



Easy & Tasty Recipes

As seen on Mediacorp's Stay Well to Stay Strong series



Contents உள்ளடக்கம்

Chef Bala's Recipes

சமையல் வல்லுநர் பாலாவின் சமையல் குறிப்புகள்

Biryani Noodles Omelette பிரியாணி நூடுல்ஸ் ஆம்லட்	1 – 2
Thayir Sabja Aval தயிர் சப்ஜா அவல்	3 – 4
Vaazhai Ilai Meen Puttu வாழை இலை மீன் புட்டு	5 – 6
Curry Thosai கறி தோசை	7 – 8
Broccoli Thulasi Vadai பச்சைப் பூக்கோசு துளசி வடை	9 – 10
Wholemeal Bread Shahi Thukda முழுதானிய ரொட்டி ஷாஹி துக்டா	11 – 12



Biryani Noodles Omelette

Ingredients

Biryani Noodles:

- 400g millet noodles
- 50g vegetables of your choice, evenly chopped
- 25g fresh coriander and mint leaves
- 100g paneer or finely chopped lean white meat
- 1 cinnamon stick
- 2 cardamom
- 2 cloves
- 2 star anise
- 1 onion
- 1 tomato
- 1 tbsp. ginger garlic paste
- ¼ tbsp. turmeric powder
- 2 tbsp. chili powder
- 1 tbsp. biryani masala powder
- ¼ cup low fat coconut milk
- sunflower seed oil as needed
- salt as needed

Omelette

- 2 eggs
- salt as needed
- pepper as needed
- sunflower seed oil as needed

Method

To make the Biryani Noodles:

1. Heat oil in a wok. Then, add cinnamon stick, star anise, cardamom and fry well.
2. Add onions, curry leaves, Mint leaves, ginger garlic paste and all the vegetables, paneer or lean white meat and sauté well. Then add tomatoes, fry well and then add turmeric powder, chili powder, biryani masala or garam masala powder, roast well and then add salt and low fat coconut milk and mix well.
3. Add boiling water to (2). Then, add healthy HCL noodles without the taste makers. Cover it with a lid and let it cook well.
4. Open, mix well and cook until it looks and tastes like biryani. Garnish it with coriander leaves.

To make the Biryani Noodles Omelette:

1. Beat 2 eggs. Add salt and pepper to your taste.
2. Add a cup of the tasty biryani noodles to (1). Mix well and spread it on a heated pan. Add some oil or butter. Cover it with a lid. After one side is cooked, flip it to the other side until it is fully cooked.



பிரியாணி நூடுல்ஸ் ஆம்லட்

தேவையானவை:

பிரியாணி நூடுல்ஸ்:

- 400g சிறுதானிய நூடுல்ஸ்
- 50g நீங்கள் விரும்பும் காய்கறிகள், சமமான அளவில் வெட்டியது
- 25g கொத்தமல்லித் தழை, புதினா இலைகள்
- 100g பன்னீர் அல்லது பொடியாக வெட்டிய கொழுப்பில்லாத கோழி
- 1 பட்டை
- 2 ஏலக்காய்
- 2 கிராம்பு
- 2 அன்னாசிப் பூ
- 1 வெங்காயம்
- 1 தக்காளி
- 1 மேசைக்கரண்டி இஞ்சி பூண்டு விழுது
- ¼ மேசைக்கரண்டி மஞ்சள்தூள்
- 2 மேசைக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்
- 1 மேசைக்கரண்டி பிரியாணி மசாலா
- ¼ குவளைப் கொழுப்பு குறைவான தேங்காய்ப்பால்
- சூரியகாந்தி எண்ணெய், தேவையான அளவு
- உப்பு, தேவையான அளவு

ஆம்லட்

- 2 முட்டைகள்
- உப்பு, தேவையான அளவு
- மிளகுத்தூள், தேவையான அளவு
- சூரியகாந்தி எண்ணெய், தேவையான அளவு

செய்முறை:

பிரியாணி நூடுல்ஸ் செய்வதற்கு:

