



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Summer Healthy Recipes

Celebrate the Season with Healthy 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.



Contributor: Ramyaraj

Sirukeerai (Amaranth) or Arai keerai (Amaranthus) Soup

Ingredients

- Amaranth - 2 cups (chopped)
- Onion - 1
- Tomato - 1
- Garlic - 4 flakes
- Red chilli - 2 (optional)
- Black pepper - 1 tsp
- Cumin seeds - 1 tbsp
- Turmeric powder - 1/2 tsp
- Water - Required
- Salt - To taste
- Butter - Optional

Method

1. In a pressure cooker add chopped amaranth, onion, tomato, garlic, cumin seeds, turmeric powder, and salt. With that add more water then close the lid and keep for 3 whistles.
2. When the vegetables are completely cooked, strain and reserve the liquid.
3. Take a pan add butter and that reserved liquid. Bring the soup to a boil. Adjust salt, add pepper and stir. Serve hot.

Tips: For kids we can add the corn flour mixed with 1 tbsp water and finally add some cream to taste rich.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Summer Healthy Recipes (Tamil & English)

Celebrate the Season with Healthy Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Angu Aparna

கேழ்வரகு மோர்க்களி

தேவையானப் பொருட்கள்

- கேழ்வரகு மாவு - 2 கப்
- மோர் - 4 டம்ளர்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- சின்ன வெங்காயம் - 50 கிராம்
- பச்சைமிளகாய் - 2
- இஞ்சி - ஒரு இஞ்ச் துண்டு
- கடுகு - 1 டீஸ்பூன்
- எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்

செய்முறை

1. வெங்காயம், இஞ்சி, பச்சைமிளகாய் ஆகியவற்றை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
2. ஒரு பாத்திரத்தில் கேழ்வரகு மாவுடன் மோர் மற்றும் உப்பு சேர்த்து கரைக்கவும்.
3. இன்னொரு பாத்திரத்தை அடுப்பிலேற்றி எண்ணெய் விட்டு, கடுகு போட்டு தாளித்த பிறகு பொடியாக நறுக்கி வைத்துள்ள வெங்காயம், இஞ்சி மற்றும் பச்சைமிளகாயைப் போட்டு வதக்கவும்.
4. நன்கு வதங்கிய பின்பு நான்கு டம்ளர் தண்ணீரை ஊற்றி கொதிக்க வைக்கவும். கொதித்தவுடன் மோருடன் கலந்து வைத்துள்ள மாவை ஊற்றி மாவு வேகும் வரை கிளறி இறக்கவும்.
5. இந்த கேழ்வரகு மோர்க்களி சாப்பிட சுவையானதும், ஆரோக்கியமானதும் ஆகும்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Summer Healthy Recipes (Tamil & English)

Celebrate the Season with Healthy Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Angu Aparna

வெந்தயக் குழம்பு

தேவையானப் பொருட்கள்

- வெந்தயம் - 4 டீஸ்பூன்
- வரமிளகாய் - நான்கு
- மல்லி - 3 டீஸ்பூன்
- சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்
- சின்ன வெங்காயம் - 100 கிராம்
- பூண்டு - 10 பல்
- புளி - ஒரு எலுமிச்சம்பழம் அளவு
- தேங்காய் துருவல் - 1/2 கப்
- கறிவேப்பிலை - ஒரு கொத்து
- உப்பு - தேவையான அளவு
- நல்லெண்ணெய் - தாளிக்க
- கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு - தாளிக்க

செய்முறை

1. வெந்தயத்தை முதல் நாள் இரவே ஊற வைத்து விடவும்.
2. வரமிளகாய், மல்லி மற்றும் சீரகம் இவற்றை வறுத்து அரைக்கவும்.
3. தேங்காயைத் துருவி தனியாக அரைத்து வைக்கவும்.
4. சின்ன வெங்காயத்தைத் தோலுரித்து இரண்டாகவும், மற்றும் பூண்டை பொடியாகவும் வெட்டி வைக்கவும்.
5. அடுப்பில் வாணலியை வைத்து நல்லெண்ணெயை ஊற்றி காய வைத்து கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு மற்றும் கறிவேப்பிலை போட்டுத் தாளிக்கவும்.
6. ஊற வைத்துள்ள வெந்தயத்தை வடிகட்டி எடுத்து வாணலியில் போட்டு வதக்கவும்.
7. இது வதங்கியதும் வெட்டி வைத்துள்ள பூண்டு மற்றும் வெங்காயத்தைப் போட்டு வதக்கவும்.
8. பின் அரைத்து வைத்திருக்கும் மிளகாய் விழுதினைப் போட்டு வதக்க வேண்டும். பின் அரைத்து வைத்துள்ள தேங்காயைப் போட்டு வதக்கி, புளியை கரைத்து ஊற்றி, தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து குழம்பை மிதமான சூட்டில் கொதிக்க விடவும். குழம்பு கொதித்து, எண்ணெய் தெளிந்ததும் இறக்கிப் பரிமாறவும்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Summer Healthy Recipes (Tamil & English)

