



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Payaru Recipes

Collection of Healthy Sprouts Recipes 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...

Payaru Recipes (Tamil & English)

Collection of Healthy Sprouts Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Angu Aparna

பச்சைப் பயறு குழம்பு

தேவையானப் பொருட்கள்

- பச்சை பயறு - 1 கப்
- புளி - ஒரு சிறிய எலுமிச்சம்பழம் அளவு
- சாம்பார் தூள் - 2 டீஸ்பூன்
- மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு
- தக்காளி - 1
- சின்ன வெங்காயம் - 50 கிராம்
- பூண்டு - 1
- எண்ணெய் - தாளிக்கத் தேவையான அளவு
- கடுகு - 1 டீஸ்பூன்
- வெந்தயம் - 1/2 டீஸ்பூன்
- பெருங்காயத்தூள் - ஒரு சிட்டிகை
- கறிவேப்பிலை - சிறிது
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை

1. பச்சைப் பயறைக் கழுவி ஒன்று முதல் இரண்டு மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். ஊறிய பயறை மீண்டும் கழுவி விட்டு குக்கரில் போட்டு அதனுடன் உப்பு மற்றும் வேக வைக்கத் தேவையான அளவு தண்ணீர் ஊற்றி 4 அல்லது 5 விசில் விட்டு வேக வைத்து எடுக்கவும். பயறை ஊற வைத்து வேக வைப்பதால் பயறு நன்றாக வெந்து மிருதுவாகவும் சாப்பிடுவதற்கு சுவையாகவும் இருக்கும் (பயறை ஊற வைக்காமலும் வேக வைக்கலாம். அப்படி வேக வைக்கும் போது அதிக விசில் விட்டு வேக வைக்க வேண்டும்).
2. புளியை ஊறவைத்து பிழிந்து இரண்டு கப் தண்ணீர் சேர்த்துக் கரைத்து தனியாக வைக்கவும்.
3. வெங்காயம், தக்காளி, பூண்டு ஆகியவற்றைப் பொடியாக வெட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்.
4. ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும், கடுகு போட்டு பொரிந்ததும், வெந்தயம் மற்றும் பெருங்காயம் சேர்த்து சிவக்க வறுக்கவும்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Payaru Recipes (Tamil & English)

Collection of Healthy Sprouts Recipes

www.Penmai.com

5. பின் கறிவேப்பிலை, வெட்டி வைத்துள்ள வெங்காயம், பூண்டு சேர்த்து நன்றாக வதக்க வேண்டும்.
6. பின்னர் தக்காளிச் சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும்.
7. இப்போது கரைத்து வைத்துள்ள புளித்தண்ணீரைச் சேர்த்து அத்துடன் சாம்பார் தூள், மஞ்சள் தூள், உப்பு போட்டுக் கலந்து கொதிக்க விட வேண்டும்.
8. குழம்பு நன்றாகக் கொதிக்க ஆரம்பித்ததும், வேக வைத்துள்ள பயறை இலேசாக மசித்து குழம்பில் சேர்த்துக் கலக்கி விட்டு மீண்டும் சில நிமிடங்கள் கொதிக்க விட்டு இறக்கி வைக்கவும்.
9. சுவையான சத்தான பச்சைப் பயறு குழம்பு தயார்.

www.Penmai.com



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Payaru Recipes (Tamil & English)

Collection of Healthy Sprouts Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Angu Aparna

குடைமிளகாய் - பட்டாணி உசிலி

தேவையானப் பொருட்கள்

- பட்டாணி - ½ கப்
- குடைமிளகாய் - 1 பெரியது ((பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும்))
- கடலைப் பருப்பு - 1 கப்
- காய்ந்த மிளகாய் - 4
- சோம்பு - ½ டீஸ்பூன்
- கடுகு - ¼ டீஸ்பூன்
- எலுமிச்சைச் சாறு - 1 டீஸ்பூன்
- எண்ணெய் - தாளிக்கத் தேவையான அளவு
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை

