



Penmai.com

*Tamil People Online Community...*

# Penmai's Kitchen Queen Recipes



***REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes***

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

Our sincere thanks to our member repplyuma @ Uma Uday 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...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

### Recipes Index

Sl.No	Title	Page No.
1	மீன் குழம்பு	1
2	காரட் சட்னி - Carrot Chutney	4
3	கத்தரிக்காய் வறுவல்	6
4	மாங்காய் பச்சடி	8
5	நண்டு மசா ா /கிரேவி - Crab Gravy	10
6	வெங்காய தாள் கூட்டு - Spring Onion Kottu	12
7	தேங்காய் முறுக்கு	14
8	Mushroom Briyani	16
9	Ragi Kambu Adai	18
10	வெண்டைக்காய் வறுவல்	20
11	பூண்டு சட்னி	22
12	Broken wheat Pongal	24
13	Veg தோசை	26
14	Ragi Idly - Dosa	28
15	கத்தரிக்காய் உருளை இறால் கறி - Shrimp Eggplant potato Curry	30
16	வாழைப்பூ வடை	32
17	வாழைப்பூ கூட்டு	34



Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

18	வாழைப்பூ பொரியல்	37
19	பச்சை பாசிபயிர் தோசை	40
20	Simple Shrimp Thokku	42
21	பரட்டை கீரை புளி மசியல்	44
22	மீன் புட்டு	46
23	கொள்ளு குழம்பு	48
24	இனிப்பு இஞ்சி துப்	51
25	ஓட்ஸ் கஞ்சி	52
26	சுக்கு வைத்தியம்	53
27	தக்காளி சாதம்	54
28	Salmon Fish Fry	55
29	ஓட்ஸ் கஞ்சி	57
30	கோதுமை தோசை - Crispy Atta Dosa	58
31	Ribbon Pakoda	60
32	மட்டன் மிளகு வறுவல்	62
33	பூண்டு பருப்பு சாம்பார்	64
34	Veg தேங்காய் பால் சாதம்	65
35	Quick பாஸ்தா	67
36	கோஸ்- கத்தரிக்காய் கொஞ்சு	69



Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

37	வெண்டைக்காய் பருப்பு உசிஃரி	71
38	காரட் தால்	73
39	சுஃரி பமான தக்காளி சாதம்	74
40	மொரு மொரு உருளை கிழங்கு வறுவல்	75
41	சுஃரி பமான புளி சாதம்	76
42	தேங்காய் சாதம்	77
43	஁ மன் (எலுமிச்சை) சாதம்	78
44	இனிப்பு இஞ்சி சூப்	79
45	Kale - கீரை -புளி மசியல்	80
46	பிரட் பீசா	81
47	சிக்கன் + veg pasta சூப்	83
48	சிக்கன் /மட்டன் சூப்	85
49	அவல் ஃ ட்டு - Aval laddu	87





Penmai.com

Tamil People Online Community...

## REPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

### Penmai's Kitchen Queen

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

Contributor: REPLYUMA

#### மீன் குழம்பு - Fish Curry



#### தேவையான பொருட்கள்

- மீன் - சுத்தம் செய்து கொள்ளுங்கள் . (அளவு எனக்கு சொல்ல தெரியவில்லை)
- வெங்காயம் - 1 medium சைஸ் . பொடியா நறுக்கிகோங்க . சின்ன வெங்காயம் போட்டு செய்தால் நன்றாக இருக்கும் .தோல் உரித்து தட்டி வைத்து கொள்ளுங்கள்
- பூண்டு - 1 முழு பூண்டு . உரித்து தட்டி வைத்து கொள்ளுங்கள் .
- தக்காளி - 1 medium சைஸ் . அறிந்துகோங்க
- புளி - எளிமிச்சை அளவு . கரைத்து சாறு எடுத்து வைத்து கொள்ளவும் .
- மிளகாய் தூள் - 2 டேபிள் ஸ்பூன் (நான் வீட்டில் கலந்து அரைக்கும் மிளகாய் தூள் எடுத்தேன் அதன் அளவு இது . உங்கள் காரத்திற்கு ஏற்றார் போட்டு போட்டுகோங்க நீங்கள் தனி மிளகாய் தூள் எடுத்தால் பார்த்து போட்டுகோங்க இல்லை சாம்பார் மிளகாய் தூள் உபயோக படுத்தலாம்)
- உப்பு தேவைகேற்ப
- 2 பூண்டு பல்லு சிறிது வெங்காயம் தனியா தட்டி வச்சிக்கோங்க

#### தாளிக்க:

- நல்லெண்ணெய் - 1 குழி கரண்டி அளவு . நல்லெண்ணெயில் செய்தால் சுவை நன்றாக இருக்கும் .உடம்பிற்கும் நல்லது .

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



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## REPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

### Penmai's Kitchen Queen

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

- குழம்பு தாளிக்கும் வடகம் - சிறிதளவு
- துவரம் பருப்பு - 1/4 ஸ்பூன்
- வெந்தயம் - 1/4 ஸ்பூன்
- சின்ன சீரகம் - 1/4 ஸ்பூன்
- பெருங்காயம் - சிறிதளவு
- கறிவேப்பிலை - 2 ஆர்க்

செய்முறை:



1. இது ஊரில் மண் சட்டியில் செய்வாங்க .taste நல்லா இருக்கும் ..இல்லாதவங்க கடாயில் அடுப்பில் வைத்து துடானதும் .நல்லெண்ணெய் விட்டு தாளிக்க கொடுத்த பொருட்கள் கொண்டு தாளித்து பூண்டு போட்டு வதக்குங்க, பின்பு வெங்காயம், தக்காளி சேர்த்து வதக்கி பின்பு மிளகாய் தூள், உப்பு போட்டு ஒரு கிளறு கிளறி புளி சாரை சேர்த்து கொதிக்க விடுங்க.
2. குழம்பு கொதித்து நன்றாக கெட்டியாக வரும் சமயம், மிதமான தீயில் வைத்து மீனை சேர்க்கவும் ..மீன் சேர்த்ததும் கரண்டி போட்டு கிளற கூடாது . கடாயை தூக்கி சுத்திணாப்பல ஆடி வைக்கலாம் இல்லை கரண்டியின் பின் பகுதியை வைத்தி மெதுவாக சுத்தி விடவும்.
3. மூடி போட்டு ஒரு 5 நிமிடம் மிதமான தீயில் கொதிக்க விடவும்..
4. பின்பு கடைசியாக தட்டி வைத்துள்ள பூண்டு வெங்காயத்தை சேர்த்து மூடி அடுப்பை நிறுத்தி விடவும்.

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



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

### Penmai's Kitchen Queen

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

5. ஒரு 15 நிமிடம் குறையாமல் மூடை திறக்க வேண்டாம் ..இப்படி செய்தால் மீன் உடைந்து விடாமல் வெந்து இருக்கும் ..மீன் குழம்பு வைத்து குறைந்தது ஒரு மணி நேரம் கழித்து சாப்பிட்டால் உப்பு காரம் ஊறி மீன் சுவையாக இருக்கும்..



Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

### காரட் சட்னி - Carrot Chutney



தேவையான பொருட்கள்

- வெங்காயம் - 1 மீடியம் சைஸ் - நறுக்கி கொள்ளவும்
- தக்காளி - 1 மீடியம் சைஸ் - நறுக்கி கொள்ளவும்
- இஞ்சி - சிறுதுண்டு . தோல் நீக்கி நறுக்கி கொள்ளவும்
- காரட் - 1 பெரியது . நறுக்கி கொள்ளவும் .
- வர மிளகாய் - 2-3 (வறுத்து கொள்ளவும்)
- உப்பு, எண்ணெய் தேவைகேற்ப

தாளிக்க:

- கடுகு, உளுந்து - 1/2 ஸ்பூன்
- கறிவேப்பிலை - 1 ஆர்க்

செய்முறை:



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





Penmai.com

Tamil People Online Community...

## REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

### Penmai's Kitchen Queen

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

1. கடாயில் எண்ணெய் விட்டு இஞ்சி, வெங்காயம், தக்காளி, காரட் வதக்கி
2. ஆறியதும் உப்பு வறுத்த வரமிளகாய் சேர்த்து அரைக்கவும் .
3. பின்பு அரைத்த சட்னியாய் தாளித்து பரிமாற்ற வேண்டியது தான் .
4. காரட் சாபிடாத குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கலாம் .சுவை வித்யாசம் தெரியாது சாப்பிடுவார்கள்.
5. இதில் காரட்஑ு பதில் கத்தரிக்காய் வதக்கி சேர்த்து அரைக்கலாம் .ஒரே மாதிரி செய்யாமல் வித்யாசமா இரு஑்கும் .சுவை நன்றாக இரு஑்கும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

### கத்தரிக்காய் வறுவல் - Brinjal / Eggplant Fry



#### தேவையான பொருட்கள்

- கத்தரிக்காய் - 5-6. வட்டமாக அரிந்து கொள்ளவும் .இதை Chinese கத்தரிக்காய், பெரியவகை, நீள வகை எந்த வகை கத்தரிகாயிலும் செயலாம் .சுவை நன்றாக இருக்கும் .
- மிளகாய் தூள் - 1 1/2 ஸ்பூன் . இது கலந்து அரைத்த மிளகாய் தூள் .உங்கள் காரத்திற்கேற்ப சேர்த்து கொள்ளவும் .
- உப்பு ருசிகேற்ப.
- கடலை மாவு - 1 1/2 ஸ்பூன் .
- பெருஞ்சீரக/சோம்பு தூள் - 1 ஸ்பூன்
- எண்ணெய் தேவைகேற்ப



Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

செய்முறை:



1. அரிந்து வைத்துள்ள கத்தரிக்காயை தண்ணீர் வடித்து மேலே சொன்ன பொடிகளை போட்டு பிசறி ஒரு 10 நிமிடம் ஊறவைத்த பின்னர்
2. தோசை தவாவில் ஒரு அரை ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு கல் முழுவதும் படும் படி தேய்த்து கத்தரிக்காயை இடம் கொண்ட அளவு போட்டு தோசைக்கு சேர்ப்பது போல சிறிது எண்ணெய் சுற்றிலும் சேர்க்கவும்
3. கத்தரிக்காய் சிவந்ததும் (தோராயமாக 3-5 நிமிடத்திற்கு பிறகு) திருப்பி போட்டு வேக வைக்கவும் . அடுத்த பாகம் சிவந்ததும் எடுத்துவிடவும் . மீதமுள்ளவையும் இதே போல செய்யவும் .
4. கத்தரிக்காய் வறுவல் தயார் .
5. diet பற்றி கவலை இல்லை என்றால் வானலியில் நான்கு அல்லது ஐந்து கரண்டி எண்ணெய் விட்டு நாலு ஐந்து கத்தரிக்காய் துண்டுகளாக போட்டு எடுக்கலாம் . நல்ல மொறு மொறுப்பாக சுவையாக இருக்கும் .
6. வாங்கிய கத்தரிக்காய் முற்றலாக இருந்தால் இதே போல செய்யலாம் . முற்றிய கத்தரிக்காய் மற்ற வகை பதார்த்தம் செய்தால் சுவையாக வராது .



Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

### மாங்காய் பச்சடி - Mango pachadi



தேவையான பொருட்கள்

- மாங்காய் - 1. தோல் நீக்கி chips சீவும் பலகையில் சீவி எடுத்து கொள்ளவும் .
- வெல்லம் - சிறிதளவு உங்கள் சுவைகேர்ப்ப .
- உப்பு - ஒரு பின்ச
- மஞ்சள் பொடி - 1/4 ஸ்பூன்
- தாளிக்க:
- கடுகு - சிறிதளவு
- வரமிளகாய் - 1 முழுதாக தாளிக்கவும்
- எண்ணெய் - 1 ஸ்பூன் .

செய்முறை:



www.penmai.com





Penmai.com

Tamil People Online Community...

## REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

### Penmai's Kitchen Queen

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

1. கடாயை அடுப்பில் வைத்து துடானதும் எண்ணெய் விட்டு தாளிக்க கொடுத்த பொருட்கள் போட்டு தாளித்து சீவிய மாங்காய் சேர்த்து வதக்கவும் .கூட ஒரு pinch உப்பு, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து வதக்கவும் .
2. சிறுது வதங்கியவுடன் கால் க்ளாஸ் குறைவாய் தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.
3. மாங்காய் வெந்தவுடன் வெல்லம் சேர்த்து கொதிக்கவிடவும் ..வெல்லம் கரைந்து ஒரு 2-3 நிமிடம் கொதித்தால் போதும் .அடுப்பை அனைத்து விடவும்
4. என்னிடம் ப்ளேன் chips சீவும் பலகை சரியா வரலை .அதனால் curve chips சீவும் பலகையில் சீவியதால் இப்படி வந்தது ..
5. எங்கள் வீட்டில் இது பண்டிகை காலத்தில் அதுவும் குறிப்பாக தமிழ் வருட பிறப்பு அன்று செய்வார்கள் .இது சிறிது காரம் ,சிறுது புளிப்பு,இனிப்பு என்று சாப்பிட சுவையாக இருக்கும்..



Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

## நண்டு மசா ா /கிரேவி - Crab Gravy



தேவையான பொருட்கள்:

- நண்டு - 5 (சுத்தம் செய்து கொள்ளவும் .தெரியாதவர்கள் frozen box வாங்கி செய்யலாம் .சுத்தம் செய்து இருக்கும்.நான் frozen box வாங்கி தான் செய்தேன்)
- வெங்காயம் - 1. நறுக்கி கொள்ளவும்
- தக்காளி - 1. நறுக்கி கொள்ளவும்
- பச்சை மிளகாய் - 2. இரண்டு மூன்றாக நறுக்கி கொள்ளவும் .
- இஞ்சி பூண்டு விழுது - 1 ஸ்பூன்
- மிளகாய் தூள் - 2 ஸ்பூன் (கலந்து அரைத்த மிளகாய் தூள். உங்கள் காரத்திற்கேற்ப சேர்த்து கொள்ளவும்)
- மல்லி தூள் - 1 ஸ்பூன்
- உப்பு, எண்ணெய் தேவைகேற்ப
- மல்லி தழை சிறிதளவு

அரைக்க :

- தேங்காய் துருவல் - 1 1/2 கை பிடி
- கசகசா - 3 ஸ்பூன் (2 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைத்து அரைக்கவும்)
- சோம்பு / பெருஞ்சீரக - 1 ஸ்பூன்

தாளிக்க:

- கடுகு, உளுந்து, சீரகம் - 1/4 ஸ்பூன்
- கறிவேப்பிலை - 2 ஆர்க்



Penmai.com  
Tamil People Online Community...

## REPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

### Penmai's Kitchen Queen

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

செய்முறை:



1. ஒரு பெரிய கடாயில் தாளிக்க, வதக்க தேவையான எண்ணெய் விட்டு தூடானதும் தாளிக்க கொடுத்த பொருட்கள் போட்டு தாளித்து வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி பூண்டு விழுது சேர்த்து வதக்கவும்
2. வெங்காயம் வதங்கியதும் தக்காளி சேர்த்து வதக்கவும்
3. தக்காளி குழைந்ததும் மிளகாய் தூள், மல்லி தூள், உப்பு சேர்த்து ஒரு கிளறு கிளறி அரைத்த விழுது (தேங்காய், கசகசா, சோம்பு)சேர்த்து மிதமான தீயில் வதக்கவும் (அடி பிடிக்கும் கிளறி கொண்டே இருக்கவும்)
4. சிறிது வதங்கியதும் தண்ணீர் சேர்த்து சுத்தம் செய்து வைத்திருந்த நண்டையும சேர்த்து மூடி கொதிக்க விடவும் .
5. ஒரு 10 நிமிடம் பொறுத்து நண்டு நிறம் மாறியிருக்கும், மல்லி தழை சேர்த்து அடுப்பை நிறுத்தி மூடி விடவும் . அடுப்பை விட்டு அகற்ற வேண்டாம் . ஒரு 15 நிமிடம் அப்படியே மூடி இருக்கட்டும் பிறகு பரிமாறவும் .
6. இது தூடான சாதத்தில் சாப்பிட நன்றாக இருக்கும் .சளி ஜலதோஷம் இருக்கறவங்க சாப்பிட்டா நல்லது என்று சொல்லுவாங்க.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

## வெங்காய தாள் கூட்டு - Spring Onion Kottu



### தேவையான பொருட்கள்

- பாசி பருப்பு - 1/2 கப்
- வெங்காய தாள் - 1 கட்டு . சுத்தம் செய்து பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும் .
- வெங்காயம் - 1/2 மீடியம் சைஸ் . பொடியாக அரிந்தது .
- தக்காளி - 1/2 மீடியம் சைஸ் . பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும் .
- மிளகாய் தூள் - 1 ஸ்பூன் . (இது கலந்து அரைத்த தூள் உங்க காரதிற்கேற்ப சேர்த்து கொள்ளவும்)
- சோம்பு /பெருஞ்சீரக தூள் - 1/2 ஸ்பூன்
- எண்ணெய், உப்பு தேவைகேற்ப
- மல்லி தழை சிறிதளவு

### தாளிக்க:

- குழம்பு தாளிக்கும் வடகம் - சிறிதளவு . (இது இல்லை என்றால் கொஞ்சம் கடுகு , உளுந்து, சீரகம் சேர்த்து தாளித்து கொள்ளவும்)
- கறிவேப்பிலை - 1 ஆர்க்





Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

செய்முறை:



1. பாசி பருப்பை ஒரு பாத்திரத்தில் ஒரு கிளாஸ் தண்ணீர் விட்டு மிதமான தீயில் மூடி வேக வைக்கவும்.
2. பாசி பருப்பு வெந்ததும், வெங்காயம், தக்காளி, வெங்காயத்தாள், மிளகாய் தூள், உப்பு, சோம்பு தூள் அனைத்தும் போட்டு மூடி வேக வைக்கவும்.
3. அனைத்தும் வெந்து குழைந்து வரும் பொழுது வேறொரு பாத்திரத்தில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு குழம்பு தாளிக்கும் வடகம் போட்டு பொரிந்ததும், கறிவேப்பிலை சேர்த்து தாளித்து வெந்த கூட்டில் சேர்க்கவும் .ஒரு கொதி வந்ததும் மல்லி தழை சேர்த்து அடுப்பை நிறுத்தி வடவும்.
4. வெங்காய தாள் கூட்டு தயார் .இது சாதத்துடன், சப்பாத்தியுடன் சாப்பிட சுவையாக இருக்கும்..



Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

## தேங்காய் முறுக்கு - Coconut Murukku



தேவையான பொருட்கள்:

- அரிசி மாவு - 4 கப் (கடைகளில் கிடைக்கும் மாவே எடுத்து கொள்ளலாம்)
- உளுந்து மாவு - 1/2 கப் (உளுந்து எண்ணெய் இல்லாமல் வறுத்து பொடி செய்து கொள்ளவும்)
- பொட்டு கடலை மாவு - 1/2 கப்
- ஓமம் - 1 ஸ்பூன்
- வெள்ளை எள்ளு - 1 ஸ்பூன்
- பெருங்காய் தூள் - 1/2 ஸ்பூன்
- நெய் - 4 ஸ்பூன் (விருப்பம் உள்ளவர்கள் வெண்ணை சேர்த்து கொள்ளலாம்)
- தேங்காய் - 1 (நன்றாக அரைத்து பால் எடுத்து கொள்ளவும். முதல் பால் இரண்டாம் பால் எல்லாம் எடுத்து கொள்ளவும் .)
- உப்பு ருசிகேற்ப
- எண்ணெய் முறுக்கு பொறித்து எடுக்க .



Penmai.com  
Tamil People Online Community...

REPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

செய்முறை:



1. மேலே சொன்ன பொருட்களை தண்ணீருக்கு பதில் தேங்காய் பால் சேர்த்து பிசைந்து கொள்ளவும் .தேவை என்றால் பிறகு சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து கொள்ளவும் .முறுக்கு மாவு அழுத்தமாக இல்லாமல் அதே சமயம் ரொம்ப லுசாகவும் இல்லாமல் பிசைந்து கொள்ளவும்.
2. எண்ணெய் சுட வைத்து முறுக்காக பிழிந்து பொறித்து எடுக்கவும் .
3. விரும்பியவர்கள் தேங்காய் பாலுக்கு பதில் தேங்காயை நன்றாக மைய அரைத்தும் சேர்த்து கொள்ளலாம்.
4. இந்த முறுக்கு மிக சுவையாக இருக்கும் ..எனக்கு மிகவும் பிடித்தது ..செய்து பார்த்துவிட்டு சொல்லுங்க..



Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

### Mushroom Briyani - மஸ்ரூம்/ காளான் பிரியாணி



#### தேவையான பொருட்கள்:

- மஸ்ரூம் - 1 பெளல் .கொஞ்சம் பெரிய பீசா அரிந்து வைச்சிக்கோங்க .
- பாஸ்மதி ரைஸ் - 1 கப் . கழுவி அரைமணி நேரம் ஊற வைக்கவும் .
- வெங்காயம் - 2 medium சைஸ் . நறுக்கிகோங்க
- தக்காளி - 2 medium சைஸ் - பொடியா நறுக்கிகோங்க .
- இஞ்சி புண்டு விழுது - 1 ஸ்பூன்
- பச்சை மிளகாய் - 3 . பெரிய சைஸ் நறுக்கிகோங்க.
- புதினா - 1 கப் நறுக்கியது
- மல்லி தழை சிறிதளவு
- மிளகாய் தூள் - 1/2 ஸ்பூன் . உங்க காரதிர்க்கேற்ப பச்சை மிளகாய் காரத்தையும் பொறுத்து சேருங்க.
- உப்பு ருசிகேற்ப . எண்ணெய் தேவைகேற்ப

#### தாளிக்க:

- கிராம்பு - 4
- பட்டை - 2
- பிரியாணி இலை - 2
- அண்ணாச்சி பு - 2
- மிளகு - 5
- சின்ன சீரகம் - 1/4 ஸ்பூன்
- சோம்பு / பெருஞ்சீரகம் = 1/4 ஸ்பூன்





Penmai.com

Tamil People Online Community...

## REPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

### Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

செய்முறை:



1. அடி கனமான அகண்ட பாத்திரத்தை எடுத்து கொள்ளவும் .அதற்கு பொறுத்தமான மூடும் தட்டும் வைத்து கொள்ளவும் .
2. பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து சூடானதும் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் தாளிக்க கொடுத்த பொருகள் போட்டு தாளிக்கவும், பின் இஞ்சி பூண்டு விழுது சேர்த்து வதக்கவும். இஞ்சி பூண்டு நிறம் மாறும் பொழுது வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், புதினா சேர்த்து வதக்கவும். வெங்காயம் வதங்கியவுடன் தக்காளி சேர்த்து வதக்கவும் .
3. தக்காளி குழைந்தவுடன், பெரிதாக நறுக்கிய மஸ்ரூம் மிளகாய் தூள் தேவையான உப்பு சேர்த்து சிறிது கிளறி 1 கப் அரிசிக்கு இரண்டு கப் தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்கவிடவும் .
4. தண்ணீர் கொத்திதவுடன், அரசியை சேர்த்து மூடி மிதமான தீயில் கொதிக்க விடவும். தண்ணீர் கொதித்து முக்கால் பாகம் சுண்டியவுடன் (தண்ணீர் வற்றி சிறிதளவு சாதத்தில் கோர்த்தால் போல இருக்கும்) தீயை முற்றிலும் சிறிதாக்கி ஆவி போகதளவு மூட்டி போட்டு மூடிவிடவும் (பெரிய தட்டு போட்டு மூடி ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீருடன் தட்டின் மேல் வைத்து விடவும்) .20 நிமிடம் வேக வைத்து அடுப்பை நிறுத்தி விடவும். 15 நிமிடம் பொறுத்து மூடியை விளக்கி மல்லி தழை சேர்த்து கிளறி பரிமாறவும்.

**Note:** நான் இரண்டு மூன்று முறை குக்கரில் மஸ்ரூம் பிரியாணி முயற்சி செய்தேன் .பிரியாணி நல்லா வந்தாலும் மஸ்ரூம் சுருங்கி டேஸ்டா இல்ல.. ஒரு friend சொல்லி மஸ்ரூம் கொஞ்சம் பெரிதாக நறுக்கி தம் பிரியாணி ஸ்டைல் முயற்சி பண்ணேன். நன்றாக வந்தது.

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



Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

### Ragi Kambu Adai - கேழ்வரகு கம்பு அடை



#### தேவையான பொருட்கள்

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

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



Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

செய்முறை:



1. மேலே சொன்ன பொருட்களில் கேழ்வரகு மற்றும் கம்பு மாவை தவிர்த்து மற்றவைகளை ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் போட்டு கலந்து கொள்ளவும்..
2. பிறகு மாவை சேர்த்து ரொம்ப தண்ணியாக இல்லாமல் வடை மாவில் அதிகம் தண்ணீர் கலந்த மாதிரி பிசைந்தது கொள்ளவும்..
3. இதில் நீங்கள் இன்னும் உங்களுக்கு பிடித்த காய்களை சேர்த்து கொள்ளலாம் ..
4. ஒரு தட்டின் பின் பகுதியில் மெல்லிய காட்டன் துணி அல்லது பேப்பர் டவல் போட்டு சிறிது அதை ஈர படுத்தி கொள்ளவும்.. மாவை சிறு உருண்டையாக எடுத்து அடையாக தட்டவும்.. பின்பு தோசை தவாவை துடு படுத்தி, அதில் தட்டை அப்படியே திருப்பி போட்டால் அடை தவாவிற்கு போய் விடும்..
5. கை துடு தாங்குபவர்கள் அப்படியே நேரா தவாவில் அடையாக தட்டிடலாம்..
6. அடை ஓரத்தில் எண்ணெய் விட்டு நடுவிலும் சிறிது எண்ணெய் விட்டு ஒரு மூடியால் மூடி விடவும்..மிதமான தீக்கு சிறிது குறைவிலேயே வேக விடவும்.. இல்லேன்றால் உள்ளே வேகாது.. மாவு பிசையும் பொழுது தண்ணீர் அளவு முக்கியம்..ரொம்ப அழுத்தமா மாவு இருந்ததால் அடை சரியாக வேகாது வரட்டி மாதிரி ஆயிடும். 3-4 நிமிடத்திற்கு பிறகு அடையை திருப்பி போட்டு சுற்றி எண்ணெய் விடவும்.. அதே போல மறு பக்கம் வெந்ததும், அடையை பரி மாறவும்..
7. இது தூடாக சாப்பிட மிக சுவையாக இருக்கும்..காய் எல்லாம் போட்டு செய்வதால் தொட்டு கொள்ள தேவை இல்லை..மிக சத்தானது..





### வெண்டைக்காய் வறுவல் - Lady'sfinger Varuval



#### தேவையான பொருட்கள்

- வெண்டைக்காய் - சின்னதாக நறுக்கி கொள்ளவும்
- மிளகாய் தூள் - 1/2 ஸ்பூன் (நான் வீட்டில் எல்லாம் கலந்து அரைக்கும் தூள் உபயோகிப்பேன்..நீங்க காரத்துக்கு தகுந்த போல எடுத்து கொள்ளவும்)
- மல்லி தூள் - 1/2 ஸ்பூன்
- தயிர் - 1 ஸ்பூன்
- மஞ்சள் தூள் - 1/4 ஸ்பூன்
- உப்பு - ருசிகேற்ப
- சின்ன சீரகம் - 1/2 ஸ்பூன்
- கறிவேப்பிலை - 1 ஆர்க் (நறுக்கி கொள்ளவும்)
- எண்ணெய் தேவைகேற்ப

#### செய்முறை:

1. கடாயில் எண்ணெய் விட்டு சீரகம், கறிவேப்பிலை போட்டு தாளித்து பின் வெண்டைக்காய் போட்டு வதக்கவும்..



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## REPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

### Penmai's Kitchen Queen

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



2. வெண்டைக்காய் பிசு பிசுப்பு போக வதக்கி பின் மிளகாய் தூள், மஞ்சள் தூள், மல்லி தூள், உப்பு, தயிர் போட்டு கிளறவும் ..தண்ணீர் சேர்க்க கூடாது..மிதமான தீயில் மூடி போட்டு வேக விட்டு நடு நடுவில் கிளறவும்..



3. அடி பிடிப்பது போல இருந்தால் தீயை குறைத்து சிறிது எண்ணெய் விட்டு மூடி வேக விடவும்..
4. வெண்டைக்காய் சுருண்டு வந்ததும் நிறுத்தி விடவும்..வெண்டைக்காய் வறுவல் தயார்..



Penmai.com  
Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

### பூண்டு சட்னி - Garlic Chutney



#### தேவையான பொருட்கள்

- பூண்டு - 4 முழு பூண்டு தோல் உரித்து கொள்ளவும்
- தக்காளி - 2 பெரிய சைஸ் - அறிந்து கொள்ளவும்
- வர மிளகாய் - 10 (காரம் விரும்புவோர் 15 வரை சேர்க்கலாம்)
- உப்பு ருசிகேற்ப
- நல்லெண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப
- தாளிக்க:- கடுக்கு, உளுந்து, கறிவேப்பிலை





Penmai.com  
Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

செய்முறை:



1. கடாயில் சிறுது எண்ணெய் விட்டு வரமிளாகையை வறுத்து கொண்டு, பூண்டு வதக்கி பின் தக்காளி சேர்த்து நன்றாக வதக்கி கொள்ளவும் .. சிறிது ஆறியவுடன் உப்பு சேர்த்து அரைத்து கொள்ளவும்..
2. வெங்காய சட்னி, பூண்டு சட்னி இவைகளை உரல் அல்லது அம்மியில் அரைத்தால் சுவை நன்றாக இருக்கும் ..இவைகள் இப்போ இல்லாததால் நான் கிரைண்டரில் அரைப்பேன் ..விருப்பப்பட்டால் செய்து பாருங்க..
3. காடாயில் ஒரு 5-6 ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் (diet இருக்கறவங்க ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெயில் தாளித்து கொள்ளவும்) விட்டு தாளிக்க சொன்ன பொருட்கள் போட்டு தாளித்து, அரைத்த சட்டினியை சேர்த்து சிறிது கொதிக்க வைத்து நிறுத்தி விடவும்..
4. இது பயணம் செய்யும் போது எடுத்து போனால் சீக்கிரம் கெடாமல் இருக்கும்.. இட்லி, தோசை, கோதுமை தோசை, சப்பாத்தி இவைகளுக்கு நன்றாக இருக்கும்..

இதை எங்கள் வீட்டில் கார சட்னி என்று சொல்லுவோம்..இது வாய்வு தொல்லை மற்றும் மலசிக்கலை குணமாக்கும்..



