



Penmai.com

*Tamil People Online Community...*

# Penmai's Kitchen Queen Recipes



***CHAN's @ LAKSHMI's Recipes***

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

Our sincere thanks to our member Chan @ Lakshmi who had contributed her 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 People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

### Recipes Index

Sl.No	Title	Page No.
1	நவரத்தின குருமா	1
2	கத்திரிக்காய் தொக்கு	4
3	தேங்காய்,dry fruits லட்டு	7
4	Stuffed Lady's finger - ஸ்டப்டு வெண்டைக்காய்	9
5	முட்டை குருமா	11
6	பூண்டு சட்னி - Garlic Chutney	14
7	Butter Beans Masala - பட்டர் பீன்ஸ் மசாலா	16
8	இறால் தொக்கு	18
9	Broccoli வறுவல்	20
10	ராகி நிலக்கடலை உருண்டை	22
11	பாகக்காய் மசாலா	24
12	சுரைக்காய் சென்னா தால்	26
13	Gobi Butter Masala	28
14	கடாய் பனீர் - kadai paneer	31
15	Veg Hakka noodles	33
16	Masala Papad - மசாலா பாப்பட்	35



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

**Penmai's Kitchen Queen**

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

17	Mushroom Paneer Masala	37
18	மலாய் லட்டு	40
19	கலகந்த் – Kalakand	41
20	தேங்காய் லட்டு	43
21	தேங்காய் , பன்னிர் லட்டு	44
22	சில எளிய பிரசாதம்	45
23	மஷ்ரூம் ,முட்டை ,பிரட் உப்புமா	46
24	பாலக் பன்னிர்	48
25	மஸ்ரூம் மசாலா	51
26	ஆப்பம்	54
27	Methi Thepla or Methi Paratha	56
28	Wheat flour & banana Dosa	58
29	சேனை வறுவல்	60
30	கேரட் ராய்த்தா or கேரட் அவியல்	63
31	பனீர் பரோட்டா	65



Penmai.com  
Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

Contributor: CHAN

### நவரத்தின குருமா



#### தேவையான பொருள்கள்

- பெரிய வெங்காயம்-2
- சிரகபொடி-1 டீஸ் ஸ்பூன்
- தனியா பொடி-1 டீஸ் ஸ்பூன்
- உருளைகிழங்கு -1
- காரட்-1
- காலிபிளவர்-சிறிது
- பீன்ஸ் -சிறிது
- பச்சை பட்டாணி-சிறிது
- பச்சைமிளகாய்-2
- பொன்னிறமாக வறுத்த பனிர் துண்டுகள்
- கொத்தமல்லி இலை அலங்கரிக்க

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



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

- முந்திரி பருப்பு-20
- கிஸ்மிஸ்-சிறிது
- பட்டை-1 துண்டு
- கிராம்பு-2
- ஏலக்காய்-2
- பிரியாணி இலை-2
- இஞ்சி,பூண்டு விழுது – 1/2டீஸ் ஸ்பூன்
- அரை மூடி மாதுளை பழ முத்துகள்
- Pineapple -பொடிதாக கட் செய்து வைக்கவும் (optional)
- கதுரி மெய்தி –சிறிதளவு
- பால் -100ml or பால் ஏடு or கிரீம் (உங்கள் விருபத்திற்கு ஏற்றபடி ஏதாவது ஒன்றை use செய்யலாம்,நான் பால் use செய்தேன்)
- உப்பு
- எண்ணை தேவைக்கு ஏற்ற அளவு

### செய்முறை

1. கடாயில் அனைத்து காய்கறிகள் உருளைகிழங்கு , காரட், காலிபிளவர், பீன்ஸ், பச்சை பட்டாணி குழையாமல் வேக வைத்து கொள்ளவும்.
2. கடாயில் நீரில் வெங்காயம் ,பத்து முந்திரி பருப்பு இரண்டையும் வேக வைத்து.அதை மிக்ஸ்சியில் நைசான பேஸ்ட் ஆக அரைத்து வைத்து கொள்ளவும்
3. மீண்டும் கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்த உடன் மீதம் உள்ள பத்து முந்திரி பருப்பு ஐ பொன் நிறமாக வறுத்து .உடைத்து தனியாக வைத்து கொள்ளவும்.அதே எண்ணெய்யில் பனிரரை பொன் நிறமாக வறுத்து . தனியாக வைத்து கொள்ளவும்.
4. அதே காய்ந்த மீதம் உள்ள எண்ணெயில் பட்டை,கிராம்பு, ஏலக்காய், பிரியாணி இலை போட்டு தாளித்து பின் இஞ்சி,பூண்டு விழுது,பொடியாக கட் செய்த பச்சைமிளகாய் போட்டு வதக்கவும் ,அதன் உடன் வேக வைத்து அரைத்து வைத்துள்ள வெங்காயம் , முந்திரி பருப்பு பேஸ்ட் போட்டு மிதமான தீயில் வேக வைக்கவும்.இதன் உடன் சிரகபொடி, தனியா பொடி போட்டு கலந்து வேக வைத்துள்ள காய்கறிகள் , போட்டு சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து வேக விடவும்.அதிகம் தண்ணீர் வேண்டாம்.
5. மசாலா திக் ஆக வந்த உடன் பால் l or பால் ஏடு or கிரீம் ,பனீர் , கிஸ்மிஸ், பொன் நிறமாக வறுத்து வைத்து இருக்கும் முந்திரி பருப்பு, கதுரி மெய்தி போட்டு .உப்பு சரி பார்த்து அடுப்பை ஆப் செய்யவும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

**Penmai's Kitchen Queen**

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

6. பின் கொத்தமல்லி இலை , அரை மூடி மாதுளை பழ முத்துகள், Pineapple  
துண்டுகள் போட்டு பரிமாறவும்.

### குறிப்பு

- இது ஒரு ரிச் ஆன white கலர் டிஷ் ஆகும்.சிறிது இனிப்பு சுவை உடன் புளிப்பு இல்லாமல் இருக்கும் வித்தியாசமான கிரேவி.சாப்பிடும்போது dry fruits ,பழங்களின் சுவை உடன் நன்றாக இருக்கும்.
- ஹை கலோரி உள்ளது.பார்ட்டி or விருந்தினர் வரும் போது செய்யலாம்.அடிக்கடி செய்யக்கூடாது.முழுதும் இதை மட்டும் வைத்து சப்பாத்தி சாப்பிட்டால் திகட்டும்.
- இந்த டிஷ் செய்யும் போது இதன் உடன் வேறு காரசாரமான வேறு ஒரு dry டிஷ் or தால் செய்யவேண்டும்.





Penmai.com  
Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

கத்திரிக்காய் தொக்கு



தேவையானவை

- பிஞ்சு கத்திரிக்காய் - 15
- பெரியவெங்காயம் - 2
- பெரிய தக்காளி - 2
- பூண்டு - 6 பல்
- புளி - பெரிய நெல்லிக்காய் அளவு
- தானியத்தூள்-1 டீஸ்பூன்
- மிளகாய்த்தூள்-1 டீஸ்பூன்
- சாம்பார்பொடி-1 டீஸ்பூன்
- மஞ்சள்தூள்-சிறிது
- சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்

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



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

- மிளகு - 1 டீஸ்பூன்
- வறுத்து தோல் நீக்கிய நிலக்கடலை-25
- வறுத்த எள்- 2 டீஸ்பூன்
- வெல்லம்- 1 டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- நல்ல எண்ணெய் - 1 குழிகரண்டி

### பேஸ்டாக அரைக்க

- தக்காளி, பெரியவெங்காயம், பூண்டு, வறுத்து தோல் நீக்கிய நிலக்கடலை, வறுத்த எள்.
- பேஸ்டாக கொடுத்தவற்றை மிக்ஸியில், அரைத்துக் கொள்ளவும்.

### செய்முறை

1. கத்திரிக்காயைக் கழுவி அடிப்பாகம் வரை நான்காக கீறி விட்டுக் முழு கத்திரிக்காயை வைத்து கொள்ளவும். தண்ணீரில் சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து கத்திரிக்காயை 10 நிமிடம் ஊற வைக்கவும்.
2. வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்த்த உடன் அந்த கத்திரிக்காயை எண்ணெயில் சிறிது நேரம் வறுக்கவும், கத்திரிக்காய் கலர் மாறிய உடன் எடுத்து தனியாக வைத்து விடவும்.
3. பின் அதே எண்ணெயில் சீரகம் , மிளகு போட்டு வெடித்த உடன் , அரைத்து வைத்து உள்ள மசாலாவை போட்டு அதன் உடன் மிளகாய்த்துள், மிளகாய்த்துள், சாம்பார்பொடி, தானியத்துள் போட்டு வதக்கவும் பின் அதன் உடன் புளி தண்ணீர் உப்பு போட்டு, வறுத்து வைத்து உள்ள கத்திரிக்காயைச் சேர்த்து மெதுவாக புரட்டி விடவும்.
4. தீயை மிதமாக வைத்து சிறிது தண்ணீர் தெளித்து, மூடி போட்டு வேக விடவும். எண்ணெய் பிரிந்து தொக்கு பதம் வரும் வரை வேக விடலாம் , இடையில் எண்ணெய் தேவை என்றால் சிறிது சேர்த்து கொள்ளலாம். பின் வெல்லம் சேர்த்து நன்றாக கலந்து கத்திரிக்காய் உடையாமல் புரட்டி வேக வைத்து எடுத்துப் பரிமாறவும்.

### குறிப்பு

1. இது ஒரு முஸ்லிம் சமூகத்தில் செய்யப்படும் உணவு வகை. நான் என் தோழி வீட்டுக்கு போகும் போது பிரியாணி உடன் இதை தருவார்கள். முதல் முறை சாப்பிடும்போது இது என்ன காம்பினைசன் என்று நினைத்தேன்.





Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

2. சாப்பிட பின் எனக்கு பிரியாணி விட இந்த தொக்கு பிடித்து விட்டது.அவர்களிடம் கற்று கொண்டது இது.
3. இந்த டிஷ் நம் பருப்பு சாதம்,இல்லை என்றால் இதையே சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிட கார சாரமாக இருக்கும்.
4. இது செய்த உடன் சாப்பிடுவதை விட அடுத்த நாள் சாப்பிட நன்றாக இருக்கும்.
5. இதில் வறுத்து தோல் நீக்கிய நிலக்கடலை,வறுத்த எள்
6. நான் சொன்ன அளவு போட வேண்டும்.அதிகம் ஆனால் taste மாறி விடும்.
7. சீரகம் , மிளகு போட்டு தாளிப்பது சாப்பிடும் போது பல்லில் கடி படும் போது நன்றாக இருக்கும்.ஒரு சிலர் சீரகம் , மிளகுக்கு பதிலாக பட்டை ,கிராம்பு,ஏலக்காய் ,பிரியாணி இலை போட்டு தாளிப்பார்களாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

### தேங்காய்,dry fruits லட்டு



#### தேவையானவை

- தேங்காய் 1 துருவியது
- முந்திரி பருப்பு-100 gm
- பாதம்பருப்பு-100 gm
- பிஸ்தா பருப்பு-100 gm
- நிலக்கடலை வறுத்து தோல் நீக்கியது -100 gm
- ரவை ஒரு குழிகரண்டி அளவு
- சுகர் -12 டீஸ் ஸ்பூன்
- மில்க் maid -450 ml
- ஏலக்காய் பொடி சிறிது
- குங்குமப்பூ -சிறிது உங்களிடம் இருந்தால்
- நெய் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
- நீர்-50 ml



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

### செய்முறை

1. வெறு கடாயில் மேலே கூறி இருக்கும் முந்திரி பருப்பு,பாதம்பருப்பு,ரவை, பிஸ்தா பருப்பு எல்லாம் தனி தனியாக வாசம் வரும் வரை வறுத்து கொள்ளவும்.பின் இவற்றை எல்லாம் நிலக்கடலை உடன் மிக்ஸ்சியில் கொர கொரப்பாக அரைத்து வைத்து கொள்ளவும்.
2. ஒரு பாத்திரத்தில் 50 ml தண்ணீர் ஊற்றி சுகர் போட்டு பாகு காய்ச்சி வைத்து கொள்ளவும் .கொதிக்க ஆரம்பித்த உடன் அனைத்து விடலாம்.
3. ஒரு கடாயில் 1 ஸ்பூன் நெய் ஊற்றி துருவின தேங்காய் பொன் நிறமாக வறுத்து கொள்ளவும்.இதன் உடன் பொடித்து வைத்து உள்ள ரவை ,dry fruits , milkmaid, சர்க்கரை பாகு, ஏலக்காய் பொடி , குங்குமப்பூ ஊற்றி மிதமான தீயில் வதக்கவும்.
4. கடாயில் ஒட்டாமல் சுருண்டு வரும் போது ,நெய் தடவிய தட்டில் போட்டு, ப்ரிஜில் வைத்து விடவும்.சிறிது நேரம் கழித்து லட்டு பிடிக்கவும்.

