



<http://www.iyerscorner.com>

Brahmins Kitchen



Mārvēllōṣ Mīllēṣ

- The majority of the world's commercial millet crop is produced by India, China and Nigeria.
- China, India and Niger are the world's largest growers of millet today.
- Millet can help lower risk of type 2 diabetes.
- Fiber from whole grains has been shown to protect against breast cancer.
- Whole grains have been shown to protect against childhood asthma.

This is a sincere attempt to write about the traditional "Tamil Brahmin's" (Tam-Brahm) recipes.

This newsletter will contain the recipes of the food that are typically cooked in a Tamil Brahmin community (Iyer & Iyengar or any Brahmin community).

There is an old saying that goes like this "You are what you eat" and Brahmin Cuisine follows the concept of shaping the personality, mood and mind of the family members.

<https://www.facebook.com/groups/BrahminsKitchen/>

Authors : Brahmins Kitchen

8 / 1 5 / 2 0 1 5



Contents

USHA VENKI.....	4
தினை மாவு அப்பம்	4
முழு பாசிப்பயறு சுண்டல்.....	5
வரகரிசி காராசேவ்.....	5
சாமை பாயசம்	6
வரகரிசி அப்பம்.....	6
வெள்ளைப்பனியாரம்	7
சாமை அரிசி அடை	8
சாமை தக்காளி சாதம்.....	9
தானியக்கஞ்சி.....	10
தானிய கட்லட்	11
வரகரிசி உசிலி	12
ராகி பக்கோடா.....	13
BHAGAVATHI HARI	14
SATTU MAVU	14
RAGI PAKODA	14
RAAGI ADAI.....	14
RAGI ROTTI.....	15
MORE KOOZU	15
MULTI GRAIN VELLA DOSAI	15
MULTI GRAIN PESARRET DOSA	16
VEGGIE MILLET FINGER CHIPS	16
MIXED MILLET PUDI KOZALAKATTAI	16
MIXED MILLET UPMA	17
RAGHI COOKIES	17
MILLET SET DOSA	17
MIXED MILLET MASALA ROTI DELIGHT	18
MILLET TAAVALADAI	18
SUBBALAKSHMI SANJEEVI	19
MULTI MILLETS ADAI	19
CHILUMERA.....	20
CHOLA RAVA PIDI KOZHUKATTAI	21
QUINOA MILLET RICE/SWEET MILLET PONGAL	22
MILLET KANJI POWDER/ SIRU DHANIA KANJI POWDER	23
<i>Millet Kanji (Sweet)</i>	23
<i>Millet Uppu Kanji</i>	23
<i>Millet Sweet Urundai</i>	24



<i>Millet Kuzhi Paniyaram</i>	24
GAYATHRI MUTHUKUMAR	25
RAGI DHOKLA	25
RAGI VEG ADAI	25
PESARAT	26
NAVADHANIYA LADOO.....	26
GUTHUMA RAVA PONGAL.....	27
URID DHAL KANJI	27
OATS BALLS	28
RAGI SWEET ADAI	28
KAMBU DOSA.....	29
MIXED MILLET DOSA	29
JAYANTHI RAJAMANNAR	29
LITTLE MILLET PULI UPMA.....	29
MILLET AKKAADISAL	30
MILLET IDLI	31
MULTI MILLET ADAI	31
VARAGU LEMON RICE	32
VARAGU BISI BELA BATH	33
BAJRA ROTI	33
BSIBELABATH POWDER.....	34
SAMAI KOZHAKATTAI	35
THINAI MIXED VEGETABLE BATH.....	36
SUDHARSHANA VENKATRAMIYENGAR	37
KODO MILLET PONGAL	37
MULTI MILLET FLOUR& USES	37
MULTI MILLET DOSA INSTANT.....	37
MULTI MILLET FLOUR	38
VARAGU (KODO MILLET) CURD RICE	38
MULTI MILLET PORRIDGE	39
KUTHIRAIVALI MILLET UPMA	39
MULTI MILLET MAORKALEE	40
MILLET TOMATO RICE.....	40
MILLET KICHDI	40
MILLET PULYODHARAI.....	41
MILLET PICKLE RICE.....	41
MILLET SEVAI.....	41
RAGI PESARAT	42
MILLET BISBELA BATH	42
SAMAI PAAL PAYASAM.....	42
SAIPRIYA ARUNKUMAR	43
VARAGU ARISI ADAI.....	43
MOONG DAL DOSA	44
KUTHIRAIVALI RICE SAKKARAI PONGAL.....	45
URID DAL PONGAL USING KUTHIRAIVALI RICE.....	46



HEMALATHA JAYARAMAN	47
MULTI MILLETS ADAI	47
THINAI PAYASAM	47



Brāhminṣ Kitchēn



Usha Venki

தினை மாவு அப்பம்

அரைத்து சலித்த தினை மாவு ஒரு கப்
வெல்லம் பொடித்தது அரை கப். தண்ணீரில் கொதிக்க விட்டு வடிகட்டவும்.
ஏலக்காய் தூள்
முந்திரி பொடியாக நறுக்கியது ஒரு ஸ்பூன் நெய் அல்லது ஆயில்
மாவில் வெல்லத்தண்ணீர் ஏ.தூள் முந்திரி அனைத்தையும் கட்டி இல்லாமல்
கலந்து கொள்ளவும்.
பின்பு குழிப்பனியார தட்டில் துளி நெய்யை விட்டு சிறு குழி கரண்டியால்
மாவை எடுத்து அரை குழி அளவிற்கு ஊற்றி மூடிவைத்து மெதுவாக
திருப்பிப்போட்டு பொன்னிறமாக எடுக்கவும்.
தினை உடலில் உள்ள கெட்ட. கொழுப்பை போக்குவதோடு எடையை சீராக
வைத்துக்கொள்ள உதவும்.
சிறு குறிப்பு
மாவுடன் தேங்காயை பல்லு பல்லாக நறுக்கி சேர்த்து செய்தால் மிகவும்
ருசியாக இருக்கும்.
நெய்க்கு பதிலாக ஆயில் துளி ஊற்றியும் செய்யலாம்.





முழு பாசிப்பயறு சுண்டல்

முழு பாசிப்பயறு

பொடித்த வெல்லம்

துறுவிய தேங்காய்

வறுத்த வேர்க்கடலை. வறுத்த எள். உடைத்த கடலை. மூன்றையும் சேர்த்து பொடிசெய்யவும்.

முழுப்பயறை வெறும் வாணலியில் வறுத்து உதிர் உதிராக வேகவைக்கவும்.

சம பங்கு வெல்லத்தை எடுத்து தண்ணீரில் கரைய விட்டு வடிகட்டவும்.

கடாயில் ஆயில் விட்டு கடுகு தாளித்து தேங்காயை சேர்த்து

வெல்லக்கரைசலில் சேர்க்கவும்.

வேகவைத்த பயறை சேர்த்து கிளறி பொடித்து வைத்த பொடியை தூவி நன்கு கிளறவும்.

சுவையான சுண்டல் ரெடி.

இந்த மாதிரியான சுண்டல் செய்யும் போது அடிக்கடி கரண்டியால் கிளறக்கூடாது.

அடிக்கடி கிளறினால் சுண்டல் குழைந்து விடும்.

வரகரிசி காராசேவ்

வரகரிசி மாவு ஒரு கப்

கடலை மாவு முக்கால் கப்

மிளகு தூள் இரண்டு டீஸ்பூன்

பூண்டுப்பல் ஆறு. அரைத்து வடிகட்டி தண்ணீரை எடுத்து கொள்ளவும்.

விருப்பப்பட்டால்.

சிறிது வெண்ணெய்

அனைத்தையும் முறுக்கு மாவு போல் பிசைந்து முள்ளு முறுக்கு அச்சில் போட்டு ஆயிலில் பிழிந்து ஆயில் ஓசை அடங்கியதும் எடுக்கவும்.

சிறு குறிப்பு

மாவு பிசையும் போது மொத்தமாக பிசையாமல் சிறிது சிறிதாக பிசைந்து பிழியவும்.

இல்லையென்றால் சிவந்து விடும்.