Tamil People Online Community...

REPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

## Broken wheat Pongal - உடைத்த கோதுமை பொங்கல்



இது உடனடியா செய்ய கூடியது ...வெண்பொங்கல் செய்யும் முறை தான் அரிசிக்கு பதில் கோதுமை ..

தேவையான பொருட்கள்:

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

தாளிக்க:

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





Penmai.com  
Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

செய்முறை:



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



Penmai.com

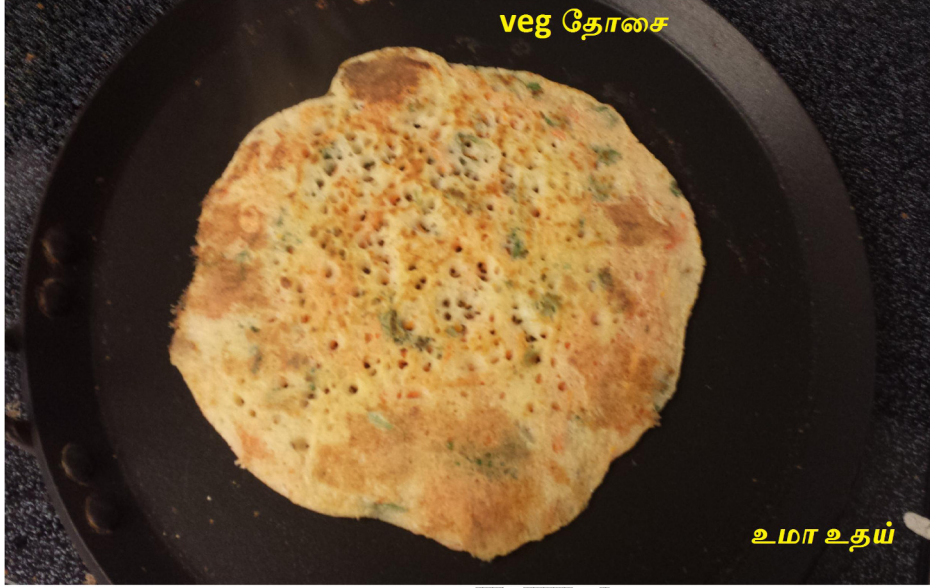
Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

### Veg தோசை



தோசை மாவு கொஞ்சமா இருந்தால் இதை செய்து அன்றைக்கு சமாளித்து கொள்ளலாம்..சத்தானதும் கூட..

தேவையான பொருட்கள்:

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



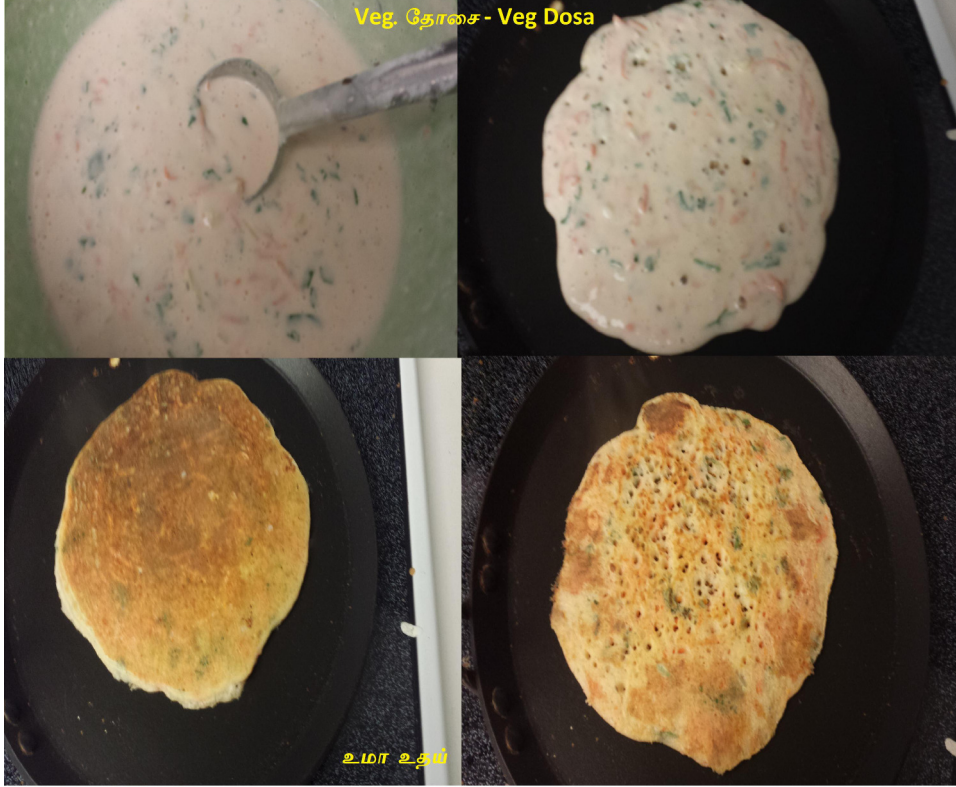
Penmai.com  
Tamil People Online Community...

## REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

### Penmai's Kitchen Queen

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

செய்முறை:



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





Tamil People Online Community...

## REPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

### Penmai's Kitchen Queen

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

#### Ragi Idly - Dosa - கேழ்வரகு /ராகி இட்லி - தோசை



எனக்கு இந்த ரெசிபி ஒரு friend சொன்னாங்க. அதை செய்தது பார்த்தேன். நல்லா இருந்ததால் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறேன். இது நாம அரிசி உளுந்து கலந்து செய்யும் அதே முறை தான். நீங்கள் இட்லி செய்யும் முறையில் அரிசிக்கு பதில் முழு கேழ்வரகு சேர்க்கணும். நான் ஒரு கப் உளுந்திர்க்கு நாலு கப் அரிசி போடுவேன். இதற்கு 3 கப் கேழ்வரகு 1 கப் அரிசி என்று எடுத்து கொண்டேன்.

#### தேவையான பொருட்கள்

- கேழ்வரகு - 3 கப்
- இட்லி அரிசி - 1 கப்
- உளுந்து - 1 கப்
- வெந்தயம் - 1 ஸ்பூன்
- உப்பு ருசிகேற்ப



Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

செய்முறை:



1. உளுந்து, கேழ்வரகு, அரிசியை கழுவி 4-5 மணி நேரம் ஊறவைத்து கொள்ளவும். அரிசியுடன் வெந்தயம் சேர்த்து ஊறவைக்கவும். நான் ஒரு இரவு ஊறவைத்து மறுநாள் காலை அரைத்தேன்.. ஊறின தண்ணீரை மாவு அரைக்க பயன்படுத்தினால் சத்து குறையாது.
2. கிரைண்டரில் அரிசி கேழ்வரகை ஒன்றாக அரைத்து எடுத்து கொள்ளவும். பின்பு உளுந்த அரைத்து உப்பு சேர்த்து கலந்து 8 மணி நேரம் புளிக்க வைக்கவும்.
3. பின்பு வழக்கம் போல் இட்லி தோசை செய்ய வேண்டியது தான்.

**NOTE:** கேழ்வரகு சத்து மிகுந்தது diet இருப்பவர்கள், சர்க்கரை நோய் உள்ளவங்க, தொப்பை குறைக்க நினைக்கிறவங்க, குழந்தைகள் அனைவரும் சாப்பிடலாம். எளிதில் ஜீரணம் ஆகிவிடும்.

பெண்கள் அதிகம் பேருக்கு இருக்கும் பிரச்சன்னை இரும்பு சத்து குறைபாடு. இது இரும்பு சத்து நிறைந்தது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் கொண்டது. செய்து பாருங்க.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

## கத்தரிக்காய் உருளை இறால் கறி - Shrimp Eggplant potato Curry



### தேவையான பொருட்கள்

- இறால் - 1 கப் .சுத்தம் செய்தது .
- பூண்டு - 1 முழு பூண்டு .உரித்து தட்டி வைத்து கொள்ளவும் .
- வெங்காயம் - 1 medium சைஸ் . பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும் .
- தக்காளி - 1 medium சைஸ் பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும் .
- கத்தரிக்காய் - 2-3 .நறுக்கி கொள்ளவும் .
- உருளை கிழங்கு - 1 medium சைஸ் . நறுக்கி கொள்ளவும் .
- மிளகாய் தூள் - 2 ஸ்பூன் (வீட்டில் கலந்து அரைத்த தூள் .உங்க காரத்திற்கு தகுந்த மாதிரி போட்டு கொள்ளவும்)
- பெருஞ்சீரகம் /சோம்பு தூள் - 1 ஸ்பூன்
- எண்ணெய், உப்பு தேவைகேற்ப
- மல்லி தழை சிறிதளவு

### தாளிக்க -

- கடுகு - 1/4 ஸ்பூன்
- உளுந்து - 1/4 ஸ்பூன்
- கறிவேப்பிலை - 2 ஆர்க்





Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

செய்முறை:



1. காடாய் அடுப்பில் வைத்து தூடானதும் எண்ணெய் விட்டு தாளிக்க கொடுத்த பொருள்கள் போட்டு தாளித்து, பூண்டு போட்டு வதக்கி, பின்பு வெங்காயம் சேர்த்து வதங்கியதும் தக்காளி சேர்த்து வதக்கவும்..
2. இவை வதங்கியவுடன் கத்தரிக்காய் போட்டு வதக்கவும் ..கத்தரிக்காய் வதங்கியதும் இறால் சேர்த்து வதக்கி, இறால் சிவப்பு கலர் மாற ஆரம்பித்தவுடன்
3. உருளை கிழங்கு, மிளகாய் தூள் உப்பு சேர்த்து கிளறி சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.
4. 5-7 நிமிடம் கொதிக்க விடவும் .நடுவில் அடி பிடிக்காமல் கிளறி விடவும் ..எல்லாம் வெந்தவுடன் பெருஜீரகதூள் சேர்த்து சிறிது கொதிக்க விடவும்.
5. குழம்பு போல் கொஞ்சம் தனியாக வேண்டும் என்றால் இந்த பதத்தில் நிறுத்தி விடலாம் ..இல்லை என்றால் மூடியை எடுத்து தீயை கொஞ்சம் பெரிதாக்கி கொதிக்க விட்டால் தண்ணீர் சுண்டி தொக்கு போல வரும்.
6. மல்லி இலை சேர்த்து அடுப்பை நிறுத்தி விடவும்.
7. சூடு சாதத்தில் கலந்து சாப்பிட சுவையாக இருக்கும் ..இட்லி தோசை, சப்பாத்தி கூட சாப்பிடவும் நன்றாக இருக்கும்..



Penmai.com  
Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

### வாழைப்பூ வடை - Vazhaippoo Vadai



இது மாசல் வடை போல தான் கூட மாவில் வாழை பூ அறிந்து சேர்க்க வேண்டும் .

தேவையான பொருட்கள்

- வாழைப்பூ - சுத்தம் செய்து நரம்பு மற்றும் வெள்ளை தால் நீக்கி) அறிந்து தண்ணீரில் சிறுது தயிர் விட்டு ஊற வைக்கவும் .
- கடலை பருப்பு - ஒரு கப் (2-3 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும்)
- இஞ்சி - ஆட்காட்டி விரல் அளவு
- வரமிளகாய் - 2
- பெருஞ்சீரகம் - 1 ஸ்பூன்
- பூண்டு - 5 பல்லு தோலுடன்
- உப்பு ருசிகேற்ப
- வெங்காயம் - 1 medium சைஸ் பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும்
- கறிவேப்பிலை மல்லி தழை சிறிதளவு நறுக்கி கொள்ளவும்
- எண்ணெய் பொரித்தெடுக்க





Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

செய்முறை:



1. ஊறின கடலை பருப்பைநீர் வடித்து, வடிகட்டியில் ஒரு பத்து நிமிடம் வைக்கவும் .
2. மிச்சியில் இஞ்சி ,மிளகாய், பெருஞ்சீரகம், பூண்டு உப்பு சேர்த்து சிறிது அரைத்து, பின்பு அதில் ஒரு ஊறின கடலை பருப்பில் ஒரு பிடி சேர்த்து மைய அரைத்து எடுத்து கொள்ளவும் .
3. பின்பு மீதம் உள்ள பருப்பை ஒரு இரண்டு மூன்று சுத்து சுத்தி கொற கொறப்பாக எடுத்து கொள்ளவும்
4. அரைத்த விழுதுடன் வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, மல்லி தழை, அரித்த வாழைப்பூ (தண்ணீர் நன்றாக வடித்து)சேர்த்து பிசைந்து கொள்ளவும் . (என் பசங்க சாப்பிட மாட்டாங்க என்று நான் வாழைப்பூ வையும் மிச்சியில் ஒரு சுத்து சுத்தி அரைத்து கலந்து கொண்டேன்)
5. வடைகளாக தட்டி பொறித்து எடுக்க வேண்டியது தான் .
6. மாவில் ஈரம் பதம் இல்லை என்றால் வடை மொரு மொறுப்பாக எண்ணெய் உறிஞ்சாமல் வரும் .



Tamil People Online Community...

REPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

### Banana flower Brinjal kootu - வாழைப்பூ கூட்டு



தேவையான பொருட்கள்:

- வாழைப்பூ - பூவில் உள்ள நரம்பு மற்றும் சிறு தால் நீக்கி எடுத்துக்கொள்ளவும் .
- கத்தரிக்காய் - 2 சின்னது (சிறிய அளவில் நறுக்கி கொள்ளவும் .
- வெங்காயம் - 1 medium சைஸ் (நறுக்கி கொள்ளவும்)
- தக்காளி - 1 சின்னது (நறுக்கி கொள்ளவும்)
- துவரம் பருப்பு - 1/2 கப்
- கடலை பருப்பு - 3 tbl ஸ்பூன்
- தயிர் - 1 ஸ்பூன்
- சாம்பார் மிளகாய் தூள் - 1 ஸ்பூன் (உங்கள் காரத்திற்கு ஏற்ப கூட்டி குறைத்து கொள்ளவும் ..இல்லை என்றால் விருப்ப பட்டவர்கள் மிளகாய் தூள் தவிர்த்து பச்சை மிளகாய் 3 பொடியாக நறுக்கி போட்டு கொள்ளலாம் .
- மஞ்சள் தூள் - 1/4 ஸ்பூன்
- பெருஞ்சீரக தூள் /சோம்பு தூள் - 1 ஸ்பூன்
- மல்லி இலை சிறிதளவு
- உப்பு ருசிகேற்ப, எண்ணெய் தாளித்து வதக்க தேவையான அளவு

தாளிக்க: கடுகு, உளுந்து, கறிவேப்பிலை, பெருங்காய் தூள் (1/4 ஸ்பூன்)



Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

செய்முறை:



1. வாழைப்பூவை பொடியாக நறுக்கி மூழ்கும் அளவு தண்ணீரில் ஒரு ஸ்பூன் தயிர் விட்டு,மற்று 3 ஸ்பூன் கடலை பருப்பு சேர்த்து ஒரு 2-3 மணி நேரம் ஊற விடவும்.. இது வாழைப்பூவின் கசப்பை நீக்க உதவும் .பூவும் கருத்து போகாது..
2. வெளிநாட்டில் கிடைக்கும் பூ பெரும்பாலும் கசப்புடன் இருக்கும்..சமைக்கும் பொழுது இந்த தயிர் சேர்த்த தண்ணீரை உபயோகபடுத்தினால் கசப்பு குறைந்துவிடும்..
3. துவரம் பருப்பை மஞ்சள் தூள் சேர்த்து வேக வைத்து கொள்ளவும் .வெந்தவுடன் கரண்டியால் மசித்து கொள்ளவும்.
4. கடாயில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் கடுகு, உளுந்து, பெருங்காய தூள் கறிவேப்பிலை போட்டு தாளித்து பின்
5. வெங்காயம் சேர்த்து வதங்கியதும் பிறகு தக்காளி சேர்த்து வதக்கவும் . மிளகாய் சேர்க்க விருபுவர்கள் சேர்த்து வதக்கி கொள்ளவும் .
6. வெங்காயம் தக்காளி வதங்கியவுடன் கத்தரிக்காய் சேர்த்து வதக்கவும் .
7. கத்தரிக்காய் வதங்கியதும் மிளகாய் தூள் ,மஞ்சள் தூள் ,உப்பு சேர்த்து ஒரு கிளறு கிளறி வாழைப்பூவை தண்ணீருடன் சேர்த்து மூடி கொதிக்கவிடவும் .
8. 5-7 நிமிடம் கொதித்தால் போதும் .கரண்டியால் வாழைப்பூவை எடுத்து மசித்து பார்த்தால் மசிகிறதா என்று பார்த்து கொள்ளவும் .



