

Semiya Payasam

Prep Time: 5 mins

Cook Time: 15 mins



Ingredients

- 1 tablespoon of trans-fat free margarine
- 10 to 12 cashew nuts
- 8 to 10 raisins
- $\frac{3}{4}$ cup of brown rice vermicelli
- 3 cups of low-fat milk
- $\frac{1}{2}$ cup of cook & bake sweetener
- $\frac{1}{2}$ teaspoon of cardamom powder

Method

1. Add margarine to a heavy bottom pot and heat up. Then add cashews and fry until golden brown.
2. Add raisins and sauté just until they plump up. Keep aside for garnish.
3. Transfer brown rice vermicelli to the same pan, and roast until slightly golden on a low heat.
4. Pour milk into a pot. Let it boil on a low to a medium heat.
5. Add the vermicelli mixture into the pot and fully cook it.
6. Keep stirring to prevent the semiya payasam from burning, and add more milk if desired to adjust the consistency.
7. Add sweetener and cook for 3 to 5 mins on a low heat for the semiya payasam to thicken. Add cardamom powder.
8. Turn off when the semiya payasam reaches a thick pouring consistency.
9. Garnish semiya payasam with the cashew nuts and raisins, and serve hot or cold as desired.



சேமியா பாயசம்

தயாரிப்பு நேரம்: 5 நிமிடங்கள்

சமையல் நேரம்: 15 நிமிடங்கள்



தேவையான பொருட்கள்

- 1 மேசைக்கரண்டி டிரான்ஸ் கொழுப்பில்லாத மார்கரின்
- 10 to 12 முந்திரிகள்
- 8 to 10 உலர்ந்த திராட்சைகள்
- ¾ குவளை பழுப்பரிசி சேமியா
- 3 குவளை கொழுப்பு குறைவான பால்
- ½ குவளை “குக் அண்ட் பேக்” இனிப்பூட்டி
- ½ தேக்கரண்டி ஏலக்காய்த் தூள்

செய்முறை

1. அடி கனமான பாத்திரத்தில் மார்கரின் சேர்த்து சூடாக்கவும். பின் முந்திரிகளை சேர்த்து, அவை பொன்னிறமாகும்வரை வறுத்தெடுக்கவும்.
2. உலர்ந்த திராட்சைகளை உப்பலாகும்வரை வதக்கவும். இவ்விரண்டையும் அலங்கரிப்பதற்காகத் தனியாக எடுத்து வைக்கவும்.
3. பழுப்பரிசியில் தயாரிக்கப்பட்ட சேமியாவை அதே பாத்திரத்தில் சேர்த்து, சற்று பொன்னிறமாகும் வரை குறைவான அனலில் வறுக்கவும்.
4. ஒரு சட்டியில் பாலை ஊற்றவும். குறைவான அனலில் பாலைக் கொதிக்கவிடவும்.
5. சேமியாவை சட்டியில் சேர்த்து, நன்றாக வேகவிடவும்.
6. சேமியா பாயசம் தீய்ந்து போய்விடாமல் இருக்க கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும். பதத்தைச் சரிசெய்வதற்கு, தேவைப்பட்டால் கூடுதல் பால் சேர்க்கவும்.
7. இனிப்பூட்டியைச் சேர்த்து, பாயசம் கெட்டியாகும்வரை குறைவான அனலில் 3 முதல் 5 நிமிடங்களுக்கு வேகவிடவும். ஏலக்காய்ப் பொடி சேர்க்கவும்.
8. சேமியா பாயசம் கெட்டியாக ஊற்றக்கூடிய பதத்தை அடைந்தவுடன் அடுப்பை அணைத்துவிடவும்.
9. சேமியா பாயசத்தின் மேலே முந்திரிகளையும் உலர்ந்த திராட்சைகளையும் தூவி, உங்கள் விருப்பப்படி சூடாக அல்லது குளிரவைத்து பரிமாறவும்.