### குறிப்பு

- இந்த ஸ்வீட் செய்ய இதே அளவில் பொருள்கள் போட தேவை இல்லை.உங்கள் விருப்பம் போல மாற்றி போட்டு கொள்ளலாம் .தேங்காய் அதிகமாகவும்,dry fruits குறைத்தும் போடலாம்.இதில் கூறி உள்ள dry fruits அனைத்தும் உங்களிடம் இல்லை என்றால் உங்களிடம் உள்ள dry fruits போட்டு செய்யலாம்.எப்படி செய்தாலும் ருசியாக வரும்.
- வெளியில் 2 or 3 நாட்கள் வைத்து இருக்கலாம். ப்ரிஜில் என்றால் வைத்து சாப்பிடலாம். உங்களிடம் milkmaid இல்லை என்றால் சுகர் போட்டு செய்யலாம்.





Penmai.com  
Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

### Stuffed Lady's finger - ஸ்டப்ப்டு வெண்டைக்காய்



#### தேவையானவை

- வெண்டைக்காய்
- சாம்பார் பொடி or இட்லி பொடி -2 டீஸ் ஸ்பூன்
- கடலைமாவு or பொட்டுகடலை மாவு-1 டீஸ் ஸ்பூன்
- மாங்காய் பொடி -உங்கள் ருசிக்கு ஏற்றவாறு or புளி பேஸ்ட்
- லெமன் -அரை மூடி
- உப்பு
- எண்ணெய்-1 டேபிள்ஸ்பூன்

#### செய்முறை

1. வெண்டைக்காய்யை காம்பு நீக்கி நடுவில் பிளந்துகொண்டு அதில் சாம்பார் பொடி, கடலைமாவு, மாங்காய் பொடி, லெமன் ஜூஸ், உப்பு போட்டு சப்பாத்தி பதத்திற்கு கலந்து வைத்துள்ள மசாலாவை ஸ்டப் செய்யவும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

**Penmai's Kitchen Queen**

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

2. ஒரு நான் ஸ்டிக் தாவில் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி வரிசையாக மசாலா பக்கம் மேல் நோக்கி இருக்கும் மாதிரி வரிசையாக அடுக்கவும் .பின் சிறிது தண்ணீர் தெளிக்கவும்.இதை மிதமான சூட்டில் மூடி போட்டு வேக வைக்கவும்.
3. சிறிது நேரம் கழித்து திருப்பி விட்டு சிறிது தண்ணீர் தெளித்து வேக வைக்கவும்.வேகும் வரை அடிக்கடி திருப்பி விட்டு தண்ணீர் தெளித்து வேக வைக்கவும்.பின் மேலே சிறிது உப்பு தெளித்து நன்றாக கலந்து விட்டு அடுப்பை அணைக்கவும்.
4. இது சாதம் ,சப்பாத்திக்கு நன்றாக இருக்கும்





Penmai.com  
Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

### முட்டை குருமா



#### தேவையான பொருள்கள்

- முட்டை -உங்கள் தேவைக்கு ஏற்ப
- பெரிய வெங்காயம்-2
- தக்காளி -பெரியது என்றால் 1-சிறியது என்றால் 2
- இஞ்சி,பூண்டு விழுது - 1 டீஸ் ஸ்பூன்
- மஞ்சள் சிறிது
- சிவப்பு மிளகாய் பொடி-காரத்திற்கு ஏற்ப
- தனியா பொடி-1 டீஸ் ஸ்பூன்
- முந்திரி பருப்பு-5
- பாதம்பருப்பு-5
- கசகசா-1 டீ ஸ்பூன்

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





Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

- பட்டை-1 சிறிய துண்டு
- கிராம்பு -2
- ஏலக்காய்-2
- பிரியாணி இலை-2
- சீரகம் -- ½ டீஸ் ஸ்பூன்
- சீரகப்பொடி-- ½ டீஸ் ஸ்பூன்
- கதுரி மெய்தி -சிறிதளவு
- பால் 1 குழி கரண்டி அளவு
- தயிர் -அரை டேபிள் ஸ்பூன்
- சர்க்கரை
- உப்பு
- கொத்தமல்லி இலை அலங்கரிக்க
- எண்ணை தேவைக்கு ஏற்ற அளவு

### செய்முறை

1. கடாயில் ஒரு ஸ்பூன் எண்ணை ஊற்றி எண்ணை காய்ந்த உடன் கட் செய்து வைத்து உள்ள வெங்காயத்தை சிறிது உப்பு சேர்த்து பொன் நிறமாக வதக்கவும், தக்காளி சேர்த்து வதக்கி, பின் ஆறிய பின் மிக்ஸ்சியில் நைசாக அரைக்கவும்..
2. பின் கடாயில் ஒரு ஸ்பூன் எண்ணை ஊற்றி எண்ணை காய்ந்த உடன் பட்டை , கிராம்பு, ஏலக்காய், பிரியாணி இலை, சீரகம் போட்டு தாளித்து உடனே இஞ்சி, பூண்டு விழுது போட்டு வதக்கவும், அடுத்து அரைத்து வைத்து உள்ள வெங்காய, தக்காளி பேஸ்ட் போட்டு வதக்கவும், அதன் உடன் சிறிது மஞ்சள் தூள், சிறிது சிவப்பு பொடி, தனியா பொடி, சீரகப்பொடி , கதுரி மெய்தி போட்டு மிதமான தீயில் வதக்கவும்.
3. எண்ணை பிரிந்து வரும் போது அரைத்து வைத்து உள்ள முந்திரிப்பருப்பு பாதம்பருப்பு, கசகசா (பாலில் ஊற்றி அரைக்கலாம், பால் இல்லை என்றால், தயிர் அல்லது நீர் ஊற்றி அரைக்கலாம் . இந்த முந்திரிப்பருப்பு பாதம்பருப்பு, கசகசா 3 இல் எது இருக்கிறதோ அதை மட்டும் வைத்து அரைத்து கொள்ளலாம். பேஸ்ட் போட்டு வதக்கவும் நன்றாக வதக்கிய பின் அரை டேபிள் ஸ்பூன் தயிர் சேர்த்து ஒன்றாக கலந்து, மசாலாவை வேக விடவும்.
4. இப்போது வேக வைத்து , உரித்து வைத்து உள்ள முட்டையில் முனையில் ஒரு இஞ்சு அளவு நாலு பக்கமும் கீறி விடவும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

**Penmai's Kitchen Queen**

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

5. பின் ஒரு பான் இல் 1 ஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி இந்த முட்டையை போட்டு நாலு புறம் திருப்பி விடவும்.இப்போது முட்டையின் மேல் சிறிது சிவப்பு மிளகாய் பொடி, உப்பு தூவவும்.சிறிது நேரம் திருப்பி விடவும். மிளகாய் பொடி, உப்பு முட்டையின் மீது நன்றாக கலந்த உடன் எடுத்து விடலாம்.
6. இந்த முட்டையை மசாலாவில் போட்டு விரும்பினால் சிறிது சுகர் போடவும்.
7. பின் பொடிதாக அரிந்த கொத்தமல்லி இலை,மற்றும் தோல் நீக்கிய இஞ்சியை மிகவும் நைசாக நீள நிளமாக அறிந்து கொள்ளவும்,அதையும் சேர்த்து அலங்கரிக்கவும்



### பூண்டு சட்னி - Garlic Chutney



#### தேவையான பொருட்கள்

- பூண்டு - 4 முழு பூண்டு தோல் உரித்து கொள்ளவும்
- தக்காளி - 2 பெரிய சைஸ் - அறிந்து கொள்ளவும்
- வர மிளகாய் - 15
- புளி கோலி குண்டு அளவு
- உப்பு ருசிகேற்ப
- நல்லெண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப

#### தாளிக்க

- கடுக்கு , உளுந்து , கறிவேப்பிலை

#### செய்முறை

1. கடாயில் சிறுது எண்ணெய் விட்டு, பூண்டு வதக்கி பின் தக்காளி ,புளி சேர்த்து நன்றாக வதக்கி கொள்ளவும் .ஆறியபின் மிக்ஸ்சியில் மிளகாயை நைசாக அரைக்கவும் வர மிளகாய் சிறிது துடு தண்ணீரில் ஊற வைத்தால் அரைக்கும் போது எளிதாக இருக்கும்.
2. பின் வதக்கி வைத்துள்ள பூண்டு,தக்காளி,புளி சேர்த்து அரைக்கவும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

3. பின் காடாயில் ஒரு 5-6 ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் விட்டு தாளிக்க சொன்ன பொருட்கள் போட்டு தாளித்து , அரைத்த சட்டினியை சேர்த்து சிறிது கொதிக்க வைக்கவும் .இதை எண்ணெய் பிரியும் வரை வைக்கவும்.எண்ணெய் பத்தவில்லை என்றால் இடையில் சேர்த்து கொள்ளலாம். இது பயணத்திற்கு,ஒரு வாரம் வரை ப்ரிஜில் வைத்து சாப்பிடலாம்



Penmai.com  
Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

### Butter Beans Masala - பட்டர் பீன்ஸ் மசாலா



#### தேவையான பொருட்கள்

- சின்ன வெங்காயம்-6 or 7 பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும்  
or
- பெரிய வெங்காயம் -1
- தக்காளி -1 சிறிது
- சிவப்பு மிளகாய் தூள் or சாம்பார் பொடி or சிவப்பு மிளகாய் அரைத்தும்  
போடலாம் காரத்திற்கு ஏற்ப
- மஞ்சள் தூள் - 1/2 ஸ்பூன்
- சோம்பு - 1 ஸ்பூன்
- சிரகம்-1 டீஸ் ஸ்பூன்
- தேங்காய் 2 டேபிள் ஸ்பூன்
- மல்லி தழை - சிறிதளவு
- உப்பு ருசிகேற்ப , எண்ணெய் தேவைகேற்ப
- கடுகு, உளுந்து , கறிவேப்பிலை
- பூண்டு -1 பல்
- கசகசா or முந்திரி பருப்பு-5 or 6



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

### அரைக்க

- தேங்காய் , சிரகம், சோம்பு, பூண்டு பல்,கசகசா or முந்திரி பருப்பு

### செய்முறை

1. முதலில் பட்டர் பீன்ஸ் ஐ குக்கரில் போட்டு 3 விசில் விட்டு வேக வைத்து கொள்ளவும்.
2. பின் கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ததும் கடுகு ,உளுந்து ,கருவேப்பிலை போட்டு தாளித்து பின் வெங்காயம் போட்டு தாளிக்கவும்,வெங்காயம் வதக்கியதும் தக்காளி போட்டு வதக்கி மஞ்சள் ,மிளகாய்த்தூள் or சாம்பார் பொடி போட்டு வேக வைத்த பட்டர் பீன்ஸ் ,அரைத்து வைத்து உள்ள மசாலா போட்டு கொதிக்க வைத்து.க்ராவி திக் ஆகவும் அடுப்பை அணைக்கவும்.

### குறிப்பு

இந்த same ரெசிபி வைத்து கொண்டு,

- பாதி காலிபிளவர் பாதி பட்டர் பீன்ஸ் வைத்தும் செய்யலாம்
- பாதி உருளைகிழங்கு பாதி பட்டர் பீன்ஸ் வைத்தும்
- செய்யலாம்
- முழுதும் உருளைகிழங்கு வைத்தும் செய்யலாம்
- பாதி மட்டன் பாதி பட்டர் பீன்ஸ் வைத்தும் செய்யலாம்
- காய்கள் எதுவும் இல்லை என்ன செய்வது என்னும் சூழ்நிலையில் வெறும் கடலைப்பருப்பு(சென்னா தால்) வைத்தும் செய்யலாம்
- இது சப்பாத்தி ,ரைஸ் உடன் சாப்பிட நன்றாக இருக்கும்.





