

Millet Pudding



Prep Time: 10 minutes

Cook Time: 25 minutes

Serves: 4 pax



Ingredients

- 150g banyard millet
- 50g Jaggery
- 2 cardamom pods
- 100ml *HCS low-fat milk 
- 1.5 litre water
- 1 tablespoon broken cashew
- A pinch of *HCS low-sodium salt to taste 

Method

1. Boil water.
2. Add millet and cook for 8 minutes.
3. Add cardamom, jaggery and cashew.
4. Add milk and cook till you get a thick rice pudding consistency.
5. Ready to serve.



Recipe courtesy of Chef S R Bala

குதிரைவாலி பாயசம்

தயாரிப்பு நேரம்: 10 நிமிடங்கள் சமையல் நேரம்: 25 நிமிடங்கள்
சேவைகள்: 4 பேர்



தேவையான பொருட்கள்

- 150 கிராம் குதிரைவாலி அரிசி
- 50 கிராம் வெல்லம்
- 2 ஏலக்காய்கள்
- 100 மில்லிலிட்டர் கொழுப்பு குறைவான *HCS பால்
- 1.5 லிட்டர் தண்ணீர்
- 1 மேசைக்கரண்டி உடைந்த முந்திரி
- ஒரு சிட்டிகை சோடியம் குறைவான *HCS உப்பு



செய்முறை

1. தண்ணீரைக் கொதிக்க வைக்கவும்.
2. குதிரைவாலி அரிசியைச் சேர்த்து 8 நிமிடங்கள் சமைக்கவும்.
3. ஏலக்காய், வெல்லம் மற்றும் முந்திரியைச் சேர்க்கவும்.
4. பால் சேர்த்து, கெட்டியாகும் வரை சமைக்கவும்.
5. பரிமாறத் தயார்.



சமையல்குறிப்பை வழங்கியவர்
சமையல்கலை வல்லுநர் S. R. பாலா