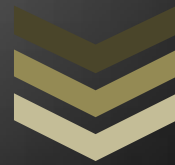




# Brahmins Kitchen



## Parathas and rotis

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 TamBrahm Cuisine follows the concept of shaping the personality, mood and mind of the family members.

**Brahmins Kitchen**

<http://www.iyerscorner.com>

**Authors : Gayahtri, Usha,  
Saipriya & Uma**

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

4 / 6 / 2015



## Contents

NO STUFF ALOO PARATHAS – GAYATHRI MUTHUKUMAR	2
TALEPEET ATTA ( MAHARASTRIANS STYLE ) – GAYATHRI MUTHUKUMAR	2
KADHU THALEPEET ( SURAKAI ) – GAYATHRI MUTHUKUMAR	3
COOKED RICE PARATHA – GAYATHRI MUTHUKUMAR	3
AMTI (MAHARASHTRA STYLE) – GAYATHRI MUTHUKUMAR	4
PAASIPARUPPU ROTI – USHA VENKI	5
மைதா சப்பாத்தி – USHA VENKI	6
தம் புளியோதரை – USHA VENKI	7
வெந்தயக்கீரை பராத்தா – USHA VENKI	8
ஸ்டஃப்டு சப்பாத்தி – USHA VENKI	9
குடமிளகாய் மசாலா சப்பாத்தி – USHA VENKI	10
குடமிளகாய் மசாலா சப்பாத்தி – USHA VENKI	11
THAKKALI THOKKU – SAIPRIYA (NARAYANI'S KITCHEN)	12
OATS PARATHA – SAIPRIYA (NARAYANI'S KITCHEN)	12
INSTANT RAVA DOSA – SAIPRIYA (NARAYANI'S KITCHEN)	13
BRINJAL KATHRIKKAI KOTSU – SAIPRIYA (NARAYANI'S KITCHEN)	13
INSTANT RAGI IDLI MIX – SAIPRIYA (NARAYANI'S KITCHEN)	14
DELIVERY SPECIAL – SAIPRIYA (NARAYANI'S KITCHEN)	14



<b>No Stuff Aloo Parathas - Gayathri Muthukumar</b>	
Ingredients	Method
Boiled mashed potatoes - 3 medium size Ginger, garlic, greenchilly paste - 1 tsp Jeera pdr - 1 tsp Dhaniya pdr - 1 tsp Haldi - 1 tsp Coriander leaves - 1 / 2 cup Red chilly pdr - 2 tsp Wheat flour - 3 cups Water	Take a large bowl add wheat , potatoes and all dry ingredients, make a soft dough ,after 15 mnts make things roll and make parathas.go along with sweet mangopickles and raitha.

<b>Talepeet atta ( maharastrians style ) - Gayathri Muthukumar</b>	
In Maharashtra people use to make this flour and store it. Whenever they want to make thalepeet, they use this flour. U can use veges like kadhu ( surakai ), red pumpkin, only onion .	
This is not made of only wheat flour this is made of combination of 3 to 4 flours. First make flour from mill then prepare this recipe.	
Ingredients	Method
Rice - 1 cup Wheat - 2 cups Kambu - 1/ 2 cup ( bhajra ) Siru chollam - 1 cup ( jowar) Channa dhal - 1 cup	Coriander seeds, jeera, ova 1 tbsp each. Dry roast in kadai and add to the above ingredients and make flour. Store it in air tight container.when ever u want u can use this flour. This can be stored for 3 months.  Note: if u want to avoid rice u can try with varagu arisi.



Kadhu thalepeet ( surakai ) - Gayathri Muthukumar	
Ingredients	Method
Kadhu - 1 medium size Ginger, garlic, greenchilly paste - 1 tsp Jeera - 1 tsp Dhaniya pdr - 1 tsp Haldi pdr - 1 / 2 tsp Salt Red chilly pdr - 2 tsp Coriander leaves - 1 / 2 cup Thalepeet Flour - 3 cups Water	<p>Take a large bowl. Add grated kadhu, now add all dry masalas and flour, now add water and make Atta as shown in fig.</p> <p>Take a clean white cotton kerchief dip it in water. squeeze the water , place it in a flat surface, take a big lemon size ball place it on the damped cloth make round shape as shown in fig and put it in hot tawa, sprinkle some oil and toast it. Serve hot with thick curd, pickles , ( amti will post it later).</p> <p>Note: if you want to substituted with other veges , u can put grated carrot, red pumpkin, mix veges, beet root, cabbage. If nothing is there add 1 cup of finely chopped onions.</p>