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

### Penmai's Kitchen Queen

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

9. பின்பு வேக வைத்த துவரம்பருப்பு, பெருஞ்சீரக தூள் சேர்த்து ஒரு 2 நிமிடம் கொதிக்க விடவும் .பருப்பு வெந்துவிட்டதால் அதிக நேரம் கொதிக்க தேவையில்லை.
10. பின்பு மல்லி இலை சேர்த்து அடுப்பை அணைத்துவிடவும் .
11. வாழைப்பூவை அதிகம் கரண்டி விட்டு கிளற கூடாது இது கசப்பு தன்மையை அதிக படுத்திவிடும் .தேவைக்கு மட்டும் கிளறவும் .
12. வாழைப்பூ கூட்டு ரெடி .இது சாதம் ,சப்பாத்தி இவைக்கு நன்றாக இருக்கும் ..நார் சத்து மிகுந்தது ..பெண்களின் மாதவிடாய் வலிக்கு ,கற்பை பிரச்சினைகளுக்கு நல்லது ..இது என் வீட்டில் அடிக்கடி செய்வார்கள் .எனக்கு மிகவும் பிடித்தது..





Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

### Banana flower poriyal - வாழைப்பூ பொரியல்



#### தேவையான பொருட்கள்

- வாழைப்பூ - பூவில் உள்ள நரம்பு மற்றும் சின்ன தால் நீக்கி எடுத்து கொள்ளவும் .
- துவரம் பருப்பு - 4 ஸ்பூன்
- தயிர் - 1 ஸ்பூன்
- வெங்காயம் - 1-2 medium சைஸ் (கொஞ்சம் பெரியதாக அறிந்து கொள்ளவும்)
- பச்சை மிளகாய் - 2-3 (உங்கள் கரதிற்கேர்ப்ப கூட்டி குறைத்து கொள்ளுங்கள் .பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும்)
- மஞ்சள் தூள் - 1/4 ஸ்பூன்
- உப்பு தேவைகேற்ப, எண்ணெய் தாளிக்க மற்றும் வதக்க
- தாளிக்க:- கடுகு, உளுந்து, கறிவேப்பிலை
- மல்லி தழை சிறிதளவு



Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

செய்முறை:



1. வாழைப்பூவை பொடியாக நறுக்கி மூழ்கும் அளவு தண்ணீரில் ஒரு ஸ்பூன் தயிர் விட்டு, மற்றும் 4 ஸ்பூன் துவரம் பருப்பு சேர்த்து ஒரு 2-3 மணி நேரம் ஊற விடவும் ..இது வாழைப்பூவின் கசப்பை நீக்க உதவும் .பூவும் கருத்து போகாது ..
2. வெளிநாட்டில் கிடைக்கும் பூ பெரும்பாலும் கசப்புடன் இருக்கும் ..சமைக்கும் பொழுது இந்த தயிர் சேர்த்த தண்ணீரை உபயோகப்படுத்தினால் கசப்பு குறைந்துவிடும்..
3. வாழைப்பூவை ஊறின தண்ணீருடன் மஞ்சள் தூள் உப்பு சேர்த்து வேகவைக்கவும்.5-7 நிமிடம் வெந்ததும் பூவை எடுத்து மசித்து பார்க்கவும் ,மசிந்தால் பூ வெந்துவிட்டது .
4. அடுப்பை நிறுத்தி விடவும் .ஒரளவு தண்ணீர் இருக்காது நீங்கள் தண்ணீர் அதிகம் எடுத்திருந்தால் நீரை வடிக்கட்டி விடவும் .அந்த நீரை ரசத்தில் சேர்த்து கொள்ளலாம்.
5. கடாயில் என்னை விட்டு கடுகு, உளுந்து கறிவேப்பிலை போட்டு தாளித்து, பின் வெங்காயம் பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும்.
6. அவை வதங்கியதும் வெந்த வாழைப்பூவை சேர்த்து கிளறி விடவும் . உப்பு வேக வைக்கும் பொழுதே சேர்த்தால் இனி தேவை இல்லை .ருசி பார்த்து தேவை என்றால் சிறிதளவு சேர்த்து கொள்ளவும்.
7. வாழைப்பூவை அதிகம் கரண்டி விட்டு கிளற கூடாது இது கசப்பு தன்மையை அதிக படுத்திவிடும் .தேவைக்கு மட்டும் கிளறவும் .



Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

8. ஒரு 2-3 நிமிடம் அடுப்பில் இருந்தால் போதும் .மல்லி தழை சேர்த்து அனைத்து விடவும்.
9. வாழைப்பூ பொரியல் ரெடி .இது சாப்பிட சுவையாக இருக்கும் .நார் சத்து நிறைந்தது .பெண்களின் மாதவிடாய் வலிகளுக்கும், கற்பபை பிரச்சனைகளுக்கும் நல்லது .



Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

### Green gram Dosa -பச்சை பாசிபயிர் தோசை



தேவையான பொருட்கள்:

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





Tamil People Online Community...

## REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

### Penmai's Kitchen Queen

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

#### செய்முறை:



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



Penmai.com  
Tamil People Online Community...

REPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

### Simple Shrimp Thokku - சுஃ பமான இறால் தொக்கு



#### தேவையான பொருட்கள்

- இறால் - சுத்தம் செய்து கொள்ளவும் ..இங்கே இறால் பெரிதாக இருக்கும் என்பதால் நான் அதை மூன்றாக நறுக்கி கொண்டேன் ...
- பூண்டு - 1 முழு பூண்டு உரித்து சிறிதாக அறிந்து கொள்ளவும்
- வெங்காயம் - இரண்டு பெரிய சைஸ்- பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும் ..இந்த டிஷ் சின்ன வெங்காயத்தில் செய்ததால் மிக சுவையாக இருக்கும் ..உடலுக்கும் நல்லது என்று சொல்லுவாங்க ..
- தக்காளி - 2 medium சைஸ் பொடியாக அறிந்து கொள்ளவும்
- மிளகாய் தூள் - 2 ஸ்பூன் (நான் சொல்வது வீட்டில் எல்லாம் கலந்து அரைக்கும் மிளகாய் தூள் தனி மிளகாய் தூள் என்றால் பார்த்து போட்டுக்கோங்க ..உங்கள் காரத்திற்கேற்ப)
- மஞ்சள் தூள் - 1/2 ஸ்பூன்
- பெரிய சீரகம் தூள் - 1 ஸ்பூன்
- மல்லி தழை - சிறிதளவு
- உப்பு ருசிகேற்ப, நல்லெண்ணெய் தேவையேற்ப
- தாளிக்க: கடுகு, உளுந்து, கறிவேப்பிலை



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

### Penmai's Kitchen Queen

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

#### செய்முறை:

1. கடாயில் எண்ணெய் (3-5 ஸ்பூன்- உங்கள் விருப்பத்திற்கு)விட்டு கடுகு, உளுந்து போட்டு தாளித்து பின் கறிவேப்பிலை சேர்த்து பொரிந்ததும் பூண்டு சேர்த்து வதக்கவும் ..
2. பூண்டு தோல் சுருங்கியதும் வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும் ..
3. வெங்காயம் வதங்கியதும், தக்காளி சேர்த்து வதக்கவும் ..
4. தக்காளி தோல் சுருங்கியதும் மிளகாய் தூள், மஞ்சள் தூள், உப்பு சேர்த்து ஒரு கிளறு கிளறி சுத்தம் செய்த இறால் சேர்த்து சிறிது வதக்கவும் ..
5. கலர் மாறும் சமயம் ஒரு 1/2 கிளாஸ் தண்ணீர் சேர்த்து மூடி கொதிக்க விடவும் ..7-10 நிமிடம் கொதித்தால் போதும் ..பின்பு மூடியை எடுத்து விட்டு பெரிய சீரகம் தூள் சேர்த்து கொதிக்கவிடவும், மீதம் தண்ணீர் இருந்தால் வற்றி தொக்கு பதத்திற்கு வரும்...
6. தண்ணீர் குறைந்தது சுருண்டு தொக்கு பதத்திற்கு வரும் சமயம் மல்லி தழை சேர்த்து அடுப்பை நிறுத்தி விடவும் ..
7. இது தொட்டு கொள்ளவும் அல்லது சுடு சாதத்தில் போட்டு சாப்பிடவும் மிக சுவையாக இருக்கும்...
8. எனக்கு சிறுவயது முதல் மிகவும் பிடித்த டிஷ்..இரும்பு வாணலியில் செய்வாங்க, அதில் சதாம் கலந்து சாப்பிட்டால் செம டேஸ்டா இருக்கும்.. கலரும் வித்யாசமா இருக்கும்..



Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

## Kale கீரை / பரட்டை கீரை புளி மசியல்

கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு இரும்பு சத்து மிக தேவை..அந்த சமயம் கீரை பிடிக்காதவர்கள் கூட இதை முயற்சி செய்யலாம்..புளி-காரம் இருப்பதால் சுவை நன்றாக இருக்கும்... Kale கீரை Iron, Calcium, Vitamin A & C. சத்துக்கள் நிறைந்தது...

தேவையான பொருட்கள்:

- Kale கீரை - 1 கட்டு
- வரமிளகாய் - 10-15 (உங்கள் காரத்திற்கேற்ப ஏற்ப எடுத்து கொள்ளவும்)
- புளி - எளிமிச்சை பழம் அளவு
- பூண்டு - ஒரு முழு பூண்டு (பிடிக்காதவர்கள் இதை தவிர்க்கலாம்)
- நல்லெண்ணெய் - ஒரு குழி கரண்டி
- உப்பு தேவைகேற்ப
- தாளிக்க - சிறிது குழம்பு தாளிக்கும் வடகம், சிறிது அளவு அறிந்த வெங்காயம்

செய்முறை:

1. Kale கீரை ஒரு கட்டு .. தண்டுகளை நீக்கி கீரை பகுதியை மட்டும் எடுத்து உப்பு நீரில் சிறுது நேரம் ஊற வைத்து கழுவி எடுத்து கொள்ளவும் ..
2. ஒரு பாத்திரத்தில் ஒரு இரண்டு டம்பளர் தண்ணீர் விட்டு கழுவிய கீரை ,புளி, பூண்டு மற்றும் மிளகாய்களை கிள்ளி போட்டு மிதமான தீயில் வேக வைக்கவும் ..இந்த கீரை வேக நேரம் எடுக்கும் .. (தோராயமாக ஒரு அரை மணி நேரம் ஆகும்) கீரையை கையால் நசுக்கி பார்த்து வெந்ததும் நிறுத்தி ஆற விடவும் ..
3. மிதமான சுடு இருக்கும் பொழுது மிச்சியில் உப்பு சேர்த்து அரைத்து கொள்ளவும் .. (சட்டியில் மசிவது கடினம்)
4. அடுப்பில் ஒரு கடாய் வைத்து நல்லெண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் குழம்பு வடகம் சேர்க்கவும் . வடகம் பொரிந்ததும் வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும், வதங்கியதும் அரைத்த கீரையை சேர்த்து கொதிக்க விடவும் ..நடு நடுவே கிளறி விடவும் . (தண்ணீர் அதிகம் இருந்தால் கீழே ஊற்றாமல் இதனுடன் சேர்த்து கொதிக்க விடவும்)
5. தண்ணீர் வற்றியதும்..துவையல் பதம் வந்ததும் நிறுத்தினால் கீரை மசியல் ரெடி
6. ஆறியவுடன் fridge ல் வைத்தால் பத்து நாட்கள் ஆனாலும் கெடாது.. சுடு சாதத்தில் சேர்த்து சாப்பிட நன்றாக இருக்கும்..





Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

மீன் அனைவருக்கும் நல்லது .மீன் புட்டு குழந்தை பிறந்த பெண்களுக்கு பால் சுரக்க  
சுறா மீனில் செய்து தருவாங்க .கர்ப்பிணி பெண்களுக்கும் மிகவும் நல்லது .  
எண்ணெய் குறைவாக வேக வைத்து செய்வதால் ஆரோகியமானது . குழந்தைகள்  
பெரியவர்கள் அனைவரும் சாப்பிடலாம்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

## மீன் புட்டு

இது சுறா மீனல செய்து குழந்தை பிறந்த பெண்களுக்கு தருவாங்க முள் அதிகம் இல்லாத பெரிய மீன் வகையிலும் செய்யலாம்..

தேவையான பொருட்கள்:

- மீன் - 4-5 துண்டு
- வெங்காயம் - 2 பெரியது ..பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும்..
- பூண்டு - சிறியதாக இருந்தால் இரண்டு ..பெரிய வகை பூண்டு என்றால் 1..உறித்து பொடியாக நறுக்கி வைத்து
- கொள்ளவும்
- இஞ்சி - 1 இன்ச் துண்டு பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும்
- பச்சை மிளகாய் - 2 பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும். ( பச்சை மிளகாய் வேண்டாம் என்று எண்ணுபவர்கள் மிளகுதூள் கடைசியில் சேர்த்து செய்யலாம்)
- சின்ன சீரகம் - 1 ஸ்பூன்
- மஞ்சள் பொடி - ¼ ஸ்பூன்
- கறிவேப்பில்லை - பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும்
- மல்லி இலை - பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும்
- உப்பு தேவைக்கேற்ப
- எண்ணெய் தாளிக்க, வதக்க
- இஞ்சி, பூண்டு, வெங்காயம் பொடியாக நறுக்க கஷ்டமா இருந்தா ..... உறித்த பூண்டு பல்லுகளை ஈரம் இல்லாத சின்ன மிக்சரில் போட்டு இரண்டு மூன்று முறை on off என்று செய்தால் பொடிதாக ஆகி விடும் ...இதே போல இஞ்சி, வெங்காயமும் கொஞ்சம் பெரியதாக அறிந்து செய்து கொள்ளலாம் ..அரைக்க கூடாது..