Celebrate the Season with Healthy Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Angu Aparna

கம்பு இட்லி, தோசை

தேவையானப் பொருட்கள்

- கம்பு - 1 கப்
- பச்சரிசி - 1 கப்
- உளுந்து - ஒரு கைப்பிடி
- வெந்தயம் - சிறிது
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை

கம்பு மாவு

1. கம்பு, பச்சரிசி, உளுந்து, வெந்தயம் அனைத்தையும் 5 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும்.
2. ஊறிய பின், அனைத்தையும் கிரைண்டரில் போட்டு அரைத்து எடுத்து உப்பு சேர்த்து கரைத்துக் கொள்ளவும்.
3. ஒரு நாள் மாவை புளிக்க விடவும்.

கம்பு இட்லி

1. புளிக்க வைத்த மாவை அடுத்த நாள் இட்லி தட்டில் ஊற்றி நன்கு வேக வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.
2. ஆரோக்கியமான, சுவையான, எளிதாக செய்யக்கூடிய கம்பு இட்லி தயார்.

கம்பு தோசை

1. இதே மாவைக் கொண்டு தோசையும் சுடலாம். தோசையாக வார்ப்பதற்கு முன் மாவை கொஞ்சம் தண்ணீர் ஊற்றி கரைத்துக் கொள்ளவும்.
2. தோசைக் கல்லை அடுப்பில் ஏற்றி, காய வைத்து எண்ணெய் தடவி கம்பு மாவை கல்லில் ஊற்றி பரவலாக தேய்த்து, எண்ணை விட்டு, இருபுறமும் திருப்பிப் போட்டு நன்றாக வேக வைத்து எடுக்கவும்.
3. சுவையான கம்பு தோசை தயார்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Summer Healthy Recipes (Tamil & English)

Celebrate the Season with Healthy Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Anusuya.M

Kambu sadam

Ingredients

- Kambu – 1 cup
- Water – 4-5 cups
- Salt - To taste

Method

1. Clean the grain from dust particles and drain completely. Keep aside for 15 more minutes. Blend it into a mixer and grind to coarse powder.
2. Heat 5 cups of water in a vessel. Add ground kambu to the water once it starts boiling..
Stir well and add salt to taste.
3. By reducing the flame, keep stirring and allowing it to cook for 15 to 20 minutes, till the grains go soft.
4. The grains will be very soft and Stir in between to prevent the mixture sticking to the pan.
5. Once cooled you can roll it into small balls and serve.
6. Serve it with pearl onion, green chillies, butter milk and curd.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Summer Healthy Recipes (Tamil & English)

Celebrate the Season with Healthy Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Anusuya.M

Kambu Koozh

Ingredients

- Kambu rice – 1 cup
- Cold buttermilk – 2 cups
- Water – 1 cup
- Salt - To taste

Method

1. Roll the leftover kambu sadam into small balls.
2. Mix the sadam along with cold buttermilk and water.
3. Add salt according to your taste.
4. Serve with raw onion or vadams or pickle or coconut thuvaial of your choice.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Summer Healthy Recipes (Tamil & English)

Celebrate the Season with Healthy Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Angu Aparna

கம்பு உப்புமா

தேவையானப் பொருட்கள்

- கம்பு - ஒரு கப்
- பெ. வெங்காயம் - 1
- பச்சை மிளகாய் - 2
- இஞ்சி - சிறிய துண்டு
- உளுந்து - 1 டீஸ்பூன்
- கடலைப் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்
- நெய் - 1 டீஸ்பூன்
- கடுகு - சிறிது
- சீரகம் - சிறிது
- கறிவேப்பிலை - ஒரு கொத்து
- உப்பு - தேவையான அளவு
- கொத்தமல்லி - சிறிதளவு