Cooked rice paratha - Gayathri Muthukumar	
Ingredients	Method
Cooked rice - 2 cups Ginger, garlic, greenchilly paste - 1 tsp Dhaniya pdr - 1 tsp Haldi pdr - 1 / 2 tsp Jeera pdr - 1 tsp Saunf pdr - 1 tsp Red chilly pdr - 2 tsp Coriander leaves - 1 / 2 cup Any veges grated - 1 / 4 cup Salt Garam masala 1/4 tsp (op) Oil - 1 tbs	<p>In a big bowl mash the rice and add all other ingredients.</p> <p>Now make a soft dough. Make chapatis and toast it with ghee or oil.</p> <p>Note: if the rice is hard sprinkle little water and grind it in mixer.very tasty parathas.</p> <p>Served with raitha and pickles.</p>



Am̐ti (Maharashtra Style) - Gayathri Muthukumar	
Ingredients	Method
Onion_ 1 big size Green chilly - 1 Garlic pods - 5 Ginger - 1 " Dhaniya seeds - 1 tsp Jeera - 1 tsp Fresh coriander - fist full Haldi pdr - 1 / 2 tsp Bay leaf - 1 dry red chilly - 5 Roasted peanuts - 1 tbsp Dry coconut grated - 1 / 4 cup Khas khas - 1 / 2 tsp Jaggery - 1 / 2 tsp Oil - 2 tbsp Tuvardhal dhal water or channa dhal water - 4 cups With little mashed dhal.( which we take it for rasam) Salt.	Heat oil in kadai. Add onion and fry till dark brown in medium flame .once it turns brown add all ather ingredients except dhal water. fry well .cool it. Grind it with little water as paste. Now add the remaining oil fry the grind masala till it leaves oil .now add the water and boil it .finally add some chopped coriander leaves and serve hot with thalepeet, steamed rice, parathas. Note: if u want u can add 1 / 4 cup of mix sprouts, green peas , paneer and mutter.it is really tasty side dish for rotis. Receptie from my servant maid. Thanks to her. Normally people here would fry this masala in tawa. If u want u can also try this method. Maharastrians use to prepare this when they make poran poli. Because they use the water which is used to cook channa dhal.



Paasiparuppu roti - Usha Venki	
Ingredients	Method
Wheat flour 1 cup ( chappathi mavu padhathil pisaindhadhu ) Potato 1 cup ( Vega veithu masithadhu) Paasi paruppu 1/2 cup ( kuzhayamal Vega vaithadhu ) Inji, green chilli araita vizhudhu Milagoi powder 1 table spoon Elumichai saru 1 tab. Spoon Coriander leaves Salt Oil	Kadayil oil vittu inji, p.milagoi vizhudhu serthu vadhakkavum Vega vaitha pasiparuppu serkkavum Eeram pogumvarai vadhakki masitha potato serthu lesaga vadhakkavum M.thul, e.saru, c.leaves serthu vadhakkavum.  Kalavaiai Sara vidavum Chappathi mavai urundaigalakki vidavum.  Chappathi naduvil sabjiai vaithu mudi urutti chappathi vittu oilil pottu edukkavum.





மைதா சப்பாத்தி - Usha Venki	
Ingredients	Method
<p>மைதா 200 கிராம்  சர்க்கரை 10 கிராம்  தயிர் 2 டேபிள் ஸ்பூன்  உப்பு ஆயில்  சைனீஸ் மசாலா செய்ய  முகோஸ்.  குடை மிளகாய்  காரட்  வெங்காயம்  பச்சை மிளகாய்  சிகப்பு மிளகாய் பேஸ்ட்  தக்காளி சாஸ்  சோயா சாஸ் 1/2 டீஸ்பூன்</p>	<p>சில்லி சாஸ் செய்வது எப்படி?  கடாயில் தண்ணீர் ஊற்றி காய்ந்த  மிளகாய் போட்டு துளி வினிகர் ஊற்றி  நன்கு கொதிக்கவிட்டு வடிகட்டி குளிர்  தண்ணீரில் அலம்பி நைஸாக  அரைக்கவும்  கடாயில் நிறைய ஆயில் விட்டு  அரைத்த மிளகாய் போட்டு ஆயில்  பிரியும்வரை வதக்கி எடுக்கவும்  அகலமான கடாயில் ஆயில் விட்டு  வெங்காயம் லேசாக வதங்கியதும்  காய்கறிகளை சேர்த்து வதக்கி  மசாலாக்கள் பொடிகள் சாஸ்  அனைத்தையும் சேர்த்து கிளறவும்  சப்பாத்தி மாவை மெலிதாக இட்டு  ப்ரவுன் கலரில் எடுத்து தக்காளி சாஸ்  தடவி மசாலாவை ஸ்ப்ரட் செய்து  ரோல் செய்து அதை மீண்டும் பானில்  தூடு செய்து எடுக்கவும்  பின்பு இரண்டாக வெட்டி  வெங்காயத்தாள் சாட் மசாலா தூவவும்</p>