செய்முறை:

1. மீனை நன்றாக கழுவி இட்லி பாத்திரத்தில் வைத்து 15-20 நிமிடம் சிறு தீயில் வேக வைத்து கொள்ளவும் ..வெந்தவுடன் அதை உதிர்த்து, முட்களை நீக்கி வைத்து கொள்ளவும்
2. அகண்ட கடாயில் சிறிதளவு (3 ஸ்பூன்) எண்ணெய் விட்டு சீரம் போட்டு தாளித்து, இஞ்சி, பூண்டு, பொடிதாக நறுக்கி வைத்ததை சேர்த்து வதக்கவும், சிறுது வதங்கியவுடன் வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும், இதனுடம்

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



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

### Penmai's Kitchen Queen

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

- கறிவேப்பிலை மஞ்சள் பொடி பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும் ... நான்காக வதங்கியவுடன் உதிர்த்து வாய்த்த மீனை சேர்த்து தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து இரண்டு முறை கிளறி கிளரவும் ...சிறு தீயில் வைத்து மூடி ஒரு 3 நிமிடம் வைக்கவும் ..பின் கிளறி மல்லி இல்லை சேர்த்து இறக்கவும் ..
3. இஞ்சி பூண்டு சேர்த்து செய்வதால் மீன் பச்சை வாசனை வராது ..நன்றாக இருக்கும்..



Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

### கொள்ளு குழம்பு



#### தேவையான பொருட்கள்

- கொள்ளு - 1 கப் (கழுவி இரவே ஊற வைக்கவும்)
- வெங்காயம் - 1 (நறுக்கி கொள்ளவும்)
- தக்காளி - 1 (medium சைஸ் - நறுக்கி கொள்ளவும்)
- பூண்டு - 6 பல்லு (நறுக்கி கொள்ளவும் - விருப்ப பட்டால் 1 முழு பூண்டு சேர்க்கலாம்)
- புளி - 1 கோலி குண்டு அளவு
- மல்லி இலை சிறிதளவு
- சாம்பார் மிளகாய் பொடி - 1 1/2 ஸ்பூன் (தனிமிளகாய் தூள் என்றால் பார்த்து போட்டு கொள்ளவும்)
- மல்லி பொடி - 1 ஸ்பூன்
- உப்பு தேவைகேற்ப

#### வறுத்து அரைக்க :

- கடலை பருப்பு - 1/2 ஸ்பூன்
- உளுந்து - 1/2 ஸ்பூன்
- கொள்ளு - 1 ஸ்பூன்
- தேங்காய் துருவல் - 1 1/2 ஸ்பூன்





Penmai.com

Tamil People Online Community...

## REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

### Penmai's Kitchen Queen

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

#### தாளிக்க:

- நல்லெண்ணெய் - தேவையான அளவு
- குழம்பு வடகம் - சிறிதளவு
- வெந்தயம் - 1/4 ஸ்பூன்
- துவரம் பரப்பு - 1/4 ஸ்பூன்
- சின்ன சீரகம் - 1/2 ஸ்பூன்
- பெருங்காயம் - 1/4 ஸ்பூன்
- கறிவேப்பில்லை - 1-2 ஆர்க் (பொடியா நறுக்கிகோங்க)

#### செய்முறை:

1. ஊற வைத்த கொள்ளு பருப்பை அதே தண்ணீரில் சிறிது உப்பு சேர்த்து வேக வைத்து கொள்ளவும் ( 2-3 விசில்)
2. பருப்பு வெந்தவுடன் அந்த தண்ணீரை (இந்த தண்ணீர் மிக சத்து நிறைந்தது)வைத்து அதில் புலி ஊற வைத்து, கரைத்து, வடி கட்டி அந்த தண்ணீரை எடுத்து கொள்ளவும்..
3. வெந்த கொள்ளு பருப்பை மிச்சியில் ஒன்னும் பாதியுமா தண்ணீர் இல்லாமல் ஓட்டி வைத்து கொள்ளவும் (அரைக்க கூடாது ..சும்மா நிறுத்தி ஒன்னு ரெண்டு தடவை ஓட்டினால் போதும்)
4. வறுக்க கொடுத்த பொருட்களை தனி தனியாக வறுத்து ஒன்றாக அரைத்து கொள்ளவும்..பாத்திரத்தில் எண்ணெய் விட்டு தாளிக்க கொடுத்த பொருட்கள் வடகம், து.பருப்பு, சீரகம், வெந்தயம், பெருங்காயம், கறிவேப்பில்லை ஒன்றன் பின் ஒன்றாக போட்டு தாளித்து, பின் வெங்காயம் பூண்டு போட்டு வதக்கவும், வெங்காயம் வதங்கியவுடன், தக்காளி போட்டு குழையும் வரை வதக்கவும் .
5. தக்காளி குழைந்தவுடன், மிளகாய் பொடி, மல்லி பொடி சேர்த்து சிறிது வதக்கி (அடி பிடிக்காமல்) பின்பு புளி கரைசலை சேர்த்து ,வறுத்து அரைத்த விழுது, உப்பு சேர்த்து கொதிக்க விடவும் .. (உப்பு கொள்ளு வேக வைத்த தண்ணீரிலும் இருக்கும் அதனால் பார்த்து சேர்க்கவும். அந்த கலவை கொதித்து பச்சை வாசனை போய் குழம்பு பதத்திற்கு கெட்டி பட்டு வரும் பொழுது (தோராயமாக 5 நிமிடம்), அரைத்து வைத்த கொள்ளு பருப்பை சேர்த்து கொதிக்க விடவும்..
6. ரொம்ப கொதிக்க வேண்டாம் ..2-3 நிமிடம் பிறகு மல்லி இலை சேர்த்து அடுப்பை நிறுத்தி விடவும்..
7. கொள்ளு குழம்பு தயார்..கொள்ளு உடம்பின் பருமன் குறைக்க உதவும், இரும்பு, கால்சியம் சத்து நிறைந்தது .சுடு சாத்தத்தில் நல்லெண்ணெய் அல்லது நெய் சேர்த்து சாபிட்டால் சுவையாக இருக்கும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

இஞ்சி பெண்களுக்கு இடுப்பில் உள்ள கொழுப்பை கரைக்க உதவும் .அதனால் தான் இஞ்சி இடுப்பழகி என்று சொல்வாங்களாம் .இது நான் காலேஜ் படிக்கும் சமயம் டிவி ஒரு தாத்தா சித்த வைத்தியத்தில் சொல்லி காலை வெறும் வயற்றில் இஞ்சி தண்ணீர் வைத்து குடித்திருக்கேன் .இது பித்ததிற்க்கும் நல்லது.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

### இனிப்பு இஞ்சி துப்

இஞ்சி - ஒரு பெரிய துண்டு (ஆள்காட்டி விரல் நீளம் இருக்கலாம்)  
பனவெல்லம் / வெல்லம் - சிறிதளவு (சுவைக்கு ஏற்றார் போல)

ஒரு பாத்திரத்தில் மூன்று கிளாஸ் தண்ணீர் விட்டு இஞ்சியை அரைத்து அல்லது தட்டி சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும்..1 1/2 கிளாஸ் அளவு தண்ணீர் சுண்டியது வெல்லம் சேர்த்து சிறிது கொதிக்க வைத்து நிறுத்தி விடவும்..பின்பு வடிக்கட்டி குடிக்க வேண்டும்.

இது பித்தம் அஜீரணம், அசிடிட்டி இவைக்கு நல்லது ..இதை காலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் வாந்தி, பித்தத்திற்கு உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கும்.. அஜீரணம், அசிடிட்டி இருப்பவர்கள் மாலை வேளையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடலாம்..



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

### Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

கர்ப்பமான பெண்கள், தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பெண்களுக்கு நீர்சத்து அதிகம் தேவை. அதற்கு இந்த ஓட்ஸ் கஞ்சி நல்ல பலன் அளிக்கும். சோர்வு ஏற்பாடு சமயம் சோர்வு நீங்கவும் dehydration போகவும் இதை செய்து நடுவில் சாப்பிட்டு கொள்ளலாம்.. உடம்பில் ஊளை சதையும் வைக்காது.

#### ஓட்ஸ் கஞ்சி

இதற்கு powdered oats எடுக்காமல் oats flakes வாங்கிக் கொங்க .. நான் oats flakes இல் quick oats variety வாங்குவேன்.

ஒரு அகண்ட பாத்திரத்தில் 1/2 கப் oats க்கு 5-6 கப் தண்ணீர் எடுத்துக்கொங்க.. தண்ணீர் கொதித்தவுடன் .. தேவையான உப்பு சேர்த்து oats தூவண மாதிரி கலந்தது மிதமான தீயில் ஒரு 5 நிமிடம் கொத்திக்க விடுங்க .. பிறகு அடுப்பை அனைத்து மூடி வைத்து விடுங்கள்..

இங்கே எங்களுக்கு coil போன்ற அடுப்பு .. அதனால் அடுப்பை நிறுத்தினாலும் 10 நிமிடம் வரை துடு இருக்கும் .. அதனால் நான் 3 நிமிடம் கொதிக்க வைத்து 1 நிமிடம் விட்டு தட்டு போட்டு மூடிவிடுவேன் .. அந்த தட்டில் oats வெந்து தண்ணீரை இழுத்து கொழு கொழு என்று ஆகாமல் உதிர் உதிரியாக கஞ்சி பதத்தில் இருக்கும்.. ஒரு அரைமணிநேரம் கழித்து இந்த தண்ணீரை இறுத்து சாப்பிட்டால் மேல சொன்னவற்றிக்கு நல்லது..

அப்படி இல்லாமல் கஞ்சியாக சாப்பிட விரும்பினாலும், ஒரு மணிநேரம் விட்டால் நேரம் ஆக ஆக oats மிச்ச தண்ணீரையும் இழுத்து கஞ்சி பதத்திற்கு வந்துவிடும்.. அப்படி கஞ்சியா செய்தால் அதில் கொஞ்சம் dry nuts, உலர்ந்த திராட்சை சேர்த்து கொள்ளலாம்..

Oats கெட்டியாக செய்ததால் கொழு கொழு என்று ஆகி விடும் .. இது சிலருக்கு பிடிக்காது (எனக்கு பிடிக்காது).. அடுத்து நான் கேள்வி பட்டது ஒரு சிலருக்கு oats கெட்டியாக சாப்பிட்டால் constipation ப்ராபலம் வரும்.. அப்படி இருப்பவர்கள் இந்த முறை செய்தது தான் சாப்பிடலாம்..





Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

### சுக்கு வைத்தியம்

மாதவிடாயின் பொழுது பெண்களுக்கு அடிவாயிற்று வலி, தடினால் ஏற்படும் வயிற்று பிடிப்பு இவற்றிக்கு சுக்கு பொடி நல்ல தீர்வு கொடுக்கும் நான் எப்பவும் சுக்கு பொடி கைவசம் வைத்திருப்பேன்.

வலி ஏற்படும் சமயம் ஒரு ஸ்பூன் சுக்கு பொடி வாயில் போட்டு தண்ணீர் குடிக்கலாம் .ஒரு கிளாஸ் நீரின் கலந்து குடிக்கலாம்.

அது பிடிக்காதவர்கள் 1 கப் பாலில் சுக்கு பொடி சேர்த்து கொதிக்க வைத்து சிறுது ஏலகாய் போடி சேர்த்து வடிக்கட்டி சிறிது வெல்லம்/நாட்டு சர்க்கரை சேர்த்து குடிக்கலாம் .இது குடிக்க நன்றாக இருக்கும்.டி, காபி சாப்பிடுபவர்கள் அதில் சுக்கு சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

உடல் துடி தனிய காலை வெறும் வயிற்றில் ஒரு க்ளாஸ் நீரில் 2 ஸ்பூன் சுக்கு சேர்த்து பத்து நிமிடம் ஊரைவிட்டு பின்பு அதை வடிக்கட்டி குடிக்கலாம் . நீர் சுருக்கு குணமாகவும் சுக்கு உதவும்.

கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு நீர் பிரிய சுக்கு பனவெல்லம் சேர்த்து கஷாயம் வைத்து தருவாங்க.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

### தக்காளி சாதம்

பூண்டு சட்னி, வெங்காய தக்காளி சட்னி - இதில் காரம் கூட சேர்த்து வெங்காய அளவை குறைத்து தக்காளி கொஞ்சம் கூட வைத்து அரைத்த சட்னியை கொஞ்சம் நல்லெண்ணெய் சேர்த்து தாளித்து சிறிது கொதிக்க வைத்து கொண்டால் பத்து நாள் வரை வைத்து கொள்ளலாம். ஜாம் செய்வார்கள் ஆனால் நான் செய்ததில்லை.

என் அம்மா ஒரு ஸ்வீட் செய்வாங்க தக்காளி ஹல்வா போன்று இருக்கும் .இது விதை இல்லா பெங்களுர் தக்காளி வகையில் செய்தால் நன்றாக இருக்கும் . கடாயில் நெய் விட்டு தக்காளியை சிறுதுண்டாக வெட்டி மிதமான தீயில் வதக்கவும் .அடிபிடிக்காமல் கிளறி விடவும் ..தக்காளி குழைந்து வந்ததும் சர்க்கரை சேர்த்து கிளறவும் (இனிப்பு அளவு உங்கள் விருப்பம் போல) அடி பிடிப்பது போல இருந்தால் தீயை மிதமாக வைத்து கொஞ்சம் நெய் சேர்த்து கொள்ளவும் . சிறுது கொதித்து கெட்டி பதத்திற்கு வந்ததும் ஏலக்காய் பொடி, பொறித்த முந்திரி சேர்த்து அடுப்பை அனைத்து விடவும்..

இது இனிப்பு பச்சடி போல அசைவ விருந்து நாட்களில் ஜீரனதிர்க்கும் நல்லது என்று செய்து இலையில் பரிமாறுவார்கள்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

### Salmon Fish Fry - salmon மீன் வறுவல்

இது நான் செய்யும் மீன் வறுவல் ..என் குழந்தைகளுக்கு மிகவும் பிடித்தது ..கொஞ்சம் எண்ணெய் தான் உபயோக படுத்துவேன்..diet உள்ளவர்களும் இந்த முறையில் செய்து சாப்பிடலாம்..

salmon மீன் வறுவல் - Salmon Fish Fry



#### தேவையான பொருட்கள்

- Salmon fillet - 10 துண்டுகள் (மற்ற பெரிய மீன் வகையிலும் செய்யலாம்)
- மிளகாய் தூள் - 2-3 ஸ்பூன் (வீட்டில் அரைக்கும் தூள் ..இல்லை என்றால் சாம்பார்/குழம்பு மிளகாய் தூள் எடுத்து கொள்ளலாம்..காரம் அதிகம் விரும்புவவங்க கூட போட்டுக்கோங்க ..)
- உப்பு ருசுகேற்ப்ப
- சின்ன சீரகம் - 1 ஸ்பூன்
- இஞ்சி - பூண்டு பேஸ்ட் - 1 ஸ்பூன்
- கடலை மாவு - 1 1/2 ஸ்பூன்
- கருவேப்பிலை - 2 ஆர்க் பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும்



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## REPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

### Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

- கருவேப்பிலை காய்ந்து போனால் தூக்கி போடாமல் சேர்த்து பொடி செய்து வைத்து கொண்டால் .வறுவல் வகை செய்யும் பொழுது அதை ஒரு ஸ்பூன் சேர்த்து உபயோக படுத்தலாம் ..
- எண்ணெய் தேவைகேற்ப

செய்முறை:



1. மீன் சுத்தம் செய்து மேலே சொன்ன மசாலாக்களை போட்டு கலந்து அரை மணி நேரம் ஊற வைக்கவும் ..மீன் கழுவின பிறகு முடிந்த அளவு தண்ணீரை இறுத்து விட்டு மசாலா சேர்க்கவும் ..
2. தோசை கல் அல்லது தட்டையான அடி பாகம் உள்ள பானில் செய்தால் எண்ணெய் குறைந்த அளவில் செய்யலாம் ..pan துடானதும் ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு மீன் துண்டுகளை போட்டு மிதமான தீயில் வைத்து சிறு தட்டு போட்டு மூடி விடவும் ..2-3 நிமிடம் பிறகு மூடியை எடுத்து திருப்பி போட்டு அதே மாதிரி வேகவைத்து எடுத்து கொள்ளவும் ..
3. கடலை மாவு சேர்த்து செய்ததால் மசாலா மீனோடு ஒட்டி நன்றாக இருக்கும்..
4. (இந்த டிஷ் செய்த சமயம் கறிவேப்பிலை இல்லாததால் நான் சேர்க்கவில்லை)





Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

### Oats Watery Porridge - ஓட்ஸ் கஞ்சி



Oats கஞ்சி -இதை நிறைய தண்ணீர் சேர்த்து செய்து அந்த தண்ணீரை வடிக்கட்டி சாப்பிட்டால் நல்ல பயன் உண்டு.. உடல் துடு குறைய, மலசிக்கல் குணமாக, மூலம் பிரச்சன்னை உள்ளவங்க ,வயிற்று போக்கு, கர்ப்பிணி பெண்கள், தாய் பால் கொடுக்கறவங்க எல்லாம் இந்த தண்ணீர் செய்து சாப்பிடலாம் ..இது உடலுக்கு நல்ல நீர்சத்து கொடுக்கும் ..அதுவும் காலையில் முதலில் இந்த தண்ணீர் குடித்தால் நல்ல பயன் கொடுக்கும்.