1. பட்டாணியைக் கழுவி இரண்டு முதல் மூன்று மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பின் மீண்டும் கழுவி குக்கரில் போட்டு உப்பு மற்றும் தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து 3 அல்லது 4 விசில் விட்டு வேக வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.
2. கடலைப் பருப்பை அரைமணி நேரம் ஊற வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.
3. மிக்சியில் காய்ந்த மிளகாய், சோம்பு, ஊற வைத்துள்ள பருப்பு மற்றும் சிறிது உப்பு சேர்த்து கரகரப்பாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.
4. ஒரு வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு நறுக்கி வைத்துள்ள குடை மிளகாயைப் போட்டு சில நிமிடங்கள் வதக்கி எடுத்துக் கொள்ளவும்.
5. பின் வாணலியில் இன்னும் சிறிது எண்ணெய் விட்டு, கடுகு போட்டு தாளித்த பின்பு, அரைத்து வைத்துள்ள பருப்புக் கலவையைச் சேர்த்து சிறிது நேரம் கிளறி விடவும்.
6. பருப்பு வெந்து பொலபொலவென்று ஆகும் வரை கிளற வேண்டும்.
7. பிறகு ஏற்கனவே வதக்கி வைத்துள்ள குடைமிளகாய் மற்றும் வேக வைத்துள்ள பட்டாணி சேர்த்து சில நிமிடங்கள் வதக்கி எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்துக் கலந்து இறக்க வேண்டும்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Payaru Recipes (Tamil & English)

Collection of Healthy Sprouts Recipes

www.Penmai.com

Contributor: jv_66 @ Jayanthi

பச்சைப்பயறு குருமா

தேவையானப் பொருட்கள்

- பச்சைப்பயறு - 1 கப்
- மிளகாய் தூள் - 1 டீஸ்பூன்
- மஞ்சள் தூள் - ¼ டீஸ்பூன்
- தனியாத்தூள் - 1 டீஸ்பூன்

அரைக்க

- தக்காளி - 1 (பெரியது)
- வெங்காயம் - 1 (பெரியது)
- இஞ்சி - 1 சிறிய துண்டு
- பூண்டு - 3 பற்கள்
- பச்சை மிளகாய் - 1 (பெரியது)
- தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
- பட்டை, சோம்பு (அல்லது சீரகம்), கசகசா - சிறிதளவு
- எண்ணெய் - 4 டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை

1. பச்சைப்பயரை முதல் நாள் இரவே ஊற வைத்து விடவும்.
2. முளை விட்டப் பயரை கூட உபயோகப்படுத்தலாம்.
3. இதை குக்கரில் வேக வைத்துக்கொள்ளவும்.
4. அரைக்கக் கொடுத்துள்ளவற்றை அரைத்துக்கொள்ளவும்.
5. வெங்காயம், பூண்டு, தக்காளியை பொடியாக நறுக்கி, வதக்கியும் உபயோகப்படுத்தலாம்.
6. கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி, மிளகாய் தூள், தனியாத்தூள் சேர்த்து, உடனே இந்த அரைத்து வைத்த விழுதைப் போட்டு வதக்கவும்.
7. மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்க்கவும்.
8. வேக வைத்துள்ள பச்சைப் பயரை இதில் சேர்த்து, நன்றாகக் கொதிக்க விடவும்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Payaru Recipes (Tamil & English)

Collection of Healthy Sprouts Recipes

www.Penmai.com

9. ஒருவேளை, நீங்கள் பயரைத் தனியாக வேக வைக்காமல் இதிலேயே வேக வைத்தால், அரைத்த தேங்காய் துருவல், உப்பு இரண்டையும் இது வெந்த பிறகுதான் சேர்க்க வேண்டும். அரைத்த மற்றவைகளை முதலிலேயே சேர்க்கலாம்.
10. எல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து வரும்போது, கொத்தமல்லி தூவி இறக்கி வைக்கவும்.
11. தோசை, சப்பாத்திக்கு ஏற்ற சுவையான, சத்தான பயறு குருமா தயார்.

www.Penmai.com



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Payaru Recipes (Tamil & English)

Collection of Healthy Sprouts Recipes

www.Penmai.com

Contributor: jv_66 @ Jayanthi

மட்டர் பனீர் மசாலா

தேவையானப் பொருட்கள்

- பச்சைப் பட்டாணி - 1 கப்
- பனீர் - 100 கிராம்
- பெரிய வெங்காயம் - 2
- தக்காளி - 2 (பெரியது)
- முந்திரிப்பருப்பு - 4 அல்லது 5
- இஞ்சி பூண்டு விழுது - 1 டீஸ்பூன்
- கரம் மசாலாத்தூள் - ½ டீஸ்பூன்
- மிளகாய் தூள் - 1 டீஸ்பூன்
- மஞ்சள் தூள் - ¼ டீஸ்பூன்
- தனியாத்தூள் - ¼ டீஸ்பூன்
- சீரகத்தூள் - ¼ டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- எண்ணெய் - 4 டீஸ்பூன்