- 1) வாணலியில் எண்ணெயைச் சூடாக்கவும். பிறகு, பட்டை, அன்னாசிப் பூ, ஏலக்காய் போட்டு தாளிக்கவும்.
- 2) வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, புதினா, இஞ்சி பூண்டு விழுது, காய்கறிகள், பன்னீர் அல்லது டோபு அல்லது பொடியாக வெட்டிய கோழி சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும். பிறகு தக்காளி சேர்த்து கிளறிவிட்டு, மஞ்சள்தூள், மிளகாய்த்தூள், பிரியாணி மசாலா அல்லது கரம் மசாலா சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும். அதன்பிறகு உப்பு ¼ குவளைக் கொழுப்புக் குறைவான தேங்காய்ப்பாலும் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறவும்.
- 3) இதில் கொதிக்கும் நீரைச் சேர்க்கவும். பிறகு சிறுதானிய நூடுல்ஸ் சேர்த்து, வாணலியை மூடிவைத்து நன்கு வேகவிடவும்.
- 4) மூடியைத் திறந்து கிளறிவிட்டு, பிரியாணி போன்ற சுவையும் தோற்றமும் வரும்வரைச் சமைக்கவும். கொத்தமல்லித்தழையை மேலே தூவவும்.

பிரியாணி நூடுல்ஸ் ஆம்லட் செய்வதற்கு:

- 1) 2 முட்டைகளை அடிக்கவும். சுவைக்கேற்ப உப்பு மிளகுத்தூளும் சேர்க்கவும்.
- 2) அதனுடன் ஒரு குவளைப் பிரியாணி நூடுல்ஸ் சேர்க்கவும். நன்றாகக் கிளறி, சூடாக்கிய அகன்ற சட்டியில் ஊற்றி பரப்பிவிடவும். கொஞ்சம் எண்ணெய் அல்லது வெண்ணெய் சேர்க்கவும். மூடி போட்டு மூடி வைக்கவும். ஒரு பக்கம் வெந்த பிறகு திருப்பிப்போட்டு மறுபக்கமும் வேக வைக்கவும்.



Thayir Sabja Aval

Ingredients

- 1 cup brown rice flakes (brown aval)
- 1 cup curd (sweetened/salted/plain as you wish)
- 50g fruits of your choice, all cut evenly into small cubes
- 3 tbsp. grated coconut
- a pinch of ginger, skin removed and crushed
- 2 tbsp. sabja seeds or basil seeds
- salt as needed

Method

1. Soak the Sabja seeds in hot water for 25 minutes. Drain.
2. Soak the brown rice flakes in water with little salt. When it becomes soft, add some grated coconut. Drain.
3. Add chopped fruits of your choice to a cup of sweetened or salted curd.
4. Mix (1), (2) and (3) and soaked brown rice flakes and soaked Sabja seeds together. Serve in a bowl or a cup with a spoon.



தயிர் சப்ஜா அவல்

தேவையானவை:

- 1 குவளைப் பழுப்பரிசி அவல்
- 50g நீங்கள் விரும்பும் பழங்கள், சிறு சதுரங்களாக வெட்டிக்கொள்ளவும்
- உப்பு, தேவையான அளவு
- 3 மேசைக்கரண்டி துருவிய தேங்காய்
- சிறிதளவு இஞ்சி, தோல்நீக்கி இடித்தது
- 2 மேசைக்கரண்டி சப்ஜா விதை அல்லது துளசி விதை
- 1 குவளைத் தயிர் (இனிப்பானது / உப்பு சேர்த்தது / வெற்று என உங்கள் விருப்பம்போல்)

செய்முறை:

- 1) சப்ஜா விதைகளை 25 நிமிடம் வெந்நீரில் ஊற வைக்கவும். பிறகு வடிக்கவும்.
- 2) சிறிதளவு உப்பு சேர்த்த தண்ணீரில் பழுப்பரிசி அவலை ஊற வைக்கவும். அவல் மென்மையானதும், துருவிய தேங்காய் சேர்க்கவும். பிறகு வடிக்கவும்.
- 3) இனிப்பான அல்லது உப்பு சேர்த்த ஒரு குவளைத் தயிரில் உங்களுக்குப் பிடித்த பழங்களைச் சேர்க்கவும்.
- 4) சப்ஜா விதைகள், அவல், பழங்கள் சேர்த்த தயிர் மூன்றையும் ஒன்றாகக் கலக்கவும். ஒரு கிண்ணத்தில் அல்லது குவளையில் கரண்டியுடன் பரிமாறவும்.



