

DHAKSHAN FASHION PRESENTS

The Everyday Indian Kitchen

Breakfast · Lunch · Dinner · Snacks

English

தமிழ்

हिन्दी

54

STEP-BY-STEP RECIPES

DHAKSHANFASHIONS.COM

Contents

MORNING FOODS — BREAKFAST

01	Soft Idli	மெது இட்லி · मुलायम इडली
02	Crispy Masala Dosa	மொறுமொறு மசாலா தோசை · कुरकुरा मसाला डोसा
03	Ven Pongal	வெண் பொங்கல் · वेन पोंगल
04	Vegetable Rava Upma	காய்கறி ரவை உப்புமா · सब्जी रवा उपमा
05	Kanda Poha	வெங்காய அவல் · कांदा पोहा
06	Aloo Paratha	உருளைக்கிழங்கு பரத்தா · आलू पराठा
07	Onion Tomato Uttapam	வெங்காய தக்காளி ஊத்தப்பம் · प्याज़ टमाटर उत्तपम
08	Besan Chilla	கடலை மாவு சில்லா · बेसन चीला
09	Medu Vada	மெது வடை · मेदू वड़ा
10	Methi Thepla	வெந்தயக்கீரை தேப்லா · मेथी थेपला
11	Rava Kesari	ரவா கேசரி · रवा केसरी
12	Indian Masala Omelette	மசாலா ஆம்லெட் · मसाला ऑमलेट
13	Sabudana Khichdi	ஜவ்வரிசி கிச்சடி · साबूदाना खिचड़ी

LUNCH — MAIN MEALS

14	Vegetable Sambar	காய்கறி சாம்பார் · सब्जी सांभर
15	Tomato Pepper Rasam	தக்காளி மிளகு ரசம் · टमाटर काली मिर्च रसम
16	Hyderabadi Vegetable Biryani	ஹைதராபாதி காய்கறி பிரியாணி · हैदराबादी सब्जी बिरयानी
17	Dal Tadka	தால் தட்கா · दाल तड़का
18	Rajma Masala	ராஜ்மா மசாலா · राजमा मसाला
19	Lemon Rice	எலுமிச்சை சாதம் · नींबू चावल
20	Curd Rice (Thayir Sadam)	தயிர் சாதம் · दही चावल
21	Punjabi Chole	பஞ்சாபி சோலே · पंजाबी छोले
22	Jeera Rice	ஜீரக சாதம் · जीरा चावल
23	Aloo Gobi	உருளை காலிஃபிளவர் · आलू गोभी
24	Kerala Fish Curry	கேரள மீன் குழம்பு · केरल मछली करी
25	Home-style Chicken Curry	வீட்டு சிக்கன் குழம்பு · घरेलू चिकन करी
26	Cabbage Poriyal	முட்டைகோஸ் பொரியல் · पत्तागोभी पोरियल
27	Palak Paneer	பாலக் பன்னீர் · पालक पनीर

01

Soft Idli

மெது இட்லி
முலாயம் இட்லி

Soft Idli

images/b01-idli.jpg

4 servings

15 min prep

15 min cook

⌚ Soak 6 h + ferment 8 h · 6 மணி ஊற வைக்கவும் + 8 மணி புளிக்க வைக்கவும் · 6 घंटे भिगोएँ + 8 घंटे खमीर उठाएँ

ENGLISH Steamed rice-and-lentil cakes. Light, protein-rich, and the gentlest way to start the day.

தமிழ் ஆவியில் வேகவைத்த அரிசி-உளுந்து அப்பம். இலகுவானது, புரதம் நிறைந்தது.