செய்முறை

1. பச்சைப் பட்டாணியை நன்றாக வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.
2. காய்ந்த பச்சைப் பட்டாணி தான் கிடைத்தால், அதை நன்றாக ஊறவைத்துப் பின் வேக வைக்கவும். முந்திரிப்பருப்பை சிறிது நேரம் சுடுநீரில் ஊறவைத்து அரைத்துக்கொள்ளவும். தக்காளி, வெங்காயம் இவற்றைப் பொடியாக அரிந்து கொள்ளவும். பனீரை சிறு துண்டுகளாக வெட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்.
3. ஒரு கடாயில் எண்ணெயை விட்டு, அதில் வெட்டி வைத்த பனீரைப் போட்டு, சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து பொரித்து எடுத்து தனியாக வைக்கவும்.
4. அடுப்பை சிம்மில் வைத்துவிட்டு கடாயில் மசாலாத் தூள்கள், மிளகாய் தூள் இவற்றைப் போட்ட பிறகு வெங்காயத்தைப் போட்டு வதக்கவும்.
5. இப்போது தக்காளியை சேர்த்து, மேலும் வதக்கவும். உப்பைச் சேர்க்கவும்.
6. இஞ்சி பூண்டு விழுதைச் சேர்க்கவும். மஞ்சள் தூளைச் சேர்க்கவும். முந்திரி விழுதைச் சேர்க்கவும். இப்போது வேக வைத்தப் பட்டாணியை தண்ணீருடன் சேர்க்கவும்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Payaru Recipes (Tamil & English)

Collection of Healthy Sprouts Recipes

www.Penmai.com

7. கொஞ்சம் கொதித்தவுடன், பொரித்து வைத்துள்ள பனீரைச் சேர்க்கவும்.
எல்லாமாக ஒன்று சேர்ந்து, கிரேவி பதத்தில் வந்த பிறகு, இறக்கி வைத்துப்
பரிமாறவும்.
8. சப்பாத்திக்கு ஏற்ற சுவையான சைட்டிஷ் தயார்.
9. தக்காளி, வெங்காயத்தை அரைத்தும் சேர்க்கலாம்.

www.Penmai.com



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Payaru Recipes (Tamil & English)

Collection of Healthy Sprouts Recipes

www.Penmai.com

Contributor: sbsudha

வெள்ளை கொண்டைக்கடலை சுண்டல்

தேவையானப் பொருட்கள்

- வெள்ளை கொண்டைக்கடலை - 1 கப்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- சமையல் எண்ணெய் - 1 குழிக்கரண்டி
- மிளகாய் தூள் - அரை டீஸ்பூன்
- பெருங்காயத் தூள் - சிட்டிகை
- சோடா உப்பு - ஒரு சிட்டிகை (தேவைப்பட்டால்)
- கரம் மசாலாத் தூள் - 1 டீஸ்பூன்
- கடுகு - கால் டீஸ்பூன்

செய்முறை

1. சன்னாவை இரவு ஊற வைத்து காலையில் நன்குக் கழுவி எடுத்து குக்கரில் போடவும். அரை ஸ்பூன் உப்பும், சிட்டிகை சோடாவும் சேர்த்து வேக வைக்கவும். சோடா வேண்டாம் என்போர் கொஞ்சமாக மஞ்சள் தூள் போட்டு வேக வைக்கலாம்.
2. ஐந்து விசில் வந்தது சிம்மில் வைத்து ஐந்து நிமிடம் கழித்து இறக்கி ஆற விட வேண்டும்.
3. அடுப்பில் வாணலி ஏற்றி, அதில் எண்ணெயை ஊற்றி, காய்ந்ததும் கடுகு பெருங்காயம் தாளிக்க வேண்டும்.
4. கடுகு வெடித்ததும், சிம்மில் வைத்து எண்ணெயிலேயே உப்பு, மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், கரம் மசாலாத் தூள் அனைத்தையும் போட்டு, அது கலர் மாறும் முன்பே வெந்த சன்னாவை அதில் கொட்டி விட வேண்டும்.
5. இப்படி செய்வதால் மிளகாய், கரம் மசாலா பச்சை வாசனையும் மாறும். ஆனால் மசாலா கருகவும் கூடாது. இது நல்ல மணத்தைக் கொடுக்கும்.
6. மேலோடு கீழ் நன்றாக பிரட்டி எடுக்க வேண்டும்.
7. இறக்கி ஆறவைத்து பிரசாதமாக அம்மனுக்கு வைக்கலாம். வரும் சுமங்கலிகளுக்கும் கொடுக்க உதவும். வித்தியாசமான சுவையோடு மிக நன்றாக இருக்கும்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Payaru Recipes (Tamil & English)