Vaazhai Ilai Meen Puttu

Ingredients

- 500g sea bass fish
- 2 big onions, chopped
- 2 tbsp. ginger, skin removed and crushed
- 2 tbsp. chilli powder
- ½ tbsp. turmeric powder
- ½ tbsp. mustard
- ½ tbsp. fennel seeds
- ½ tbsp. cumin seeds
- 1 tbsp. urad white dhal
- 2 stems curry leaves
- 1 tomato
- salt as needed
- coriander powder as needed
- gingelly oil as needed
- banana leaves as needed

Method

1. Rinse the fish well and clean it with a pinch of salt and turmeric powder. After washing, add salt to your taste and turmeric powder to marinate for 10 minutes.
2. Slice the fish into pieces and wrap each piece with a banana leaf. Then, place them on a steamer plate. Once they are steamed well, take them out. Remove bones or any thorns carefully. Scramble into soft steamed chunks.
3. Heat a pan with gingelly oil. Then, add fennel, cumin, mustard seeds and urad dhal and fry. Once the ingredients are roasted, add onion pieces, curry leaves, skinned crushed ginger, turmeric powder, chili powder and coriander powder and fry. Then add tomato pieces and fry well.
4. Then, add the steamed scrambled fish and mix well. Switch off the stove.
5. Garnish with coriander leaves and serve the puttu with a spoon. Alternatively, when warm, knead them with hands into balls like Kozhukattai and serve on banana leaves placed on plates.



வாழை இலை மீன் புட்டு

தேவையானவை:

- 500g கொடுவாய் மீன்
- 2 பெரிய வெங்காயம், வெட்டியது
- 2 மேசைக்கரண்டி இஞ்சி
- 2 மேசைக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்
- ½ மேசைக்கரண்டி மஞ்சள்தூள்
- ½ மேசைக்கரண்டி கடுகு
- ½ மேசைக்கரண்டி சோம்பு
- ½ மேசைக்கரண்டி சீரகம்
- 1 மேசைக்கரண்டி வெள்ளை உளுந்து
- 2 கொத்து கறிவேப்பிலை
- உப்பு, தேவையான அளவு
- 1 தக்காளி
- மல்லித்தூள், தேவையான அளவு
- நல்லெண்ணெய், தேவையான அளவு
- வாழை இலைகள், தேவையான அளவு

செய்முறை:

- 1) உப்பும் மஞ்சள்தூளும் சேர்த்து மீனை நன்றாகக் கழவி சுத்தம் செய்யவும். கழுவிய பிறகு, சுவைக்கேற உப்பும் மஞ்சள்தூளும் சேர்த்து 10 நிமிடம் ஊற வைக்கவும்.
- 2) மீனைத் துண்டுகளாக வெட்டி, ஒவ்வொரு துண்டையும் வாழை இலையில் மடிக்கவும். பிறகு, அவிக்கும் தட்டில் வைக்கவும். மீன் நன்றாக வெந்தவுடன் வெளியில் எடுக்கவும். எலும்புகளையும் முட்களையும் கவனமாக நீக்கவும். அவித்த மீனை உதிர்த்துவிடவும்.
- 3) ஒரு வாணலியில் நல்லெண்ணெய்யைச் சூடாக்கவும். அதில் சோம்பு, சீரகம், கடுகு, உளுந்து சேர்த்து வறுக்கவும். பிறகு வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, தோல்நீக்கி இடித்த இஞ்சி, மஞ்சள்தூள், மிளகாய்த்தூள், மல்லித்தூள் சேர்த்து வறுக்கவும். பிறகு தக்காளி சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும்.
- 4) அவித்து உதிர்த்த மீனைச் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறவும். அடுப்பை அணைத்துவிட்டு.
- 5) புட்டின்மீது கொத்தமல்லித்தழை தூவி கரண்டியுடன் பரிமாறவும். அல்லது, புட்டு சற்று சூடாக இருக்கும்போது கைகளால் கொழுக்கட்டை போல உருண்டைகளாக்கி, தட்டின்மீது வாழை இலைகளை வைத்து, அதன்மீது பரிமாறவும்.



Curry Thosai

Ingredients

Thosai Batter:

- 1 cup brown rice powder
- ½ cup lentil powder
- 2 tbsp. fenugreek powder
- 1 cup curd

Curry:

- 250g tofu
- 1 cinnamon stick
- ½ tbsp. fennel seeds
- 1 tbsp. black gram (urad dhal)
- 7 curry leaves
- 10 small onions
- 2 tomatoes
- 1 tbsp. ginger garlic paste
- 2 tbsp. chili powder
- ½ tbsp. turmeric powder
- 1 tbsp. coriander powder
- 1 tbsp. garam masala powder
- ½ tbsp. fennel powder
- ¼ cup yogurt

Curry Thosai:

- eggs (as per number of thosais)
- gingelly oil as needed
- pinch of pepper and salt
- coriander leaves

Method

To make the Curry:

1. Heat oil in a pan and add Cinnamon stick, fennel seeds, urad dhal and curry leaves, and let them roast. Then, add chopped small onion and fry. Then add minced tofu, roast well.
2. Add turmeric powder, chili powder, garam masala powder, fennel powder, coriander powder, roast well and then add chopped tomatoes, ginger garlic paste and salt. Mix well.
3. Add the yogurt, mix well and cover it. After it is well cooked and it has become a thick gravy, turn of the fire. The gravy should be thick enough that when you add it over the thosai batter, it should not run over.