சாமை பாயசம்

சாமை அரிசி ஒரு கப்

சர்க்கரை ஒரு கப்

தேங்காய் பால் முக்கால் கப்

பால் மூன்று கப்

அடிகனமான பாத்திரத்தில் பால் தண்ணீர்ஊற்றி கொதிக்க விட்டு சாமையை நன்கு களைந்து பாலில் சேர்த்து நன்கு வேகவிடவும்.

குழைய வெந்ததும் சர்க்கரையை சேர்த்து நன்கு கரைந்து வரும்வரை கொதிக்க விட்டு தேங்காய் பால் சேர்த்து ஒரு கொதி விட்டு இறக்கவும்.

ஏலத்தூள் சேர்த்து நெய்யில் முந்திரி வறுத்து கொட்டவும்.

வரகரிசி அப்பம்

வரகரிசி மாவு ஒரு கப்

பாசிப்பருப்பு வறுத்து வேகவைத்தது கால் கப்

வறுத்த தேங்காய் துறுவல் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன்

வறுத்த முந்திரி ஒரு ஸ்பூன்

வெல்லம் தூளாக்கியது அரை கப்

ஏதூள்

வெல்லத்தை நன்கு கரைய விட்டு வடிகட்டிய பாகில் மற்ற அனைத்துப் பொருட்களையும் சேர்த்து கட்டி இல்லாமல் கலக்கவும்.

பின்பு குழிப்பனியார சட்டியில் சிறு குழி கரண்டியால் ஊற்றி மூடி வைத்து இரண்டு பக்கமும் திருப்பிப்போட்டு பொன்னிறமாக எடுக்கவும்.

குழந்தைகளுக்கு நெய்யிலோ அல்லது ஆயிலிலோ பொறித்தும் கொடுக்கலாம்.

சிறு குறிப்பு

இதே மாவில் பச்சை மிளகாய் க.வேப்பிலை இஞ்சி தேங்காய் கொ.தழை பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் தயிர் உப்பு சேர்த்து இட்லி மாவு பதத்தில் கரைத்து வெள்ளை அப்பமாகவும் செய்யலாம்.



வெள்ளைப்பனியாரம்

வரகரிசி கால் கிலோ

உளுத்தம்பருப்பு நூற்றைம்பதுகிராம்

இரண்டையும் ஒரு மணிநேரம் ஊறவைத்து தோசை மாவு போல்

அரைத்துக்கொள்ளவும்.

பின்பு கொஞ்சமாக உப்பு ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்த்து ஒரு மணிநேரம்

வெளியில் வைத்து புளிக்க விடவும்.

வாணலியில் ஆயில் விட்டு கரண்டியால் ஊற்றி பொறித்து எடுக்கவும்.

தொட்டுக்கொள்ள.

புளிக்கரைசல்

பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம்

காய்ந்த மிளகாய்

க.வேப்பிலை

வாணலியில் ஆயில்விட்டு கடுகு தாளித்து உ.பருப்பு கா.மிளகாய்

பெருங்காயம் போட்டு தாளித்து வெங்காயம் க.வேப்பிலை போட்டு வறுத்து

துறுவிய தேங்காய் சேர்த்து வதக்கி ஆறவிட்டு புளிக்கரைசல் சேர்த்து

சட்னியாக அரைக்கவும்.

Brāhminis Kitchēn



சாமை அரிசி அடை

சாமை அரிசி இரண்டு கப்
துவரம் பருப்பு கடலை பருப்பு உளுத்தம் பருப்பு தலாஒரு கப்
காய்ந்த மிளகாய் பத்து
சீரகம் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன். அனைத்தையும் இரண்டு மணிநேரம் ஊறவைத்து
கொரகொரப்பாக அரைத்துக்கொள்ளவும்.
முருங்கை கீரை ஆய்ந்தது அரை கப்
துறுவிய தேங்காய் கால் கப். அரைக்கும்போது சேர்த்தும் அரைக்கலாம்.
அல்லது அரைத்த மாவிலும் சேர்க்கலாம்.
உப்பு
சர்க்கரை ஒரு ஸ்பூன். ருசிக்காக.
பெ.தூள்
பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம்
இஞ்சி பொடியாக நறுக்கியது.
அரைத்த மாவில் அனைத்து பொருட்களையும் கலந்து அரை மணிநேரம்
ஊறவைத்து அடையாக வார்க்கவும்.

Brāhminis Kitchēn



சாமை தக்காளி சாதம்

சாமை அரிசி ஒரு கப். அரை மணிநேரம் ஊற வைக்கவும்.

தண்ணீர் இரண்டு கப்

தேங்காய் பால் அரை கப்

வெங்காயம் இரண்டு. நீளமாக மெலிதாக நறுக்கவும்.

மிளகாய் தூள் இரண்டு ஸ்பூன்

கரம் மசாலா அரை ஸ்பூன்

இஞ்சி பூண்டு விழுது அரை ஸ்பூன்

எலுமிச்சை சாறு ஒரு டீஸ்பூன்

தக்காளி இரண்டு. விழுதாக அரைத்துக்கொள்ளவும்.

தாளிக்க

நெய்

கடுகு

சீரகம்

க.வேப்பிலை

கடாயில் நெய் விட்டு தாளித்து நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்து லேசாக

வதக்கி இ.பூ.விழுது க.வேப்பிலை சேர்த்து நன்கு வதக்கி மிளகாய் தூள் உப்பு

சேர்த்து வதக்கவும்.

தக்காளி விழுதை சேர்த்து நெய் பிரிந்து வரும்வரை வதக்கி தண்ணீர்

தேங்காய் பால் ஊற்றி கரம் மசாலா சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.

பின்பு எ.சாறு சேர்த்து ஊறவைத்த சாமை அரிசியை நன்கு களைந்து சேர்த்து

கிளறவும்.

அப்படியே கிளறுவதென்றால் தீயை குறைத்து இருபது நிமிடம் தம்மில்

வைத்து எடுக்கவும்.

குக்கரில் வைப்பதென்றால் இரண்டு விசில் விட்டு தீயை குறைத்து மூன்று

முதல் ஐந்து நிமிடம் வைத்து ஆஃப் செய்யவும்.

சிறு குறிப்பு

பச்சை பட்டாணியை ஃப்ரீசரில் வைத்து எடுத்து தண்ணீரில் போட்டு எடுத்து

சேர்த்து சாமை பாத் செய்தால் மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.



தானியக்கஞ்சி

கம்பு

கேழ்வரகு

மக்கா சோளம்

பார்லி

ஜவ்வரிசி

மற்றும் பிற தானியங்கள்

தனித்தனியாக வெறும் வாணலியில் வறுத்து மாவு அரைத்துக்கொள்ளவும்.

ஒரு கப் தண்ணீரில் இரண்டு டேபிள் ஸ்பூன் மாவை போட்டு ஐந்து நிமிடம் ஊறவிட்டு பின்பு அடுப்பில் வைத்து காய்ச்சவும்.

கரண்டியால் கை விடாமல் காய்ச்சவும்.

பின்பு காய்ச்சிய பால் சர்க்கரை அல்லது பனை வெல்லம் சேர்த்து கலந்து குடிக்கவும்.

இதே கஞ்சியில் சர்க்கரை பாலுக்கு பதிலாக மோர் உப்பு சேர்த்து ஆயிலில் கடுகு பெ.தூள் காய்ந்த மிளகாய் சேர்த்து தாளித்து கலந்து குடித்தால் மிகவும் அருமையாக இருக்கும்.

சிறு குறிப்பு

இந்த தானிய மாவில் புரோட்டீன் சத்து அதிகம் உள்ளது.

குழந்தைகளுக்கு தினம் ஒரு வேளையாவது கொடுத்து வர எல்லா சத்தும் சம பங்கு கிடைக்கும்.

எலும்பு தசை வளர்ச்சிக்கு மிகவும் உதவும்.

கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள படம்

வெறும் கஞ்சி

பால் சர்க்கரை கலந்த கஞ்சி

உப்பு மோர் சேர்த்த கஞ்சி





தானிய கட்லட்

தானிய மாவு அரை கப்
கடலை மாவு ஒரு டேபிள் ஸ்பூன்
மைதா மாவு ஒரு டேபிள் ஸ்பூன்
வெள்ளை ரவை ஒரு ஸ்பூன்
வேர்க்கடலை பொடி ஒரு டேபிள் ஸ்பூன்
மிளகாய் தூள் இரண்டு ஸ்பூன்
மஞ்சள் தூள் அரை ஸ்பூன்
தணியா தூள் ஒரு ஸ்பூன்
வெங்காயம் ஒன்று பொடியாக நறுக்கியது
பச்சைமிளகாய் இரண்டு பொடியாக நறுக்கியது
உருளைக் கிழங்கு இரண்டு வேகவைத்து மசித்தது.
பச்சை பட்டாணி கால் கப் வேகவைத்து மசித்தது.
வேர்க்கடலை பொடியை தவிர மற்ற அனைத்தையும் ஒன்றாக கலந்து நன்கு
பிசைந்து கொள்ளவும்.
பின்பு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி தட்டி வேர்க்கடலை பொடியில் பிரட்டி
எடுத்து தோசைக்கல்லில் போட்டு சிறிது ஆயில்விட்டு மூடிவைத்து இரண்டு
பக்கமும் திருப்பிப்போட்டு பொன்னிறத்தில் எடுக்கவும்.



Brāhmin̄s Kitchēn



வரகரிசி உசிலி

வரகரிசி கால் கப்.

தண்ணீர் இரண்டு கப்

உப்பு மூன்றையும் சேர்த்து உதிராக வேக வைக்கவும்.

கடலை பருப்பு அரை கப். ஊறவைத்து கொரகொரப்பாக அரைக்கவும்.

பீன்ஸ் கேரட் வெங்காயம் பொடியாக நறுக்கவும்.

கொ.ம.தழை

பேரிச்சம்பழம்

திராட்சை

எலுமிச்சை சாறு

மிளகாய் தூள் ஒரு ஸ்பூன்

க.வேப்பிலை

உப்பு

ஆயில் மூன்று டேபிள் ஸ்பூன்.

ஆயிலை தூடு செய்து சோம்பை பொறித்து க.வேப்பிலை வெங்காயம் போட்டு தாளிக்கவும்.

காய்கறிகளை சேர்த்து வதக்கி உப்பு சேர்த்து நன்கு வதக்கவும்.

அரைத்த பருப்பை சேர்க்கவும்.

மிளகாய் தூள் உப்பு சேர்த்து உசிலிக்கவும்.

தீயை குறைத்து கொ.ம.தழை வேகவைத்த அரிசியை சேர்க்கவும்.

திராட்சை பேரிச்சம்பழம் போட்டு நன்கு உசிலிக்கவும்.

எலுமிச்சை சாற்றை ஊற்றி நன்கு கிளறி எடுக்கவும்.

Brāhminṣ Kitchēn



ராகி பக்கோடா

ராகி மாவு அரை கப்

சின்ன வெங்காயம் பொடியாக நறுக்கியது ஒரு கப்

பச்சை மிளகாய் மூன்று பொடியாக நறுக்கியது

இஞ்சி பூண்டு பொடியாக நறுக்கியது

கொத்த மல்லி தழை பொ.நறுக்கியது

க.வேப்பிலை

உப்பு

ஆயில்

அகலமான இடைவெளி பாத்திரத்தில் காய்களை போட்டு நன்கு கலக்கவும்.

பின்பு ராகி மாவை சேர்த்து இரண்டு டேபிள் ஸ்பூன் ஆயிலை சுடவைத்து
லேசாக தண்ணீர் தெளித்து பிசையவும்.

ஆயிலை சுடவைத்து மாவை உருட்டிப்போட்டு பொன்னிறமாக வந்ததும்
எடுக்கவும்.

Brāhminṣ Kitchēn



Bhagavathi Hari

Sattu Mavu

** Take 100gms each of ragi, bajra, corn, fried grams, wheat, 50gms of badam and cardamom.

*Fry these in low heat till aroma comes.

*Badam and cardamom should be just warm.

Get all these powdered at flour mill, store in a airtight container.

Can make porridge out of this.

This can also be mixed with grated coconut, jaggery and raisins and made as laddus, stored in airtight containers.

Ragi Pakoda

* Take 200gms of ragi flour, add 50gms each of besan and rice flour.

* Mix and add 4 chopped onions, cury leaves, pudina, green chillies, salt and red chillie powder.

* Heat oil make pakodas from this batter, deep fry, in hot oil.

** Cashews can be added/ drumstick leaves can be added to enhance the flavour...

Raagi Adai

INGREDIENTS

Raagi readymade maavu

salt to taste

sour curd half cup

onion chopped finely

Inji a small piece chopped

pachaimilagai 2 chopped finely

curry leaves

PROCESS

Mix Raagi maavu with salt and curd and water to adai maavu padham

Add onion, pachamilagai, inji and curry leaves with the raagi maavu

Now make thick Adai with 5 holes

Add olive oil in and around the holes

when cooked turn to other side and cook once again

TIPS

Cook only in medium flame. It will take little more time to get cooked

You can cover the adai on thava with a plate or a lid

Again eat when it is hot for more taste with green chatny or kaara chatny

Need not add rice powder.



Ragi Rotti

- *Take 400gms of ragiflour, add salt, finely chopped green chillies, spring onions, pudina and corinder leaves together two bunches.
- *Grated coconut 50gms.
- * Add enough water, make into thick and soft dough.
- * Heat tava, on a plane surfac, on a wet dhoti cloth, take one ball from above batter, pat it into thin rotis.
- * Transfer to tawa, turn sides, adding oil around.
- * once done serve hot with pudina chutney.

More Koozu

- ** Take 50gms each or ragi, rice, kambu and wheat flour, mix.
 - ** Heat 2spoons of oil, add musturd, ud dal, cury leaves, green chillies and hingh. See that they get golden brown.
 - ** Add more molagas 4, fry till they get dark.
 - ** Now add 300ml of sour buttermilk, when starts boiling, add salt and above flour mix.
 - **saute, simmer and close the pan.
 - ** keep sauting every 5minutes.
 - ** when half done add another 200ml of sour butter milk, mix well, adding someone hingh.
 - ** after ten minutes, when it starts leaving sides, put off.
- Serve hot or transfer into greased plate, cut into big square pieces and serve.

Multi Grain Vella Dosai

- Soak 50 gms each of RAGI, KAMBU, CHOLAM, GODUMAI RAVAI and rice. Grind into thick batter with ten cardamoms and 6tbspn of grated coconut. Boil 200gms of jaggery, in 50 ml water. Mix the batter into Jaggery solution. Heat tava, make Jaggery dosas out of the batter with ghee. Serve hot.

Brāhminṣ Kitchēn



Multi Grain Pesarret Dosa

- ** TAKE 50gms each of rice, kambu, ragi, cholam and godumai ravai.
- * clean and soak them.
- * soak 100gms of green gram/ payaru overnite.
- * when all the above turn soft, take the excess water, grind into usual pesarat consistency, with ginger green chillies, cury leaves, corinder leaves and even one onion(since it gives softness) with salt.
- * make dosas out of it, serve hot with Tomato chutney.

WE can use the flours of the above, soak in hot water, add the green gram paste into, and prepare yummy dosas.

Veggie Millet Finger Chips

TAKE 2spoons ragi flour, 50gms bajra flour, 50gms wheat flour, 50gms each of rice and besan flour and 50gmsbof corn flour.
Fry each separately till warm.

Chop onions, potatoe, capcicum, carrot, brinjal, vazai in equal proprtion, to Index finger length pieces. Add salt, chilli powder, haldi to it, mix and keep aside.
Chop corinder and pudina each handful and 4 green chillies.
Now take the marinated veggies, add corinder, pudeena and g chillies and the fried warm flours, mix well, add only few drops of water.
Heat oil and add above mix, deep fry golden brown.
Makes a healthy, tasty snack, can be had with sauce.

Mixed Millet Pudi Kozalakattai

- ** Take 25gms if ragi flour, 50gms of lopsee, 25gms of bajra flour, 50 gms of corn rava/ flour, 100gms of rice rava or flour.
- ** One by one fry the above, in low heat.
- ** MIX all the ingrdients in a bowl.
- ** Add bunch of curry leaves.
- ** cut 2inches of 4pieces of coconuts, into small little pieces.
- ** Heat kadai, add musturd, jeera, chopped green chillies fry till done, add 400ml water, when it boil, add all theabove, salt, mix well.
- ** Add two spoons of coconut oil, let it be in low flames for tenminutes.
- ** once cool, makeinto small balls, steam it in idli moulds or rice cooker.