## தம் புளியோதரை - Usha Venki

Ingredients	Method
<p>ப அரிசி.2 கப்  புளிக்கரைசல் 1 கப்  மஞ்சள் தூள் 1/2 டீஸ்பூன்  பெருங்காயம் 1 டீஸ்பூன்  உப்பு  பொடி செய்ய  கா மிளகாய்.10  தணியா 11/2 டீஸ்பூன்  வெந்தயம் 1 டீஸ்பூன்  மிளகு 1/2 டீஸ்பூன்  இவை அனைத்தையும் வறுத்து பொடி  செய்யவும்  தாளிக்க  கடுகு  உபருப்பு.  கபருப்பு.  காமிளகாய்.  கவேப்பிலை.</p>	<p>கடாயில் நளண்ணெய் ஊற்றி .  தாளிப்புப்பொருட்களை போட்டு  கரைசல் ஊற்றி.தாளித்து பு1:2 தண்ணீர்  மஉப்பு சேர்த்து .வே.க தூள்.பெ தூள்.  கொதிக்க விடவும்  பின்பு அரிசியை களைந்து போட்டு மூடி  வேகவிடவும்  இரண்டும் சேர்ந்து வரும்போது அரைத்த  பொடி சேர்த்து கிளறி தீயை குறைத்து  10முதல் 15 நிமிடம் தம் போட்டு  எடுக்கவும்  எளிதில் செய்யக்கூடியது</p>





வெந்தயக்கீரை பராத்தா - Usha Venki	
Ingredients	Method
<p>உருளைக்கிழங்கு வெந்தயக்கீரை வெண்ணெய் கோதுமை மாவு பச்சை மிளகாய்</p>	<p>கோமாவு வெண்ணெய் உப்பு சேர்த்து . பிசைந்து கொள்ளவும் கடாயில் வெண்ணெய் போட்டு பச்சை மிளகாய் பூண்டு தேவைப்பட்டால் சேர்த்து நன்கு பொறிந்ததும் வெகீரை . போட்டு வதக்கவும்</p> <p>பின்பு உகிழங்கு உப்பு சேர்த்து நன்கு . வதக்கவும்</p> <p>அதை உருண்டைகளாக ஆக்கவும் மாவை பராத்தா போல் இட்டு நடுவில் உருண்டைகளை வைத்து மீண்டும் பராத்தா தேய்த்து வெண்ணெயில் போட்டு எடுக்கவும் தொட்டுக்கொள்ள பா பருப்பு.1கப் வெங்காயம் ஒன்று தக்காளி இரண்டு பொடியாக நறுக்கியது பச்சை மிளகாய் 5 வாய் கீறியது இஞ்சி பூண்டு விழுது 1 டீஸ்பூன் தேங்காய் பால் ஒரு கப் கொத்தமல்லித்தழை கடாயில் கடுகு சீரகம் தாளித்துமிளகாய் .ப (நெய்யில்) விழுது சேர்த்து வதக்கவும்.பூ.இ</p> <p>கொதழை வெங்காயம் சேர்த்து நன்கு .ம. வதக்கி தக்காளி சேர்த்து வதக்கி உப்பு சேர்த்து வதக்கவும் வேகவைத்த பருப்பு சேர்த்து இரண்டு நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு தேங்காய்பால் கொதழை சேர்த்து இறக்கவும்.ம.</p>



