

Masala Idyappam

Prep Time: 10 mins

Cook Time: 15 mins

How are you doing?



Ingredients

- 1 cup of whole wheat idiyappam
- 1 onion finely chopped
- 1 teaspoon of ginger garlic paste
- 1 tomato
- 10 mint leaves
- A pinch of turmeric powder
- ½ teaspoon of red chilli powder
- ½ teaspoon of garam masala
- 1 tablespoon of coriander leaves
- Salt to taste
- 2 teaspoons of Healthier Choice Symbol (HCS) oil
- ½ teaspoon of fennel seeds
- A small piece cinnamon
- 2 cloves
- A spring of curry leaves



Method

1. Crumble the idiyappam and set aside.
2. Heat HCS oil in a pan and add in fennel seeds, cinnamon, cloves and curry leaves.
3. Add ginger garlic paste with onions and sauté for 2 mins. Then, add tomato, mint leaves and sauté till the onions are cooked/softened.
4. Add turmeric powder, red chilli powder, garam masala powder, salt and mix well.
5. Add idiyappam and mix well. Garnish with coriander leaves and serve.



மசாலா இடியாப்பம்

தயாரிப்பு நேரம்: 10 நிமிடங்கள்

சமையல் நேரம்: 15 நிமிடங்கள்

நல்லா
இருக்கீங்களா?

Health
Promotion
Board

தேவையான பொருட்கள்

- 1 குவளை கோதுமை இடியாப்பம்
- 1 நறுக்கிய வெங்காயம்
- 1 தேக்கரண்டி இஞ்சி பூண்டு விழுது
- 1 தக்காளி
- 10 புதினா இலைகள்
- ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் தூள்
- ½ தேக்கரண்டி சிவப்பு மிளகாய்த்தூள்
- ½ தேக்கரண்டி கரம் மசாலா
- 1 மேசைக்கரண்டி கொத்தமல்லித் தழைகள்
- உப்பு, சுவைக்கேற்ப
- 2 தேக்கரண்டி Healthier Choice Symbol (HCS) எண்ணெய்
- ½ தேக்கரண்டி சோம்பு
- ஒரு சிறிய துண்டு பட்டை
- 2 கிராம்புகள்
- ஒரு கொத்து கறிவேப்பிலைகள்



செய்முறை

1. இடியாப்பத்தைப் பொடியாக்கி தனியாக எடுத்து வைக்கவும்.
2. வாணலியில் HCS எண்ணெய்யைச் சூடேற்றி, சோம்பு, பட்டை, கிராம்பு மற்றும் கறிவேப்பிலைகள் சேர்க்கவும்.
3. பிறகு இஞ்சி பூண்டு விழுது மற்றும் வெங்காயம் சேர்த்து 2 நிமிடங்களுக்கு வதக்கவும். பிறகு, தக்காளி மற்றும் புதினா, சேர்த்து வெங்காயம் சமைக்கப்படும் வரை வதக்கவும்.
4. மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த்தூள், கரம் மசாலா மற்றும் உப்பு சேர்த்து நன்றாகக் கிளறவும்.
5. இடியாப்பம் சேர்த்து கிளறவும். இறுதியாகக் கொத்தமல்லித் தழையுடன் அலங்கரித்து பரிமாறவும்.