Mixed Millet Upma

Take 50gms of lopsi, corn rava and 100gms of rice rava.
Soak handful of sabudana/sago/javvarisi in little water.
Heat kadai, fry above except sabudana, till aroma comes.
HEAT two spoons of oil, add musturd, ud dal and chana dal, when done, add two onions and two tomatoes, one capcicum, with handful of pudina leaves, salt haldi powder.

When soft, add 350gms of water, when this comes to boil, add the mixed, fried rava, hingh, mix well, close and cook.
When this is almost cooked, add the soaked sabudana, mix well, sprinkle handful water, handful of grated coconut and close.
Let this be in low flames for ten minutes.
Once the mass is cooked, serve hot with gotsu.

Raghi Cookies

Take 200GMS OF ragi flour, roast it on low heat till aroma comes.
WHEN the flour is cool, add 75gms of powdered sugar, and 50gms of ghee.
Add pinch of salt and cooking soda, mix thoroughly.
Make this into a soft dough, grease the bakink tray, preheat the oven, keep it in 180° for 20 to 25 minutes.
OR
Heat pressure pan, add crystal salt, keep a gresed plate, smeared with oil, place tje cookies, close the lid, without gasket, for 20mnts, checking the consistency.

Millet Set Dosa

** TAKE 50gms each of bajra, lopsee, corn and ragi, clean and soak in hot water.(for 4 hrs)
** soak 50gms of thick aval/poha in sour curds for half an hour.
** soak boiled rice 100gms, 25gms methi seeds and ud dal 150gms separately..
Grind all the soaked, drained millets, to dosa consistency.
Soaked boiled rice and poha with curd should also be finely ground.
Now wash both uddal and methi and grind into fluffy batter.
Mix all the above with enough salt, leave it for 6 to 8 hrs.
Once the batter is ready, add pinch of safforn or kungumapoo in water/ or pinch of haldi powder, mix well.
Grate carrots and chop corinder leaves for topping.
Heat dosa tava, make little thick set dosas, adding the toppings, pouring spoon of ghee mixed with oil around.
N joy a soft colourful set dosa, with pudina chutney or sagu or any side dish of ur choice...



Mixed Millet Masala Roti Delight

- ** Take 200gms of atta, 50gms maida.
 - ** Also, 25gms of ragi flour, 50gms of bajra and 50gms of corn flour.
 - **MIX all together; make a well at the center.
 - ** Add 2spoons each of redchillie powder, amchur, garammasala powder.
 - ** Add 4 spoons of ghee, salt, one onion piece of ginger and coriander leaves ground into paste.
 - ** mix these into soft dough, adding drops of water if needed.
 - ** Divide the dough to equal balls, press each with a rollerpin.
 - ** Heat tava, make chapathis out of this, turning both sides.
- Nutritious and Healthy rotis.

Millet Taavaladai

- ** TAKE 100GMS of lopsee, corn rava and rice rava.
 - ** soak toor dal and chana dal 50gms for 30mnts, once soft, grind coarsely with redchillies, cury leaves and spoon of jeera.
 - ** Heat two spoons of oil, add spoon of jeera, red chillies and musturd, when done add spoon od hingh and 500ml water.
 - ** when the water boils add the mixed rava, cook in low flames.
 - ** once they are half cooked, add the coarsedal paste, mixing thoroughly, adding enough salt.
 - ** when the mass comes together, add one spoon of oil, put of the flames, close it airtight leaving it to cool.
 - **After half an hour, heat the Tava, divide the cooked batter into small orange size balls, flatten into discs, place one by one.
 - ** can place 8 such tavaladais or the above discs at a time.
 - ** pour oil around, turn sides, when u get crunchy tavaladais, that are soft inside and crisp outside.
- Yummy with SAMBAR and MOREkozambu.
Healthy palaharam on Upvas or vrat days...

Brāhminṣ Kitchēn



Subbalakshmi Sanjeevi

Multi Millets Adai

INGREDIENTS

Saamai one cup
Moong dhal half cup
ghee 2tsp
milagu 1 tsp
Jeeragan half tsp
cashew few
curry leaves
Inji 1 piece chopped

PROCESS

Wash saamai and moongdhal and cook in cooker with 3 cups of water. After removing from cooker add salt and then season milagu, jeeragam, cashews, inji and curry leaves in ghee and add this with pongal. Serve hot with coconut chutney

TIPS:

Millets should be cooked with 1:2 ration of miller: water. Otherwise it will become KANJI.
Millet recipes are tasty when eaten hot only.
All the best

Brāhminṣ Kitchēn



Chilumera

INGREDIENTS

1. Payaru one cup
 2. Black Ulundu one cup
 3. Kaaramani one cup
 4. Kollu one cup
 5. Karuppu Kondakadalai one cup
 6. Pattani half cup
- cashew nuts 100 grams
Dry raisins (Dhrakshai) 100 grams
one tsp kadugu
Curry leaves
Varamilagai 5
One tsp nallennai
one tsp ghee

PROCESS

All items from 1 to 6 are to be soaked for a night. separately
Next day wash all items. and drain without water
Now Oru Kaasithundula Indha oorina dhaniangalai moottai madhiri katti thongavidanum. (or this can be kept in a caserole vessal for a day or two)
After two days remove and you can see these with sprouts
Now dry it for a day in hot sun.

This should be fried dry in a kadai
And now mix all dhaniams together

Now fry cashews and raisins in ghee and add with the sprouts
Season kadugu, varamilagai and curry leaves and mix with sprouts.
If you like sweet taste you can add Diamond kalkandu 50 gram (Optional)
Mix everything together with karandi

Brāhminṣ Kitchēn



Chola Rava Pidi Kozhukattai

INGREDIENTS

Chola Rava (Ready made available) one cup
For seasoning
Kadugu
Uluthamparuppu
Kadalaiparuppu
Varamilagai 3 killinadhu
Thengai thuruval little
Perungayam
Curry leaves
Oil 3 tsp
Salt to taste'
Water 3 cups (Cholam consumes more water)

PROCESS

Directly in a cooker season kadugu, uluthamparuppu, kadalai paruppu, varamilagai, perungayam, curry leaves and coconut scrapes in oil and add 3 cups of water, Now add salt and allow the water to boil
Add one cup of Cholarava and close the cooker with lid and wait for three whistle.
Switch off the burner and allow it to cool
Remove from cooker and make pidi Kozukattai (Ovel shape with finger prints)
Steam cook it in IDLY Cooker for 5 minutes
Very tasty CHOLA RAVA PIDI KOZHUKATTAI is ready
Serve hot with coconut/pudina/kaara chatny

HEALTH TIPS

Full nutritious and complete protein. Stomach filling one with less oil
Suitable for night tiffin or evening tiffin

Brāhminṣ Kitchēn



Quinoa Millet Rice/Sweet Millet Pongal

INGREDIENTS

Quinoa one cup, Moong dhal half cup
vellam 100 grams, ghee 5 tsps
Cashews fried and made to pieces
Raisins, Elakkai powder

PROCESS

Wash and cook Quinoa and Moongdhal together
Again remember for one cup of millet and moongdhal only two cups of water to be added
When cooked add vellam and stir
For good quality vellam you can add it directly
otherwise add little water with vellam and heat and drain the vellam water and add this with pongal
When mixed well cook for 5 minutes in medium flame
Now add fried cashews, raisins and elakkai powder
Offer to God and serve hot with little more ghee added on top
garnish with kungumapoo

Here is the nutrient breakdown for 1 cup of cooked quinoa, or 185 grams (2):

Protein: 8 grams.

Fiber: 5 grams.

Manganese: 58%

Magnesium: 30%

Phosphorus: 28%

Folate: 19% .

Copper: 18% .

Iron: 15%

Zinc: 13% .

Potassium: 9%.

Over 10% Vitamins B1, B2 and B6.

Small amounts of Calcium, B3 (Niacin) and Vitamin E.

This is coming with a total of 222 calories, with 39 grams of carbs and 4 grams of fat. It also contains a small amount of Omega-3 fatty acids.