Penmai.com  
Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

### இறால் தொக்கு



#### தேவையான பொருட்கள்

- இறால் - சுத்தம் செய்து கொள்ளவும் இறால் பெரிதாக இருந்தால் அதை மூன்றாக நறுக்கி கொள்ளவும்....அதில் 1 டீஸ் ஸ்பூன் இஞ்சி பூண்டு விழுது,சிறிது மஞ்சள் ,சிறிது உப்பு ,சிறிது மிளகாய்த்தூள் கலந்து ஊறவைக்கவும்.இது உங்களுக்கு இறாலில் இருந்து வரும் வாசத்தை கட்டுபடுத்தும்
- பூண்டு - 1 முழு பூண்டு உரித்து சிறிதாக அறிந்து கொள்ளவும்
- சின்ன வெங்காயம்-1 கப் பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும்  
or
- பெரிய வெங்காயம் மற்றும் சின்ன வெங்காயம் கலந்து செய்யலாம்
- தக்காளி 1
- சிவப்பு மிளகாய் தூள் - 2 ஸ்பூன்(.உங்கள் காரத்திற்கேற்ப )
- மஞ்சள் தூள் - 1/2 ஸ்பூன்
- மல்லிதூள்- 1 டேபிள்ஸ்பூன்
- சோம்பு - 1 ஸ்பூன்
- சிரகம்-1 டீஸ் ஸ்பூன்
- மிளகு-1 டீஸ் ஸ்பூன்
- பட்டை-1 சிறியது

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



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

- கிராம்பு -2
- தேங்காய் 2 டேபிள் ஸ்பூன்
- புளி-நெல்லிக்காய் அளவு
- மல்லி தழை - சிறிதளவு
- உப்பு ருசிகேற்ப , நல்லெண்ணெய் தேவைகேற்ப

### தாளிக்க

- கடுகு, உளுந்து , கறிவேப்பிலை

### அரைக்க

- தேங்காய், கிராம்பு, பட்டை, மிளகு, சிரகம், சோம்பு, தக்காளி அரைக்கவும்

### செய்முறை

1. கடாயில் எண்ணெய் 3-5 ஸ்பூன்-, கடுகு உளுந்து போட்டு தாளித்து பின் கறிவேப்பிலை சேர்த்து பொரிந்ததும் வெங்காயம் பூண்டு சேர்த்து வதக்கவும்..
2. வெங்காயம் வதங்கியதும் , அரைத்த மசாலா, மிளகாய் தூள் , மஞ்சள் தூள் , மல்லிதூள், உப்பு சேர்த்து வதக்கவும்..பின் இறால் சேர்த்து சிறிது வதக்கவும்..
3. கலர் மாறும் சமயம் புளி கரைசல் சேர்த்து மூடி கொதிக்க விடவும் மல்லி தழை சேர்த்து அடுப்பை நிறுத்தி விடவும் ..(எண்ணை பிரிந்து வரும் வரை வதக்கினால் 2 or 3 நாட்கள் வைத்து கொள்ளலாம். உங்களுக்கு சுருள வேண்டாம் என்றால் க்ராவி பதத்திற்கு வைத்து கொள்ளலாம்)
4. சுடு சாதத்தில் போட்டு சாப்பிடவும் மிக சுவையாக இருக்கும்...
5. சமையல் செய்து உடன் சாப்பிடுவதை விட அடுத்த நாள் சாப்பிட நன்றாக இருக்கும்.ஒரு கரண்டி போட்டால் போதும் நிறைய சாதம் சாப்பிடலாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

### Broccoli வறுவல்



#### தேவையான பொருள்கள்

- Broccoli -1
- சிவப்பு மிளகாய் பொடி-சிறிது
- உப்பு
- எண்ணை தேவைக்கு ஏற்ற அளவு

#### செய்முறை

1. Broccoli மீடியம் சைஸ் துண்டுகளாக கட் செய்து ,கொதிக்கும் தண்ணீரில் மஞ்சள்,உப்பு Blanch செய்யவும் .
2. ஒரு கடாயில் 1 டேபிள் ஸ்பூன் எண்ணை ஊற்றி Broccoli யை போட்டு சிறிது உப்பு, சிவப்பு மிளகாய் பொடி போடவும்.பின் இதை மூடி போட்டு வேக விட்டு அடிக்கடி திறந்து கலந்து விட்டு வேண்டுமானால் சிறிது தண்ணீர் தெளித்து வதக்கலாம்.சிறிது சுருண்ட வதங்கினால் நன்றாக இருக்கும்.இது ஒரு எளிதான டிஷ் ரைஸ்,சப்பாத்தி உடன் சாப்பிட நன்றாக இருக்கும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

### குறிப்பு

- வெறும் சிவப்பு மிளகாய் பொடி பதிலாக ,பாதி சிவப்பு மிளகாய் பொடி பாதி மிளகுத்தூள் use செய்யலாம்.வெறும் மிளகுத்தூள் use செய்யலாம்.உங்களிடம் சிக்கன் 65 மசாலா இருந்தால் அதையும் போடலாம். உங்களிடம் சிக்கன் 65 மசாலாபோட்டால் உப்பை டேஸ்ட்டு பார்த்து போடவேண்டும்.இதை ரெகுலர் மெனுவாக செய்யலாம்





#### ராகி நிலக்கடலை உருண்டை



#### தேவையான பொருள்கள்

- ராகி-2 கப்
- நிலக்கடலை -2 கப்
- வெல்லம் -1 கப்
- உப்பு-சிறிது
- தண்ணீர்-1/2 கப்

#### செய்முறை

1. ராகிமாவை ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து கொள்ளவும்.பின் உப்பு சேர்த்த அரை கப் நீரில் மாவை புட்டுக்கு ஈர பதமான மாவு தயார் செய்வது போல் தயார் செய்யவும்.
2. இந்த மாவை இட்லி பாத்திரத்தில் ஒரு தட்டில் துணி போட்டு ஆவியில் வேக வைக்கவும்.
3. 2 கப் நிலக்கடலையை வறுத்து தோல் நீக்கி,மிக்ஸில் பொடித்து கொள்ளவும்.
4. பின் ஒரு பாத்திரத்தில் ஆவியில் வேக வைத்த ராகி புட்டு,பொடித்து வைத்துள்ள நிலக்கடலை, வெல்லம் போட்டு நன்றாக கலந்து கொள்ளவும்.



5. இவற்றை மிக்ஸில் போட்டு 30 sec அரைத்தால் போதும், உருண்டை பிடிக்கும் பதத்திற்கு வந்தது விடும் .
6. பின் உருண்டையாக பிடித்து உபயோகிக்கவும்.

#### குறிப்பு

- இவை தென் மாவட்டத்தில் எங்கள் சமுதாயத்தினரால் செய்யப்படும் பாரம்பரிய உணவு வகை. முன்பு நாங்கள் அனைத்தையும் தயார் செய்த பின் உரலில் இட்டு இடிப்போம். இப்போது உரல்கள் எல்லாம் மலை ஏறி விட்டதால், மிக்ஸ்யில் சுலபமாக செய்யலாம். முன்பு எல்லாம் 3 நாட்கள் வரை வெளியே வைத்து கொள்ளவோம். இப்போது பொருள்கள் தரம் தெரியாததால் fridge இல் வைத்து சாப்பிடலாம். பெண்களுக்கும், வளரும் குழந்தைகளுக்கும் ஏற்ற டிபன் இது.





Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

### பாகக்காய் மசாலா



#### தேவையான பொருள்கள்

- பாகக்காய் மீடியம் சைஸ் என்றால் 2
- பெரியது என்றால் 1, வட்டமாக கட் செய்து 1 டீஸ்பூன் உப்பு, சிறிது மஞ்சள் போட்டு கலந்து வைத்து கொள்ளவும்.
- பெரிய வெங்காயம் 1
- தக்காளி பெரிய சைஸ் 1-சிறியது என்றால் 2
- சிவப்புமிளகாய் -2
- மல்லி விதை- 1 டேபிள்ஸ்பூன்
- இஞ்சி -ஒரு சிறிய துண்டு
- பூண்டு -6 பல்
- மஞ்சள் சிறிது
- சிவப்பு மிளகாய் பொடி
- தனியா பொடி-1 டீஸ் ஸ்பூன்
- கொத்தமல்லி இலை அலங்கரிக்க
- சர்க்கரை -1 டீஸ் ஸ்பூன்
- தயிர் -1 டேபிள்ஸ்பூன்
- உப்பு
- எண்ணை தேவைக்கு ஏற்ற அளவு



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

### செய்முறை

1. கடாயில் 2டேபிள்ஸ்பூன் எண்ணை ஊற்றி காய்ந்தவுடன் கட் செய்து வைத்துள்ள பாகக்காய் (நாலு ஐந்து முறை நீர் ஊற்றி நன்றாக கழுவி விட்டு போடவேண்டும் .இப்படி செய்தால் கசப்பு குறையும்.நல்ல தண்ணீரில் கழுவினால் அந்த நீரை குடிக்கலாம்.)போட்டு பொன்னிறமாக வதக்க வேண்டும்.வதக்கியவுடன் அதை எடுத்து தனியாக வைத்து கொள்ளவும்.
2. பின் அந்த கடாயில் எண்ணை இல்லாவிடில் 1 ஸ்பூன் எண்ணை ஊற்றி அதில் சிவப்பு மிளகாய் ,மல்லி விதையை மிக்ஸ்சியில் நாலு ஐந்து ஆக உடைபடும் மாறு கொர கொரப்பாக அரைத்து போடவும்,பின் பொடிதாக கட் செய்து வைத்துள்ள இஞ்சி பூண்டு போட்டு வதக்கவும்,பின் பொடித்த அரிந்து வைத்துள்ள வெங்காயம் உப்பு போட்டு பொன்னிறமாக வதக்கவும்.
3. பின் பொடிதாக அரிந்து வைத்துள்ள தக்காளிபோட்டு வதக்கவும். அடுத்து மஞ்சள், சிவப்பு மிளகாய்பொடி, தனியா பொடி போட்டு வதக்கிய பின் அடுப்பை அனைத்து விட்டு அல்லது வேறு இடத்தில் வைத்து 1 டேபிள் ஸ்பூன் தயிரை சேர்த்து நன்றாக கலந்தால் மசாலா தயிர் உடன் நன்றாக கலந்து விடும்.
4. அடுப்பு எரியும் போது தூட்டில் தயிர் ஊற்றினால் திரிந்து விடும். அதற்கு தான் இந்த step.பின் வதக்கி வைத்துள்ள பாகக்காய்,சர்க்கரை போதுமான தண்ணீர் ஊற்றி மூடு வைத்து வேக விடவும் .தேவையா பதத்திற்கு வந்தவுடன் கொத்தமல்லி இலை போட்டு அலங்கரிக்கவும்.

### குறிப்பு

- இந்த டிஷ்,சப்பாத்தி உடன் சாப்பிட நன்றாக இருக்கும்.இதுமாதிரி செய்தால் கசப்பு தெரியாது.அடர் பச்சை பாகக்காய் விட இளம் பச்சை பாகக்காய் கசப்பு குறைவாக இருக்கும்.
- ஆரம்பத்தில் தாளிக்கும் போது எண்ணையில் மல்லி விதையை மிக்ஸ்சியில் நாலு ஐந்து ஆக உடைத்து போடுவது, இஞ்சி பூண்டுவை பொடிதாக கட் செய்து போடுவது நல்ல மணம் தருவதுடன்,சாப்பிடும் போது கடிபடும் சமயம் நல்ல ருசியாக இருக்கும்.சர்க்கரை சேர்ப்பது கசப்பை குறைக்கும்.
- விரும்பினால் ட்ரை செய்யலாம்.நான் செய்யும் ரெகுலர் மெனு இது. இதை ரெகுலர் மெனுவாக செய்யலாம்.



Penmai.com  
Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

### சுரைக்காய் சென்னா தால்



#### தேவையான பொருள்கள்

- சுரைக்காய் சிறியது என்றால் 1 பெரியது என்றால் -பாதி
- சென்னா தால்(கடலைப்பருப்பு)-ஒரு கை பிடி அளவு
- பெரிய வெங்காயம்-1
- தக்காளி பெரிய சைஸ் 1-சிறியது என்றால் 2
- சிரகம்
- பெருகாயம்
- பச்சைமிளகாய்-1
- இஞ்சி,பூண்டு விழுது - 1/2 டீஸ் ஸ்பூன்
- மஞ்சள் சிறிது
- சிவப்பு மிளகாய் பொடி
- தனியா பொடி-1 டீஸ் ஸ்பூன்
- கொத்தமல்லி இலை அலங்கரிக்க
- இஞ்சி -ஒரு சிறிய துண்டு
- கடுகு
- உப்பு
- எண்ணை தேவைக்கு ஏற்ற அளவு



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

### செய்முறை

1. சுரைக்காய்யை தோல் நீக்கி கட் செய்து வைத்து கொள்ளவும்.பின் குக்கரில் சிறிது எண்ணை ஊற்றி காய்ந்தவுடன் கடுகு ,சிரகம் இஞ்சி, கருவேப்பிலை,பெருகாயம் பச்சைமிளகாய் போட்டு தாளிக்கவும்.பின் பொடிதாக அரிந்து வைத்துள்ள வெங்காயம் உப்பு போட்டு பொன்னிறமாக வதக்கவும்.
2. பின் இஞ்சி,பூண்டு விழுது, பொடிதாக அரிந்து வைத்துள்ள தக்காளி போட்டு வதக்கவும்.அடுத்து மஞ்சள், சிவப்பு மிளகாய்பொடி, தனியா பொடி போட்டு வதக்கி,பின் கழுவி வைத்துள்ள கடலைப்பருப்பு , சுரைக்காய் போதுமான தண்ணீர் ஊற்றி குக்கரை மூடி நாலு ஐந்து விசில் விடவும்.பின்குக்கரை திறந்து கிரேவி நீராக இருந்தால் சிறிது நேரம் வேக விட்டால் திக்காக ஆகிவிடும்.பின் கொத்தமல்லி இலை போட்டு அலங்கரிக்கவும்.