Collection of Healthy Sprouts Recipes

www.Penmai.com

மற்ற நாட்களுக்கு... இதோ அதற்கும் ரெசிபி.

தேவையானப் பொருட்கள்

- வெங்காயம் - 1 (பொடியாக நறுக்கியது)
- தக்காளி - 1 அல்லது தக்காளி சாறு (puree)
- கீறிய பச்சை மிளகாய் - இரண்டு
- மல்லி தழை - சிறிதளவு
- இஞ்சி பூண்டு விழுது - ¼ டீஸ்பூன்

செய்முறை

1. வாணலியில் இரண்டு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும், அதில் கால் டீஸ்பூன் சோம்பு போட்டு வெடித்ததும், அதில் பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி பூண்டு விழுது வதக்கி பின், தக்காளி சேர்த்து நன்கு வதக்கி எல்லாமுமாக விழுதாக வரும்வரை வதக்க வேண்டும்.
2. அதில் வெந்த சன்னாவைச் சேர்த்து கொஞ்சமாக நீர் சேர்த்து கொதிக்க விட வேண்டும்.
3. சில சமயம் கெட்டியாக இல்லாமல் சன்னா ஒன்றோடு ஒன்று ஒட்டாமல் இருக்கும்.
4. ஒரு கரண்டி சன்னாவை தனியாக எடுத்து நன்கு மசித்து கலவையில் சேர்த்துவிட்டால், கிரேவி போல சேர்ந்து வரும். நன்றாக கொதித்ததும் கொத்தமல்லித் தழை சேர்த்து இறக்க வேண்டும்.
5. இதை அப்படியேவும் சாப்பிடலாம், சப்பாத்தி, பூரி, தோசை போன்றவற்றோடும் உண்ணலாம்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Payaru Recipes (Tamil & English)

Collection of Healthy Sprouts Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Angu Aparna

தட்டைப் பயறு குழம்பு

தேவையானப் பொருட்கள்

- தட்டைப்பயறு - 1 கப்
- சின்ன வெங்காயம் - 100 கிராம்
- பூண்டு - 1
- தக்காளி - 1
- மிளகாய் தூள் - 2 டீஸ்பூன்
- மஞ்சள் தூள் - 1/2 டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- கடுகு - 1/2 டீஸ்பூன்
- வெந்தயம் - 1/4 டீஸ்பூன்
- சீரகம் - 1/2 டீஸ்பூன்
- பெருங்காயம் - சிறிதளவு
- புளி - தேவையான அளவு
- எண்ணெய் - தாளிக்க தேவையான அளவு
- கொத்தமல்லி இலை - சிறிதளவு
- கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு

செய்முறை

1. வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
2. ஒரு கப்பில் புளியுடன் தண்ணீர் சேர்த்து கரைத்து புளித் தண்ணீர் எடுத்துக் கொள்ளவும்.
3. தட்டைப் பயறை முந்தைய நாள் இரவே ஊற வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.
4. பூண்டை தோல் நீக்கி எடுத்துக் கொள்ளவும். சில பூண்டு பற்களைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
5. குக்கரில், ஊற வைத்துள்ள தட்டைப்பயறு, பூண்டு, தக்காளி மற்றும் கொஞ்சம் தண்ணீர் சேர்த்து நான்கு அல்லது ஐந்து விசில் விட்டு வேக வைத்து எடுக்கவும்.
6. ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் கடுகு, வெந்தயம், சீரகம், பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை போட்டு தாளிக்கவும்.
7. பின் வெட்டி வைத்துள்ள வெங்காயம் மற்றும் பூண்டு சேர்த்து வதக்கவும்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Payaru Recipes (Tamil & English)