செய்முறை

1. வெங்காயம், பச்சைமிளகாய் மற்றும் இஞ்சியை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
2. கம்பை தண்ணீரில் சுத்தம் செய்து வடித்து எடுக்கவும்.
3. சுத்தம் செய்த கம்பை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு தேவையான அளவு தண்ணீர் ஊற்றி வேக வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.
4. வாணலியில் நெய் விட்டு, அது காய்ந்ததும், கடுகு, சீரகம், உளுந்து, கடலைப்பருப்பு, கறிவேப்பிலை போட்டு தாளித்த பின்பு, இஞ்சி, பச்சைமிளகாய் மற்றும் வெங்காயத்தைச் சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும்.
5. வதங்கிய பின் உப்புமாவிற்கு தேவையான அளவு தண்ணீர் ஊற்றி உப்பு சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும்.
6. கொதி வந்ததும், வேக வைத்துள்ள கம்பு சேர்த்து கிளறி கொத்தமல்லி இலை தூவி பரிமாறவும்.
7. ஆரோக்கியமான, சத்தான, சுவையான கம்பு உப்புமா தயார்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Summer Healthy Recipes (Tamil & English)

Celebrate the Season with Healthy Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Angu Aparna

கோடைக்கு உகந்த முளைகட்டிய வெந்தயக் குழம்பு

தேவையானப் பொருட்கள்

- முளைகட்டிய வெந்தயம் - 2 டீஸ்பூன்
- துருவிய தேங்காய் - 2 டீஸ்பூன்
- சின்ன வெங்காயம் - 200 கிராம்
- உரித்த பூண்டு - 10 பல்
- சின்ன வெங்காயம் (விழுது அரைக்க) - 1 டீஸ்பூன்
- புளி - சிறிய எலுமிச்சை அளவு
- அரிசி கழுவிய நீர் - 2 கப்
- உப்பு - தேவையான அளவு

வறுத்துப் பொடிக்க

- மிளகு - 1 டீஸ்பூன்
- சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்
- உளுத்தம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்
- பச்சரிசி - 1 டீஸ்பூன்
- வெள்ளை எள் - 1 டீஸ்பூன்
- தனியா - 2 டீஸ்பூன்
- வர மிளகாய் - 5 (காரத்திற்கேற்ப சேர்த்துக் கொள்ளவும்)
- முளைகட்டிய வெந்தயம் - 1 டீஸ்பூன்
- கறிவேப்பிலை - ஒரு கொத்து

தாளிக்க

- நல்லெண்ணெய்
- கடுகு
- கறிவேப்பிலை - சிறிது

செய்முறை

1. இரண்டு கப் தண்ணீரில் புளியை ஊற வைக்கவும். சின்ன வெங்காயம்
2. மற்றும் பூண்டை தோலுரித்து வைக்கவும்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Summer Healthy Recipes (Tamil & English)

Celebrate the Season with Healthy Recipes

www.Penmai.com

3. உரித்து வைத்துள்ள வெங்காயத்தில் சிறிதை மட்டும் எடுத்து அரைத்து வைக்கவும்.
4. வறுத்து பொடிக்கக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள பொருட்களை வெறும் வாணலியில் ஒன்றன் பின் ஒன்றாகச் சேர்த்து நன்றாக வறுத்து பொடித்துக் கொள்ளவும்.
5. தேங்காய்த் துருவலையும் லேசாக வெறும் வாணலியில் வதக்கி விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
6. இப்பொழுது வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, கடுகு, கறிவேப்பிலை போட்டு தாளித்த பின், மீதமுள்ள பொடிக்காமல் வைத்துள்ள முளைகட்டிய வெந்தயத்தை எண்ணெயில் போட்டு வதக்கவும்.
7. பின் அரைத்து வைத்துள்ள சின்ன வெங்காயத்தைச் சேர்த்து பச்சை வாசனை போகும் வரை வதக்கிய பின், தோலுரித்து வைத்துள்ள சின்ன வெங்காயம் மற்றும் பூண்டை சேர்த்து நன்றாக வதக்க வேண்டும்.
8. பின் ஊற வைத்துள்ள புளியைக் கரைத்து ஊற்றி தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து நன்றாக கொதிக்க வைக்கவும்.
9. குழம்பு கொதிக்க ஆரம்பித்ததும் வறுத்துப் பொடித்து வைத்துள்ள தூளைச் சேர்த்து நன்றாக குழம்பைக் கொதிக்க விடவும்.
10. பின் அரைத்த தேங்காயை குழம்பில் ஊற்றி குழம்பு நன்றாகக் கொதித்து எண்ணெய் மேலே மிதக்கும் வரை கொதிக்கவிட்டு இறக்கவும்.
11. சுவையான, உடலுக்கு குளிர்ச்சியான முளைகட்டிய வெந்தயக் குழம்பு ரெடி.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Summer Healthy Recipes (Tamil & English)

