

Potato Bread Rolls

Prep Time: 10 mins

Cook Time: 20 mins

How are you doing?



Ingredients

- 8 wholemeal bread slices
- 2 medium sweet potatoes boiled peeled and mashed (about 1¼ cups mashed potatoes)
- ¼ cup of green peas, boiled
- 1 teaspoon of Healthier Choice Symbol (HCS) oil
- ¼ teaspoon of cumin seeds
- ½ teaspoon of salt
- ⅛ teaspoon of red chili powder
- ½ teaspoon of mango powder
- 1 tablespoon of coriander finely chopped
- 1 tablespoon of green chili finely chopped
- 1 teaspoon of ginger finely chopped
- 100ml of water



Method

1. Heat the HCS oil in a frying pan and add the cumin seeds. When the cumin seeds start to crack, add green peas, green chili, and ginger. Stir for a few seconds.
2. Add in the sweet potatoes and all the spices (red chili powder, mango powder, salt, coriander) and stir-fry for a minute. Turn off the heat.
3. Taste the mixture; it should be a little spicier than you like as it will taste milder inside the bread. Roll 1 tablespoon of the mixture at a time into an oval shape. Make about twelve rolls.
4. Trim the edges of the bread slices and cut them into two pieces. Set aside.
5. Fill a small bowl with water to wet the bread. Dip one side of a slice of the bread lightly in the water. Place the slice between your palms and squeeze out the excess water.
6. Place the filling in the center of this bread and mould the bread around the filling, forming an oval shape. Repeat to make all the rolls. Let them sit for about 5 mins.
7. Pre-heat the oven to 180°C. Place rolls on a baking pan and bake for 8 mins until lightly browned and crispy.



உருளைக்கிழங்கு ரொட்டிச் சுருள்கள்

தயாரிப்பு நேரம்: 10 நிமிடங்கள்

சமையல் நேரம்: 20 நிமிடங்கள்

நல்லா
இருக்கீங்களா?



தேவையான பொருட்கள்

- 8 முழுதானிய ரொட்டித் துண்டுகள்
- 2 நடுத்தர சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு, அவித்து, தோல் நீக்கி மசித்தது (சுமார் 1½ குவளை மசித்த கிழங்கு கிடைக்கும்)
- ¼ குவளை பச்சை பட்டாணி, அவித்தது
- 1 தேக்கரண்டி Healthier Choice Symbol (HCS) எண்ணெய்
- ¼ தேக்கரண்டி சீரகம்
- ½ தேக்கரண்டி உப்பு
- ¼ தேக்கரண்டி சிவப்பு மிளகாய்த்தூள்
- ½ தேக்கரண்டி மாங்காய்ப் பொடி
- 1 மேசைக்கரண்டி கொத்தமல்லி, நறுக்கியது
- 1 மேசைக்கரண்டி பச்சை மிளகாய், நறுக்கியது
- 1 தேக்கரண்டி இஞ்சி, நறுக்கியது
- 100 மில்லிலிட்டர் தண்ணீர்

செய்முறை

1. ஒரு வாணலியில் HCS எண்ணெய் துடேற்றி, சீரகம் சேர்க்கவும். சீரகம் வெடித்தவுடன், பச்சை பட்டாணி, பச்சை மிளகாய் மற்றும் இஞ்சி சேர்த்து கிளறிவிடவும்.
2. சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கும் மசாலா பொடிகளும் (மிளகாய்த்தூள், மாங்காய்ப் பொடி, உப்பு, கொத்தமல்லித்தூள்) சேர்த்து ஒரு நிமிடத்திற்கு வறுக்கவும். பிறகு அடுப்பை அடைத்துவிடவும்.
3. கலவையைச் சுவைத்துப் பார்க்கவும். அது சற்றே காரமாக இருக்கும். ஏனெனில், ரொட்டிக்குள் வைத்தவுடன் காரம் குறைந்துவிடும். கிழங்கு கலவையில் ஒரு மேசைக்கரண்டி அளவு எடுத்து நீள்வட்ட வடிவில் உருட்டவும். சுமார் பன்னிரண்டு உருண்டைகள் கிடைக்கும்.
4. ரொட்டித் துண்டுகளின் ஓரங்களை வெட்டிவிட்டு பாதியாக வெட்டி வைக்கவும்.
5. ஒரு சிறிய கிண்ணத்தில் தண்ணீர் நிரப்பவும். ரொட்டித் துண்டின் ஒரு பக்கத்தைத் தண்ணீரில் நனைக்கவும். ரொட்டித் துண்டை உள்ளங்கைகளுக்கு நடுவில் வைத்து அழுத்தி, மிகையான தண்ணீரை வெளியாக்கவும்.
6. இந்த ரொட்டித் துண்டின் நடுப்பகுதியில் கிழங்கு உருளையை வைத்து, எல்லா பக்கங்களிலும் ரொட்டியை மூடி நீள்வடிவமாக்கவும். இதேபோல எல்லா சுருள்களையும் செய்யவும். அவற்றைச் சுமார் 5 நிமிடங்களுக்குத் தனியாக எடுத்து வைக்கவும்.
7. தூட்டடுப்பை 180°C முன்கூட்டியே துடேற்றவும். சுருள்களை பேக்கிங் தட்டில் வைத்து பொன்னிறமாக மாறி மொறுமொறுப்பாகும் வரை பேக் செய்யவும்.