THE SHOWN PICS ARE QUINOA MILLET AND MILLET RICE





Millet Kanji Powder/ Siru Dhania Kanji Powder

Kambu -1/4 kg
Raagi ¼ kg
Thinai ¼ kg
Payaru - 1/4 kg
Samba Godhumai - 1/4 kg
pulungal arisi- 1/4 kg
pottukadalai- 100 grams
Barley - 100 grams
Makka Cholam 100 grams
Javvarisii - 50 grams
Almonds -25 grams
Cashews 25 grams

PROCESS

Wash all ingredients – kambu, Raagi, Payaru, Samba Godhumai, Pulungal arisi, Barley, Makka Cholam and Javvarisi without stones or dust and dry under hot sun
Then fry all ingredients individually
Take time to dry fry pulungal arisi to golden brown
Make powder in Maavu Mill

Millet Kanji (Sweet)

INGREDIENTS

Millet Kanji Powder 3 tsp
2 cups water
Vellam or sugar to taste
Elakkai Powder a pinci

PROCESS

Boil 2 cups of water
Mix 3 tsp of Kanji powder separately with little water without lumps
Add this with the boiling water and stir continuously in medium flame
When it turns to Kanji remove from fire
If you are adding Vellam, it can be added at this stage while the kanji is boiling
If you are adding sugar, it can be removed from the fire
Add either sugar or vellam along with a pinch of elakkai powder

Sweet MILLET KANJI is ready

Millet Uppu Kanji

Same as sweet kanji
Here when the boiling kanji is removed from the fire add salt and curd/buttermilk after the kanji becomes less or no hot.
For this kanji you can add a pinch of perungaya powder
Also can be seasoned with kadugu and curry leaves



Millet Sweet Urundai

Keep this powder in a basin
Take the needed urundai vellam, powder it and add with this Millet powder
Mix these two together without lumps
Now add elakkai powder
Heat Ghee and add this with the Mixed powder little by little and make balls
All these items are good for children and aged people and particularly for people who are fasting during vratham days
Totally nutritious and healthy.

Millet Kuzhi Paniyaram

Millet powder one cup
Urundai vellam konjam
Elaikkai powder
Cashews and taisings
Ghee

PROCESS

Mix urundai vellam in little water
Add the vella thanni with Millet powder
Mix elakkai powder and fried cashews and raisins
The flour should be of Dosaimaavu padham
Make Kuzhipaniaram with ghee.
Always cook Kuzhipaniaram in medium flame.
Very Tasty and will be liked by sweet lovers





Gayathri Muthukumar

Ragi Dhokla

Ragi flour 1 1cup
Rava 1 cup
Curd 1 / 2 cup
Grated ginger - 1 tsp
Chopped chillies - 3
Fruit salt or eno - 1 tsp
Tempering
Oil 1 tsp , mustardseed, jeera , grated coconut - 2 tbsp
Sugar water 2 tsp.

Method

Mix ragi flour and rava in curd along with salt , chilly and ginger. Just before steaming add the eno mix well and steam it.
Once done remove it and cut into squares .do the tempering pour over the dokla.
Finally sprinkle some sugar water and fresh coriander leaves. Serve as evening snack.

Note: do not keep it for a long time after adding eno.

Ragi Veg Adai

ragi flour - 1 cup
Wheat flour - 1 cup
Rice flour - 1 / 4 cup (opt)
Mix veg grated - 1 cup
Jeera , pepper pdr - 1 / 2 tsp each or green chillies
Grated ginger - 1 tsp
Salt
Curry leaves - 1 arc

Mix all ingredients with warm water and make dough.
Take a plantain leaf or plastic sheet. Make round shape and put it in tawa smear oil and toast both sides.
Serve with chutney.



Pesarat

green moong - 1 cup
Arisi - 1 / 2 cup
Green chillies - 3
Chopped onion - 1
Grated ginger - 1 tsp
Jeera - 1 / 2 tsp
Salt

Method

Mix all together .make dosa. Smear oil around and toast it.

Navadhaniya Ladoo

Any kanji mavu mix - 1 cup
Grated jaggery - 1 / 2 cup
Chopped dry nuts - 2 tbsp
Eilaichi pdr - 1 / 2 tsp
Ghee - 3 tbsp

Method

Take a broad basin. Put the mixture, dry nuts and eilaichi pdr. Mix well. Now heat heat the ghee pour over the mixture. make ladoo.

Very healthy for all ages.

Brāhminṣ Kitchēn



Guthuma Rava Pongal

gothumai rava - 1 cup
Payatham paruppu - 1 / 4 cup
Grated ginger - 1 tsp
Jeera - 1 tsp
Pepper, jeera pdr - 1 tsp
Chopped cashews - 2 tbsp
Ghee - 2 tbsp
Asafoetida - 1 / 4 tsp

Method

Dry roast the rava and paruppu separately till raw smell goes. Now soak the dhal for 15 mnts.

Meanwhile in a tbsp of ghee add the pepper, jeera pdr and cashews. Fry till golden brown.

In a cooker add rava and dhal together with a tsp of Jeera, Asafoetida, curry leaves in 4 cups of water. give 2 whistle. Add the temperingS. Serve hot with coconut chutney.

Note : if u want u can add any mix vegetables.

Urid Dhal Kanji

urid dhal - 1 / 4 kg
Parboil rice - 50 gms
Jaggery or salt
Eilaichi pdr or Asafoetida

Method

Dry roast the dhal and Rice separately. Powder It in mill. take a tbsp of pdr add 2 cups Water. Make kanji.

For children: add jaggery and milk.

For elders: add salt and Asafoetida.

Brāhminṣ Kitchēn



Oats Balls

oats - 1 cup
Grated mix veg - 1 / 4 cup
Chopped green chillies - 3
Finely chopped coriander - 2 tbsp
Onions - 1 chopped
Maida and cornflour mixture - 1 / 4 cup each
Bread crumbs - 1 / 2 cup
Oil for frying

Method

Heat a kadai add oil fry onion, chillies and mix veg. Add salt and 1.5 cup water.cook till it becomes like upma.
Cool it .make small balls. Dip it in maida mixture and fry.
Serve it with tomatoe sauce.
For elders they can have it as upma.

Ragi Sweet Adai

Ragi flour - 1 cup
Grated jaggery - 3 / 4 cup
Eilaichi pdr - 1 / 2 tsp
Ghee - 1 / 4 cup
Water

Method

Boil water in kadai approximately 3 / 4 cup. (depends on the mavu) add jaggery.
Strain the residues.now add flour and eilaichi pdr . Make a dough. Finally add 1 tsp of ghee.
In a plastic sheet or plantain leaf take a small ball of dough flatten it and put it in tawa. Smear some ghee and cook both sides.remove and serve hot.
Very healthy.

Brāhminṣ Kitchēn



Kambu Dosa

par boil rice - 1 cup
Kambu - 1 cup
Onion - 1
Green chillies - 4
Salt

Soak the rice and Kambu for 5 hrs.grind in to paste finally add greenchilly, salt and onion.

Remove rest it for 2 to 3 hrs to fermanagh. Now add jeera mix well. Make it like rava dosa or with thick batter as uttappam with some chopped vegetables.

Mixed Millet Dosa

Black urid - 1 cup
Parboil rice - 2 cups
Jowar or white chollam - 1 / 2 cup
Methi - 1 tsp
Salt

Soak the urid dhal separately. Rice and chollam together.clean the urid dhal and grind it along with rice to fine paste.

Fermant it for 3 hrs .make thin dosas.

Jayanthi Rajamannar

Little Millet Puli Upma

Any millet (here i have taken samai or Little millet)

In a pressure pan add 3 tsp of sesame oil temper with mustard,urad,channadal,broken redchillies 6 ..once they splutters n dals turns golden brown add curry leaves & let them become crisp n add tamarind water 3 cups extracted from a lemon size,hing,salt,turmeric powder & cook for one whistle on high heat n now sim it for 5 mins.Cool open mash well & serve .

You can do this with any whole millet or with millet rava & the ratio are millet 1 cup water3 cups.

Millet cooked intially looks soft later when they get cold they look grainy much.

You can reheat in microwave if you prefer.