### குறிப்பு

- இது ஒரு எளிதான டிஷ் ரைஸ்,சப்பாத்தி உடன் சாப்பிட நன்றாக இருக்கும்.இதை ரெகுலர் மெனுவாக செய்யலாம்





Penmai.com  
Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

### Gobi Butter Masala



#### தேவையான பொருள்கள்

- பெரிய வெங்காயம்-2
- தக்காளி -2
- இஞ்சி,பூண்டு விழுது - 1/2டீஸ் ஸ்பூன்
- பட்டை-1 துண்டு
- கிராம்பு -5
- ஏலக்காய்-5
- பிரியாணி இலை-2
- பச்சைமிளகாய்-1
- சிவப்புமிளகாய்-5
- முந்திரி பருப்பு-10
- கதுரி மெய்தி -சிறிதளவு
- கிரீம் or பால் ஏடு or பால் 1 குழி கரண்டி அளவு
- பட்டர் 1 டேபிள் ஸ்பூன்
- Cauliflower -15 florets
- மைதா 1 டேபிள் ஸ்பூன்

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





Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

- சோயா மாவு 1 டேபிள்ஸ்பூன்
- மிளகுத்தூள் -சிறிது
- மிளகாய் த்தூள்-சிறிது
- சிரகத த்தூள்-சிறிது
- தனியா த்தூள்-சிறிது
- கொத்தமல்லி இலை அலங்கரிக்க
- உப்பு
- சர்க்கரை

### செய்முறை

1. குக்கரில் பட்டர் போட்டு அதில் பெரிய வெங்காயம், தக்காளி, இஞ்சி,பூண்டு விழுது or இஞ்சி,பூண்டு , முந்திரி பருப்பு, பச்சைமிளகாய், சிவப்புமிளகாய், எல்லாம் போட்டு ஒரு மஸ்லின் துணியில் பட்டை- கிராம்பு, ஏலக்காய், பிரியாணி இலை கட்டி போடவும்.மஸ்லின் துணி இல்லை என்றால் பட்டை-, கிராம்பு, ஏலக்காய், பிரியாணி இலை எல்லாம் அளவை குறைத்து நேரடியாக போடலாம்.
2. குக்கரில் அனைத்து பொருள்களையும் போட்டு மூடி மேலே வைத்து க்ளோஸ் செய்ய வேண்டாம் மூடி வைத்து 15 நிமிடம் வேக விடவும்.கடாயில் கூட போட்டு மூடி வேக வைக்கலாம். அனைத்து பொருள்களையும் நன்றாக வெந்தவுடன் அடுப்பை அனைத்து விட்டு ,ஆறவிடவும்,ஆறியபின் மஸ்லின் துணியில் உள்ள மசாலாவை எடுத்து விடவும்,நேரடியாக போட்டு இருந்தால் அதையும் போட்டு அரைக்கலாம்.
3. வேக வைத்த பொருள்களில் உள்ள தண்ணீரை தனியாக வடித்து விட்டு , பொருள்களை மிக்ஸ்சியில் மிகவும் நைசாக அரைக்கவும்.
4. அரைத்த பின் வடித்த தண்ணீரையும் சேர்த்து,அதை பெரிய கண் உள்ள வடிகரண்டியில் வடிகட்டவும்,ஏதாவது தோல் இருந்தால் நீக்குவதற்கு தான் இந்த step.உங்களிடம் வடிகரண்டி இல்லாவிடில் எவ்வளவு நைசாக அரைக்க முடியுமோ அவ்வளவு நைசாக அரைக்க வேண்டும்.
5. அரைத்த மசாலாவை கடாயில் போட்டு விரும்பினால் 1 டீ ஸ்பூன் பட்டர் போடவும்,பின் சர்க்கரை கசூரி மேத்தி போட்டு மசாலாவை கொதிக்க விடவும் ,
6. இதற்கு முன் Cauliflower மீடியம் சைஸ் துண்டுகளாக கட் செய்து ,கொதிக்கும் தண்ணீரில் மஞ்சள்,உப்பு , Cauliflower போடவும்.பின் அதை வடிகட்டி வைக்கவும். Cauliflower வேக கூடாது. Blanch செய்யவும். மைதா , சோயா மாவு ,மிளகுத்தூள்,



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

மிளகாய் த்தூள் ,சிரகத த்தூள் ,தனியா த்தூள் அனைத்தையும் போட்டு பஜ்ஜி மாவு பதத்திற்கு கலக்கவும்.இதில் Cauliflower போட்டு பிரட்டி எடுத்து ,ஒரு non ஸ்டிக் பான் இல் சிறிது எண்ணை ஊற்றி Shallow fry பண்ணவும்.அனைத்து Cauliflowerவறுத்து எடுத்து வைத்து கொள்ளவும்.

7. இந்த Cauliflowerரை பட்டர் மசாலாவில் போட்டு கலந்து விடவும்,கிரீம் இருந்தால் கிரீம் போடலாம்,இல்லையென்றால்,பால் ஏடுவை மிக்ஸ்சியில் அரைத்து கலக்கலாம்.அதுவும் இல்லையென்றால் அடுப்பை அனைத்து விட்டு ஒரு குழிகரண்டி பால் ஊற்றலாம்.இது மிகவும் ரிச் ஆன க்ராவி ஆகும்.இறுதியில் கொத்தமல்லி இலை ,இஞ்சி போட்டு அலங்கரிக்கரிக்கவும்.

### குறிப்பு

- மேலே கூறியுள்ள பட்டர் மசாலா கிரேவி வைத்து நீங்கள் பனீர் போட்டால் பனீர் பட்டர் மசாலா,சிக்கன் போட்டால் சிக்கன் பட்டர் மசாலா ஆகும்.
- சிக்கன் பட்டர் மசாலா செய்யவேண்டுமானால் சிக்கனை முதலில் இஞ்சி,பூண்டு விழுது,தயிர்,மிளகாய்த்தூள்,லெமன் ஜூஸ்,உப்பு போட்டு கலந்து வைத்து.ஊறிய பின்கடாயில் சிறிது எண்ணை ஊற்றி சிக்கனை போட்டு மூடி வைத்து சிக்கன்65 மாதிரி செய்து போடவேண்டும்
- இது ஒரு ரிச் டிஷ் ,அடிக்கடி செய்யக்கூடாது,நிறைய கலோரி உடையது ,மாதம் ஒருமுறை செய்யலாம்,பார்ட்டிகளுக்கு செய்யலாம்



Penmai.com  
Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

### கடாய் பனீர் - kadai paneer



தேவையான பொருள்கள்

- பெரிய வெங்காயம்-1
- குடமிளகாய்-1
- தக்காளி -2
- பனீர் -250 gms
- சிவப்பு மிளகாய்த்தூள்- சிறிதளவு
- கொத்தமல்லி இலை அலங்கரிக்க
- கரம் மசாலா சிறிதளவு
- உப்பு
- சர்க்கரை
- பட்டர் -1 ஸ்பூன்

வறுத்து அரைக்க

- சிவப்பு மிளகாய் -5
- தனியா -2 டேபிள் ஸ்பூன்
- சீரகம்-1 டேபிள் ஸ்பூன்
- சோம்பு-1 டேபிள் ஸ்பூன்

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



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

- மிளகு-1 டேபிள் ஸ்பூன்
- கதூரி மெய்தி -சிறிதளவு

வறுக்க மேலே கொடுத்து உள்ள கதூரி மெய்தி தவிர மற்ற பொருள்களை வெறும் கடாயில் பொன் நிறமாக வறுக்கவும்.அடுப்பை அனைத்து விட்டு அதே சூட்டில் கதூரி மெய்தி சேர்த்து வறுக்கவும்.ஆறிய பின் மிக்ஸ்சியில் அரைக்கவும்.பாதி மசாலா கொர கொரப்பாகவும்,பாதி நைசாகவும் அரைக்கவும்.

### செய்முறை

1. கடாயில் ஒரு ஸ்பூன் பட்டர் போடவும்,தீ குறைந்த அளவு இருக்க வேண்டும்.
2. பின் நைசாக அரைத்து வைத்துள்ள 1 டேபிள் ஸ்பூன் கடாய் மசாலாவை போட்டு பின் சிறிது மிளகாய்த்துள், கரம் மசாலா அனைத்தையும் போட்டு கலந்து விடவும்.பின் சதுரமாக கட் செய்து வைத்துள்ள வெங்காயம் , குடமிளகாய்,உப்பு போட்டு வதக்கவும் .பின் தக்காளி விழுது (கொதிக்கும் தக்காளி போட்டு ஆறிய பின் தோலை எடுத்து மிக்ஸ்சியில் அரைத்து வைத்து கொள்ளவும்)போட்டு எண்ணை பிரியும் வரை ஹை flame இல் வைத்துவதக்கவும் .
3. மசாலா ரெடி ஆனவுடன் பொரித்து வைத்துள்ள அல்லது பொரிக்காத பன்னீரை (இது உங்கள் விருப்பம் போல் ) போட்டு கலக்கவும்.தக்காளியின் புளிப்பு சுவையை குறைக்க 1 ஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்க்கவும்.
4. பின் சிறிது கொர கொரப்பாக அரைத்து வைத்துள்ள கடாய் மசாலாவை சேர்க்கவும்.இன்னும் இந்த டிஷ்யை ரிச் ஆக மாற்ற விரும்பினால் உங்களிடம் கிரீம் இருந்தால் சேர்க்கலாம் அல்லது பால் ஏடு சேர்த்து வைத்து இருந்தால் அதை மிக்ஸ்சியில் ஒரு சுற்று சுற்றி போடலாம்
5. பின் பொடிதாக அரிந்த கொத்தமல்லி இலை,சேர்த்து அலங்கரிக்கவும்.

குறிப்பு: நான் இந்த kadai paneer ரெசிபி 2 or 3 முறையில் செய்வேன்.



Penmai.com  
Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

### Veg Hakka noodles



#### தேவையான பொருள்கள்

- Noodles 1பாக்கெட்
- பெரிய வெங்காயம்-1
- ரெட்,கிரீன்,yellow குடமிளகாய்-எல்லாவற்றிலும் சிறிது சிறிது
- பீன்ஸ் சிறிது
- காரட்-1
- முட்டைகோஸ்- சிறிது
- பச்சைமிளகாய்-2
- இஞ்சி சிறிது
- பூண்டு 5,6 பல்
- வெங்காயத்தாள்-1
- சோயாசாஸ்-1 டேபிள் ஸ்பூன்
- மிளகுத்தாள்
- உப்பு
- white வினிகர்- அரை ஸ்பூன்

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





Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

### செய்முறை

1. ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் 2lr தண்ணீர் எடுத்து நன்றாக கொதிக்க விட வேண்டும். அதில் 1 டேபிள் ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி பின் நூடுல்ஸ் போட்டு கொதிக்க விட வேண்டும். நூடுல்ஸ் தண்ணீரில் நன்றாக மூழ்கி இருக்க வேண்டும். வெந்த உடன் வடிகட்டும் சல்லடையில் ஊற்றி பின் அதை நேரடியாக ரன்னிங் வாட்டரில் காட்டவும். குழாய் தண்ணீர் சுத்தமாக இல்லாவிடில் ஒரு ஒரு 1lr குளிர்ந்த தண்ணீரை நூடுல்ஸ் மேலே ஊற்றி விட்டால் மீதம் உள்ள பிசு பிசுப்பு தன்மை போய்விடும். இந்த நூடுல்ஸ் மீண்டும் முழுகும் அளவு குளிர்ந்த தண்ணீர் சிறிது நேரம் போட்டு வைத்தால் பிசு பிசுப்பு முழுவதும் போய்விடும்.
2. இப்போது உங்கள் அடுப்பில் high flame burner யை use செய்யவும். இதை high flame இல் வைத்து தான் சமைக்கவேண்டும். உங்களிடம் உள்ள (நான் ஸ்டிக் இருந்தால் நல்லது) பெரிய பாத்திரத்தை எடுத்து கொள்ளவும். அதில் 3 ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி நீள நீளமாக கட் செய்து வைத்துள்ள இஞ்சி, பூண்டு வதக்கி பின் நீள நீளமாக கட் செய்து வைத்துள்ள பெரிய வெங்காயம் பச்சைமிளகாய் உப்பு சேர்த்து வதக்கவும். இவை வதக்கியவுடன் நீள நீளமாக கட் செய்து வைத்துள்ள ரெட், கிரீன், yellow குடமிளகாய், முட்டைகோஸ், பீன்ஸ், காரட் சேர்த்து வதக்கவும். பின் 1 டேபிள் ஸ்பூன் சோயாசாஸ், மிளகுத்தூள் சேர்த்து வதக்கி, பின் நூடுல்ஸ் சேர்த்து டாஸ் செய்யவும் உங்களுக்கு பழக்கம் இல்லை என்றால் இரு கைகளில் இரு கண்ணு கரண்டி or தோசை கரண்டி மாதிரி உள்ளதை வைத்து கிளறி விடவும். பின் வெங்காயத்தாள் சேர்த்து உங்களிடம் white வினிகர் இருத்தால் ஒரு அரை ஸ்பூன் சேர்த்து இறக்கவும்.