To make Thosai batter:

1. Mix the brown rice flour, lentil flour, fenugreek powder and curd. Add water and mix well. Let it set for about 30 minutes.

(Alternatively, you can use instant thosai batter to make the thosai.)

To make the Curry Thosai:

1. Heat a thosai or pancake pan and rub with gingelly oil. Pour the thosai batter and spread it into a circular shape.
2. Beat an egg with a pinch of pepper and salt and pour on the top of the thosai.
3. Spread the curry over and drizzle gingelly oil evenly over it.
4. Cover the pan. When one side got cooked, open the lid and flip the thosai to the other side until cooked. Flip it again and garnish with coriander leaves and serve with coconut chutney.



கறி தோசை

தேவையானவை:

தோசை மாவு:

- 1 குவளைப் பழுப்பரிசி மாவு
- ½ குவளைப் உளுந்து மாவு
- 2 மேசைக்கரண்டி வெந்தயப் பொடி
- 1 குவளைத் தயிர்

கறி:

- 250g டோ:பூ
- 1 பட்டை
- ½ மேசைக்கரண்டி சோம்பு
- 1 மேசைக்கரண்டி கறுப்பு உளுந்து
- 7 கறிவேப்பிலை
- 10 சின்ன வெங்காயம்
- 1 மேசைக்கரண்டி இஞ்சி பூண்டு விழுது
- 2 மேசைக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்
- ½ மேசைக்கரண்டி மஞ்சள்தூள்
- 1 மேசைக்கரண்டி மல்லித்தூள்
- 1 மேசைக்கரண்டி கரம் மசாலா
- ½ மேசைக்கரண்டி சோம்புத்தூள்
- ¼ குவளைத் தயிர்

கறி தோசை:

- முட்டைகள் (தோசைகளின் எண்ணிக்கைப்படி)
- நல்லெண்ணெய்
- சிறிதளவு மிளகுத்தூள், உப்பு
- கொத்தமல்லித் தழை

செய்முறை:

கறி செய்வதற்கு:

- 1) ஒரு வாணலியில் எண்ணெயைச் சூடேற்றி, பட்டை, சோம்பு, உளுந்து தாளிக்கவும். பிறகு, வெட்டிய சின்ன வெங்காயம் சேர்த்து வறுக்கவும். பிறகு, கொத்திய டோ:பூ சேர்த்து நன்றாக வறுக்கவும்.
- 2) மஞ்சள்தூள், மிளகாய்த்தூள், கரம் மசாலா, சோம்புத்தூள், மல்லித்தூள் சேர்த்து வறுத்த பிறகு, வெட்டிய தக்காளி, இஞ்சி பூண்டு விழுது, உப்பு சேர்த்து நன்றாகக் கிளறவும்.
- 3) தயிர் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்த பிறகு மூடி வைக்கவும். கறி வெந்து கெட்டியான பிறகு, அடுப்பை அணைத்துவிடவும். தோசைமாவு மீது ஊற்றும்போது வடிந்து ஓடாத அளவுக்குக் கறி கெட்டியாக இருக்கவேண்டும்.

தோசை மாவு செய்வதற்கு:

- 1) பழுப்பரிசி மாவு, உளுந்து மாவு, வெந்தயப்பொடி, தயிர் சேர்த்து கலக்கவும். தண்ணீர் சேர்த்து கிளறவும். சுமார் 30 நிமிடங்களுக்குத் தனியாக எடுத்து வைக்கவும்.

(மாறாக, திடீர் தோசை மாவு பயன்படுத்தியும் தோசை செய்யலாம்.)