Celebrate the Season with Healthy Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Angu Aparna

வெள்ளரிக்காய் வெங்காய மோர்

தேவையானப் பொருட்கள்

- மோர் - 3 கப்
- வெள்ளரிக்காய் - 1
- பெரிய வெங்காயம் - 1
- பெருங்காயப்பொடி - 1/2 டீஸ்பூன்
- சீரகப்பொடி - 1/2 டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- கொத்துமல்லி இலை - ஒரு கைப்பிடி

செய்முறை

1. வெள்ளரி, வெங்காயம் தோல் நீக்கி, துருவி மிக்சியில் நைசாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.
2. ஒரு பாத்திரத்தில் மோரை ஊற்றி அதில் அரைத்து வைத்துள்ள விழுது, உப்பு, பெருங்காயப்பொடி, சீரகப் பொடி மற்றும் கொத்துமல்லி இலை சேர்த்து நன்றாக கலக்கி ஃப்ரிட்ஜில் சிறிது நேரம் வைத்த பின்பு பரிமாறவும்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Summer Healthy Recipes (Tamil & English)

Celebrate the Season with Healthy Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Angu Aparna

நுங்கு இளநீர்

தேவையானப் பொருட்கள்

- நுங்கு - 10
- இளநீர் - 3
- எலுமிச்சம் பழம் - 2
- நன்னாரி சர்பத் - ½ கப்
- தண்ணீர் - 2 டம்ளர்
- ஐஸ் கட்டி - தேவையான அளவு

செய்முறை

1. நுங்கை தோல் நீக்கிவிட்டு மிக்சியில் போட்டு ஒரு சுற்று அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.
2. இளநீரை சீவி வழக்கையுடன் சேர்த்து ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்துக் கொள்ளவும்.
3. எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து சாறு எடுத்துக் கொள்ளவும்.
4. ஒரு பாத்திரத்தில், அரைத்து எடுத்து வைத்துள்ள நுங்கு, வழக்கையுடன் சேர்ந்த இளநீர், பிழிந்து வைத்துள்ள எலுமிச்சம் பழம் சாறு, நன்னாரி சர்பத் மற்றும் தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து நன்றாக கலந்து கொள்ளவும்.
5. கலந்து வைத்துள்ள பானத்தை டம்ளரில் ஊற்றி சில ஐஸ் கட்டிகளை போட்டு பரிமாறவும்.
6. ஜில் ஜில் நுங்கு இளநீர் தயார்.

குறிப்பு: ஐஸ் சேர்க்க விரும்பாதவர்கள் அதனைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Summer Healthy Recipes (Tamil & English)

Celebrate the Season with Healthy Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Angu Aparna

நுங்கு ஜூஸ்

தேவையானப் பொருட்கள்

- இளம் நுங்கு - 10
- பால் - 4 கப்
- சர்க்கரை - 1/4 கப்

செய்முறை

1. பாலை காய்ச்சி ஆற வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.
2. நுங்குகளை தோல் நீக்கிவிட்டு, மிக்ஸியில் போட்டு ஒரு சுற்று அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.
3. ஒரு பாத்திரத்தில் அரைத்து வைத்துள்ள நுங்குடன் காய்ச்சி ஆற வைத்துள்ள பாலையும், சர்க்கரையையும் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து கொள்ளவும்.
4. இதனை அரை மணி நேரம் பிரிட்ஜில் வைத்த பின்பு பரிமாறலாம்.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Summer Healthy Recipes (Tamil & English)

Celebrate the Season with Healthy Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Angu Aparna

வெந்தயக்கீரை கூட்டு

தேவையானப் பொருட்கள்

- துவரம் பருப்பு - 50 கிராம்
- வெந்தயக்கீரை - 1 கட்டு
- பெ. வெங்காயம் - 1
- தக்காளி - 1
- காய்ந்த மிளகாய் - 2
- சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்
- ப. அரிசி - 1 டீஸ்பூன்
- மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு
- கடுகு - 1/2 டீஸ்பூன்
- எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு.
- கறிவேப்பிலை - சிறிது