### குறிப்பு

நான் egg சேர்க்கவில்லை. egg சேர்த்தால் நன்றாக இருக்கும், egg சேர்க்க விரும்பினால் 2 egg காய்கறி வதக்கிய உடன் உடைத்து ஊற்றவும். மஸ்ரூம் விரும்பினால் காய்கறி உடன் சேர்க்கலாம், சிக்கன் வேண்டும் என்றால் வேக வைத்து சேர்க்கலாம், prawn சேர்த்தால் முதலில் எண்ணெயில் வதக்கி பின் காய்கறி வதக்கவும். ஒரு சிலர் சில்லிசாஸ் சேர்ப்பார்கள். பச்சைமிளகாய், இஞ்சி சேர்ப்பதால் தேவை இல்லை. இன்று என்னிடம் பீன்ஸ், white வினிகர் இல்லை கடைசியில் அரை மூடி லெமன் ஜூஸ் ஊற்றினேன். இருப்பதை வைத்து சமைத்து கொள்ளலாம். இந்த முறையில் ஒன்றோடு ஒன்று ஒட்டாது.



#### Masala Papad - மசாலா பாப்பட்



##### தேவையான பொருள்கள்

- பொரித்த அப்பளம்
- பெரிய வெங்காயம் -1
- தக்காளி-1
- உப்பு-சிறிது
- மிளகாய்த்தூள் -சிறிது
- கொத்தமல்லி இலை
- சாட் மசாலா -சிறிது
- எலுமிச்சை ஜூஸ் சில துளிகள்

##### செய்முறை

1. பொரித்த அப்பளம் அல்லது சுட்ட அப்பளம் எடுத்து கொள்ளவும் .பின் ஒரு கிண்ணத்தில் பொடியாக அரிந்த வெங்காயம்,விதை நீக்கிய பொடியாக அரிந்த தக்காளி, மிளகாய்த்தூள் மிகவும் குறைந்த அளவு or ஒரு பச்சை மிளகாய் பொடியாக நறுக்கியது, கொத்தமல்லி இலை, சாட் மசாலா, எலுமிச்சை ஜூஸ் சில துளிகள், உப்பு கலந்து வைத்து கொள்ளவும் .இந்த கலந்த கலவையை பொரித்த அப்பளம் அல்லது சுட்ட அப்பளம் மீது தூவி serve செய்யவும்.

##### குறிப்பு

- மிகவும் எளிதாக செய்ய கூடிய மிக குறைந்த செலவில் தயாரிக்க கூடிய மசாலா பாப்பட்டை அதிக விலை குடுத்து நாம் ஹோட்டலில் வாங்குகிறோம்.
- மசாலா பாப்பட்டை விரும்பி சாப்பிடுவார்கள்,நாம் வீட்டில் அப்பளம் பொரிக்கும் போது சில அப்பளங்களில் செய்து சாப்பிடலாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

- இதில் விரும்பினால் சில மாற்றம் செய்யலாம். சாட் மசாலா தவிர்க்க நினைப்பவர்கள் தவிர்க்கலாம். serve செய்யும் போது சிறிது ஓம் பொடி மேலே தூவலாம். அல்லது காரட், வெள்ளரிக்காய் துருவி மேலே தூவலாம். இப்படி உங்களுக்கு பிடித்த மாற்றம் செய்யலாம்.
- நான் அப்பளம் பொரிக்கும் போது அப்பளத்தின் சைஸ் பொருத்து அதை இரண்டாகவோ, நாலாகவோ உடைத்து பொரிப்பேன். இதனால் ஆயில் reuse செய்வதை தவிர்க்கலாம். சிறிது ஆயில் use செய்து பொரித்து விடலாம்.
- மற்றொரு குறிப்பு புதிதாக களி செய்ய நினைப்பவர்கள் உளுந்தங்களி, ராகிக்களி, கோதுமைக்களி, கிண்டும் போது கட்டுகள் (lumps) தோன்றலாம். நம் எல்லோரிடமும் இப்போது blender இருக்கிறது. அதை use செய்து கட்டிகளை நீக்கலாம். கிண்டி கொண்டு இருக்கும் போது களி கிண்டும் கடாய் or பாத்திரத்தை வேறு எரியாத அடுப்பில் வைத்து கட்டிகளை நீக்கலாம். அல்லது கிண்டி முடித்து விட்டு அடுப்பை அனைத்து விட்டு blender use செய்து கட்டிகளை நீக்கலாம்.
- சில சமயம் கடைசி 2 or 3 கரண்டி இட்லி மாவு மீதம் ஆகிவிட்டால், அதன் உடன் 5 டேபிள் ஸ்பூன் கோதுமை மாவு, ஒரு பிடி ஓட்ஸ், ஒரு பிடி ரவை எல்லாம் கலந்து தோசை மாவு பதத்திற்கு கலக்கும் போது கட்டி தோன்றும், அதை உடைக்க நாம் நேரத்தை வேஸ்ட் செய்ய வேண்டாம், பெரிய மிக்ஸி ஜாரில் மாவை ஊற்றி ஒரு சுற்று சுற்றினால் கட்டிகள் உடைந்து விடும் எனிதாக. அதில் விருப்பப்பட்டால் நீங்கள் வெங்காயம், மிளகு, சிரகம், கருவேப்பிலை சேர்த்து தோசை சுடலாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

### Mushroom Paneer Masala - மஸ்ரூம் பனீர் மசாலா



#### தேவையான பொருள்கள்

- மஸ்ரூம் -250gm
- பெரிய வெங்காயம்-2
- தக்காளி -பெரியது என்றால் 1-சிறியது என்றால் 2
- பனீர்-100gm
- இஞ்சி,பூண்டு விழுது - 1/2டீஸ் ஸ்பூன்
- மஞ்சள் சிறிது
- சிவப்பு மிளகாய் பொடி- சிறிது
- தனியா பொடி-1 டீஸ் ஸ்பூன்
- கொத்தமல்லி இலை அலங்கரிக்க
- முந்திரி பருப்பு-10
- கரம் மசாலா சிறிதளவு
- இஞ்சி -ஒரு சிறிய துண்டு
- கதுரி மெய்தி -சிறிதளவு
- பால் 1 குழி கரண்டி அளவு
- உப்பு

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





Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

- சர்க்கரை-1 tsp
- எண்ணை தேவைக்கு ஏற்ற அளவு

### செய்முறை

1. மஸ்ரூமை கட் செய்து clean செய்து வைக்கவும்,பின் கடாயில் ஒரு ஸ்பூன் எண்ணை ஊற்றி எண்ணை காய்ந்தஉடன் கட் செய்து வைத்து உள்ள வெங்காயத்தை சிறிது உப்பு சேர்த்து பொன் நிறமாக வதக்கவும்,தக்காளிது சேர்த்து வதக்கி,பின் ஆறிய பின் மிக்ஸ்சியில் நைசாக அரைக்கவும்..
2. பின் கடாயில் ஒரு ஸ்பூன் எண்ணை ஊற்றி எண்ணை காய்ந்தஉடன் அரைத்து வைத்து உள்ள வெங்காய,தக்காளி பேஸ்ட் போட்டு வதக்கவும்,அதன் உடன் சிறிது மஞ்சள் தூள்,சிறிது சிவப்பு மிளகாய் பொடி,தனியா பொடி, கதுரி மெய்தி போட்டு மிதமான தீயில் வதக்கவும்,எண்ணை பிரிந்து வரும் போது முந்திரிப்பருப்பை பாலில் நைசாக அரைத்து இதன் உடன் சேர்க்கவும் ,பால் இல்லை என்றால்,தயிர் அல்லது நீர் ஊற்றி அரைக்கலாம். பின் மஸ்ரூம்,தேவையான தண்ணீர் ஊற்றி சேர்த்து பத்து நிமிடம் வேக விடவும். மஸ்ரூம் வெந்த பின் பன்னீரை உதிர்த்து விட்டு ஒரு ஐந்து நிமிடம் மிதமான தீயில் வேக விடவும்.
3. பின் சிறிது கரம் மசாலா,ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்த்து,உப்பு அளவு பார்த்து .விரும்பினால் அடுப்பை அனைத்து விட்டு ஒரு குழிகரண்டி பால் ஊற்றி கலந்து விடலாம். பின் பொடிதாக அரிந்த கொத்தமல்லி இலை,மற்றும் தோல் நீக்கிய இஞ்சியை மிகவும் நைசாக நீள நிளமாக அறிந்து கொள்ளவும்.
4. அதையும் சேர்த்து அலங்கரிக்கவும். நைசாக நீள நிளமாக அறிந்த இஞ்சி சாப்பிடும் போது கடிபடும் போது நல்ல மனமுள்ள வித்தியாசமான சுவையை தரும்.நான் சில ரெசிபில் போடுவது வழக்கம் பிடிக்கவில்லை என்றால் விட்டு விடலாம்.





Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

பண்டிகை காலம் ஆரம்பித்துவிட்டது ,சாமிக்கே சர்க்கரை வியாதி வந்து விடுமோ என்று நினைக்க தோன்றும்மளவு நம் பிரசாதத்தில் ஒரே இனிப்பு மயம். அதனால் நான் சில காலமாகவே விசேச நாட்களுக்கு பூஜை செய்ய பல விதமான பழங்களை கொண்டு சாமி கும்பிட ஆரம்பித்து விட்டேன்.

இருந்தாலும் நம் பண்டிகை கால பலகாரங்கள் மறைந்து விட கூடாது என்று சில எளிதான அதிகம் இனிப்பு இல்லாத ,விரைவில் காலி ஆக கூடிய பதார்த்தங்கள் செய்வது உண்டு.அனைவரும் அறிந்ததே,இருந்தும் சிலவற்றை நினைவு படுத்துகிறேன்.

### கிருஷ்ண ஜெயந்திக்கு

அவலை வைத்து பிரசாதம் உடனடியாக செய்யலாம். அவலை தண்ணிரில் ஒரு முறை கழுவி ,சிறிது பால் தெளித்து ஏலக்காய் பொடி ,2 or 3 ஸ்பூன் சர்க்கரை ,சிறிது தேங்காய் துருவல் சேர்த்து தயார் செய்தால் உடனே காலி ஆகி விடும்.

அவல் கேசரி சித்ரா சொல்லி இருக்கிறார்.அதுவும் செய்வது உண்டு.

அடுத்து கிருஷ்ண ஜெயந்திக்கு சில இன்ஸ்டன்ட் மில்க் ஸ்வீட் செய்து பிரசாதமாக உபபோயோகிக்கலாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

### மலாய் லட்டு

#### தேவையான பொருட்கள்

- பன்னிர் -250gm
- milkmaid-150gm or sugar
- ஏலக்காய் பொடி

#### செய்முறை

1. பன்னிர்ரை நன்றாக உதிர்த்து விட்டு கொள்ளவும்,பின் அதை நன்றாக பிசைந்து ,ஒரு கடாயில் பன்னிர்,milkmaid இரண்டையும் கலந்து ,குறைந்த தீயில் தொடர்ந்து கிளறவும்.கலவை கடாயில் ஒட்டாமல் வரும் போது எடுத்து விட வேண்டும்.சிறிது ஆறிய பின் மிதமான தூட்டில் லட்டுகளாக பிடிக்கவும்.இதற்கு உங்களுக்கு 20 நிம்மிடங்கள் ஆகும்.

