

Mini Thali Meals

Prep Time: 20 minutes

Cook Time: 1 hour 30 minutes

Serves: 4 pax



(1) Rice

Ingredients

- Cooked brown rice or cooked low GI basmati rice

(2) Mango Pachadi

Ingredients

- 3 green mangoes
- 3 whole onions, chopped
- 2 chilli padi stalks, chopped
- 60ml tamarind water
- 1/2 teaspoon turmeric powder
- 2 tablespoons chilli powder
- 1 teaspoon mustard seed
- 50ml low-fat *HCS oil
- 2 whole tomatoes, chopped
- 1 bunch curry leaves
- 1 tablespoon jaggery
- Water as required

Method

1. Heat oil and add mustard, onion, chilli and tomato. Cook for 5 minutes.
2. Add mango, turmeric powder, chilli powder and salt. Stir fry for 5 minutes.
3. Add tamarind water and simmer for 10 minutes.



Recipe courtesy of Chef S R Bala

Mini Thali Meals (Continued)

Prep Time: 20 minutes



Cook Time: 1 hour 30 minutes

Serves: 4 pax



(3) Beetroot with Yoghurt

Ingredients



- 2 whole beetroot, chopped and boiled
- 180ml yoghurt
- 1 teaspoon mustard seeds
- 3 dried chillis
- 1 bunch curry leaves
- 2 tablespoons *HCS oil 
- 1 teaspoon urad dhal
- A pinch of *HCS lower-sodium salt to taste 

Method

1. Heat oil and add mustard, dried chilli and curry leaves.
2. Add beetroot and stir fry for 5 minutes.
3. Finally, add yoghurt and salt to taste.

(4) Stir-fried Beans with Tofu

Ingredients

- 100g french beans, chopped
- 1 pc tofu
- 4 garlic cloves, pounded
- 1/2 teaspoon tumeric powder
- 1 tablespoon *HCS oil 
- A pinch of *HCS lower-sodium salt to taste 
- 2 stalks, dried chillies

Method

1. Heat oil. Add garlic, mashed tofu, and cook for 2 minutes.
2. Add tumeric powder, beans and salt to taste.
3. Cook for 5 minutes.

Recipe courtesy of Chef S R Bala

Mini Thali Meals (Continued)

Prep Time: 20 minutes

Cook Time: 1 hour 30 minutes

Serves: 4 pax



(5) Sambar

Ingredients

- 3 whole onions, sliced
- 2 green chillies
- 3 garlic cloves, chopped
- 2 whole tomatoes, chopped
- 1 bunch of curry leaves
- 50g Toor Dhal, boiled
- 50g Moong Dhal, boiled
- 1 tablespoon jaggery
- 45ml tamarind water
- 1/2 teaspoon Hing
- 1 potato, cut
- 1 carrot, cut
- 1 brinjal, cut
- 1 radish, cut
- 2 tablespoon *HCS oil
- 1 teaspoon mustard seeds
- 1 teaspoon Urad Dhal
- 1 teaspoon tumeric powder
- 2 tablespoon Sambar powder
- A pinch of *HCS lower-sodium salt to taste



Method

1. Heat oil and Urid Dhal, mustard and curry leaves.
2. Add onions, green chilli, garlic, tomatoes and cook for 5 minutes.
3. Add all cut vegetables and 100ml of water. Cook for 10 minutes.
4. Add Hing, sambar powder and boil for 10 minutes.
5. Add jaggery, tamarind water, boiled lentils and simmer for 10 minutes.

Recipe courtesy of Chef S R Bala

சிறிய தாளி தட்டுகள்

தயாரிப்பு நேரம்: 20 நிமிடங்கள் சமையல் நேரம்: 1 மணி நேரம் 30 நிமிடங்கள்
சேவைகள்: 4 பேர்

(1) சோறு

தேவையான பொருட்கள்

- சமைத்த பழுப்பு அரிசி அல்லது சமைத்த குறைந்த GI பாஸ்மதி அரிசி

(2) மாம்பழ பச்சடி

தேவையான பொருட்கள்

- 3 மாம்பழங்கள்
- 3 முழு வெங்காயங்கள், நறுக்கியது
- 2 ஊசி மிளகாய்கள், நறுக்கியது
- 60 மில்லிலிட்டர் புளித் தண்ணீர்
- 1/2 தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்
- 2 மேசைக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள்
- 1 தேக்கரண்டி கடுகு
- 50 மில்லிலிட்டர் கொழுப்பு குறைவான *HCS எண்ணெய்
- 2 முழு தக்காளிகள், நறுக்கியது
- 1 கொத்து கறிவேப்பிலை
- 1 மேசைக்கரண்டி வெல்லம்
- தேவைக்கேற்பத் தண்ணீர்

செய்முறை

1. எண்ணெய்யைச் சட்டியில் சூடாக்கிக் கடுகு, வெங்காயம், மிளகாய் மற்றும் தக்காளியைப் போடவும். 5 நிமிடங்களுக்குச் சமைக்கவும்.
2. மாம்பழம், மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த் தூள் மற்றும் உப்புசேர்க்கவும். 5 நிமிடங்கள் வறுக்கவும்.
3. புளித் தண்ணீர் சேர்த்து 10 நிமிடம் கொதிக்க வைக்கவும்.