செய்முறை

1. துவரம் பருப்பை குக்கரில் போட்டு வேக வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.
2. வெந்தயக் கீரையை சுத்தம் செய்து பொடியாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.
3. வெங்காயம் மற்றும் தக்காளியை பொடியாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.
4. வெறும் வாணலியில் சீரகம், அரிசி மற்றும் மிளகாயை சேர்த்து சில நிமிடங்கள் வறுத்துப் பின் பொடித்துக் கொள்ளவும்.
5. இப்பொழுது வேக வைத்துள்ள பருப்புடன், கீரை, வெங்காயம், தக்காளி மற்றும் உப்பு சேர்த்து வேக வைக்கவும்.
6. கீரை வெந்ததும் பொடித்து வைத்துள்ள பொடியைப் போட்டு ஒரு கொதி விட்டு இறக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு மற்றும் கறிவேப்பிலைப் போட்டு தாளித்து கீரையில் கொட்டி கிளறவும்.
7. வெந்தயக் கீரை கூட்டு தயார்.



Contributor: ANUKP

Mor Kuzhambu

Ingredients

- Pumpkin - one cup (cubed pieces)
- Thick butter milk - 3 cup
- Turmeric powder - Half spoon
- Green chilies - 3 to 4
- Grated coconut – ½ cup
- Salt - As required

Grinding

- Toor dal - 1 tbsp
- Coriander - 2 tbsp
- Jeera - 1 tbsp

Put little hot water and grind it.

Then add coconut and green chilies also then grind it nicely.

Method

1. Cook pumpkin nicely.
2. Take butter milk add turmeric powder, boiled pumpkin , add salt as required.
3. Now add the grind paste also.
4. Heat 2 spoon of coconut oil add mustard seeds ,curry leaves, red chili (2). Add the mixed butter milk. Keep it for only 5 minutes (when bubble comes).
5. Decorate with coriander leaves.
6. Potato fry is best combination.



Contributor: ANUKP

Appam

Ingredients

- Raw rice - 2 cup
- Boiled rice – ½ cup
- Coconut - 1 full hand (scrubbed)
- Yeast – ½ spoon
- Sugar - 3 spoon
- Salt - :As required

Method

1. Soak the rice 4 hours.
2. Grind coconut and boiled rice together. To this add the rice and grind everything together.
After grinding add yeast, sugar, salt . Let it along for overnight.
3. Pour the flour in the appam pan rotate the pan circular wise. Now close the lid for 2 to 3 minutes.
4. Now your hot appam is ready to ear.
5. Serve with coconut milk or stew.

Tips

- If you don't want yeast, add baking powder, 30 minutes before making appam.
- Cococnut milk gives coolness to our body.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Summer Healthy Recipes (Tamil & English)

Celebrate the Season with Healthy Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Anusuya.M

Thinai Upma

Ingredients

- Thinai Arisi - 1/2 cup
- Big onion - 1 (chopped finely)
- Water - 3 cups
- Salt - To taste
- Oil - 1 tsp
- Coconut oil - 1 tsp
- Mustard seeds - 1 tsp
- Urad Dal - 3/4 tsp
- Curry leaves
- Green chilli - 1 chopped

Method

1. Dry roast 1/2 cup of thinai arisi for about 3 mins.
2. Heat oil in a pan and add mustard seeds, urad dal, green chili, curry leaves to temper.
3. Add Onions and fry it for a while.
4. Add a glass of water and bring it to a boil.
5. Now add Thinai arisi and keep stirring over low flame for about 10 minutes.
6. Serve hot with sugar.



Penmai.com

Tamil Peoples Online Community...

Summer Healthy Recipes (Tamil & English)

Celebrate the Season with Healthy Recipes

www.Penmai.com

Contributor: Anusuya.M

Varagarisi Upma

Ingredients

- Onion - 1/2 cup chopped
- Green chilli - 1 slit
- Ginger - 1 inch piece
- Mixed vegetables - 1 cup of carrot, peas and beans
- Varagu - 1/2 cup
- Water - 1 1/2 cup
- Salt - To taste
- Oil - 2 tsp
- Mustard seeds - 1 tsp
- Urad dal - 1 tsp
- Red chilli - 1
- Asafoetida - A pinch
- Curry leaves – Few

Method

1. Wash Varagu, drain the water and keep it aside.
2. Heat oil in a pan; add mustard seeds, urad dal, red chillies and asafoetida.
3. Then add finely chopped onions, green chilli, and ginger, curry leaves and fry till onions turn transparent. Then add all the vegetables and saute for a few minutes.
4. Add water and salt needed and bring to boil. Now add Varagu over low flame and stirring continuously. Cover the lid and cook on low heat.
5. Serve hot with any chutney of your choice.