Millet Akkaadisa

Samai:3/4 cup
Moong dal1/4 cup
Milk :4cups
Jaggery1/3 cup
Sugar:2tbsp
Ghee:2 tbsp

Cashwes ,almonds,raisins,saffron,edible camphor (pachai karpooram)
Wash millet & dal well and keep drained.

In a big pressure cooker add milk,millet mix well & put a small plate inside to avoid over flow & pressure cook for 1 whistle in medium high heat simmer it for 5 mins.Allow it to cool.Meanwhile dissolve jaggery in little water strain & boil it well till the raw smell goes .Once the cooker is cooled open & mash well with a laddle or use a handblender to mash the milletdal mix.Now add cooked jaggery water,sugar & boil for 7 mins.Now add ghee,chashew,saffron,pachai karpooram,almonds,raisins as raw & boil for few mins.Serve .

I normally add cashwes,almonds raisins with out frying them in ghee so that the nuts gets soaked well & gives a yummy taste.If u prefer you can fry in ghee before adding.

This akkara adisil can be done with Thinai(Foxmillet,kuthirai vali(Barnyard) varagu (Kodo millet) too.Esp making with Thinai will be more yummy . Akkara adisil should be little thinner than chakrai pongal.So always have pre heated milk to adjust the consistency.When You Use Handblender give few runs.Else it will become like kheer.Adding more Ghee is optional.

Brāhminṣ Kitchēn



Millet Idli

Millet varagu 4 parts or 5 parts
Urad dal 1 part
Methi seeds 1tsp
Poha 1/2 cup

wash well n soak for 4 hours n grind it in mixie like idli batter. Ferment it for over night n make idlies. Can grind urad dal separately n then grind other millets aval n methi together too. Any millet can be grounded in this proportion. Millets does not needs much water to grind so be aware of that. Can grind all together in grinder itself by checking water for 30 mins.
No need to add rice in this recipe.

Do not add more water while grinding.
Idlis come out soft for varagu and dal in 5 :1 ratio. If u want even more softness, use 4:1 ratio based on the quality of dal.
Adding methi seeds & aval is for softness. Don't skip it.

Multi Millet Adai

Multi millet flour 1cup
Turdal 3/4 cup
Moong dal 1/4 cup
Channa dal 1/4 cup
Redchillies 4
Green chillies 2
Hing
Salt

Curry leaves, cilantro, grated cabbage, carrot, coconut, onion, green onions, surakai, peerkangai, chowchow, raddish, murungaikeeeai, palak keerai, etc can be added as it is optional but very healthy

Wash & soak dal together for 2 hours & grind it with redchillies, green chillies, salt, hing, to a thick coarse paste. Then make a thick paste of multi millet flour & mix it with dal paste. Now add curry leaves, cilantro, grated veggies mix well. Make adais. Always better to add a laddle of curd as it keeps adai soft with less consumption of oil. Healthy diet for any age group. I always add oil in the batter n make adais with out adding extra oil as i find this method consumes less oil.

You can make this with single or more millet flour too. Multi millet flour recipe is already posted.



Varagu Lemon Rice

1 cup varagu
1 large lemon
Salt as required
1/4 tsp turmeric
4green chilly chopped finely
Few curry leaves
1/2 tsp mustard
1/2 tsp urad dhal
1 tsp gram dhal
1 tbsp peanuts (optional)
3 tbsp gingelly oil
A pinch of asafoetida

Clean the millet, wash and cook in a pan with 1 1/2 cups water for 3 to 4 whistles so that the grains are separate. This can be done in a pan. Cool the cooked millet in a large plate with 1 tbsp of gingelly oil. Squeeze the juice from one lemon and remove the seeds. To this add salt and turmeric. In a pan, heat oil. Add mustard, urad dhal, gram dhal and peanuts. Add a pinch of asafoetida. Now add chopped green chilly and curry leaves to the pan. Pour this tempering over the cooled millet and add the lemon juice mix. Mix well to get a uniform mix. Adjust salt if required.

Serve with choice of chips or vadaams.

Can be done with Varagu, Kuthiraivali, samai, thinai.

Brāhminṣ Kitchēn



Varagu Bisi Bela Bath

1cup Varagu Arisi / Kodo Millet – soaked in water for 20 mins
1cup toor dal / tuvaram paruppu / split pigeon peas
2 medium sized onion – finely chopped or Shallots 150 gms
2 tomato – chopped
1-2 cup chopped vegetables (1 drumstick, 2 carrots, 2 brinjal, 5-6 beans, 1 potato, 2 radish, green peas any legumes if u wish which is well soaked over night)
1/4 tsp turmeric powder
1tsp of sambar powder + 4 tbsp of bisbela powder
asofoetida – a pinch
salt to taste

Tamarind a big lemon size
1 tsp mustard seeds
1 stick curry leaves

Pressure cook toor dal, tomato and with 2cup water for 1 whistle on high heat n siimer for 5 mins. Remove from the heat and allow to cool.

Mash the dal mixture. Add chopped vegetables, turmeric powder, sambar powder, bisi bela powder, asofoetida and salt to taste. Add sauted onion in oil . Mix well everything. Add washed and drained kodo millet. Finally 6 to 8 add cup water. Mix well and close the lid. Pressure cook for 5 to 8 whistles . Remove from the heat.

Heat 1 or 2 tsp oil in a pan or kadai. Temper with mustard seeds and curry leaves. Add Dal-rice mixture and cook for a min. If it is too watery, then cook till it reaches gruel consistency. Garnish with chopped coriander and serve hot with papad or raitha or vadam. Can add ghee while serving.

Bajra Roti

Bajra flour 1cup
Wheat flour 1/2 cup
Salt
Redchilli powder 1tsp
Sour curd as per needed for kneading
Hing
Oil to shallow fry the rotis

Knead the flours & other ingredients together with sour curds till it forms a soft dough. Cover it in a wetcloth n make medium size balls. Pat them as rotis by hand or rolling lightly in between wetcloth n make rotis like parathas. This will be softer. Can be stored n taken. This is typical gujarati method as i learnt it from her. can add equal amount of bajra n wheat flour.



Bsibelabath Powder

Chana dal - 2 tbsp
Urad dal - 2 tbsp
Coriander seeds/ dhania - 4 tbsp
Jeera/ cumin seeds - 1/2 tbsp
Mustard seeds - 1/2 tsp
Methi/ fenugreek seeds - 1/4 tsp
Poppy seeds/ gasagase - 1/2 tbsp
1 inch cinnamon sticks - 4 nos
Cloves - 3 nos
Marati moggu/Caper - 1 no(optional)
Dry byadgi red chillis - 15 nos
Red chillies (smooth skin/guntur) - 10-15 nos
Cooking oil - 1 tbsp

Take all the ingredients given above. Heat oil in a kadai and roast all the ingredients in medium flame till u get a nice aroma. Roast it patiently in medium flame else the ingredients may get burnt.

Once they cooled down, grind them in a mixie jar. Store in an air tight box after the powder is completely cooled down. Use a clean, dry spoon to handle. Add byadgi chillies for that Reddish colour in dishes. This stays good if u use dry spoons.

Brāhminṣ Kitchēn



Samai Kozhakattai

1 cup little millets/ samai
2 tbsp chana dal/bengal gram or Moong dal
1 tsp cumin seeds / jeera
1 tsp cracked black pepper
Pinch of asafoetida powder
salt to taste.
2 tbsp grated fresh coconut (optional)
1/2 tsp mustard seeds
1 tsp split udad dal
2 red chillies
2 tsp oil
some curry leaves.

In a pressure cooker or a pan, add some oil , let it heat up.
Add the split udad dal, mustard seeds, red chillies, cumin seeds and some curry leaves. When the mustard seeds pop and the dal turns golden , add some water around 2 cups, let it boil well.
Add the millets with the dal, pepper, salt, asafoetida powder, grated coconut, mix well and cover the cooker with lid and place the weight on it. Allow two whistles and allow the pressure cooker to cool down completely.
After opening the cooker, take out the cooked millet mixture for kohakattai and allow to cool a bit.

Make small balls oval in shape or round as you like, with your palm, not pressing too much and place on greased idli plates or steamer plates.
Let the steamer be on boil, place the greased plate with the prepared dumplings and steam till 12 minutes or till done well.