சமையல்குறிப்பை வழங்கியவர்
சமையல்கலை வல்லுநர் S. R. பாலா

சிறிய தாளி தட்டுகள்

தயாரிப்பு நேரம்: 20 நிமிடங்கள் சமையல் நேரம்: 1 மணி நேரம் 30 நிமிடங்கள்
சேவைகள்: 4 பேர்





(3) தயிருடன் பீட்ரூட் தேவையான பொருட்கள்

- 2 முழு பீட்ரூட், நறுக்கி வேகவைத்தது
- 180 மில்லிலிட்டர் தயிர்
- 1 தேக்கரண்டி கடுகு
- 3 காய்ந்த மிளகாய்
- 1 கொத்து கறிவேப்பிலை
- 2 மேசைக்கரண்டி *HCS எண்ணெய் 
- 1 தேக்கரண்டி உளுந்து
- ஒரு சிட்டிகை சோடியம் குறைவான *HCS உப்பு 

செய்முறை

1. எண்ணெய்யைச் சூடாக்கிக் கடுகு, காய்ந்த மிளகாய் மற்றும் கறிவேப்பிலையைச் சேர்க்கவும்.
2. பீட்ரூட் சேர்த்து 5 நிமிடங்களுக்கு வதக்கவும்.
3. கடைசியாகத் தயிரும் உப்பும் சேர்க்கவும்.

(4) தோஃபு பீன்ஸ் பிரட்டல் தேவையான பொருட்கள்

- 100 கிராம்பிரஞ்சு பீன்ஸ், நறுக்கியது
- 1 துண்டு தோஃபு
- 4 பல் பூண்டு, இடித்தது
- 1/2 தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்
- 1 மேசைக்கரண்டி *HCS எண்ணெய் 
- ஒரு சிட்டிகை சோடியம் குறைவான *HCS உப்பு 
- 2 காய்ந்த மிளகாய்

செய்முறை

1. எண்ணெய்யைச் சூடாக்கவும். பூண்டையும் மசித்த தோஃபுவையும் சேர்த்து, 2 நிமிடங்கள் சமைக்கவும்.
2. மஞ்சள்தூள், பீன்ஸ் மற்றும் உப்பு சேர்க்கவும்.
3. 5 நிமிடங்களுக்குச் சமைக்கவும்.

சமையல்குறிப்பை வழங்கியவர்
சமையல்கலை வல்லுநர் S. R. பாலா

சிறிய தாளி தட்டுகள்

தயாரிப்பு நேரம்: 20 நிமிடங்கள் சமையல் நேரம்: 1 மணி நேரம் 30 நிமிடங்கள்
சேவைகள்: 4 பேர்

(5) சாம்பார்

தேவையான பொருட்கள்

- 3 முழு வெங்காயங்கள், நறுக்கியது
- 2 பச்சை மிளகாய்கள்
- 3 பல் பூண்டு, நறுக்கியது
- 2 முழு தக்காளிகள், நறுக்கியது
- 1 கொத்துகறிவேப்பிலை
- 50 கிராம் துவரம்பருப்பு, வேகவைத்தது
- 50 கிராம் பாசிப்பருப்பு, வேகவைத்தது
- 1 மேசைக்கரண்டி வெல்லம்
- 45 மில்லிலிட்டர் புளித் தண்ணீர்
- 1/2 தேக்கரண்டிபெருங்காயத்தூள்
- 1 உருளைக்கிழங்கு, நறுக்கியது
- 1 கேரட், நறுக்கியது
- 1 கத்தரிக்காய், நறுக்கியது
- 1 முள்ளங்கி, நறுக்கியது
- 2 மேசைக்கரண்டி *HCS எண்ணெய்
- 1 தேக்கரண்டி கடுகு
- 1 தேக்கரண்டி உளுந்து
- 1 தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்



தேவையான பொருட்கள்

- 2 மேசைக்கரண்டி சாம்பார் பொடி
- ஒரு சிட்டிகை சோடியம் குறைவான *HCS உப்பு



செய்முறை

1. எண்ணெயைச் சூடாக்கி உளுந்து, கடுகு,கறிவேப்பிலை போட்டுத் தாளிக்கவும்.
2. வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், பூண்டு மற்றும் தக்காளியைச் சேர்த்து 5 நிமிடங்களுக்கு வதக்கவும்.
3. நறுக்கிய காய்கறிகள் அனைத்தையும் சேர்த்து 100 மில்லிலிட்டர் தண்ணீர் சேர்க்கவும். 10 நிமிடங்கள் சமைக்கவும்.
4. பெருங்காயத்தூளும்சாம்பார் பொடியும் சேர்த்து 10 நிமிடங்களுக்குக் கொதிக்க வைக்கவும்.
5. வெல்லம், புளித் தண்ணீர், வேகவைத்த பருப்புகளைச் சேர்த்து 10 நிமிடங்களுக்கு வேக வைக்கவும்.

இந்த சமையல் செய்முறையை தயாரித்தது
செஃப் S. R. பாலா