

# Millet Upma Adai

Prep Time: 5 mins

Cook Time: 20 mins



## Ingredients

- ½ cup of samai millet
- 2 tablespoons of toor dal
- ¾ teaspoon of whole pepper
- ¼ teaspoon of cumin seeds
- ½ teaspoon of mustard seeds
- 2 tablespoons of Healthier Choice Symbol (HCS) Oil
- A few curry leaves
- Salt to taste
- 1½ cups of water
- A few tablespoons of grated carrot (optional)



## Method

1. Coarsely pulse the toor dal, pepper and cumin in the mixer.
2. Add HCS oil, mustard seeds, curry leaves, water and grated carrots (optional) in a pan.
3. Add salt and allow the water to boil.
4. Add samai millet and pulsed toor dal mixture when water boils. Keep the flame medium and allow this to cook.
5. Once millet is cooked and the water is completely absorbed, allow this to cool completely.
6. Take small portions and make into round balls. Flatten these balls like tikkis.
7. Place the patties in a tawa and cook on both sides till slightly golden brown spots appear. Drizzle a little HCS oil while cooking the adais.
8. Repeat this for the rest of the patties and serve hot with any chutney of your choice.



Recipe courtesy of Jeyashri Suresh

# சிறுதானிய உப்புமா அடை

தயாரிப்பு நேரம்: 5 நிமிடங்கள்

சமையல் நேரம்: 20 நிமிடங்கள்



## தேவையான பொருட்கள்

- ½ குவளை சாமை
- 2 மேசைக்கரண்டி துவரம் பருப்பு
- ¾ தேக்கரண்டி முழு மிளகு
- ¼ தேக்கரண்டி சீரகம்
- ½ தேக்கரண்டி கடுகு
- 2 மேசைக்கரண்டி Healthier Choice Symbol (HCS) எண்ணெய்
- சில கறிவேப்பிலைகள்
- உப்பு, சுவைக்கேற்ப
- 1½ குவளை தண்ணீர்
- சில மேசைக்கரண்டி துருவிய கேரட் (வேண்டுமானால்)



## செய்முறை

1. துவரம் பருப்பு, மிளகு, சீரகம் ஆகியவற்றை மிக்ஸரில் கொரகொரப்பாக அரைக்கவும்.
2. ஒரு பாத்திரத்தில் HCS எண்ணெய், கடுகு, கறிவேப்பிலை, தண்ணீர், துருவிய கேரட் (வேண்டுமானால்) சேர்க்கவும்.
3. உப்பு சேர்த்து, தண்ணீரைக் கொதிக்கவிடவும்.
4. தண்ணீர் கொதித்தவுடன் சாமை மற்றும் அரைத்த துவரம் பருப்பு கலவையைச் சேர்க்கவும். நடுத்தர அனலில் வேகவிடவும்.
5. சாமை நன்றாக வெந்து, தண்ணீர் முழுமையாக வற்றியவுடன், நன்றாக ஆறவிடவும்.
6. சிறிதளவு கலவையை எடுத்து, உருண்டையாக உருட்டவும். இந்த உருண்டையை வடை போலத் தட்டவும்.
7. தட்டிய அடைகளைத் தோசைக்கல்லில் வைத்து, இரண்டு பக்கமும் பொன்னிறமாகும் வரை வேகவிடவும்.
8. இதேபோல எல்லா அடைகளையும் சுட்டெடுக்கவும். உங்களுக்குப் பிடித்த சட்னியுடன் அடைகளைச் சூடாகப் பரிமாறவும்.



இந்த சமையல் குறிப்பை  
வழங்கியவர் ஜெயஸ்ரீ சுரேஷ்