Remove when cooled and serve with chutneys of your choice.

Keep the dumplings in a covered vessel till required.
The kozhukattai mixture can be prepared in an open pan too as you do for upma. Cooker is faster though.

Brāhminṣ Kitchēn



Thinai Mixed Vegetable Bath

Thinai arisi (FOX TAIL MILLETS) -2 cups
Moong dal:1 tbsp
Tomatos:2
Carrot:1
Onion:1
Beans:Few
Geenpeas:1 tbsp
Green chillies:2
Sambar powder:1 Tsp
Turmeric powder:1 /4 Tsp
Mustard seeds-1/4 Tsp
Urad dal:1/2 Tsp
Channa dal: 1/2 Tsp
Cashew butts:few
Cumin seeds1/2tsp
Hing
Tamarind paste..3tsp
Oil2 Tbsp
Curry leaves few,cilantro
Salt to taste

Chop the onions,green chillys,tomatoes and other vegetables.Make a puree of the tomatoes in a blender.Heat a pressure pan.Heat the oil and splutter the mustard ,dhals,cumin seeds cashewetc.Sautee the chillies, onions, cut vegetables etc.Now add the tomato puree ,salt, tamarind paste 3tsp,hing,sambar powder and turmeric powder.Add 5 cups of water. Bring to a boil.Now add the cleaned and washed thinai arisi (millets).Pressure cook for one whistle at high heat n simmer for 5mins at low heat. Remove from heat.Once the cooker is opened,mash the cooked mixture slightly.Can add garam masala 1/2 tsp of u like.Mix well.Serve hot with raitha and chips.

It is a great lunch box recipe too."

Brāhminṣ Kitchēn



Sudharshana Venkatramiyengar

Kodo Millet Pongal

Kodo Millet 1 cup ,moong dal 3/4 cup n water 4 cups with salt,hing,pepper n jeera in whole ,ginger curry leaves n cook for 1 whistle at high heat n simmer for 5 mins.Cool open n mash well n add ghee n mix well n serve.Ghee can be added while serving

Milletts are very healthy for any age group with any ailment.They are rich in vitamin n high in fiber .Levels the blood sugar levels so that if a person consumes millet he or she can maintain the energy level equally through out the day with balanced level of glucose in blood with out getting tired easily with low energy.

Multi Millet Flour& Uses

Kuthiraivali,thinai,varagu arisi,samai,oats,ragi,kambu each 250 gms mill it to a fine powder.

Can be used for karacha dosa,instant idlis,kozhakattai,moarkalee,puli upma,koozh,kanji ,pakoras ,bajjis etc...

adai can b made by soaking dals n grinding n adding millet flour or dal flours to millet flours n mix to a batter with curd n water,curry leaves,cilantro,grated onion or cabbage or carrot ,or keerai etc.

Multi Millet Dosa Instant

Mix 2 cups of multi millet flour,add redchilli powder 1 tsp,jeera 1.5 tsp,hing,turmeric powder 1/4 tsp ,salt n add 2 laddle of curd ,2 tsp of oil n water n mix to a smooth batter with whisker.Check for salt n consistency.If u make thin batter u can make like rava dosa n if u make like dosa batter u can make dosas light thicker Add handfull of cury leaves n cilantro.Can add fnely chopped onions n crushed pepper .Make dosas.no need to add extra oil while making dosas.if want to add it is optional.Adding curd will make dosas soft even if they become cold n consumes less oil.



Multi Millet Flour

Ragi or Finger millet
Kambu or Pearl Millet
Varagu or Kodo millet
Samai or Little millet
Thinai or Foxtail millet
Kuthirai vali or Barnyard millet

Pani varagu or Proso Millet

Each 250 gms & mill it to a fine powder .Store it in a airtight container.

Adding almonds,puffdal is optional.Better to make pure multi millet flour basically ..while making porridge can add almond,puffdal powder.Oats powder is optional.

Varagu (Kodo Millet) Curd Rice

Varagu:1cup
Milk:1/2cup
Curd:2cups
Water:4
Finely chopped green chillies:4
Grated ginger1/2tsp
Grated caarot,mango :optional.

Wash well 1cup of varagu add 4cups of water pressure cook for one whsitle at low flame & simmer for five mins at low flame.Once it is cooled open mash well.Now add whipped curd,milk,salt,finely chopped green chillies,grated ginger,curry leaves & cilantro mix well .Now temper mustard & hing n add to the rice.Mix well & allow to stand for a hour.Serve.If you find it to thick then add more curd while serving.

As varagu heats the body it is best to add curd or buttermilk along with varagu recipes mostly.If u make varagu idlies then urad dal acts as that coolant.If the recipe does not call for curd or buttermilk then pls be consumed with buttermilk or tender coconuts.This is for people who gets heated after they consume varagu for people who are cold proned avoid consuming the extra buttermilk or tender coconut.Same applies to ragi too.



Multi Millet Porridge

Millet flour - 3 tbsp
Water - 4 cups
Thick curd - 3 tbsp
Salt - as needed
To temper
Cooking oil - 1 tsp
Mustard seeds - 1/2 tsp
Jeera 1/2 tsp
Hing/asafetida - 1/8 ts
mor milagai - 1 no (pinched)
Curry leaves - few
Coriander leaves - little

Take 4 cups of water in a big bowl and mix the millet powder without any lumps. Use a wire whisk. Add a pinch of salt and let it boil well for 10 minutes in medium high flame. Stir it once or twice in the middle because it may overflow. The porridge will thicken slightly and its color changes with a shine. It shows that the millet flour is cooked well.

To this, add 3 tbsp of lightly sour curd. Mix well with a wire whisk or beater. Add the required salt and temper all the above said ingredients. You can also add finely green chillies, ginger to this porridge to make it more flavourful! Add the tempered items to the porridge. Mix well and serve !
Can add finely chopped shallots.

People who do not take onion can add more jeera n hing so that it makes more digestible. Very Good from kids till aged older .
Can add with the plain cooked porridge milk, brown sugar or palm sugar , cardamom powder n make sweet kanji for kids. Can add few almonds, cashews, raisins for kids to enrich n make them to consume.

Kuthiraivali Millet Upma

In a pressure pan add 3 tsp of oil n temper with mustard, jeera, urad dal, channadal, broken red chillies 2 when it splutters add finely chopped green chillies 2 , curry leaves n add onion saute well till onions are done. Now add 3 cups of water, salt, hing let it come to a boil. Once it boils keep the heat on low n add washed n drained kuthiraivali mix well n cover n cook with whistle for 10 mins at low heat. Cool n open n fluff instantly with a fork without making it mushy. Add cilantro mix well n serve.

Never use less than 3 cups as it becomes grainy when it is cooled. Can add finely chopped veggies like beans, carrot, peas , also after onions are done.



Multi Millet Maorkalee

Take 1 cup of multi millet flour ,salt,hing,oil2tsp n whisk well with thick buttermilk till it forms like a dosa batter.Now add curry leaves n cilantro.Add fried moarmilagai8 n temper with mustard,jeera,urad,channadal n mix well n cook covered in micro wave for 5 mins..remove mix well n chck for doneness n if needed cook for 2 to 3 mins more.This can be done on stove top with a kadai by tempering with 3 tsp of oil n add the paste n cook over medium heat till it forms to a lump.

Millet Tomato Rice

Little millet or any millet: 1cup

In a pressure pan add oil 4 tsp n temper with mustard,jeera,methi,urad dal n channa dal once it splutters add curry leaves a psirg n 4 chopped green chillies n add 1chopped onion n saute well till onions are done.Then add finely chopped tomato n saute well with redchilli powder or smabar powder 12 tsp,salt ,hing n saute well till tomato turns mushy.Then add 2.5 cups of water n bring it to boil n add washed drained little millet check for salt n cover n cook for 3whistles at medium heat.Once the pressure os cooled open n add cilantro n serve.

This is best for taking for lunch box as one pot meal.

You can make tomato into puree or crushed n use it.

Any millet can be used for this recipe.

Healthy wholesome diet for any age group.

Can add green peas n aloo ,mint leaves too.

