.
2. Slice onion lengthwise and slit green chillies. Heat a small pressure cooker with oil/ghee and temper with the items given under 'To temper' table.
3. Add onion, green chillies and fry till transparent. Add ginger garlic paste.
4. Fry until raw smell goes away, but make sure not to over fry/burn it. Add channa masala powder and give a quick stir.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Channa Recipes (Tamil & English)

Channa Recipes to steal your Heart

www.Penmai.com

5. Add soaked rice drained from water, soaked channa and add salt. Mix well.
6. Add 1 1/2 cups of water and bring to boil. Keep in lowest possible flame and cook for 12-14 minutes. You can also pressure cook for 2 whistles in medium flame.
7. Once done open the cooker, add chopped coriander leaves and lemon juice if desired and mix gently.
8. Serve with raitha.

www.Penmai.com



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Channa Recipes (Tamil & English)

Channa Recipes to steal your Heart

www.Penmai.com

Contributor: Deepika Mahesh

Easy channa Sundal

Ingredients

- Channa - 1 cup
- Salt - To taste

To Grind

- Coconut
- Green chilly - 3

For tempering

- Oil – 1 tsp
- Mustard seeds - 1/4 tsp
- Urad dhal - 1/2 tbsp
- Curry leaves - Few stings

Method

1. Soak channa overnight and pressure cook it for 3 whistles.
2. Grind coconut and green chillies coarsely keep aside.
3. Heat the kadai, add oil and the ingredients for tempering.
4. Later add the cooked channa dhal, grinded coconut.
5. Finally add salt.



Channa Recipes (Tamil & English)

Channa Recipes to steal your Heart

Contributor: Deepika Mahesh

Channa Soup

Ingredients

- Channa - 1/4 cup
- Onions - 1/4 cup
- Potato - 1 medium cubed
- Masoor dhal – 1 tbsp (If you don't have masoor dhal, you can use toor dhal, I tried with both but masoor dhal gives more taste)
- Tomatoes - 1/2 cup
- Oil -1 tbsp
- Cumin seed powder - 1 tsp (roasted)
- Garlic - 1 tsp
- Hot water - 3 cups
- Coriander leaves - 2 tbsp

Method

1. Soak channa overnight.
2. Heat the oil in a pressure cooker; add the onions and garlic saute till the onions are translucent.
3. Add the channa, masoor dhal, cumin powder, potatoes and tomatoes with 3 cups of hot water, add salt.
4. Mix well and pressure cooks it for 3 whistles.
5. Allow the steam to escape for opening the lid.
6. Add coriander leaves and serve hot.