இதற்கு powdered oats எடுக்காமல் oats flakes வாங்கிகோங்க ..நான் oats flakes இல் quick oats variety வாங்குவேன்.. ஒரு அகண்ட பாத்திரத்தில் 1/2 கப் oats க்கு 5-6 கப் தண்ணீர் எடுத்துக்கோங்க ..தண்ணீர் கொதித்தவுடன் ..தேவையான உப்பு சேர்த்து oats தூவண மாதிரி கலந்தது மிதமான தீயில் ஒரு 5 நிமிடம் கொத்திக்க விடுங்க ..பிறகு அடுப்பை அனைத்து மூடி வைத்து விடுங்கள்..

இங்கே எங்களுக்கு coil போன்ற அடுப்பு .அதனால் அடுப்பை நிறுத்தினாலும் 10 நிமிடம் வரை துடு இருக்கும் ..அதனால் நான் 3 நிமிடம் கொதிக்க வைத்து 1நிமிடம் விட்டு தட்டு போட்டு மூடிவிடுவேன் ..அந்த துட்டில் oats வெந்து தண்ணீரை இழுத்து கொழ கொழ என்று ஆகாமல் உதிர் உதிரியாக கஞ்சி பதத்தில் இருக்கும் ..

ஒரு அரைமணிநேரம் கழித்து இந்த தண்ணீரை இறுத்து சாப்பிட்டால் மேல சொன்னவற்றிக்கு நல்லது..

அப்படி இல்லாமல் கஞ்சியாக சாப்பிட விரும்பினாலும், ஒரு மணிநேரம் விட்டால் நேரம் ஆக ஆக oats மிச்ச தண்ணீரையும் இழுத்து கஞ்சி பதத்திற்கு வந்துவிடும்..அப்படி கஞ்சியா செய்தால் அதில் கொஞ்சம் dry nuts, உலர்ந்த திராட்சி சேர்த்து கொள்ளலாம்..Oats கெட்டியாக செய்ததால் கொழ கொழ என்று ஆகி விடும் ..இது சிலருக்கு பிடிக்காது (எனக்கு பிடிக்காது)..அடுத்து நான் கேள்வி பட்டது oats கெட்டியாக சாப்பிட்டால் constipation ப்ராபலம் வரும்...அதனால் நான் இந்த முறை செய்தது தான் சாப்பிடுவேன்..

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



Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

## கோதுமை தோசை - Crispy Atta Dosa



### தேவையான பொருட்கள்

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



Penmai.com  
Tamil People Online Community...

REPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

செய்முறை:



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





Tamil People Online Community...

REPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

## Ribbon Pakoda -ஓ பக்கோடா / ஒட்டு பக்கோடா/ நாடா பக்கோடா



தேவையான பொருட்கள்

அரைக்க :

- இட்லி அரிசி - 1 கப் (3 மணி நேரம் ஊறவைத்து கொள்ளவும்)
- வரமிளகாய் - 10 (உங்கள் காரத்திற்கு ஏற்றார் போல் கூட்டி குறைத்து கொள்ளுங்கள்)
- பெருஞ்சீரகம் - 1 ஸ்பூன்
- பூண்டு - 1 முழு பூண்டு (தோல் உரித்து கொள்ளுங்கள் ..இது optional ..விரும்பும் இல்லாதவர்கள், இந்த வாசனை பிடிக்காதவங்க இதை தவிர்த்திடலாம் ..)
- உப்பு தேவைகேற்ப (இந்த பலகாரத்திற்கு தேவையான உப்பை அரிசியுடன் சேர்த்து அரைதுவிடுவேன்)
- வறுத்து பொடி செய்ய :
- பச்சரிசி - 1/4 கப்
- உளுந்து - 1/4 கப்
- பொட்டுகடலை - 1 கப்

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





Penmai.com

Tamil People Online Community...

## REPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

### Penmai's Kitchen Queen

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

- பெருங்காயம் - 1 ஸ்பூன்
- எண்ணெய் பொரித்தெடுக்க

செய்முறை:



1. அரைக்க சொன்ன பொருட்களை கிரைண்டரில் அல்லது மிச்சியில் நல்ல மைய அரைத்து கொள்ளுங்கள்...
2. பச்சரசி, உளுந்தை தனி தனியா எண்ணெய் இல்லாமல் வறுத்து, இவற்றுடன் பொட்டு கடலை சேர்த்து பொடி செய்து சலித்து கொள்ளவும் ...அப்போ தான் பக்கோடா பிழியும் பொழுது அடைக்காமல் இருக்கும் ..
3. அரைத்த மாவு, பொடி செய்த மாவு, பெருங்காய பொடி சேர்த்து பிசைந்து கொள்ளவும்.. (உப்பு அரைத்த அரசியுடன் சேர்த்ததால் இனி தேவை இல்லை)
4. கடாயில் எண்ணெய் தூதானதும் அச்சில் போட்டு பிழிய வேண்டியது தான்...மிதமான தீயில் செய்தால் உள்ளேயும் வெந்து மொரு மொறுப்பாக வரும்...நுரை அடங்கியதும் திருப்பி போடுங்கள் ..கரண்டியால் தொட்டால் மொறு மொறுப்பாக தட்டு படும் பொழுது எடுத்து விடுங்கள்...பக்கோடா ரெடி..



Penmai.com  
Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

### மட்டன் மிளகு வறுவல்-Mutton Milagu Varuval



தேவையான பொருட்கள்:

- மாட்டன் - 1 கப் (எலும்பில்லாத பகுதியா எடுத்து கொள்ளவும்)
- சின்ன சீரகம் - 1/2 ஸ்பூன்
- வெங்காயம் - 1 medium சைஸ் நறுக்கி கொள்ளவும்)
- இஞ்சி-பூண்டு பேஸ்ட் - 1 ஸ்பூன்
- கரம் மசாலா பொடி - 1/4 ஸ்பூனுக்கு கொஞ்சம் குறைவா எடுத்துக்கோங்க
- மிளகு தூள் - 1 ஸ்பூன்
- கறிவேப்பிலை - 1 ஆர்க்
- மல்லி தழை - சிறிதளவு
- உப்பு ருசிக்கேற்ப
- எண்ணெய் தேவையான அளவு
- மட்டன் வேகவைக்க :
- பூண்டு - 3 பல்லு
- இஞ்சி - சிறு துண்டு
- பச்சை மிளகாய் - 1
- மஞ்சள் தூள் - 1/4 ஸ்பூன்



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

### Penmai's Kitchen Queen

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

#### செய்முறை:

1. மஞ்சள் தூள் தவிர்த்து வேக வைக்க கொடுத்த பொருட்களை அரைத்து மட்டனுடன் கலந்து மஞ்சள் தூள் சிறிது உப்பு சேர்த்து குக்கரில் வேக வைக்கவும் .
2. பின்பு தண்ணீர் வடிக்கட்டி கறி துண்டுகளை மட்டும் எடுத்து கொள்ளவும் ..இந்த தண்ணீரை துப் அல்லது குழம்பில் சேர்த்துகொள்ளலாம் ..
3. ஒரு கடாயில் ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு சீரகம் கறிவேப்பிலை போட்டு தாளிக்கவும் ..பின்பு வெங்காயம் சேர்த்து சிறுது வதங்கியதும் இஞ்சி - பூண்டு பேஸ்ட் சேர்த்து வதக்கவும் ..
4. இஞ்சி பூண்டு பேஸ்ட் வதங்கியதும் மட்டன், கரம் மசாலா பொடி சேர்த்து சிறிது கிளறி, மிளகு பொடி, சிறிது உப்பு (வேக வைக்கும் பொழுதும் உப்பு போட்டு இருப்பிங்க, பார்த்து போட்டுக்கோங்க)சேர்த்து கிளறி, மல்லி தழை சேர்த்து அடுப்பை நிறுத்தி விடவும்..
5. மட்டன் வேக வைத்து விட்டதால், அதிக நேரம் தேவை இருக்காது ..சாப்பிட சுவையாக இருக்கும்..



Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

### பூண்டு பருப்பு சாம்பார்

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

தேவையான பொருட்கள்:

- வேக வைக்க :
- துவரம் பருப்பு - 1 கப்
- பூண்டு - 1 முழு பூண்டு தோல் உரித்து கொள்ளவும்
- மிளகு - 1/2 ஸ்பூன்
- சின்ன சீரகம் - 1/2 ஸ்பூன்
- மஞ்சள் தூள் - 1/2 ஸ்பூன்

தாளிக்க: கடுகு, உளுந்து, கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம்

- வெங்காயம் - 1 (அரிந்து கொள்ளவும்)
- தக்காளி - 1 (அறிந்து கொள்ளவும்)
- புலி - சின்ன கோலி குண்டு அளவு
- சாம்பார் மிளகாய் தூள் - 1 ஸ்பூன் (உங்கள் காரதிற்கேர்ப்ப)
- மல்லி தழை - சிறிதளவு
- உப்பு ருசிகேற்ப ,எண்ணெய் தாளிக்க சிறிதளவு

செய்முறை:

1. துவரம் பருப்பு, பூண்டு ,மிளகு, சீரகம், மஞ்சள் தூள் இவற்றை குக்கரில் 2-3 விசில் வைத்து வேக விடவும் ..
2. ஒரு பாத்திரத்தில் எண்ணெய் விட்டு தூடானதும் கடுகு ,உளுந்து போட்டு வெடித்ததும், பெருங்காயம் கறிவேப்பிலை போட்டு தாளித்து பின் வெங்காயம் போட்டு வதங்கியதும், தக்காளி சேர்த்து வதக்கவும்
3. மிளகாய்த்தூள் சேர்த்து ஒரு கிளறு கிளறி, புலியை கரைத்து சேர்க்கவும் ..உப்பு தேவையான அளவு சேர்த்து கொள்ளவும் =..
4. இவை கொதித்தவுடன் வெந்த பருப்பை கடைந்து அல்லது கரண்டியால் மசித்து சேர்க்கவும் ..இந்த சாம்பார் தண்ணியாக இருந்தால் நல்லா இருக்கும்.. ஒரு கொதி வந்தவுடன் அடுப்பை அனைத்து மல்லி இலை சேர்க்கவும்.. சாம்பார் தயார்.
5. இந்த சாம்பார் அவசரத்திற்கு செய்யலாம் ..மற்றும் உருளை கிழங்கு வறுவல், துவையல், மட்டன்/சிக்கன் வறுவல், இரா தொக்கு, மீன் வறுவல், இவற்றுடன் சாப்பிட சுவையாக இருக்கும் =..





Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

### Veg தேங்காய் பால் சாதம்

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

தேவையான பொருட்கள்:

- வெங்காயம் - 1 நறுக்கியது
- தக்காளி - 1/2 நறுக்கியது
- இங்கி-பூண்டு paste - 1 ஸ்பூன்
- பச்சை மிளகாய் 3-4 சிறிது கீறி கொள்ளவும்
- பீன்ஸ், காரட், பச்சை பட்டாணி = 1 கப் அளவு எடுத்து கொள்ளவும் (நறுக்கியது)
- சாம்பார் மிளகாய் தூள் - 1/2 tbl ஸ்பூன்
- பெருஞ்சீரக தூள் - tbl ஸ்பூன்
- மஞ்சள் பொடி - 1/4 ஸ்பூன்

தாளிக்க:-

- 3 கிராம்பு, 1 துண்டு பட்டை, 1 பிரியாணி இலை
- தேங்காய் பால் - 1 கப்
- அரிசி - 1 கப் (பாஸ்மதி அல்லது சோனா மதூரி அல்லது சீரக சம்பா எந்த வகை என்றாலும் பரவா இல்லை தண்ணீர் பார்த்து கொள்ளவும்..நீங்க எடுத்து கொள்ளும் தண்ணீர் அளவில் ஒரு கப் தண்ணீருக்கு பதில் 1 கப் தேங்காய் பால் .)
- உப்பு, எண்ணெய் தேவைகேற்ப

செய்முறை:

1. கடாயில் எண்ணெய் விட்டு கிராம்பு, பட்டை, பிரியாணி இலை போட்டு தாளித்து, பின்பு இஞ்சி-பூண்டு paste சேர்த்து வதக்கவும் ..
2. பின்பு வெங்காயம், மிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும், வெங்காயம் வதங்கியவுடன் தக்காளி சேர்த்து வதக்கவும்..
3. தக்காளி குழைந்ததும், காய்கள் சேர்த்து ,மிளகாய் பொடி, மஞ்சள் பொடி, பெருஞ்சீரக தூள், உப்பு சேர்த்து ஒரு கிளறு கிளறி ..1 கப் அரிசிக்கு 1 கப் தேங்காய் பால், 1 கப் தண்ணீர் மற்றும் வதக்கியவைகளையும் குக்கரில் போட்டு on செய்தால் ரெடி ...பிரஷர் குக்கர் என்றால் இரண்டு விசில் விடவும்..
4. முதல் நாள் காய்களை அறிந்து வைத்து, தேங்காய் பால் எடுத்து வைத்து கொண்டால் மறு நாள் தாளித்து குக்கரில் வைத்து விட்டு கிளம்பினால் சாதம் ரெடி!



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

### Penmai's Kitchen Queen

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

ஞாயிறு செய்யும் சிக்கன் அல்லது மட்டன் கிரவி அல்லது குழம்பு ஒரு கரண்டி எடுத்து வைத்து கொண்டால் இந்த பாஸ்தா செய்து சமாளிதிடலாம் ..சுவையும் புதியதாக நன்றாக இருக்கும்... Vegetarian friends vegetable குருமா, கடப்பா, veg சால்னா இருந்தால் ஒரு கரண்டி எடுத்துக்கோங்க..



Penmai.com  
Tamil People Online Community...

REPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

### Quick பாஸ்தா



#### தேவையான பொருட்கள்:

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

#### செய்முறை:

1. கடாயில் சிறுது எண்ணெய் விட்டு பூண்டு, இஞ்சி போட்டு வதக்கவும் ..
2. பச்சை வாசனை போனதும் வெங்காயம், செல்லேரி (இருந்தால்) போட்டு வதக்கவும் பிறகு உங்க கிட்ட இருக்கற காய்களில் வதக்கும் நேரம் பொறுத்து ஒன்றன்பின் ஒன்றாக போட்டு வதக்கவும் (தக்காளி முழுதாக சாப்பிட



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

### Penmai's Kitchen Queen

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

வேண்டும் என்றால் கடைசியில் சேர்க்கவும் ..இல்லை என்றால் முதலிலேயே சேர்த்து வதக்கவும்)

3. பிறகு சிக்கன் கறி /மட்டன் கறி /vegகுருமா ஒரு கரண்டி போட்டு பாஸ்தாவையும் போட்டு கிளறி தண்ணீர் வற்றும் வரை விடவும்
4. கடைசியாக தேவைகேற்ப உப்பு மற்றும் மிளகு தூள் சேர்த்து கிளறி பின் மல்லி இலை சேர்த்து அடுப்பை நிறுத்தி விடவும் .. (குழம்பிலேயே உப்பு காரம் இருக்கும் அதனால் பார்த்து போட்டுக்கோங்க)
5. இது சாப்பிட வாசனையாக புதிய சுவையாக இருக்கும்..diet இருக்கறவங்க சாப்பிடலாம் ..தேவை என்றால் முதல் பாஸ்தாவை வேக வைத்து பிரிட்ஜில் வைத்து கொள்ளலாம் ..மறுநாள் சுலபமா செய்திடலாம்..





Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

### கோஸ்- கத்தரிக்காய் கொத்தசு - Cabbage - brinjal gothsu



தேவையான பொருட்கள்:-

- முட்டை கோஸ் - 1 கப் (நறுக்கியது)
- கத்தரிக்காய் - 1/2 கப் (நறுக்கியது)
- வெங்காயம் - 1 (சின்ன சைஸ்) நறுக்கி கொள்ளவும்
- தக்காளி - 1/2 நறுக்கி கொள்ளவும்
- பச்சை மிளகாய் - 1
- மஞ்சள் பொடி சிறிதளவு ..
- உப்பு தேவைகேற்ப ..
- எண்ணெய், கடுகு, உளுந்து, கறிவேப்பிலை தாளிக்க, மல்லி தழை சிறிது நறுக்கி வைத்து கொள்ளவும் .

பொடி செய்ய :-

- பொட்டுகடலை - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
- பெரிய சீரகம் - 1/4 டேபிள் ஸ்பூன்
- வர மிளகாய் - 2



Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

செய்முறை: -



1. அடுப்பில் கடாய் வைத்து சிறிது எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உளுந்து, கறிவேப்பிலை போட்டு தாளித்து கொள்ளவும்..பின்பு வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும்..வெங்காயம் வதங்கியவுடன் தக்காளி சேர்த்து வதக்கவும் ..தக்காளி வதங்கியவுடன் கத்தரிக்காய், மஞ்சள் பொடி சேர்த்து, பின்பு கோஸ் சேர்த்து வதக்கவும்
2. பொட்டுகடலை, வரமிளகாய், பெருஞ்சீரகம் இவற்றை மிச்சியில் போட்டு பொடித்து, ஒரு கப்பில் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து கரைத்து வைத்து கொள்ளவும்
3. எல்லாம் வதங்கியவுடன் உப்பு சேர்த்து, தண்ணீர் விட்டு கொத்திக்க விடவும்..கோஸ் வெந்தவுடன் கரைத்து வைத்திருக்கும் பொடியை சேர்த்து சிறுது நேரம் கொத்திக்க விடவும் ..பொட்டுகடலை கெட்டி படும் என்பதால் கிரேவி பதம் வரும் அளவு தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க வடவும் ..நிறைய நேரம் கொதிக்க விடகூடாது ..2-3 நிமிடம் போதுமானது ..பிறகு மல்லி தழை சேர்த்து இறக்கிவிடவும் ..
4. சப்பாத்தி, இட்லி, தோசைக்கு தொட்டு கொள்ள நன்றாக இருக்கும் ..சீக்கிரம் செய்து விடலாம்



Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

### வெண்டைக்காய் பருப்பு உசிரி



தேவையான் பொருட்கள் ..

- வெண்டைக்காய் - சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி வைத்து கொள்ளவும்.
- வெங்காயம் - 2 (நறுக்கி கொள்ளவும்)
- பச்சை மிளகாய் - 2 (நறுக்கி கொள்ளவும்)
- மஞ்சள் பொடி - 1/4 spoon
- மல்லி தழை - நறுக்கியது சிறிது தளவு
- உப்பு ருசிகேற்ப
- எண்ணெய் தேவைகேற்ப
- தாளிக்க - கடுகு, உளுந்து, கறிவேப்பிலை (பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும்)
- அரைக்க
- கடலை பருப்பு - 1 சின்ன கப் (3 மணி நேரம் ஊற வைத்து கொள்ளவும்)
- வரமிளகாய் - 3
- பெரிய சீரகம் - 1 ஸ்பூன்





Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

செய்முறை:



1. இதற்கு non-stick கடாய் வசதியா இருக்கும் ..
2. அரைக்க கொடுத்த பொருட்களை கொஞ்சம் கொரகொரப்பாக அரைத்து கொள்ளவும் ..
3. ஒரு கடாயில் 1 ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு மிதமான தீயில் அரைத்த கலவையை வதக்கவும் ..வதக்கும் பொழுது ஈரம் குறைந்து வரும், கரண்டியால் அதை உதிர்த்து கொள்ளவும் ..பிறகு இதை தனியே எடுத்து வைத்து கொள்ளவும் ..
4. பிறகு சிறிது எண்ணெய் விட்டு தாளித்து வெங்காயம், பச்சை மாளிகை, மஞ்சள் பொடி சேர்த்து வதக்கவும் ..
5. வெங்காயம் வதங்கியவுடன் வெண்டைக்காய் சேர்த்து வதக்கவும் ..
6. வெண்டைக்காய் கொழுகொழிப்பு போனதும், வதக்கிய பருப்பு கலவை, உப்பு சேர்த்து கிளறவும் ..
7. இதற்கு தண்ணீர் சேர்க்க கூடாது ..மிதமான தீயில் மூடி வேக வைக்கவும் ..அடி பிடிக்காமல் நடுவில் கிளறி விடவும் ..அடி பிடித்தால் சிறிது எண்ணெய் சேர்த்து கொள்ளவும் ..
8. வெண்டைக்காய் சுருண்டு, பருப்பு மொரு மொறுப்பாக வரும் பொழுது, மல்லி இல்லை சேர்த்து நிறுத்திவிடவும் ...
9. இது சாப்பிட சுவையாக இருக்கும் ..வெண்டைக்காய் சாப்பிடாதவங்க கூட விரும்பி சாப்பிடுவாங்க





Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

## காரட் தால்

### வேக வைக்க

- காரட் - 1 (சுத்தம் செய்து பெரிய துண்டுகளா நறுக்கி வைத்து கொள்ளவும்)
- பாசி பருப்பு - 1 சின்ன கப்
- பூண்டு - 5 பல்லு
- சீரகம் - 1 pinch
- மிளகு - 5
- சாம்பார் மிளகாய் தூள் - 1/2 ஸ்பூன்
- மஞ்சள் பொடி - 1/4 ஸ்பூன்
- உப்பு - ருசிகேற்ப
- தாளிக்க - நெய், கடுகு, உளுந்து, சின்ன சீரகம், பெருங்காயம் ,கறிவேப்பிலை (பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும்)

### செய்முறை:

1. மேலே சொன்னவற்றை பிரஷர் குக்கரில் வைத்து வேக வைத்து கொள்ளவும் பருப்பு கலவையை கரண்டியால் மசித்து கொள்ளவும் .. (உங்கள் குழந்தைக்கு காரட் பிடிக்காது என்றால் காரட் துண்டுகளை மட்டும் எடுத்து நன்றாக குழைத்து கொள்ளவும் ...)
2. தாளிக்க கொடுத்தவற்றை வைத்து தாளித்து பருப்பு கலவையை கொட்டி ஒரு கொத்தி வந்ததும் நிறுத்திடுங்க ..
3. இது குழந்தைகளுக்கு ரொம்ப நல்லது . சுலபமா செய்திடலாம்.. சாதம் - பருப்பு இரண்டையும் ஒன்றாக குக்கரில் வைத்தால், தாளித்து லஞ்ச் கொடுத்திடலாம் ..என் குழந்தைகள் காரட் பொரியல், குழம்பில் போட்டது சாப்பிடமாட்டாங்க..நான் வாரம் ஒரு முறை இதை செய்து கொடுப்பேன்..நெயில் தாளிப்பதால் சுவை நன்றாக இருக்கும் ..
4. குழந்தைகளுக்கு மலசிக்கல் இருந்தால் இது குணமாக்கும் ....



Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

## சுப பமான தக்காளி சாதம்

தேவையான் பொருட்கள்

- தக்காளி - 1 (சுடு நீரில் போட்டு எடுத்து, தோல் நீக்கி மிச்சியில் அரைத்து கொள்ளவும்)
- தாளிக்க - கடுகு, உளுந்து, கடலை பருப்பு ,பெருஞ்சீரகம் (1 ஸ்பூன்) வர மிளகாய் (2-3 இரண்டாக உடைத்து கொள்ளவும்), பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை
- சாம்பார் மிளகாய் பொடி - 1/2 ஸ்பூன்
- மஞ்சள் பொடி - 1/4 ஸ்பூன்
- உப்பு, எண்ணெய் தேவைகேற்ப
- மல்லி இலை நறுக்கியது சிறிதளவு ..

செய்முறை:

1. கடாயில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் தாளிக்க கொடுத்த பொருட்கள் போட்டு தாளித்து அரைத்த தக்காளி விழுது, மிளகாய் பொடி ,மஞ்சள் பொடி, உப்பு, சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க விடவும் .. அடி பிடிக்காமல் நடுவில் கிளறி விடவும்..
2. 5 நிமிடம் கழித்து மல்லி இலை சேர்த்து அடுப்பை நிறுத்திவிடவும்..
3. பின்பு ஆறின சாதத்தை கலந்தால் தக்காளி சாதம் ரெடி...



Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

## மொரு மொரு உருளை கிழங்கு வறுவல்

தேவையான் பொருட்கள்

- பேபி உருளை கிழங்கை தோளோடு நான்கு துண்டுகளாக நறுக்கி கொள்ளவும்
- சின்ன சீரகம் - 1/2 ஸ்பூன்
- பூண்டு - 3 தோளோடு தட்டி வைத்து கொள்ளவும்
- சாம்பார் மிளகாய் பொடி - 1 ஸ்பூன்
- கறிவேப்பிலை சிறிதளவு
- உப்பு, எண்ணெய் தேவைகேற்ப

செய்முறை

1. கடாயில் எண்ணெய் விட்டு சீரகம் போட்டு பின்பு பூண்டு, கறிவேப்பிலை போட்டு தாளிக்கவும் ..
2. பின்பு உருளை கிழங்கை சேர்த்து சிறிது வதக்கி, மிளகாய் பொடி, உப்பு
3. சிறுது தண்ணீர் (1/4 டம்பளர்) சேர்த்து மூடி கொதிக்க விடவும்...
4. 2-3 நிமிடம் கொதித்தால் போதும் ..1/4 பாகம் தான் வேக வேண்டும் ..தண்ணீர் சுண்டி வைத்து ,பின்பு சிறு தீயில் மூடி வேக வைக்கவும்..
5. அடி பிடிக்காமல் இருக்க நடுவில் கிளறி விடவும் .. ( நடுவில் தேவை என்றால் சிறிது எண்ணெய் சேர்க்கவும்)
6. தோல் சுருங்கி, காரம் கிழங்குடன் சேர்த்து மொரு மொறுப்பாக வரும் சமயம் அடுப்பை அனைத்து விடவும் ..
7. இந்த வறுவல் கலந்த சாதத்தின் கூட சாப்பிட மிக நன்றாக இருக்கும் ...



Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

### சுப் பமான புளி சாதம்

ஆறின சாதத்தில் (அல்லது முதல் நாள் மீந்த சாதத்தில்) சின்னகோலி குண்டு அளவு புளி கரைத்து அந்த சாறு, மற்றும் உப்பு மஞ்சள் பொடி கலந்து வைக்கவும் .. (முந்தைய நாளுடையது என்றால் பிரிட்ஜில் வைத்து மறு நாள் காலை செய்து தரலாம்)

தாளிக்க:- கடுகு, உளுந்து, கடலை பருப்பு, வர மிளகாய் (3 - 4 இரண்டாக உடைத்து கொள்ளவும்), பெருங்காயம், வேற்கடலை, கறிவேப்பிலை

செய்முறை:

1. கடாயில் நல்லெண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் தாளிக்க கொடுத்த பொருட்களை போட்டு தாளித்து புளி ஊறின சாதத்தை சேர்த்து கிளறி மிதமான தீயில் மூடி போட்டு மூடி வைக்கவும்... அடி பிடிக்காமல் நடுவில் கிளறி விடவும்
2. 5 நிமிடம் போதுமானது..அடுப்பை அனைத்து விடவும்..சுவையான புளி சாதம் ரெடி..





Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

## தேங்காய் சாதம்

தேவையான பொருட்கள்

- தேங்காய் - 1 கப் (துருவியது)
- தாளிக்க
- கடுகு, உளுந்து, கடலை பருப்பு ,காய்ந்த மிளகாய் (3 இரண்டாக கிள்ளி கொள்ளவும்), முந்திரி (4-5), பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை ..
- உப்பு, எண்ணெய் தேவைகேற்ப

செய்முறை:

1. கடாயில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் தாளிக்க கொடுத்த பொருட்கள் போட்டு தாளித்து,
2. தேங்காய் துருவலை போட்டு ஒரு கிளறு கிளறி உடனே அடுப்பை அனைத்து விடவும் ..
3. சாதத்தில் தேவையான உப்பு கலந்து பின்பு கடாயில் சேர்த்து கிளறவும் ..தேங்காய் சாதம் ரெடி .. (இந்த சாதத்திற்கு நிறைய உப்பு எடுக்காது.. பார்த்து சேர்க்கவும்)



Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

## ௨௦ மன் (எலுமிச்சை) சாதம்

### தேவையான் பொருட்கள்

- எலுமிச்சை சாறு - 3 - 4 டேபிள் ஸ்பூன் (இதனை 1/4 டம்பளர் தண்ணியில் கலந்து வைத்து கொள்ளவும்)
- இஞ்சி - 1 ஸ்பூன் (பொடியாக நறுக்கியது)
- பச்சை மிளகாய் - 1-2 (பொடியாக நறுக்கியது)
- மஞ்சள் தூள் - 1/4 ஸ்பூன்
- உப்பு தேவைகேற்ப
- எண்ணெய் தாளிக்க ( நல்லெண்ணெய் உபயோக படுத்தினால் ருசி நன்றாக இருக்கும்) லஞ்ச் பாக் செய்யும் பொழுது நான் எண்ணெய் தாளிக்க தேவையானது மட்டும் தான் சேர்ப்பேன் ..நிறைய சேர்த்தால் மந்தமா இருக்கும்

### தாளிக்க:

- கடுகு - 1/4 ஸ்பூன்
- உளுந்து - 1 ஸ்பூன்
- கடலை பருப்பு - 1 ஸ்பூன்
- பெருங்காயம் - 1/4 ஸ்பூன்
- கறிவேப்பில்லை - 1 கொத்து

### செய்முறை:

1. கடாயில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் தளிக்க கொடுத்த பொருட்கள் போட்டு தாளிக்கவும் ..
2. பின்புஇஞ்சி, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து சிறிது வதக்கி எலுமிச்சை சாறு, மஞ்சள் பொடி, உப்பு சேர்த்து கொதிக்க விடவும் ..
3. தண்ணீர் அளவு பாதியாக குறைந்ததும் அடுப்பை அனைத்து சிறிது ஆறவிடவும் .. (விரும்பியவர்கள் பொடியாக நறுக்கிய மல்லி இலை சேர்க்கலாம்)
4. ஆறின் சாதத்தில் 1 ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் சேர்த்து கலந்து பின் எலுமிச்சை சாரை சேர்த்து கிண்டினால் எலுமிச்சை சாதம் ரெடி



Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

### இனிப்பு இஞ்சி துப்

இது பித்தம் அஜீரணம், அசிடிட்டி இவைக்கு நல்லது ...இதை போடறேன் ..துப் லிஸ்ட்ல வரவில்லை என்றால் தகவலுக்கு ..இதை காலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் வாந்தி, பித்தத்திற்கு உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கும் ..அஜீரணம், அசிடிட்டி இருப்பவர்கள் மாலை வேளையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடலாம் ..