Millet Kichdi

Any millet thinai,kuthiraivali,varagu,samai 1 cup.Soak moong dal 1/2 cup n millet together in 2 cups of water for 30mins.In pressure add 3 tsp of oil temper with jeera 1 tsp,n when it sizzles add 1 chopped onions saute well n add chopped 1 tomato ,redchilli powder 1tsp or sambar powder ,salt ,turmeric powder 1/4 tsp,hing n saute well when it turns mushy .Add soaked millet n dal mix well n cover n cook for 1 whistle onhigh heat n simmer for 10mins.Cool open add curry leaves,cilantro n mash well.Serve hot.

A very healthy one pot meal from infant to aged older.Can add ghee when u serve.Can make with tur dal too.



Millet Pulyodharai

In a cooker take any of the millet 1 cup here i took samai 1 cup with 2 cups of water, littlesalt, puliyodharai powder or pulikaichal 2tbsp, sesame 2tsp n cook for 3 whistles on medium heat. Can add sprouts for more nutritive values. Can add 1.1/2 part if u can do with grainy millet which will be harder when it is cools . Curry leaves can be added after opening the cooker.

Must fill the millet, water n other ingredients till half of the cooker.

Millet Pickle Rice

In a cooker take any millet 1cup, avakai pickle, lemon pickle , amla pickle, mixed veg pickle any one of pickle 2 tbsp, water 2 cups, curry leaves n check for salt n mix well n bring it to boil. Once it is boiling close the cooker n simmer for 10mins. Cool open n mix well n serve.

Can add chopped beans, carrot, cauliflower, peas, aloo for more nutrition meal. Always fill half of the cooker when u cook with millet. This can be cooked with rice, wheat rava, quinoa too in the same method. Can add sesame oil or ghee while serving or packing for lunch. A simple one pot meal.

Millet Sevai

Take 1 cup of multi millet flour or any millet flour n add to 2 cups of water with salt n sesame oil 1 tsp with out any lumps. Now heat a non stick kadai or heavy bottenpmed kadai n pour the paste j cover n cook till forms a mass of ball..when u dip in water n touch it must not stick on ur hands. Now take sevai press or muruku press with big perforated plate or sevia press u can make sevai in a greased idli plate. Steam cook for 10 mins. Cool n make varieties of sevais like lemon sevai, tomato sevai, coconut sevai, puli sevai etc. Even sevai pulao, sevai biryani , veggie sevai etc can be done.

The dough must be hot when u press in sevai maker ..if the dough gets it can never get done.

This millet sevai can be done with aThinai flour, kuthiraivali flour, samai flour or varagu flour alone or in combination. But i always make with multi millet flour which will give all benefit at one dish. U can even make plain millet sevai n serve it with moarkuzhambu or moarchaar.



Ragi Pesarat

Soak washed ragi 1cup,green moong dal dal 1/2 cup, methi 1/2 tsp all together for 8 hours n grind well like peasart with onion1,green chillies5, salt.Make pesarat with less oil.

Very healthy diet.Serve with chuney or sambar or curd with pickle.

Millet Bisbela Bath

Take any millet THINAI,KUTHIRAIIVALI,SAMAI,VARAGU 1cup,turdal1cup, was h well n soak it n keep aside.In a big pressure cooker temper with mustrad n curry leaves n saute shallots 20 till it is done n add chopped veggies like.

Beans,carrot,tomato,aloo,peas etc n saute for few mins n add bisbela bath powder 4 tbsps,salt,turmeric powder,hing n water 8 to 9 cups ,tamarind paste 3 tsp mix well n check for salt n close n cook for 1 whisite on high heat n simmer on low heat for 15 mins.Cool open mix cilantro well n serve with ghee.

A simple one pot meal with healthy millet is ready .If u feel that bisbela bath is lil thinner just boil it for some more time.

Samai Paal Payasam

Wash the samai millet 1/2 cup and cook it in wate1/2 cup r+milk 1/2 cup in open pan since millets get cooked easily.

When it is cooked add in sugar1/2 cup and crushed cardamon 2 and slow the flame it everything blends well.When it becomes little thick add cashwes,almonds,saffron n switch off.Add in ghee roasted cashew and serve.It may become thick when it gets cold you can add milk n dilute it again.Can increase sugar amount too.

You can use sugar substitute too.i add cahswes n almonds as it is for more tasty instead of roasting in ghee.

Brāhminṣ Kitchēn



Saipriya Arunkumar

Varagu Arisi Adai

Things required:

Varagu arisi 2 cups
Channa dal 1/2 cup
Tur dal 1/2 cup
Urid dal 1/4 cup
Moong dal 1/4 cup
Asafoetida
Red Chilly 4 to 5
Salt
Fennel seeds if required 1/2 tspn

Method:

Soak the dals together in a container and the rice in another container. Soak it for an hour. You can use the mixer for grinding. Grind the rice first. Then grind the dals along with chilly, asafoetida and fennel seeds. Mix both with salt to make a batter. You can make adai after leaving the batter for one hour.

Adai:

Take a tawa. Spread the batter with a small hole in the center. Add chopped onions over it. Add oil. After cooking one side turn upside down. Hot crispy adai is ready. Enjoy with aviyal.....

Brāhminṣ Kitchēn



Moong Dal Dosa

Things required:

Moong dal 2 cups
Oats a ladle
Chilly 2
Ginger a small piece
Salt
Curry leaves a sprig

Method:

Soak moong dal in water for an hour.
Add oats in the water just ten minutes before grinding.
Now grind the moong dal,oats coarsely.
Add chilly, ginger, Curry leaves and salt while grinding.
Fermentation is not required.
Make crispy dosas out of the batter...
Crispy moong dal dosa is ready...

Note:

You can add a tspn of saunf while grinding which enhances the flavour.



Brāhminṣ Kitchēn



Kuthiravali Rice Sakkarai Pongal

Things required:

Kuthiravali rice 1/2 cup
Moong dal 3 tspns
Jaggery 1/2 cup
Salt a pinch
Elaichi powder a pinch
Ghee 3 tspns
Cashews

Method:

Take a cooker, add a tspn of ghee.
Add moong dal and saute till it turns slight brown
Add water, let it boil
Add kuthiravali rice
Pressure cook for three whistles

When the pressure is released, add jaggery, salt and keep on stirring in low flame until the flavour arises
Add cashews and elaichi powder roasted in ghee...
Healthy kuthiravali rice sakkarai pongal is ready to serve...





Urid Dal Pongal Using Kuthiravali Rice

Things required:

Kuthiravali rice 2 cups
Urid dal 1/2 cup
Water 5 cups
Salt

To temper:

Curry leaves a sprig
Ghee 3 tspns
Green Chilly 1
Pepper a tspn
Cumin seeds a tspn
Ginger small piece
To garnish:
Ghee a tspn
Cashews

Method

Wash the Kuthiravali rice in water and keep aside.
Take a pressure cooker, add ghee, cumin seeds, pepper, chopped green chilly, curry leaves, ginger and urid dal.
Saute well
Add 5 cups of water
Let it boil
Add the washed kuthiravali rice
Pressure cook for 3 whistles
Garnish with cashews sauted in ghee when the pressure comes down
Healthy urid dal kuthiravali pongal is ready to serve
Serve hot with sesame thogayal...



Brāhminṣ Kitchēn



Hemalatha Jayaraman

Multi Millets Adai

Ingredients: varagu, saamai, thinai, kudhiravali : half a cup each

Dry roast the millets separately till hot. Soak in water all put together for 3 hours and grind to a coarse paste adding 8 red chillies and salt to taste. Consistency should be somewhat thicker.

Then add chopped onions (optional), perungayam and curry leaves and prepare adais in medium flame. Tomato thokku or sambar will be best side dishes.

Thinai Payasam

Ingredients required : Thinai and moong dhal 1/2 cup each, jaggery powdered 1/2 cup, warm milk 1 tumbler, elachi powder, cashewnuts 10 Nos.

Roast thinai and moong dhal in 2 tsp ghee till nice aroma comes. Boil in cooker for 3 whistles. When warm, mash well. Keep the powdered jaggery with some water. After filtering the impurities, let boil well adding the mashed thinai and dhal. Switch off the stove.

Add ghee roasted cashews and elachi powder. It is very important to add the milk only after the payasam cools down completely.

Brāhminṣ Kitchēn