கறி தோசை செய்வதற்கு:

- 1) தோசைக்கலலைக் காயவைத்து, நல்லெண்ணெய் தடவவும். தோசை மாவை ஊற்றி வட்டமாக்கவும்.
- 2) ஒரு முட்டையில் சிறிதளவு மிளகுத்தூளும் உப்பும் சேர்த்து அடித்து, தோசைமீது ஊற்றவும்.
- 3) கறியைத் தோசைமீது பரப்பிவிட்டு, அதன்மீது சமமாக நல்லெண்ணெய் ஊற்றவும்.
- 4) தோசையை மூடி வைக்கவும். ஒரு பக்கம் வெந்தவுடன், மூடியைத் திறந்து தோசையைத் திருப்பிப் போடவும் மறுபடியும் திருப்பிப் போட்டு, கொத்தமல்லித்தழை தூவி, தேங்காய்ச் சட்னியுடன் பரிமாறவும்.



Broccoli Thulasi Vadaai

Ingredients

- 2 cups frozen green peas
- ½ cup chickpeas, soaked and boiled
- 100g broccoli, chopped
- 15 spinach leaves
- 7 basil leaves
- 3 eggs, boiled and chopped
- 25g mango half ripe, finely chopped
- 1 tbsp. ginger, crushed
- ½ tbsp. amchur powder
- ¼ tbsp. fenugreek powder
- 1 tbsp. garam masala powder
- ½ tbsp. turmeric powder
- 1 tbsp. chili powder
- salt as needed
- sunflower seed oil as needed
- roasted gram flour as needed
- dried fruits as needed

Method

1. Heat the oil in a pan and add broccoli to sauté well.
2. Remove the broccoli, slice the flowery part, set aside and add the stem part into the pan again. Add washed spinach leaves and basil leaves and sauté well.
3. Add defrosted green peas, boiled chickpeas, flowery part of the broccoli and ginger and sauté. Then, add turmeric powder, chili powder, garam masala powder, amchur powder, fenugreek powder and salt.
4. Turn off the fire. Let it cool. Then blend (3) to a paste.
5. Add finely chopped mango, roasted dried fruits and boiled eggs to the paste in (4) and mix well.
6. Add roasted gram flour to get the texture of a patty. Make and shape the number of patties you want.
7. In a heated pan, add oil and place these patties and roast them well on both sides.
8. Serve with chutney or Natural fruit jam with no added sugar.



பச்சைப் பூக்கோசு துளசி வடை

தேவையானவை:

- 2 குவளைப் உறைந்த பச்சைப் பட்டாணி
- ½ குவளைக் கொண்டைக்கடலை, ஊறவைத்து அவித்தது
- 100g பச்சைப் பூக்கோசு (ப்ரொக்கோலி), வெட்டியது
- 15 பசலைக்கீரை
- 7 துளசி இலைகள்
- உலர்ந்த பழங்கள், தேவையான அளவு
- 3 முட்டைகள், அவித்து, வெட்டியது
- 25g பாதி பழுத்த மாம்பழம், சிறிதாக வெட்டியது
- பொட்டுக்கடலை மாவு, தேவையான அளவு
- 1 மேசைக்கரண்டி இஞ்சி, தோல்நீக்கி இடித்தது
- ½ மேசைக்கரண்டி ஆம்சூர் பொடி
- ¼ மேசைக்கரண்டி வெந்தயப் பொடி
- 1 மேசைக்கரண்டி கரம் மசாலா
- ½ மேசைக்கரண்டி மஞ்சள்தூள்
- 1 மேசைக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்
- உப்பு, தேவையான அளவு
- சூரியகாந்தி எண்ணெய், தேவையான அளவு

செய்முறை:

- 1) வாணலியில் எண்ணெய்யைச் சூடேற்றி, பச்சைப் பூக்கோசை நன்றாக வதக்கவும்.
- 2) வதக்கிய பச்சைப் பூக்கோசை வெளியில் எடுத்து, பூப்போன்ற பகுதிகளை வெட்டி தனியாக எடுத்து வைத்துவிட்டு, தண்டுப்பகுதியை மறுபடியும் வாணலியில் போடவும். அதோடு, கழுவி பசலைக்கீரை, துளசி இலைகளையும் சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும்.
- 3) இளகவைத்த பச்சைப் பட்டாணி, கொண்டைக்கடலை, பச்சைப் பூக்கோசின் பூப்போன்ற பாகம், இஞ்சி சேர்த்து வதக்கவும். பிறகு, மஞ்சள்தூள், மிளகாய்த்தூள், கரம் மசாலா, ஆம்சூர் பொடி, வெந்தயப் பொடி, உப்பு சேர்க்கவும்.
- 4) அடுப்பை அணைத்துவிட்டு ஆற வைக்கவும். பிறகு, வேக வைத்தவற்றை மையாக அரைக்கவும்.
- 5) அரைத்த கலவையுடன் மாம்பழம், வறுத்த உலர்ந்த பழங்கள், அவித்த முட்டைகள் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறவும்.
- 6) வடை மாவு பதம் கிடைக்கும் வகையில் பொட்டுக்கடலை மாவு சேர்க்கவும். உங்கள் விருப்பப்படி வடைகளை வடிவமைக்கவும்.
- 7) ஒரு வாணலியில், எண்ணெய் ஊற்றி, வடைகளை இரு பக்கமும் நன்றாக வறுக்கவும்.
- 8) வடையைச் சட்னியுடன் அல்லது சர்க்கரை சேர்க்காத இயற்கையான பழக்கூழுடன் பரிமாறவும்.