Collection of Healthy Sprouts Recipes

www.Penmai.com

8. இப்போது வேக வைத்துள்ள தட்டைப் பயறை சேர்த்து வதக்கவும்.
9. இப்போது அதில் கரைத்து வைத்துள்ள புளித் தண்ணீர் மற்றும் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து கொதிக்க விடவும். நன்கு கொதித்ததும் மிளகாய் தூள், மஞ்சள் தூள், உப்பு சேர்த்து மேலும் சில நிமிடங்கள் கொதிக்க வைக்கவும்.
10. குழம்பு ஓரளவு கெட்டியானதும் இறக்கி கொத்தமல்லி இலைத் தூவி பரிமாறவும்.
11. சுவையான தட்டைப் பயறு குழம்பு தயார்.

www.Penmai.com



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Payaru Recipes (Tamil & English)

Collection of Healthy Sprouts Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Akshu Anitha

பச்சைப்பயறு கோஃப்தா கிரேவி

தேவையானப் பொருட்கள்

கோஃப்தா செய்ய

- முளைக்கட்டிய பச்சைப்பயறு - 1 கப்
- வெங்காயம் - 1 (நறுக்கிக் கொள்ளவும்)
- சோம்பு, பச்சை மிளகாய் - சிறிதளவு
- உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு

கிரேவிக்கு

- தக்காளி, வெங்காயம் - தலா 1 (பொடியாக நறுக்கவும்)
- மிளகாய்தூள், தனியாத்தூள், மஞ்சள் தூள் - தலா 1 டீஸ்பூன்
- கொத்தமல்லி - சிறிதளவு

கிரேவிக்கு அரைத்துக் கொள்ள

- தேங்காய் - 1/4 மூடி
- இஞ்சி - சிறிய துண்டு
- பூண்டு - 6 பல்
- சோம்பு - 1 டீஸ்பூன்
- பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய் - தலா 1
- கசகசா - ஒரு டீஸ்பூன்
- முந்திரி - 6

செய்முறை

1. முளைக்கட்டிய பயறுடன் சோம்பு, பச்சை மிளகாய், உப்பு சேர்த்து அரைக்கவும்.
2. இதில் நறுக்கிய வெங்காயத்தைச் சேர்த்து சிறு உருண்டைகளாகச் செய்து, சூடான எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.
3. கிரேவிக்கு அரைக்கக் கொடுத்துள்ளவற்றை விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, காய்ந்ததும் நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி சேர்த்து வதக்கவும். மிளகாய் தூள், தனியாத்தூள், மஞ்சள் தூள் சேர்க்கவும்.
4. இதில் அரைத்த விழுது, உப்பு சேர்த்து, தேவையான தண்ணீர் ஊற்றி கொதிக்க விடவும். நன்றாகக் கொதித்ததும் பொரித்து வைத்திருக்கும் கோஃப்தாக்களைப் போட்டு, கொத்தமல்லி தூவி, இறக்கி பரிமாறவும்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Payaru Recipes (Tamil & English)

Collection of Healthy Sprouts Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Akshu Anitha

முளைக்கட்டிய பயறு புலாவ்

தேவையானப் பொருட்கள்

- முளைக்கட்டிய பச்சைப் பயறு - 1/2 கப் (வேக வைத்தது)
- முளைக்கட்டிய தட்டைப் பயறு - 1/2 கப் (வேக வைத்தது)
- அரிசி - 2 கப் (வேக வைத்தது)
- குடைமிளகாய் - 1 (பெரியது, நறுக்கியது)
- பீன்ஸ் - 4 (நறுக்கியது)
- தக்காளி - 2 (நறுக்கியது)
- வெங்காயம் - 1 (பெரியது, நறுக்கியது)
- இஞ்சி பூண்டு பேஸ்ட் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
- மஞ்சள் தூள் - 1 டீஸ்பூன்
- சீரகப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்
- மிளகாய் தூள் - 1/2 டீஸ்பூன்
- மல்லித்தூள் - 1/2 டீஸ்பூன்
- சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்
- கொத்தமல்லி - சிறிது (நறுக்கியது)
- எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை

1. முதலில் ஒரு வாணலியை அடுப்பில் வைத்து, அதில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும், சீரகம் சேர்த்து தாளித்து, தீயை குறைவில் வைத்து நறுக்கிய வெங்காயத்தைப் போட்டு, பொன்னிறமாக வதக்க வேண்டும்.
2. பின் அதில் இஞ்சி பூண்டு பேஸ்ட் சேர்த்து வதக்கி, பீன்ஸ், குடைமிளகாய் மற்றும் உப்பு சேர்த்து, 5 நிமிடம் தொடர்ந்து கிளறி விட வேண்டும். பின்பு தக்காளி, மஞ்சள் தூள், சீரகப் பொடி, மல்லித்தூள், மிளகாய் தூள் சேர்த்து, தீயைக் குறைவில் வைத்து 3-4 நிமிடம் வதக்கி விட வேண்டும்.
3. அடுத்து முளைக்கட்டிய பச்சைப் பயறு மற்றும் தட்டைப் பயறைச் சேர்த்து 5 நிமிடம் கிளறி, வேக வைத்துள்ள கைக்குத்தல் அரிசியை சேர்த்து, உப்பு மற்றும் கொத்தமல்லியைத் தூவி, 2-3 நிமிடம் பிரட்டி இறக்கினால், ஆரோக்கியமான முளைக்கட்டிய பயறு புலாவ் ரெடி.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Payaru Recipes (Tamil & English)

Collection of Healthy Sprouts Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Akshu Anitha

பாசிப்பருப்பு புட்டிங்

தேவையானப் பொருட்கள்

- பச்சரிசி மாவு - 1 கப்
- பச்சரிசி குருணை ரவை, வறுத்த பாசிப்பருப்பு,
- தேங்காய் துருவல், சர்க்கரை - தலா ¼ கப்
- முந்திரி, திராட்சை, ஏலக்காய் தூள் - தேவையான அளவு
- சமையல் சோடா - ½ டீஸ்பூன்
- பழுத்த வாழைப்பழம் - 1
- நெய் - சிறிதளவு

செய்முறை

1. பச்சரிசி குருணையில் தேவையான தண்ணீர் விட்டு கஞ்சி போல் காய்ச்சவும்.
2. கஞ்சி வெதுவெதுப்பாக இருக்கும்போது பச்சரிசி மாவைச் சேர்த்து, கட்டியில்லாமல் முதல்நாள் இரவே பிசைந்து வைக்கவும்.
3. மறுநாள் காலையில் வறுத்த பாசிப்பருப்பு, தேங்காய் துருவல், முந்திரி, திராட்சை, ஏலக்காய் தூள், வாழைப்பழம், சமையல் சோடா, சர்க்கரை சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும்.
4. ஒரு பாத்திரத்தில் நெய் தடவி, மாவை பாதியளவு ஊற்றி, குக்கரில் இட்லி வேக
5. வைப்பது போல், வெயிட் போடாமல் 20 நிமிடம் வேக விடவும்.
6. ஆறியதும் துண்டுகள் போடவும்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Payaru Recipes (Tamil & English)

Collection of Healthy Sprouts Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Akshu Anitha

மாலாடு (பொட்டுக்கடலை லட்டு)

தேவையானப் பொருட்கள்

- பொட்டுக் கடலை - 1 கப்
- சர்க்கரை - 1 கப்
- நெய் - 1/4 கப்
- முந்திரிப் பருப்பு - 5 (உடைத்தது)
- ஏலக்காய் தூள் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை

1. பொட்டுக்கடலை, சர்க்கரையை நன்றாகப் பொடிக்கவும்.
2. கடாயில் நெய்யை விட்டு நல்ல சூடானதும் முந்திரியை பொன்னிறமாக வறுத்து எடுக்கவும்.
3. மீதமுள்ள நெய்யில் பொட்டுக்கடலை மற்றும் சர்க்கரையைப் போட்டு நன்றாகக்கலக்கவும்.
4. நல்ல வாசனை வரும்போது எடுத்து அதில் முந்திரி சேர்த்து, நன்றாகக் கலந்து கை பொறுக்கும் சூட்டில் உருண்டைகளாகப் பிடிக்கவும்.
5. நல்ல ப்ரோட்டின் அடங்கியுள்ள இனிப்பு.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Payaru Recipes (Tamil & English)