## ஸ்ட்:ப்டு சப்பாத்தி- Usha Venki

Ingredients	Method
சப்பாத்தி மாவு 1கப் ஸ்ட்:ப் செய்ய உ கிழங்கு வேகவைத்து.மசித்தது கேரட் துறுவியது கொதழை பொடியாக நறுக்கியது.ம. வெங்காயம் பொநறுக்கியது. இஞ்சிமிளகாய் அரைத்த விழுது.ப . மிளகாய் தூள் உப்பு ஆயில்	மேல் சொன்ன அனைத்து பொருட்களையும் சப்பாத்தி மாவுடன் கலந்து நன்கு கலந்து சப்பாத்தி இட்டு ஆயிலில் போட்டு எடுக்கவும்





குடமிளகாய் மசாலா சப்பாத்தி- Usha Venki	
Ingredients	Method
<p>கோதுமை மாவு பால் உப்பு ஆயில் வெண்ணெய் அனைத்தையும் சேர்த்து மாவு பிசைந்து கொள்ளவும் மசாலா செய்ய குசிகப்பு மஞ்சள் பச்சை ஒரு -மிளகாய். கப் காரட் பேபி கார்ன் வெங்காயம்</p>	<p>அனைத்தையும் மெலிதாக நீளமாக நறுக்கவும் கடாயில் ஆயில் விட்டு வெங்காயம் போட்டு வதக்கி இஞ்சி பூண்டு பேஸ்ட் சேர்த்து வதக்கவும் காய்கறிகளை சேர்த்து வதக்கி மதூள் மிளகாய் தூள் கரம் மசாலா சாட் மசாலா தூவி வதக்கவும் சப்பாத்தி மிக மெலிதாக இட்டு நடுவில் மசாலாவை வைத்து குறுக்காக இரண்டு பக்கமும் மடித்து இரண்டு ஸைடிலும் மடித்து தண்ணீர் தொட்டு சீல் செய்து ஆயில் அல்லது நெய்யில் இரண்டு பக்கமும் போட்டு எடுக்கவும் தொட்டுக்கொள்ள தக்காளி வெங்காயம் பச்சை மிளகாய் தேங்காய் உடைத்த கடலை சோம்பு இஞ்சி பூண்டு பட்டை கிராம்பு ஆயிலில் பட்டை கிராம்பு தாளித்து வெங்காயம் தக்காளி வதக்கவும் இவிடித்து சேர்த்து வதக்கி கொஞ்சம் பூ. தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க விடவும் மமற்ற பொருட்களை அரைத்து க்ரேவியில் கலந்து ஒரு கொதி விட்டு ஆஃப் செய்யவும் மேலாக கொத்தமல்லி தூவவும்</p>



குடமிளகாய் மசாலா சப்பாத்தி- Usha Venki	
Ingredients	Method
<p>கோதுமை மாவு பால் உப்பு ஆயில் வெண்ணெய் அனைத்தையும் சேர்த்து மாவு பிசைந்து கொள்ளவும் மசாலா செய்ய குசிகப்பு மஞ்சள் பச்சை ஒரு -மிளகாய். கப் காரட் பேபி கார்ன் வெங்காயம்</p>	<p>அனைத்தையும் மெலிதாக நீளமாக நறுக்கவும் கடாயில் ஆயில் விட்டு வெங்காயம் போட்டு வதக்கி இஞ்சி பூண்டு பேஸ்ட் சேர்த்து வதக்கவும் காய்கறிகளை சேர்த்து வதக்கி மதுள் மிளகாய் தூள் கரம் மசாலா சாட் மசாலா தூவி வதக்கவும் சப்பாத்தி மிக மெலிதாக இட்டு நடுவில் மசாலாவை வைத்து குறுக்காக இரண்டு பக்கமும் மடித்து இரண்டு ஸைடிலும் மடித்து தண்ணீர் தொட்டு சீல் செய்து ஆயில் அல்லது நெய்யில் இரண்டு பக்கமும் போட்டு எடுக்கவும் தொட்டுக்கொள்ள தக்காளி வெங்காயம் பச்சை மிளகாய் தேங்காய் உடைத்த கடலை சோம்பு இஞ்சி பூண்டு பட்டை கிராம்பு ஆயிலில் பட்டை கிராம்பு தாளித்து வெங்காயம் தக்காளி வதக்கவும் இவிழுது சேர்த்து வதக்கி கொஞ்சம் பூ. தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க விடவும் மமற்ற பொருட்களை அரைத்து க்ரேவியில் கலந்து ஒரு கொதி விட்டு ஆஃப் செய்யவும் மேலாக கொத்தமல்லி தூவவும்</p>



