



A Nutty Surp-rice

Prep Time: 40 mins Cook Time: 2 hours
Serves 5







Ingredients

Nuts:

- 55 cashews
- 30 almonds
- 9 walnuts
- 4 dried figs
- 4 tablespoons of pistachios (without shell)
- 2 tablespoons of raisins

Vegetable Briyani:

- 1 cup Healthier Choice Symbol (HCS) wholegrain red basmati rice 
- 2 cups basmati rice
- 60 grams of briyani masala
- 1 medium-sized tomato, diced
- 1 cup of capsicum
- 1 cup of broccoli or cauliflower
- 1 cup of baby carrots
- 1 cup of cashews
- 1 cup of frozen green peas
- ½ a cup of cherry tomatoes

- 4 small green chillies (seeds removed)
- 1 cup of Healthier Choice Symbol (HCS) low fat yoghurt 
- 3 bay leaves
- 1 cinnamon stick
- 2 star anise
- 4 cloves
- 6 cardamoms
- 2 cups of coriander leaves, chopped
- 1 cup of mint leaves, chopped
- 3 tablespoons of kewrah or rosewater
- 3 tablespoons of Healthier Choice Symbol (HCS) olive oil 
- 1 tablespoon of Healthier Choice Symbol (HCS) trans fat-free margarine 
- Salt to taste



A Nutty Surp-rice



Prep Time: 40 mins Cook Time: 2 hours
Serves 5



நலனார்
இருக்கிறீர்களா?

How are you
doing?



Method

Briyani rice:

1. Wash the rice (1 cup of HCS red basmati rice plus 2 cups of basmati rice) and soak it in water for 30 minutes.
2. Cook the rice in a rice-cooker with 3 bay leaves, 1 cinnamon stick, 2 star anise, 4 cloves, 6 cardamoms, 1 tablespoon of HCS olive oil, salt to taste and required amount of water.

Masala gravy:

1. Heat 2 tablespoons of HCS olive oil in a medium pan.
2. Fry the cashews until golden brown.
3. Add green chillies and diced tomato and saute until the tomato turns soft.
4. Lower the heat and add 60 grams of briyani masala.
5. Cook the masala until fragrant in low heat.
6. Add 1 cup of broccoli or cauliflower, 1 cup of baby carrots and 1 cup of green peas.
7. Add 1 cup of water and cook until the vegetables are cooked.
8. Add the capsicum and cherry tomatoes and cook for a couple of minutes.
9. Add 1 cup of HCS low fat yoghurt and cook for a few minutes under low heat.
10. Add salt to taste.
11. Turn off the stove once the masala is fragrant and all the vegetables are cooked.

Dum cooking:

1. Mix the cooked rice and the masala gravy layer by layer in the rice cooker.
2. Add the chopped coriander and mint leaves in layers as well.
3. Sprinkle the kewrah or rose water.
4. Keep the rice-cooker warm for at least an hour and let the rice absorb the masala.
5. Garnish the briyani with nuts of your choice, as per the illustration reference, and serve it to your guests.

கனிப்பருப்பு நல்விருந்து

தயாரிப்பு நேரம்: 40 நிமிடம்
சமையல் நேரம்: 2 மணிநேரம்
5 பேர் உண்ணலாம்



நல்லா
இருக்கிறீர்களா?

How are you
doing?



தேவையான பொருட்கள்

பருப்பு வகைகள்:

- 55 முந்திரிப் பருப்புகள்
- 30 பாதாம் பருப்புகள்
- 9 வாதுமைப் பருப்புகள்
- 4 உலர்ந்த அத்திப்பழங்கள்
- 4 தேக்கரண்டி பிஸ்தாப்பருப்பு (ஓடு நீக்கியவை)
- 2 தேக்கரண்டி உலர்ந்த திராட்சைகள்

காய்கறி பிரியாணி:

- 1 கப் Healthier Choice Symbol (HCS) முழுதானிய சிவப்பு பாஸ்மதி அரிசி
- 2 கப் பாஸ்மதி அரிசி
- 60 கிராம் பிரியாணி மசாலை
- 1 நடுத்தர அளவிலான தக்காளி, துண்டுகளாக்கப்பட்டது
- 1 கப் குடை மிளகாய், துண்டுகளாக்கப்பட்டது
- 1 கப் ப்ரோக்கோலி அல்லது காலிப்பிளவர், துண்டுகளாக்கப்பட்டது
- 1 கப் குட்டி சிவப்பு முள்ளங்கி
- 1 கப் முந்திரிப் பருப்பு