என்னிடம் பன்னிர் milkmaid இரண்டும் இல்லை என நினைப்பவருக்கு, milkmaid இல்லாவிடில் சுகர் உபயோகிக்கலாம். milkmaid மற்றும் சிறிது சுகர் கலந்து செய்யலாம்

பன்னிர் இல்லாவிடில் milk கொதி வரும் போது ஒரு கப் தயிர் சேர்த்தால் திரிந்து விடும் ,தயிர் புளிப்பாக இல்லாவிடில் உடனே திரியாது ,அப்போது சிறிது லெமன் ஜூஸ் விடலாம்.உடனே திரிந்து விடும்.லெமன் ஜூஸ் விடுவதை விட தயிர் சேர்த்தால் அதிக அளவு பன்னிர் கிடைக்கும்.பின் அதை வடிகட்டி ஒரு மஸ்லின் துணியில் இருக்க கட்டி வைத்தால் எக்ஸ்ட்ரா நீர் வடிந்து விடும்.பின் உபயோகிக்கலாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

### கலகந்த் - Kalakand

தேவையான பொருட்கள்:

- பன்னிர் -250gm
- milkmaid -150 gm
- மில்க் பவுடர் -1 டேபிள் ஸ்பூன்
- ஏலக்காய் பொடி
- குங்குமப்பூ -சிறிது

செய்முறை:

1. பன்னிர்ரை நன்றாக உதிர்த்து விட்டு கொள்ளவும்,பின் அதை நன்றாக பிசைந்து ,ஒரு கடாயில் பன்னிர்,milkmaid milkpowder குங்குமப்பூ இருந்தால் சிறிது மித தூட்டில் உள்ள பாலில் ஊற வைத்து சேர்க்கவும்.இது உங்களுக்கு மஞ்சள் கலர் பர்பி கிடைக்கும்.இல்லாவிடில் வெண்மையான நிறத்தில் வரும்,சில சமயம் பொன்னிறத்தில் வருவதும் உண்டு.கலந்து ,குறைந்த தீயில் தொடர்ந்து கிளறவும்.கலவை கடாயில் ஒட்டாமல் வரும் போது சிறிது ஏலக்காய் பொடி சேர்த்து எடுத்து விட வேண்டும்.சிறிது ஆறிய பின் ஆறிய பிறகு உங்களுக்கு பிடித்த வடிவத்தில் கட் செய்யவும்.

குறிப்பு

- இதை நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டும் முன் நான் பாதி கலவையை கொட்டி ,மீதி கலவையில் பாலில் ஊற வைத்த குங்குமப்பூ கலந்து சிறிது நேரம் அடுப்பில் வைத்து மித தீயில் கிளறி.பின் தட்டில் உள்ள பாதி கலவையின் மீது கொட்டி கட் செய்தால்.உங்களுக்கு டபுள் கலர் பர்பி கிடைக்கும்.நான் food கலர் use செய்வது இல்லை,உங்களுக்கு விருப்பம் என்றால் பிடித்த கலர் use செய்யலாம்.
- இல்லாவிடில் உங்களிடம் கோகோ பவுடர் இருந்தால் ஒரு லேயர்யில் கோகோ பவுடர் சேர்த்து செய்யலாம்,மற்றும் சிறிது பூஸ்ட் சேர்த்தும் செய்யலாம்,இல்லாவிடில் மில்க் சாக்லேட் போட்டும் செய்யலாம்.
- நான் அவசரமாக ஸ்விட் செய்ய வேண்டும் என்றால் எளிதாக பன்னிர் வைத்து செய்வேன் .உங்களுக்கு அவசரத்தில் செய்யும் போது பதம் தப்பினாலும், பர்பியாக கட் செய்ய வரவில்லை என்றாலும்,லட்டு பிடிக்கலாம்.அதுவும் வரவில்லை என்றால் பதம் தப்பி முறிந்து விட்டால்,சிறிது பால் தெளித்து



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

**Penmai's Kitchen Queen**

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

சிறிது மித தூடில் கிளறி பால் கோவா or பால் அல்வா என்று கூறி சமாளிக்கலாம்.

- பாரம்பரியமாக பால் சுண்டவைத்து செய்யும் முறை பல மணி நேரம் எடுக்கும்.பன்னிர் வைத்து எளிதாக செய்யலாம்.சுவையில் சிறிதளவு வித்தியாசம் தெரியும்,அதுவும் நீங்கள் சொல்லாத வரை.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

### தேங்காய் லட்டு

#### தேவையான பொருட்கள்

- துருவிய தேங்காய்-1
- Milk power- 100 gm
- Milkmaid-150gm or sugar(உங்கள் சுவைக்கு தகுந்தவாறு )
- நெய் 1 ஸ்பூன்

#### செய்முறை:

1. ஒரு கடாயில் துருவிய தேங்காய்யை ஒரு ஸ்பூன் நெய் விட்டு பொன் நிறமாக வாசம் வரும் வரை வறுக்கவும் பின் milkmaid(milkmaid சிறிதும் சுகர் சிறிதும் மிக்ஸ் செய்தும் சேர்க்கலாம் உங்கள் சுவைக்கு தகுந்தவாறு இனிப்பு சேர்க்கவும்) milkpowder , குங்குமப்பூ இருந்தால் சிறிது மித சூட்டில் உள்ள பாலில் ஊற வைத்து சேர்க்கவும். பின், குறைந்த தீயில் தொடர்ந்து கிளறவும். கலவை கடாயில் ஒட்டாமல் வரும் போது சிறிது ஏலக்காய் பொடி சேர்த்து கலந்து எடுத்து விட வேண்டும். சிறிது ஆறிய பின் மிதமான சூட்டில் லட்டுகளாக பிடிக்கவும்.





Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

### தேங்காய் , பன்னிர் லட்டு

தேவையான பொருட்கள்

- துருவிய தேங்காய்-1
- பன்னிர்- 250 gm
- Milkmaid-150gm or sugar (உங்கள் சுவைக்கு தகுந்தவாறு )
- நெய் 1 ஸ்பூன்

செய்முறை:

1. ஒரு கடாயில் துருவிய தேங்காய்யை ஒரு ஸ்பூன் நெய் விட்டு பொன் நிறமாக வாசம் வரும் வரை வறுக்கவும் பின் milkmaid(milkmaid சிறிதும் சுகர் சிறிதும் மிக்ஸ் செய்தும் சேர்க்கலாம் உங்கள் சுவைக்கு தகுந்தவாறு இனிப்பு சேர்க்கவும்) பன்னிர்ரை நன்றாக உதிர்த்து விட்டு சேர்க்கவும்,, பின், குறைந்த தீயில் தொடர்ந்து கிளறவும்.கலவை கடாயில் ஒட்டாமல் வரும் போது சிறிது ஏலக்காய் பொடி சேர்த்து கலந்து எடுத்து விட வேண்டும்.சிறிது ஆறிய பின் மிதமான சூட்டில் லட்டுகளாக பிடிக்கவும்.

குறிப்பு

- உங்களிடம் பன்னிர் ,milkpowder இருந்தால் வித விதமாக மில்க் ஸ்வீட் செய்யலாம்.நான் milkpowder விட பன்னிர் use செய்து செய்வேன்.முழுவதும் மில்க்பவுடர் இல் செய்யும் போது சில சமயம் பிசு பிசு தன்மை வந்து விடும்.அதனால் சில ஸ்பூன் milkpowder என்றால் எனக்கு ஒகே.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

### சில எளிய பிரசாதம்

- கனிந்த வாழைபழம்-2
- பேரிசைபழம்-5
- கல்கண்டு-சிறிது
- வெல்லம் -சிறிது
- தேங்காய் துருவல் or நறுக்கியது (நீங்கள் விருப்ப பட்டால்)
- விருப்பமான dry fruits
- நெய் 1 டீஸ்பூன்

ஒரு கடாயில் நெய் ஊற்றி தேங்காய் மற்றும் dry fruits பொன் நிறமாக வறுத்து கொள்ளவும்.பின் வறுத்த dry fruits எடுத்து வைத்து விட்டு கனிந்த வாழைபழம்,பேரிசைபழம்,கல்கண்டு,வெல்லம் எல்லாம் போட்டு மசித்து dry fruits போட்டு கலந்து வைக்கவும் .இது வீட்டில் செய்யும் பஞ்சாமிர்தம்.

உங்களுக்கு பிடித்தமான பயறு வகைகளை கொண்டு வேக வைத்து பிரசாதம் தயாரிப்பது எல்லாவற்றிலும் விட சிறந்த எளிதான ,ஆரோகியமான உணவு.யாருக்கு கொடுத்தாலும் தயங்காமல் வாங்கி கொள்வார்கள்.ஸ்விட்ஸ் பிரசாதம் என்று கொண்டு போய் கொடுத்தால் இப்போது எல்லோரும் வாங்க தயங்குகிறார்கள். பின் எல்லாருக்கும் தெரிந்த சர்க்கரை பொங்கல் ,அரிசி பருப்பு வேக வைத்து,பின் பாதி எடுத்து வெண் பொங்கலாகவும் ,பாதி சர்க்கரை பொங்கல் செய்தால் சாம்பார் , சட்னி வைத்து கொண்டால் வேலை எளிதாகும்.

கணேஷ் சதுர்த்திக்கு பூரணம் செய்யும் போது ,தேங்காய் பூரணம் வேண்டாம் , என்றால் முழு பச்சை பயறு வெல்ல பூரணம் செய்யலாம்.

கொழுக்கட்டை பண்ண நேரம் இல்லை என்று நினைபவருக்கு.எளிதாக செய்யும்

**கொழுக்கட்டை :**

மாவில் நறுக்கிய தேங்காய் ,சிறிது நெய்,வெல்லம்,ஏலக்காய்,dry fruits போட்டு கொழுக்கட்டை பிடித்து ஆவியில் வேக வைத்து எடுக்கலாம்



Penmai.com  
Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

மஷ்ரூம் ,முட்டை ,பிரட் உப்புமா



தேவையான பொருள்கள்

- பெரிய வெங்காயம் -3
- பிரவுன் பிரட் -6
- முட்டை -4
- மஷ்ரூம்-250gm
- பச்சை மிளகாய்-2
- மிளகாய் தூள்-சிறிது
- மிளகு தூள்- சிறிது
- மஞ்சள் தூள்- சிறிது
- உப்பு
- கருவேப்பிலை -சிறிது
- எண்ணெய் -2 டேபிள் ஸ்பூன்



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

### செய்முறை

1. வெங்காயத்தை பெரிதாக கட் செய்யவும்,மிகவும் பொடிதாக அறிந்தால் வதக்கும் போது கருகி விடும்,காளான் சுத்தம் செய்து கட் செய்து வைக்கவும்.
2. பிரட் அனைத்தையும் பிரட் டோஸ்ட்டர் or தவாவில் டோஸ்ட் செய்து வைத்து கொள்ளவும்.
3. டோஸ்ட் செய்த பிரட் அனைத்தையும் சிறிய துண்டுகளாக கட் செய்யவும்.
4. ஒரு கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்த உடன் பச்சை மிளகாய்,
5. வெங்காயம் போட்டு ,சிறிது உப்பு சேர்த்து பொன் நிறமாக வதக்கவும் பின் மஷ்ரூம் சேர்த்து மஷ்ரூம் பொன் நிறமாக மாறி வரும் வரை மிதமான தீயில் வைத்து வதக்கவும்.
6. பின் சிறிது மஞ்சள்,மிளகாய் தூள் கருவேப்பிலை போட்டு வதக்கவும்.
7. பின் கட் செய்து வைத்துள்ள பிரட் அனைத்தையும் போட்டு அதன் மீது முட்டையை உடைத்து ஊற்றி பிரட்டில் முட்டை ஓட்டும் படி வதக்கவும்.முட்டை அளவு குறைவாக இருபதாக நீங்கள் நினைத்தாள் , உங்களுக்கு தேவையானஅதிகப்படியான முட்டை சேர்த்து கொள்ளலாம். பிரட்டின் மீது ஒட்டி உள்ள முட்டை பொன் நிறமாக மாறிய உடன் சிறிது மிளகு சேர்த்து,உப்பு சரியாக உள்ளதா என பார்த்து அடுப்பை அணைக்கவும்.
8. இது சத்துகள் நிறைந்த காலை நேரத்திற்கு உரிய பிரேக்பாஸ்ட் ஆகும்.தூடாக சாப்பிட்டால் நன்றாக இருக்கும்.முடிந்த வரை பெரிய கடாயில் செய்யவும் , அப்போது தான் திருப்பி போட்டு வதக்க வசதியாக இருக்கும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

### பாலக் பன்னிர்



#### தேவையான பொருள்கள்

- பாலக்-2 கட்டு
- பெரிய வெங்காயம்-1
- தக்காளி -பெரியது என்றால் 1-சிறியது என்றால் 2
- பூண்டு பல்-6
- பச்சை மிளகாய்-1 சிறியது
- இஞ்சி-அரை இன்ச்
- சக்கரை -1 1/4 டீஸ் ஸ்பூன்
- பன்னிர் -100gm or உங்கள் தேவைக்கு ஏற்ற அளவு
- உப்பு
- எண்ணை தேவைக்கு ஏற்ற அளவு

#### செய்முறை

1. பாலக் இலைகளை மட்டும் எடுத்து நன்றாக தண்ணிரில் சுத்தம் செய்த பின்,கடாயில் சிறிது தண்ணிர் கொதி வந்ததும் பாலக் இலைகளை கட் செய்து போடவும்,அதன் உடன் பச்சை மிளகாய், பூண்டு ,இஞ்சி துண்டும் கட் செய்து போடவும்,பின்1 ஸ்பூன் சக்கரை போடவேண்டும் இது பச்சை நிறம் மாறாமல் இருக்க உதவும்.





Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

2. பாலக் நன்றாக வெந்தவுடன் , ஆறவிடவும்.பின் ஒரு கடாயில் 1 குழிகரண்டி எண்ணை காய்ந்த உடன் பனீரை இளம்பொன் நிறமாக வறுக்கவும் .பின் அவற்றை துடான நீரில் போட்டு சிறிது நேரம் வைத்தால் ,வறுத்ததால் பன்னிர் மீது படிந்த ஆயில் வெளியில் வந்துவிடும் ,பனீரும் மெதுவாக இருக்கும்,அதிக படியான எண்ணையை எடுக்கவேண்டாம் என்றால் நீங்கள் வறுத்து அப்படியே use செய்யலாம்.பனீரை வறுகாமலும் அப்படியே use செய்யலாம்.
3. ஒவ்வொரு முறையும் ஒவ்வொரு மாதிரி சமைத்து பார்த்து உங்களுக்கு எந்த சுவைபிடித்து இருக்கிறதோ அதை மீண்டும்செய்யலாம்.
4. மீதம் உள்ள எண்ணையில் ஒரு பெரிய வெங்காயம் பொன்னிறமாக வதக்கவும்.பின் பெரியது என்றால் ஒரு பெங்களுரு தக்காளி,சிறியது என்றால் 2 தக்காளி வதக்கவும்,வட நாட்டு உணவு வகைக்கு பெங்களுரு தக்காளி ஒரிஜினல் சுவை தரும்.நாட்டு தக்காளி புளிப்பு சுவை உடையது இதை use செய்தால் சிறிது சுவையில் வேறுபாடு தெரியும்.
5. வதக்கிய தக்காளி, வெங்காயம் ஆறியவுடன் மிக்ஸில் நன்றாக வழு வழுப்பாக அரைக்கவேண்டும்.பின் வேக வைத்து உள்ள பாலக் ,இஞ்சி ,பூண்டு,பச்சை மிளகாய்யை மிக்ஸில் நன்றாக வழு வழுப்பாக அரைக்கவேண்டும் .வேகவைத்த மீதம் உள்ள தண்ணீரை அரைத்த வெங்காய,தக்காளி விழுது,பன்னிர் விழுதை தேவையான பதத்திற்கு கலந்து கொள்ள உதவும்.
6. மீண்டும் அரைத்து வைத்துள்ள இரண்டு விழுதையும் பன்னிர் உடன் சேர்த்து , கொதிக்க விட வேண்டும்.இதில் உப்பு மிகவும் சிறிது அளவு ருசி பார்த்து சேர்க்க வேண்டும்.எல்லா கீரை வகையிலும் சிறிது உப்பு சுவை இருக்கும்,அதனால் தான் வெங்காயம் வதக்கும் போது உப்பு சேர்க்க சொல்லவில்லை.
7. நாம் பாலக் வேக வைக்கும் போது 1 ஸ்பூன் சக்கரை use செய்து இருந்தோம்.இப்போது ருசி பார்த்து மீண்டும் கால் or அரை ஸ்பூன் சக்கரை சேர்த்து கொள்ளலாம்.சிறிது இனிப்பு சுவையுடன் இருந்தால் நன்றாக இருக்கும்.இப்போது பலக் பன்னிர் தயார்.இது சப்பாத்தி ,ரொட்டி உடன் சாப்பிட சிறந்த டிஷ் ஆகும்.

### குறிப்பு

- இது நான் என் உ பி தோழியிடம் கற்று கொண்ட டிஷ் ஆகும்,பல வருடமாக இந்த ரெசிபி நான் சமைக்கிறேன்.எந்த வித மசாலா இல்லாமல் வீட்டில் இருக்கும் எளிய பொருள்களை வைத்து எளிதாக செய்ய கூடிய டிஷ்



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

**Penmai's Kitchen Queen**

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

இது.உங்களுக்கு பல விதமான பாலக் பன்னிர் ரெசிபி தெரிந்து  
இருக்கலாம்.ஆனால் எனக்கு இதன் சுவை பிடித்தால் நான் இதை விரும்பி  
செய்வேன்.விருப்பம் உள்ளவர்கள் முயற்சி செய்யலாம்

www.Penmai.com



Penmai.com  
Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

### மஸ்ரூம் மசாலா



#### தேவையான பொருள்கள்

- மஸ்ரூம் -250gm
- பெரிய வெங்காயம்-1
- தக்காளி -பெரியது என்றால் 1-சிறியது என்றால் 2
- பூண்டு பல்-6
- பச்சை மிளகாய்-1 சிறியது
- பட்டை -சிறிய துண்டு
- கிராம்பு -3
- ஏலக்காய் -3
- பிரியாணி இலை-2
- இஞ்சி,பூண்டு விழுது - 1/4 டீஸ் ஸ்பூன்
- மிளகு-1/4 டீஸ் ஸ்பூன்
- மஞ்சள் சிறிது
- சிவப்பு மிளகாய் பொடி-சிறிது

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



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

- சீரகம்,-1 டீஸ் ஸ்பூன்
- தனியா பொடி-1 டீஸ் ஸ்பூன்
- பட்டர் -1 சிறிது
- கொத்தமல்லி இலை அலங்கரிக்க
- கருவேப்பிலை-1 கொத்து
- உப்பு
- எண்ணை தேவைக்கு ஏற்ற அளவு

### செய்முறை

1. மஸ்ரூமை கட் செய்து clean செய்து வைக்கவும்,பின் கடாயில் சிறிது எண்ணை ஊற்றி எண்ணை காய்ந்த உடன் பட்டை ,கிராம்பு, ஏலக்காய் , பிரியாணி இலை போட்டு தனித்த உடன் சீரகம், கருவேப்பிலை போடவும்.பின் பொடியாக கட் செய்து வைத்து உள்ள வெங்காயத்தை சிறிது உப்பு சேர்த்து பொன் நிறமாக வதக்கவும்,பின் இஞ்சி,பூண்டு விழுது சேர்த்து வதக்கி,சிறிது மஞ்சள் தூள்,சிறிது சிவப்பு மிளகாய் பொடி,தனியா பொடி போட்டு மிதமான தீயில் வதக்கவும்,பின் தக்காளி சேர்த்து வதக்கவும் தக்காளி நன்றாக வதக்கிய உடன், மஸ்ரூம் சேர்த்து பத்து நிமிடம் வேக விடவும்.
2. பின் பூண்டு, சீரகம், மிளகு- இந்த மூன்றையும் தனியாக கொர கொரப்பாக இடித்து ,ஒரு கடாயில் பட்டர் போட்டு இதை மணம் வரும் வரை கருகாமல் பொன் நிறமாக வதக்கவும் . பட்டர் use செய்வது இல்லை என்றால் எண்ணையில் வதக்கலாம்.சுவையில் சிறிது வித்தியாசம் தெரியும்,இந்த கலவையை வெந்து கொண்டு இருக்கும் மஸ்ரூம் மசாலாவுடன் கலந்து குறைத்த தீயில் 5 or 10 நிமிடம் வைக்கவும். பின் பொடிதாக அரிந்த கொத்தமல்லி இலை சேர்த்து அலங்கரிக்கவும்.
3. இது ஒரு dry மஸ்ரூம் மசாலா .இது சப்பாத்தி,ரொட்டி வகைகளுக்கு ஏற்றது.

### குறிப்பு

- இது நான் இணையத்தில் பார்த்து கற்று கொண்டது,
- இதில்மிளகு, சிவப்பு மிளகாய் பொடி , இஞ்சி,பூண்டு விழுது சேர்ப்பதால் நன்றாக கார சாரமாக இருக்கும், மஸ்ரூம் மசாலாவை அதிகம் உறிஞ்சி கொள்ளாது அதனால் காரம் அதிகம் சேர்க்காதவர்கள் பார்த்து சேர்க்கவும்.நான் குறைந்தது வாரம் ஒரு முறை கண்டிப்பாக மஸ்ரூம் சமைப்பேன்.நான் மஸ்ரூம் வைத்து செய்யும் பல்வேறு ரெசிபி யில்,இதுவும் ஒன்று,நான்



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

**Penmai's Kitchen Queen**

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

ஒவ்வொரு முறையும் ஒவ்வொரு ரெசிபி செய்வேன் ,ஒரே மாதிரியான ரெசிபி செய்வது இல்லை.

- எங்கள் வீட்டில் சப்பாத்திக்கு தினமும் dry யாகவும் , க்ராவியாகவும் இரண்டு வகை செய்வது உண்டு .அதனால் சில சமயம் இந்த dry சப்ஜி செய்வேன்.





Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

### ஆப்பம்



#### தேவையான பொருள்கள்

- பச்சரிசி - 1 கப் (நான் 200ml கிளாஸ்டில் அரிசி போட்டேன்)
- தேங்காய் துருவல் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்
- சர்க்கரை - 2 ஸ்பூன்
- சாதம்-2 டேபிள் ஸ்பூன்
- ஈஸ்ட்-1/2 டீ ஸ்பூன்
- உப்பு - சிறிது

#### செய்முறை

1. ஊற வைத்த பச்சரிசி ,தேங்காய் துருவல் ,சாதம்,சர்க்கரை,ஆகியவற்றை முதல் நாளே evening அரைத்துக் கொள்ளுங்கள்.இரவு துங்க சொல்லும் முன் ஈஸ்டை சிறிது luke warm waterஇல் கரைத்து மாவுடன் கலந்து வைக்கவும்.
2. அடுத்த நாள் காலையில்,அத்துடன் உப்பைச் சேர்த்து,தண்ணீர் விட்டுத் தோசை மாவு போலக் கரைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
3. ஆப்பச் சட்டியை அடுப்பில் வைக்கவும். ஒரு or 2 கரண்டி மாவை எடுத்து, அதில் ஊற்றவும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

4. சட்டியை இரு புறமும் பிடித்துக் கொண்டு, ஒரு சுற்றுச் சுற்றினால், அதன் மத்தியில் ஊற்றப்பட்டிருக்கும் மாவு, நடுவில் கனமாகவும், ஓரங்களில் மென்மையாகவும் படியும்.
5. உடனே சட்டியை மூடி, அளவாகத் தீயை எரிய விட்டு, சில நிமிடங்களுக்குப் பிறகு, ஆப்பம் வெந்தவுடன் எடுக்கவும்.
6. தேங்காயைத் துருவிப் பாலெடுத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
7. தேங்காய்ப் பாலுடன் தேவையான அளவு சர்க்கரை கலந்து, ஆப்பத்தில் ஊற்றிச் சாப்பிடவும்.
8. readymade தேங்காய்ப் பாலுடன் or தேங்காய் பவுடர் use செய்து தேங்காய் பால் தயார் செய்து கொள்ளவும், தேங்காய் பால் use செய்ய விரும்புபவர்கள் காய்ச்சிய பசு பாலில் சிறிது தேங்காயை பசு பால் விட்டு அரைத்து விட்டு சுகர் 2 ஸ்பூன் சேர்த்து கலந்து சாப்பிடலாம். சிறிது தேங்காய்ப் பால் சுவை கிடைக்கும்
9. சிலர் தேங்காய்ப் பாலுக்குப் பதிலாகக் குருமா சேர்த்துக் கொள்வதுண்டு.
10. Non veg gravy உடன் சாப்பிடலாம்.