Wholemeal Bread Shahi Thukda

Ingredients

- 6 wholemeal bread slices
- 1 tbsp. cardamom powder
- ½ cup sugar
- 1 cup skimmed milk
- 4 tbsp. almonds
- 2 tbsp. pistachios
- 2 tbsp. cashew nuts
- 1 tbsp. melon seeds
- 1 tbsp. rose water
- ½ tbsp. dry ginger
- ¼ tbsp. turmeric powder
- 50g dried fruits, finely chopped
- butter or ghee as needed
- a pinch of saffron

Method

1. Cut the wholemeal bread into triangles or rectangles as desired. With butter or ghee, toast the bread slices in a pan or toaster till golden brown.
2. Roast the almonds, pistachios, cashew nuts, melon seeds, cardamom in a pan. Once roasted, remove and crush them coarsely.
3. Boil the milk until it thickens. Add the turmeric and saffron. Mix well and add dry ginger. Then add (2).
4. After cooking well, add the dried fruits and rose water. The rich creamy topping is ready.
5. Pour the topping on the toasted bread slices, garnish with few nuts to serve.



முழுதானிய ரொட்டி ஷாஹரி துக்டா

தேவையானவை:

- 6 முழுதானிய ரொட்டித் துண்டுகள்
- 1 மேசைக்கரண்டி ஏலக்காய்ப் பொடி
- வெண்ணெய் அல்லது நெய், தேவையான அளவு
- ½ குவளைச் சர்க்கரை
- குங்குமப்பூ சிறிதளவு
- 1 குவளை அதிக கால்சியமுள்ள ஆடைநீக்கிய பால்
- 4 மேசைக்கரண்டி பாதாம்
- 2 மேசைக்கரண்டி பிஸ்தா
- 2 மேசைக்கரண்டி முந்திரி
- 1 மேசைக்கரண்டி வெள்ளரிப்பழ விதை
- 1 மேசைக்கரண்டி பன்னீர்
- ½ மேசைக்கரண்டி சுக்கு
- ¼ மேசைக்கரண்டி மஞ்சள்தூள்
- 50g பொடியாக வெட்டிய உலர்ந்த பழங்கள்,

செய்முறை:

- 1) முழுதானிய ரொட்டித் துண்டுகளை உங்கள் விருப்பப்படி முக்கோண அல்லது செவ்வக வடிவத்தில் வெட்டவும். அகன்ற வாணலியில் வெண்ணெய் அல்லது நெய் இட்டு ரொட்டித் துண்டுகளைச் சுடவும். டோஸ்டர் சாதனத்திலும் ரொட்டித் துண்டுகளைப் பொன்னிறமாகச் சுட்டெடுக்கவும்.
- 2) பாதாம், பிஸ்தா, முந்திரி, வெள்ளரிப்பழ விதைகள், ஏலக்காய் ஆகியவற்றை ஒரு வாணலியில் வறுக்கவும் வறுத்த பிறகு அவற்றைக் கொரகொரப்பாக இடிக்கவும்.
- 3) பால் கெட்டியாகும் வரை கொதிக்கவிடவும். மஞ்சளும் குங்குமப்பூவும் சேர்க்கவும். நன்றாகக் கிளறிவிட்டு, சுக்கு சேர்க்கவும். அதில், வறுத்து இடித்த கலவையைச் சேர்க்கவும்.
- 4) நன்றாக வெந்தப் பிறகு, உலர்ந்த பழங்களும் பன்னீரும் சேர்க்கவும். சத்துமிக்க பால் கலவைத் தயார்.
- 5) சுட்ட ரொட்டித் துண்டுகள்மீது பால் கலவையை ஊற்றி, கொஞ்சம் கடலைகளை மேலே தூவி பரிமாறவும்.