हिन्दी भाप में पकी चावल-दाल की टिक्की। हल्की, प्रोटीन से भरपूर।

INGREDIENTS · தேவையானவை · सामग्री

ENGLISH

- Idli rice — 3 cups (600 g)
- Whole urad dal — 1 cup (200 g)
- Fenugreek seeds — 1 tsp (4 g)
- Salt — 1.5 tsp (9 g)
- Water — as needed

தமிழ்

- இட்லி அரிசி — 3 கப் (600 கி)
- முழு உளுந்து — 1 கப் (200 கி)
- வெந்தயம் — 1 டீஸ்பூன் (4 கி)
- உப்பு — 1.5 டீஸ்பூன் (9 கி)
- தண்ணீர் — தேவைக்கேற்ப

हिन्दी

- इडली चावल — 3 कप (600 ग्राम)
- साबुत उड़द दाल — 1 कप (200 ग्राम)
- मेथी दाना — 1 छोटा चम्मच (4 ग्राम)
- नमक — 1.5 छोटा चम्मच (9 ग्राम)
- पानी — आवश्यकतानुसार

METHOD · செய்முறை · विधि

1

ENGLISH Rinse rice 3 times. Soak rice in water for 6 hours. In a separate bowl soak urad dal + fenugreek for 4 hours.

தமிழ் அரிசியை 3 முறை கழுவவும். 6 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். தனியாக உளுந்து + வெந்தயத்தை 4 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும்.

हिन्दी चावल 3 बार धोएँ। 6 घंटे भिगोएँ। अलग कटोरे में उड़द दाल + मेथी 4 घंटे भिगोएँ।

2

ENGLISH Grind urad dal first with 3/4 cup cold water until light and fluffy (about 20 min). Transfer to a large vessel.

தமிழ் முதலில் உளுந்தை 3/4 கப் குளிர்ந்த தண்ணீருடன் அரைக்கவும் (20 நிமிடம்). பெரிய பாத்திரத்தில் ஊற்றவும்.

हिन्दी पहले उड़द दाल को 3/4 कप ठंडे पानी के साथ 20 मिनट पीसें। बड़े बर्तन में निकालें।

3

ENGLISH Grind rice with 1 cup water to a slightly grainy paste (like fine semolina). Mix into the dal batter.

தமிழ் அரிசியை 1 கப் தண்ணீருடன் லேசான ரவை பதத்தில் அரைக்கவும். உளுந்து மாவுடன் கலக்கவும்.

हिन्दी चावल को 1 कप पानी के साथ हल्का दरदरा पीसें। दाल के घोल में मिलाएँ।

4

ENGLISH Add salt. Mix with clean hands for 2 minutes — this helps fermentation. Cover and rest 8 hours in a warm place.

தமிழ் உப்பு சேர்க்கவும். சுத்தமான கையால் 2 நிமிடம் கலக்கவும். மூடி 8 மணி நேரம் வைக்கவும்.

हिन्दी नमक डालें। साफ हाथ से 2 मिनट मिलाएँ। ढककर 8 घंटे गर्म जगह रखें।

5

ENGLISH Batter should double and smell mildly sour. Stir gently — do not beat.

தமிழ் மாவு இரட்டிப்பாகி லேசான புளிப்பு வாசனை வரும். மெதுவாக கிளறவும்.

हिन्दी घोल दोगुना होकर हल्की खट्टी महक देगा। धीरे से चलाएँ।

6

ENGLISH Grease idli plates. Pour batter to 3/4 of each mould. Steam on medium heat 10–12 minutes.

தமிழ் இட்லி தட்டில் எண்ணெய் தடவவும். 3/4 அளவு மாவு ஊற்றவும். 10–12 நிமிடம் ஆவியில் வேகவைக்கவும்.

हिन्दी इडली प्लेट में तेल लगाएँ। 3/4 तक घोल भरें। 10–12 मिनट भाप में पकाएँ।

7

ENGLISH Insert a wet knife — it should come out clean. Rest 3 minutes before removing.

தமிழ் ஈரமான கத்தியை சொருகவும் — சுத்தமாக வர வேண்டும். 3 நிமிடம் ஆற விடவும்.

हिन्दी गीला चाकू डालें — साफ निकलना चाहिए। निकालने से पहले 3 मिनट रखें।

💡 Chef's Tip

ENGLISH In winter keep the batter inside a switched-off oven with the light on — the gentle warmth guarantees fermentation.

தமிழ் குளிர்காலத்தில் அடுப்பை அணைத்து விளக்கை மட்டும் எரிய விட்டு மாவை உள்ளே வைக்கவும்.

हिन्दी सर्दी में ओवन बंद करके सिर्फ लाइट जलाकर घोल अंदर रखें।