இஞ்சி - ஒரு பெரிய துண்டு (ஆள்காட்டி விரல் நீளம் இருக்கலாம்) பனவெல்லம் /வெல்லம் - சிறிதளவு (சுவைக்கு ஏற்றார் போல) ஒரு பாத்திரத்தில் மூன்று கிளாஸ் தண்ணீர் விட்டு இஞ்சியை அரைத்து அல்லது தட்டி சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும் ..1 1/2 கிளாஸ் அளவு தண்ணீர் சுண்டியது வெல்லம் சேர்த்து சிறிது கொதிக்க வைத்து நிறுத்தி விடவும் ..பின்பு வடிக்கட்டி குடித்தால் மேல் சொன்ன பிரச்சனைகளுக்கு நல்லது.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

### Kale - கீரை -புளி மசியல்

தேவையான பொருட்கள்:

- Kale கீரை - 1 கட்டு
- வரமிளகாய் - 10-15 (உங்கள் காரத்திற்கேற்ப ஏற்ப எடுத்து கொள்ளவும்)
- புளி - எளிமிச்சை பழம் அளவு
- பூண்டு - ஒரு முழு பூண்டு (பிடிக்காதவர்கள் இதை தவிர்க்கலாம்)
- நல்லெண்ணெய் - ஒரு குழி கரண்டி
- உப்பு தேவைகேற்ப

தாளிக்க - சிறிது குழம்பு தாளிக்கும் வடகம், சிறிது அளவு அறிந்த வெங்காயம்

செய்முறை:

1. Kale கீரை ஒரு கட்டு, தண்டுகளை நீக்கி கீரை பகுதியை மட்டும் எடுத்து உப்பு நீரில் சிறுது நேரம் ஊற வைத்து கழுவி எடுத்து கொள்ளவும் ..
2. ஒரு பாத்திரத்தில் ஒரு இரண்டு டம்பளர் தண்ணீர் விட்டு கழுவிய கீரை ,புளி,பூண்டு மற்றும் மிளகாய்களை கிள்ளி போட்டு மிதமான தீயில் வேக வைக்கவும் ..இந்த கீரை வேக நேரம் எடுக்கும் .. (தோராயமாக ஒரு அரை மணி நேரம் ஆகும்) கீரையை கையால் நசுக்கி பார்த்து வெந்ததும் நிறுத்தி ஆற விடவும் ..
3. மிதமான சுடு இருக்கும் பொழுது மிக்சியில் உப்பு சேர்த்து அரைத்து கொள்ளவும் .. (சட்டியில் மசிவது கடினம்)
4. அடுப்பில் ஒரு கடாய் வைத்து நல்லெண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் குழம்பு வடகம் சேர்க்கவும் . வடகம் பொரிந்ததும் வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும், வதங்கியதும் அரைத்த கீரையை சேர்த்து கொதிக்க விடவும் ..நடு நடுவே கிளறி விடவும் . (தண்ணீர் அதிகம் இருந்தால் கீழே ஊற்றாமல் இதனுடன் சேர்த்து கொதிக்க விடவும்)
5. தண்ணீர் வற்றியதும் ..துவையல் பதம் வந்ததும் நிறுத்தினால் கீரை மசியல் ரெடி .....
6. ஆறியவுடன் fridge ல் வைத்தால் பத்து நாட்கள் ஆனாலும் கெடாது ..

**NOTE:** இந்த கீரை மிகவும் சத்தானது ....சுடு சாதத்தில் சேர்த்து சாப்பிட நன்றாக இருக்கும்.. கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு இரும்பு சத்து மிக தேவை ..அந்த சமயம் கீரை பிடிக்காதவர்கள் கூட இதை முயற்சி செய்யலாம் ..புளி-காரம் இருப்பதால் சுவை நன்றாக இருக்கும். kale கீரை Iron, Calcium, Vitamin A & C. சத்துக்கள் நிறைந்தது





Penmai.com  
Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

## பிரட் பீசா



தேவையான பொருட்கள்..

- 12 grain பிரட் / Multi-Grain பிரட் / பிரவுன் பிரட் - தேவையான துண்டுகள்
- துருவிய சீஸ் - தேவையேற்ப (எந்த வகைனாலும்)
- காரட் - துருவியது சிறிது
- பச்சை மிளகாய் - 1 மிக பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும் (காரம் விரும்பாதவங்க மற்றும் குழந்தைகளுக்கு இதை தவிர்த்திடலாம்)
- வெங்காயம் - மிக பொடியாக நறுக்கியது சிறிதளவு (உங்க குழந்தைக்கு பிடிக்காது என்றால் தவிர்த்திடலாம்)
- உப்பு, மிளகு தூள் - ருசிகேற்ப

செய்முறை:

1. மேல சொன்னவற்றை பிரட் தவிர்த்து உங்க குழந்தைகளுக்கு பிடித்தவைகளை ஒரு பெளலில் கலந்து வைத்து கொள்ளவும் .. சீஸ் உப்பு இருக்கும் .. உப்பு பார்த்து போட்டுக்கோங்க ..
2. பிரட் துண்டுகளை மிதமாக டோஸ்ட் செய்து கலந்த கலவைகளை மேல பரப்பிவிடவும் ..



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

### Penmai's Kitchen Queen

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

3. baking சீட்டில் அடுக்கி ஓவன் preheat செய்து 350 டிகிரி ல ஒரு 5-10 நிமிடம் வைத்தால் போதும் ..சீஸ் கொஞ்சம் உருகினா போல இருந்தால் போதும்..கொஞ்சம் ஆறினதும் பாக் செய்ங்க ..
4. ஓவன் இல்லாதவங்க : பிரட் டோஸ்ட் செய்யாமா தோச தவாவில் மிதமானா தீயில் வைத்து செய்து பாருங்க (நான் முயற்சி செய்ததில்லை) ..சீஸ் உருகுகிற வரை வைத்தா போதும் ..
5. சாப்பிட பிடிவாதம் பிடிக்கற குழந்தைகளுக்கு (picky eaters) ஸ்கூல் லஞ்ச் கொடுக்கலாம் ..சுலபமா சாப்பிடுவாங்க ..இல்லைனா evening snack குடுக்கலாம் ..



Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

### சிக்கன் + veg pasta சூப்

#### தேவையான் பொருட்கள்

- சிக்கன் - 1 கப்
- வெங்காயம் - 1 (நறுக்கியது)
- தக்காளி - 1 சின்னது (நறுக்கியது)
- இஞ்சி பூண்டு paste - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
- பச்சை மிளகாய் - 3 (நறுக்காமல் முழுதாக சிறிது கீறி சேர்க்கவும்)
- பீன்ஸ் - 1/2 கப் (நறுக்கியது)
- காரட் - 1/2 கப் (நறுக்கியது)
- celery - 1/2 கப் (நறுக்கியது)
- உருளை கிழங்கு - 1/2 கப் (நறுக்கியது)
- pasta - 1 கப் (any variety)
- மஞ்சள் தூள் - 1/2 ஸ்பூன்
- சாம்பார் மிளகாய் தூள் - 1/2 ஸ்பூன்
- பெருஞ்சீரக தூள் - 1/2 ஸ்பூன்
- கரம் மசாலா தூள் - 1/4 ஸ்பூன் (சிறிதளவு போதும்)
- பூண்டு - 2 பல்லு
- மிளகு - 1 ஸ்பூன்
- சீரகம் - 1/2 ஸ்பூன்
- கறிவேப்பிலை - மல்லி தழை நறுக்கியது சிறிதளவு
- உப்பு தேவைகேற்ப

#### செய்முறை:

1. இதற்கு பெரிய சூப் செய்யும் பாத்திரம் எடுத்து கொள்ளவும் .. முக்கால் பாகம் தண்ணீர் எடுத்து, சிக்கன், இஞ்சி பூண்டு paste, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து கொதிக்க விடவும் 1/2 பாகம் சிக்கன் வெந்தவுடன், வெங்காயம் ,தக்காளி, பச்சை மிளகாய், பீன்ஸ், காரட், celery மற்றும் அனைத்து பொடிகளையும், உப்பு சேர்த்து மூடி கொதிக்க விடவும் 15 நிமிடம் கழித்து உருளை கிழங்கு மற்றும் pasta சேர்த்து மூடி கொதிக்க விடவும் ..
2. Pasta வெந்தவுடன் (குழைந்து விடக்கூடாது), பூண்டு ,மிளகு, சீரகம் தட்டி (இடித்து) போட்டு, கறிவேப்பிலை மல்லி தழை சேர்த்து அடுப்பை அனைத்து, 10 நிமிடம் மூடி வைக்கவும் ..



Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

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

3. பின்பு பரிமாறவும் இந்த துப் diet இருப்பவர்கள், வயறு குறையணும்  
நினைக்கறவங்க துப் +2 multigrain பிரட் slice-சாப்பிட்டு dinner/லஞ்ச் முடிச்சிடலாம்  
..சத்தானது .. vegetarian friends சிக்கன் மற்றும் கரம் மசாலா பொடி நீக்கி விட்டு  
இந்த துப் செய்யலாம்





Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

## சிக்கன் /மட்டன் சூப்

### தேவையான் பொருட்கள்

- சிக்கன் or மட்டன் - 1 கப்
- (எலும்பு பகுதிகளை எடுத்து கொள்ளவும் ..சிக்கன் முழுதாக வாங்கி வீட்டில் கட் பண்ணினிங்கனா wings, எலும்பு பகுதிகளை சேர்த்து கொள்ளலாம் ..)
- வெங்காயம் - 1
- தக்காளி - 1 சின்னது
- பச்சை மிளகாய் - 2-3 (உங்க காரத்திற்கு ஏற்ற வாறு எடுத்து கொள்ளவும்)
- இஞ்சி பூண்டு paste - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
- cellery - 2 ஸ்டெம் (இது இல்லை என்றால் தவிர்த்திடலாம்)
- கரம் மசாலா பவுடர் - 1/4 ஸ்பூன் (சிறிதளவு போதுமானது)
- மஞ்சள் தூள் - 1/4 ஸ்பூன்
- உப்பு - தேவைகேற்ப
- கறிவேப்பிலை /மல்லி தழை அறிந்தது சிறிதளவு
- பூண்டு - 2 பல்லு
- மிளகு - 1 ஸ்பூன்
- சீரகம் - 1/2 ஸ்பூன்

### செய்முறை:

1. ஒரு அகண்ட பாத்திரத்தில் முக்கால் பாகம் தண்ணீர் எடுத்து கொள்ளவும் (தோராயமாக 8 - 10 glass) அதில் கழுவிய சிக்கன் அல்லது மட்டன், இஞ்சி பூண்டு paste, மஞ்சள் பொடி சேர்த்து மிதமான தீயில் மூடி கொதிக்க விடவும்....மட்டன் என்றால் வேக கொஞ்சம் நேரம் எடுக்கும் ..
2. கால் பகுதி வெந்ததும் பொடியாக அறிந்த வெங்காயம், தக்காளி, cellery, கரம் மசாலா பொடி, பச்சை மிளகாய் (பச்சை மிளகாய் நறுக்காமல் சிறிது கீறி முழுதாக சேர்க்கவும்) இவைகளை சேர்த்து கொதிக்கவிடவும் ...
3. பெரிய தீயில் வைத்து கொதிக்க வைத்தால் தண்ணீர் சுண்டி விடும் ..அதனால் மிதமான தீயில் மூடி போட்டு கொதிக்க விடவும் ..20 - 30 நிமிடம் கொதித்ததும்.
4. பூண்டு, மிளகு, சீரகம் இவைகளை தட்டி போட்டு, கருவேப்பிலை மல்லி தழை சேர்த்து இறக்கி விடவும் ..10 நிமிடம் மூட்டி விட்டு பின்பு பரிமாறவும்..



Penmai.com

Tamil People Online Community...

## REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

### Penmai's Kitchen Queen

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

**NOTE:** தூப் இறக்கும் சமயம் வெங்காயம் சிறிதளவு நெயில் வதக்கி சேர்த்தால் வாசம் நன்றாக இருக்கும்...diet இருப்பவர்கள் இதை தவிர்த்திடலாம்.. மட்டன்/சிக்கன் கிரேவி அல்லது குழம்பு செய்யும் சமயம் தூப் செய்தீர்கள் என்றால் ,ஒரு கரண்டி குழம்பு இல்லை கிரேவியை தூப் சேர்த்தால் taste வித்யாசமாக நன்றாக இருக்கும்.



Penmai.com

Tamil People Online Community...

REPPLYUMA's @ Uma Uday's Recipes

Penmai's Kitchen Queen

www.Penmai.com

### அவல் லட்டு - Aval laddu

தேவையான பொருட்கள்:-

- அவல் 1 கப்
- சர்க்கரை 1/4 - 1/2 கப் (உங்கள் இனிப்பு தேவைகேற்ப)
- நெய் - தேவைகேற்ப
- ஏலக்காய் - 1
- வறுத்த பாதாம், பிஸ்தா, முந்திரி 1/4 கப் ..சிறிது சிறிதாக நறுக்கி வைத்து கொள்ளவும்.. (நட்ஸ் வேண்டாம் என்றால் தவிர்த்து கொள்ளலாம்)

செய்முறை:

1. ஒரு கடாயை அடுப்பில் வைத்து அவலை (எண்ணெய் நெய் இல்லாமல்) வறுத்து கொள்ளவும் ..சிறிது ஆறியவுடன் அவலுடன் சர்க்கரை, ஏலக்காய் சேர்த்து மிக்சியில் பொடித்து கொள்ளவும் ...
2. இந்த மாவில் நட்ஸ் மற்றும் தேவையான நெய் சேர்த்து கலந்து லட்டுகளாக பிடித்தால் அவல் லட்டு ரெடி ...
3. ரவா லட்டு போலவே சுவையாக இருக்கும் ..வித்யாசம் தெரியாது ..மிக எளிதில் குறுகிய நேரத்தில் செய்து விடலாம் ...