### குறிப்பு

- இது கேரளா ஸ்டைல் ஆப்பம், நடுவில் மெதுவாகவும் ஓரங்களில் கிரிஸ்பி யாக இருக்கும், ஒரு சிலர் ஆப்ப் சோடா உப்பு ஈஸ்ட்டுக்கு பதிலா சேர்ப்பார்கள், ஆனால் என் கேரளா friend சொன்ன recipe இது, நான் பல விதங்களில் ட்ரை செய்து பார்த்து இருக்கிறேன், இந்த recipe நன்றாக இருக்கிறது, சாதம் அளவாக போடவேண்டும் இல்லை என்றால் பிசு பிசு என்று நடுவில் இருக்கும்.
- தமிழ்நாடு ஸ்டைல் உளுந்தம் பருப்பு , வெந்தயம் சேர்த்து செய்வார்கள்



Penmai.com  
Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

### Methi Thepla or Methi Paratha



#### தேவையான பொருள்கள்

- வெந்தய கீரை -1 கட்டு (ஒன்லி இலைகள் முழு இலையகவும் போடலாம் or சின்னதாக அரிந்தும் போடலாம் )
- கோதுமை மாவு -1 கப்
- கடலை மாவு -1/2 கப்
- பச்சை மிளகாய் -2 சின்னதாக cut செய்யவும்
- ஓமம் - 1 டீ ஸ்பூன்
- தயிர் -2 டேபிள் ஸ்பூன்
- சக்கரை -1 டீ ஸ்பூன்
- வாழைபழம் -1 சிறிது (optional )
- மஞ்சள் சிறிது
- உப்பு -சிறிது
- ஆயில்



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

### செய்முறை

1. மேலே உள்ள பொருள்கள் அனைத்தும் போட்டு சப்பாத்தி மாவு பதத்திற்கு ஆயில் சிறிது கலந்து பிசைந்து தண்ணீர் அதிகம் தேவை இல்லை ,just தெளித்து கொண்டால் போதும் .high flame ல் வைத்து சப்பாத்தி செய்யவும் ,இது Travelling எற்றது .

### குறிப்பு

- நான் மேலே சொன்ன recipe குஜராத்தி Methi Thepla ஆகும் ,இதில் நிறைய Variations உண்டு ,ஓமம் பதிலாக சிரக பொடி ,பச்சை மிளகாய் பதிலாக சிவப்பு மிளகாய் பொடி,garlic நிறைய Variations செய்யலாம் ,நான் ஒவ்வொரு முறை ஒவ்வொரு மாதிரி செய்வேன் ,குஜராத்தி ஒரு மாதிரியும் ,ராஜஸ்தானி ஒரு மாதிரியும் செய்வார்கள்.நீங்க தமிழா பார்த்த தெரியல north indian என்று நினைத்தோம் என்று எல்லோரும் சொல்லும் அளவு எனக்கு north indian friends அதிகம் .அதனால் என் friends ஒவ்வொருவரின் recipe யும் ட்ரை செய்வேன் .
- Methi Paratha - மேலே சொன்ன recipeஇல் கோதுமை மாவு மட்டும் சேர்த்து செய்தால் இது Methi Paratha.
- இதில் இன்னும் வேறு ஒரு preparation உள்ளது ,stuffed Methi Paratha உள்ளது .நான் உங்களுக்கு வேண்டும் என்றால் அடுத்த முறை சொல்கிறேன் .ட்ரை செய்ய விரும்பினால் முதலில் கோதுமை மாவு வைத்து ட்ரை செய்யவும்
- Methi வைத்து ஆலு Methi சப்ஜி ,Methi தால் ,நாம் கார குழம்பில் Methi போடலாம்



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

### Wheat flour & banana Dosa - கோதுமை வாழைபழ தோசை



#### தேவையான பொருள்கள்

- கோதுமை மாவு -1 கப் (4 தோசைக்கு தேவையான அளவு)
- பழுத்த வாழைபழம் -1
- வெல்லம் -2 ஸ்பூன்
- ஏலக்காய் தூள் -சிறிது
- தேங்காய் துருவல் -2 டேபிள் ஸ்பூன்
- உப்பு -சிறிது

#### செய்முறை

1. மேலே உள்ள பொருள்கள் அனைத்தையும் இட்லி மாவு பதத்திற்கு கலந்து medium flame ல் தோசை இரு புறம் திருப்பி போட்டு சுடவும் இது evening நேரத்திற்கு ஏற்ற டிபன் ,கணவர் வீட்டில் இல்லாத நாளில் சட்டினி வைக்க மூட் இல்லாவிடில் இதை செய்யலாம் ,வாழைபழத்தில் இனிப்பு சுவை இருப்பதால் சிறிது இனிப்பு போதும் ,அதிக இனிப்பு சேர்த்தால் தோசை திருப்ப முடியாது ,சிறிது இனிப்பு சுவை உடைய தோசை இது.

#### குறிப்பு

- மாவு கலந்த பின் சிறிது எடுத்து நாவில் வைத்து பார்க்கவும் இனிப்பு சுவை தெரியும், ஒரு தோசை சுட்ட பின் உங்களுக்கு இனிப்பு இன்னும் தேவை

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





Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

என்றால் சிறிது சேர்த்து கொள்ளலாம் ,அதிக இனிப்பு இருந்தால் சாப்பிடும் போது திகட்டிவிடும் என்பது என்விருப்பம்

- இந்த மாவில் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து தளர்வாக கலந்து ,பணியாரமாக செய்யலாம் ,மாவை ஒரு 2 மணி நேரம் வைத்து செய்தால் ,சோடா உப்பு சேர்க்க தேவை இல்லை.
- இல்லையென்றால் சிறிதுசோடா உப்பு சேர்க்கவேண்டும் ,மெதுவாக பணியாரம் வரும்,பாதி எண்ணெய் பாதி நெய் சேர்த்தும் செய்யலாம் நெய் சேர்க்க விரும்பாவிடில் மாவில் சிறிது நெய் சேர்த்து விடலாம் kids விரும்பி சாப்பிடுவார்கள் ,ஸ்கூல் டிபன் பாக்ஸ் ல் வைத்து தரலாம் எனக்கு இந்த அளவு இனிப்பு போதும் ,நீங்கள் ஒரு முறை செய்து பார்த்து விட்டு இனிப்பு தேவை என்றால் சிறிது சேர்த்து கொள்ளலாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

### சேனை வறுவல்



#### தேவையான பொருள்கள்

- சேனைகிழங்கு-1/2 kg
- பூண்டு -1 முழுவதும்
- சோம்பு -1 ஸ்பூன்
- புளி -சிறிது
- மஞ்சள் -சிறிது
- பெருங்காயம் -சிறிது
- சிவப்பு மிளகாய் பொடி -காரத்திற்கு ஏற்ற படி
- உப்பு -சிறிது
- கடுகு ,உப்பு ,கருவேப்பிலை தாளிக்க

#### செய்முறை

1. சேனைகிழங்கை உங்கள் விருப்பத்திற்கு ஏற்ற அளவு தோல் நீக்கி cut செய்யவும் , குறைந்தது 1 வாரம் முன் வாங்கி வைத்தால் நல்லது , நீங்கள் cut செய்யும் போதே நம்மைசல் இருந்தால் தெரிந்து விடும் கை அரிக்க ஆரம்பிக்கும் , இதை நீக்குவதற்கு கொதிக்கும் தண்ணீரில் புளி சிறிது , மஞ்சள் -சிறிது, உப்பு -சிறிது போட்டு ஒரு கொதி விட்டு வடிகட்டவும் , வேக விட கூடாது , புளி அதிகம் போட்டால் புளித்து விடும் சிறிதுபோதும் . அரிப்பு இல்லை என்றாலும் இதை செய்ய வேண்டும்



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

2. அடுப்பில் கடாய் வைத்து தளிக்கும் அளவு எண்ணை விட்டு கடுகு ,உபருப்பு , கருவேப்பிலை ,பெருங்காயம் சோம்பு ,பூண்டு சிறிது சிறிதாக cut செய்து போடவும் ,சேனைகிழங்கு வாயு பதார்த்தம் அதனால் தான் பெருங்காயம் , சோம்பு ,பூண்டு சேர்க்க வேண்டும்.
3. பின் சேனைகிழங்கை சேர்த்து மிளகாய் தூள் சேர்த்து உப்பு தேவை என்றால் சேர்க்கவும் ,1 நிமிடம் கலந்தால் சேனைகிழங்கில் மசாலா ,எண்ணை ,சேர்ந்து விடும்.
4. பின் மைக்ரோ ஓவன் இல் முதல் 3 நிமிடம் வைத்து பின் திறந்து கலந்து பின் 3நிமிடம் ஆக வைக்கவும் ,ஒவ்வொரு முறையும் கலந்து ,கரம் ,உப்பு தேவை என்றால் கலந்து விடலாம் ,எனக்கு 9 நிமிடத்தில் தயாராகி விட்டது .நான் 11 நிமிடம் வைத்தேன் ,அதிகம் வைத்தால் ஜவ்வு மாதிரி ஆகிவிடும் ,இந்த முறையில் எண்ணை குறைவாய் ஆகும் ,கடாய்யில் வைத்து தாளித்து கலந்து வைப்பதால் taste நன்றாக இருக்கும்.
5. இந்த recipe முழுவதும் அடுப்பில் செய்தல் சிம்மில் வைத்து செய்யவேண்டும் , எண்ணையும் ,cooking time அதிகம் ஆகும்.
6. இதே முறையில் சேப்ப கிழங்கை செய்யலாம் ,எனக்கு சேனைகிழங்கு better ஆக தெரிந்தது.
7. Recipe வகையில் முதல் வகை அளவு மாறாமல் செய்வது ஒன்று
8. மற்றது நம் சுவை ,2வது வகை ரசனை ஏற்ற வாரு change செய்வது .
9. சேனை வறுவல் 2வது வகை ,காரத்திற்கு நாம் ஒருமுறை மிளகாய் பொடி,ஒருமுறை மிளகாய் பொடி ,மிளகு பொடி,ஒருமுறை சிக்கன் 65 மசாலா போடலாம் ,நான் இன்று சிக்கன் 65 மசாலா போட்டேன் ,taste இல் சிறிது வித்தியாசம் உணரலாம்.

### குறிப்பு

- நான் மைக்ரோ ஓவன் அதிகம் உபயோகிப்பது இல்லை ,குறைந்த அளவு use செய்கிறேன்.
- அதில் சிலது உங்களுக்காக நான் எந்த பொடியும் அவ்வளவாக வெளியில் வாங்குவது இல்லை.
- சீரகம் ,சோம்பு ஒரு கை பிடி எடுத்து மைக்ரோ ஓவன் 1 நிமிடம் வைத்து mixer இல் பொடி செய்து வைத்து கொள்ளவும்.
- மிளகு ஒரு கை பிடி mixer இல் பொடி செய்து வைத்து கொள்ளவும் ,இது வருக்க தேவை இல்லை.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

- வெந்தயம் ஒரு கை பிடி எடுத்து மைக்ரோ ஓவன் 1 1/2 or 2 நிமிடம் வைத்து mixer இல் பொடி செய்து வைத்து கொள்ளவும்.
- ஏலக்காய் ஒரு கை பிடி mixer இல் பொடி செய்து வைத்து கொள்ளவும் , இது வருக்க தேவை இல்லை.
- பட்டை சிறிது உடைத்து போட்டு mixer ய் விட்டு விட்டு முழுவதும் உடையும் வரை ஓட்டவும்.
- அதிகம் பொடி செய்து வைக்க வேண்டாம் மணம் போய் விடும் , இது ஒரு மாதம் வரும்.
- நிலக்கடலை பருப்பு ஒரு 2 கை பிடி எடுத்து மொத்தம் 5 or 6 நிமிடம் வைத்தால் வருத்த நிலக்கடலை கிடைக்கும் , மொத்தமாக வைக்க கூடாது 2 நிமிடம் 2 நிமிடம் ஆக கலந்து வைக்க வேண்டும் , சிறிது உப்பு தண்ணீர் கலந்து வைத்தால் உப்பு வருத்த நிலக்கடலை
- நம் ரசம் சாதம் மட்டும் சில நாட்களில் சாப்பிட விரும்புவோம் , காய் செய்ய மூட் இருக்காது , அப்போது அடுப்பில் கடாயில் சிறிது 1/4 or 1/2 ஸ்பூன் ஆயில் விட்டு நிலக்கடலை வறுத்து அடுப்பை off செய்து விட்டு சிறிது உப்பு , சிவப்பு மிளகாய் பொடி சேர்த்தல் கார நிலக்கடலை ரசம் சாதம் சாப்பிட நன்றாக இருக்கும் , இது நிலக்கடலை சாப்பிடலாம் என்று உள்ளவருக்கு , மாதம் 2 முறை பிடித்தால் இப்படி செய்யலாம் அடிக்கடி வேண்டாம் பித்தம் ஜாஸ்தி.



Penmai.com  
Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

### 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





Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

### 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.



Penmai.com  
Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

### 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



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

### 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.
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.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## CHAN's @ Lakshmi's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

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 சுண்டல்or 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.