Thakkali thokku - Saipriya (Narayani's Kitchen)	
Ingredients	Method
<p>Tomatoes - 6                      Sambar powder/red chilly powder - 3.                      Tbspn                      Salt                      Asafoetida                      For seasoning:                      Gingelly oil                      Fenugreek seeds                      Curry leaves                      Mustard seeds</p>	<p>Wash the tomatoes and cut it.Grind all the tomatoes in a mixie and keep aside.Take a pan,pour gingelly oil.Add mustard seeds and allow it to sputter.Add fenugreek seeds,curry leaves and saute.Add the grinded tomato pulp.</p> <p>After two minutes add chilly powder,salt and asafoetida.Allow it to cook till the raw smell goes off. Now add three tspns of gingelly oil over it and mix well.Cook till the oil comes out.Thokku will get changed to dark red colour.</p> <p>Turn off the stove.Tangy tomato thokku is ready.</p> <p>Note:I have used sambar powder instead of red chilly powder which is more tastier.</p> <p>You can use this as a side dish for idly,dosa,chappathi and curd rice. Goes well with white rice too</p>

Oats Paratha - Saipriya (Narayani's Kitchen)	
Ingredients	Method
<p>Wheat flour 2 cups                      Salt</p> <p>For stuffing:                      Oats 1 cup                      Chilly powder a tspn                      Cumin powder a tspn                      Salt                      Turmeric powder a pinch</p>	<p>Make chappathi dough using wheat flour...</p> <p>Take oats in a vessel.Add chilly powder,Cumin powder,turmeric powder and salt.Add only little water and mix well. Make some balls out of it.</p> <p>Make balls out of chappathi dough also.Place the oats masal inside the chappathi dough and start making parathas.</p>



Instant Rava Dosa – Saipriya (Narayani's Kitchen)	
Ingredients	Method
Rice flour 4 cups Maida 1 cup Rava/sooji 1/2 cup Pepper a tspn Cumin seeds a tspn Chilly 1 Salt as needed Onion. Carrot (if needed)	Mix rice flour, Maida, sooji, pepper and cumin seeds in water. Mix without any lumps.  The flour should not be like normal dosa flour. It should be more watery. Add salt. Keep without disturbing for 20 mins. Add chilly before making dosa.  Don't spread like Normal dosa flour. Start pouring from the sides and allow it to spread.  Add chopped onion and grated carrot over it..

Brinjal Kathrikai Kotsu – Saipriya (Narayani's Kitchen)	
Ingredients	Method
Brinjal 4 Tomato 1 Onion 1 Red Chilly 1 Asafoetida Tamarind gooseberry size Moong dal a ladle Curry leaves Channa dal a tspn Turmeric powder a pinch Urid dal a tspn Oil Salt Rice flour a tspn  <b>For sauting and grinding:</b> Oil Coconut a ladle Channa dal a tspn Urid dal a tspn Red chilly 4 Coriander seeds a tspn	Saute and grind everything which is given under "for sauting and grinding".  Take a kadai, Add oil. Add channa dal, urid dal, red chilly, curry leaves. Add chopped onion, tomatoes and brinjal. Add Turmeric and moong dal. Add water and cook till the moong dal get cooked.  Add tamarind extract and cook for a minute. Add the grinded paste. Add salt and asafoetida.  Mix rice flour in water and add it to the gothsu for thickening. Add Coconut oil a tspn to enhance the taste and flavour if needed.  Kathirikkai gothsu is ready... Can be served with pongal, arisi upma, dosa, idli.....



<b>Instant ragi idli mix- Saipriya (Narayani's Kitchen)</b>	
Ingredients	Method
ragi Cups ullutham paruppu 1/4 Cup salt as needed	soak ragi for 30 Minutes and allow them to dry in clean wet cloth. In machine grind urad dhall Ragi into coarse powder.  If u want to make ragi idly 1 Cup Mix and 1 Cup water add salt keep them for 30 Minutes make idli as usual but it will take some time to cook.  Serve hot with sambhar and chutney.

<b>Delivery Special - Saipriya (Narayani's Kitchen)</b>	
Ingredients	Method
sundaikai vathal 1/2 cup vendhayam- 1/2 Tsp milaghu - 1/2 Tsp jeeragham 1/2 Tsp sukku podi 1/2 Tsp salt to taste curry leaves perungaya thool 1/2 Pinch	heat kadai dry fry everything sepearately add salt and grind into powder serve with Rice.  It will be useful for digestion and and will be given to mothers after delivery