- 1 கப் பதப்படுத்திய பச்சைப் பட்டாணி
- ½ கப் செர்ரி தக்காளி
- 4 சிறிய பச்சை மிளகாய் (விதைகள் நீக்கப்பட்டவை)
- 1 கப் Healthier Choice Symbol (HCS) குறைந்த கொழுப்பு தயிர்
- 3 பிரியாணி இலைகள்
- 1 இலவங்கப்பட்டை
- 2 நட்சத்திர சோம்பு
- 4 கிராம்பு மொட்டுகள்
- 6 ஏலக்காய்
- 2 கப் கொத்தமல்லி இலைகள், நறுக்கியது
- 1 கப் புதினா இலைகள், நறுக்கியது
- 3 மேசைக்கரண்டி 'கேவரா' (தாழம்பூ) நீர் அல்லது பன்னீர்
- 3 மேசைக்கரண்டி Healthier Choice Symbol (HCS) ஆலிவ் எண்ணெய்
- 1 மேசைக்கரண்டி Healthier Choice Symbol (HCS) 'டிரான்ஸ்' கொழுப்பு இல்லாத மார்க்ஜின்
- சுவைக்கேற்ற அளவு உப்பு



செய்முறை

பிரியாணி சோறு:

1. அரிசியை (1 கப் HCS சிவப்பு பாஸ்மதி அரிசி மற்றும் 2 கப் பாஸ்மதி அரிசி) கழுவி, 30 நிமிடங்கள் தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும்
2. அரிசியை ரைஸ்-குக்கரில், 3 பிரியாணி இலைகள், 1 இலவங்கப்பட்டை குச்சி, 2 நட்சத்திர சோம்பு, 6 கிராம்பு, 6 ஏலக்காய், 1 மேசைக்கரண்டி HCS ஆலிவ் எண்ணெய், சுவைக்கேற்ற அளவு உப்பு மற்றும் தேவையான அளவு தண்ணீரைச் சேர்த்துச் சமைக்கவும்

கனிப்பருப்பு நல்விருந்து

தயாரிப்பு நேரம்: 40 நிமிடம்
சமையல் நேரம்: 2 மணிநேரம்
5 பேர் உண்ணலாம்



நல்லா
இருக்கீர்களா?

How are you
doing?



செய்முறை

பிரியாணி மசாலை:

1. நடுத்தர வாணலியில் 2 மேசைக்கரண்டி HCS ஆலிவ் எண்ணெயை விட்டு துடேற்றவும்
2. முந்திரிப் பருப்பைப் பொன்னிறம் ஆகும் வரை வறுக்கவும்
3. பச்சை மிளகாய் மற்றும் துண்டுகளாக்கப்பட்ட தக்காளியைச் சேர்த்து, தக்காளி வெந்து கூழாகும் வரை வதக்கவும்
4. அனலைக் குறைத்து, 60 கிராம் பிரியாணி மசாலையைச் சேர்க்கவும்
5. மசாலையைக் குறைந்த அனலில் மணம் வரும் வரை வதக்கவும்
6. 1 கப் ப்ரோக்கோலி அல்லது காலி-பிளவர், 1 கப் குட்டி சிவப்பு முள்ளங்கி மற்றும் 1 கப் பச்சைப் பட்டாணி ஆகியவற்றைச் சேர்க்கவும்
7. 1 கப் தண்ணீரைச் சேர்த்து காய்கறிகள் வேகும் வரை சமைக்கவும்
8. குடை மிளகாய் மற்றும் செர்ரி தக்காளியைச் சேர்த்து ஓரிரு நிமிடங்கள் சமைக்கவும்
9. 1 கப் HCS குறைந்த கொழுப்பு தயிர் சேர்த்து குறைந்த அனலில் சில நிமிடங்கள் சமைக்கவும்
10. சுவைக்கேற்ற அளவு உப்பு சேர்க்கவும்
11. மசாலை மணம் வந்தபிறகும் அனைத்துக் காய்கறிகளும் வெந்தவடனும் அடுப்பை அணைக்கவும்

தம் சமையல்:

1. சமைத்த பிரியாணி சோறு மற்றும் மசாலையை ரைஸ் குக்கரில் அடுக்கடுக்காகப் பரப்பி வைக்கவும்
2. நறுக்கிய கொத்தமல்லி மற்றும் புதினா இலைகளையும் அடுக்குகளில் சேர்க்கவும்
3. கேவ்ரா (தாமும்பு) நீர் அல்லது பன்னீர் தெளிக்கவும்
4. ரைஸ் குக்கரை குறைந்தது ஒரு மணி நேரம் பதமான சூட்டில் வைத்து, மசாலையைச் சோறு உறிந்துகொள்ள விடவும்
5. உங்களுக்கு விருப்பமான கனிப்பருப்பு வகைகளுடன் பிரியானியை அலங்கரித்து, அப்பளம் மற்றும் ரய்தா (வெள்ளரிக்காய் தயிர்ப் பச்சடியுடன்) உங்கள் விருந்தினர்களுக்குச் சூடாகப் பரிமாறவும்