Collection of Healthy Sprouts Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Akshu Anitha

காராமணி இனிப்பு சுண்டல்

தேவையானப் பொருட்கள்

- சிவப்பு காராமணி – 1 கப்
- பாகு வெல்லம் (பொடித்தது) – 1 கப்
- வறுத்துப் பொடித்த எள் – 2 டீஸ்பூன்
- தேங்காய் துருவல் – 1 டேபிள் ஸ்பூன்
- ஏலக்காய் தூள் – சிறிதளவு

செய்முறை

1. சிவப்பு காராமணியை வறுத்து, இரண்டு மணி நேரம் ஊற வைக்கவும்.
2. பிறகு குக்கரில் வைத்து, இரண்டு விசில் வந்ததும் இறக்கவும்.
3. வெல்லத்தை தண்ணீர் விட்டு கரைத்து சிறிது கொதிக்கவிட்டு, வடிகட்டி, மீண்டும் அடுப்பில் ஏற்றி பாகு காய்ச்சவும். இதை வெந்த காராமணியுடன் சேர்த்து எள்ளுப் பொடி, தேங்காய் துருவல், ஏலக்காய் தூள் சேர்த்துக் கலந்தால் காராமணி இனிப்பு சுண்டல் தயார்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Payaru Recipes (Tamil & English)

Collection of Healthy Sprouts Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Angu Aparna

ஸ்பைசி & டேஞ்சி சன்னா

தேவையானப் பொருட்கள்

- கருப்பு கொண்டை கடலை - 1 கப்
- சீரகம் - 1/2 டீஸ்பூன்
- கடுகு - 1/2 டீஸ்பூன்
- பெருங்காயத் தூள் - 1/4 டீஸ்பூன்
- வெங்காயம் - 100 கிராம்
- தக்காளி - 2
- பச்சை மிளகாய் - 1
- மல்லித் தூள் - 2 டீஸ்பூன்
- மஞ்சள் தூள் - 1/4 டீஸ்பூன்
- மிளகாய் தூள் - 1/2 டீஸ்பூன்
- மாங்காய்த் தூள் - 1/2 டீஸ்பூன்
- சன்னா மசாலா - 2 டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- கொத்தமல்லி - சிறிதளவு
- கறிவேப்பிலை - தாளிக்க
- எலுமிச்சைச்சாறு - 2 டீஸ்பூன்
- எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை

1. கொண்டை கடலையை முதல் நாள் இரவே ஊற வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.
2. ஊறவைத்துள்ள கொண்டை கடலையைக் கழுவி வடிகட்டி, குக்கரில் போட்டு அதில் தேவையான அளவு தண்ணீர் ஊற்றி, கொஞ்சம் உப்பு சேர்த்து, 4 - 5 விசில் விட்டு வேக வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.
3. வெங்காயம் மற்றும் தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். பச்சை மிளகாயை இரண்டாக வெட்டி வைக்கவும்.
4. ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும், கடுகு, சீரகம், கறிவேப்பிலை மற்றும் பெருங்காயத் தூள் போட்டு தாளித்த பின்பு வெட்டி வைத்துள்ள வெங்காயத்தைப் போட்டு வதக்கவும்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Payaru Recipes (Tamil & English)

Collection of Healthy Sprouts Recipes

www.Penmai.com

5. பின் தக்காளி மற்றும் பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும்.
6. பின் மல்லித்தூள், மஞ்சள் தூள், மாங்காய் தூள் மற்றும் சன்னா மசாலா சேர்த்து சில நிமிடங்கள் வதக்க வேண்டும்.
7. அதன் பின், வேக வைத்துள்ள சுண்டலைப் போட்டு, சிறிது தண்ணீர் விட்டு, தேவையான அளவு உப்பு போட்டு கிளறி விட்டு, தண்ணீர் சுண்டும் வரை அடுப்பில் வைக்கவும்.
8. தண்ணீர் முழுவதும் சுண்டியதும், அதில் எலுமிச்சைச் சாறு மற்றும் கொத்தமல்லி இலை தூவி இறக்கவும்.
9. ஸ்பைசி மற்றும் டேஞ்சி சுண்டல் தயார்.

www.Penmai.com