ATS Cookbook

ALABAMA TAMIL SANGAM

Recipes by ATS Members
Released 2025

Table Of Content

TAMIZHAR THAI PONGAL KUZHAMBU 04

MARUNDHU KUZHAMBU 06

RED LENTIL DOSA OR PROTEIN CREPE 08

SATHAANA BLACK GRAM KALI 09

CAULIFLOWER SOUP 11

MALAYSIAN NASI LEMAK 13

CHIA YOGURT CUPS 16

FOXTAIL MILLET DOSA 17

TAMARIND RICE 18

MEE HOON GORENG 20

OMEGA-3 PODI 22

SUMMER SPROUTS SALAD 23

YOGURT SUNDAE 24

MAGNESIUM DOSAI 25

PULUT HITAM 26

INDIAN MANGO PIE 28

NATURALLY MADE DIGESTIVE DRINK 29

AAPAM & MUTTON CURRY 31

Introducing ATS CookBook

Dedicated to our community —
to the families, friends, and neighbors who bring warmth to every gathering and love to every meal. This collection is a tribute to the everyday moments made special through food, the traditions lovingly passed down, and the new memories created with every meal. In kitchens big and small, across generations and backgrounds, it is the spirit of community that turns recipes into stories, meals into memories, and cooking into an act of love. May this cookbook honor that spirit and continue to inspire connection, celebration, and togetherness for years to come.

Food has always been more than just nourishment — it is a language of love, a reflection of culture, and a bridge connecting family and friends across generations. This cookbook celebrates that timeless spirit, bringing together a treasured collection of authentic recipes and traditional favorites that have been lovingly passed down for generations.

Within these pages, you'll discover fragrant curries, crispy savories, and sweet delights that fill our kitchens with joy. Each dish tells a story of celebration, togetherness, and care — of meals shared during lively festivals, heartfelt occasions, and simple evenings gathered around the table.

The delicious aromas of roasted spices, the golden shimmer of ghee, the comforting flavor of freshly made Dosa's or soup — each flavor carries the warmth of home and the richness of our shared heritage. These are the kitchen favorites, liked by everyone, that remind us food is more than just a recipe; it is a connection to who we are and where we come from.

From festive sweets that mark joyful moments to humble dishes that comfort the soul, every recipe here invites you to cook, share, and celebrate.

May these delicious creations bring happiness to your home, strengthen bonds within our community, and continue to carry forward the traditions that make every meal a reason to gather with love.

So whether you're celebrating something big or just enjoying a quiet night in, we hope these recipes bring a little extra joy to your kitchen.

Cook them, share them, make them your own — and most of all, enjoy the moments they help create.

Honoring traditions, sharing memories, and making new ones together!

வணக்கம்!

இந்த சமையல் புத்தகம், நம் வீட்டு வாசனைமிக்க உணவுகளையும், நம் பாரம்பரிய உணவுப்பழக்கங்களையும், குடும்ப நினைவுகளையும் ஒரு சேர கொண்டாடும் ஒரு முயற்சி. அம்மா, பாட்டி, அக்கா என பலரிடமிருந்து கற்றுக்கொண்ட உணவுகளும், சிறு வயதில் வீட்டில் கண்ணை மூடிக் கொண்டே சாப்பிட்ட அந்த மனதுக்கினிய சுவைகளும் இங்கே இடம் பெற்றுள்ளன. சுவையான குழம்புகள், கிரிஸ்பியான ஸ்நாக்ஸ், குழந்தைகள் விரும்பும் இனிப்புகள் — எல்லாம் இங்கே உங்களுக்காக.

உணவு என்பது வெறும் பசியை தீர்ப்பதற்கான ஒன்றல்ல — அது மனிதர்களை ஒன்றிணைக்கும் ஒரு பாலம்.

ஒரே மேசையில் அமர்ந்து ஒரு உணவைப் பகிரும் போது, நம்மிடையே உள்ள பாசமும், நட்பும், குடும்ப இணைப்பும் மேலும் வலுவடைகிறது. உணவைப் பகிர்வது என்பது கதைகளைப் பகிர்வதும், நினைவுகளை உருவாக்குவதும், கலாசாரத்தை தலைமுறைகளுக்கு கடத்துவதுமாகும். எந்த நிகழ்ச்சியாக இருந்தாலும், மக்கள் ஒன்றாக கூட, சிரித்துக் கொண்டு, பேசிக் கொண்டு, உணவை ரசிக்கும் அந்த நேரங்கள் தான் உண்மையான உறவை உருவாக்கும் தருணங்கள்.

அன்போடு சமைக்கவும், மகிழ்ச்சியுடன் பகிரவும்!

Tamizhar Thai Pongal Kuzhambu

Recipe By - Suchitra Lokesh

Story behind it

Pongal Kuzhambu – A Timeless South Indian Delicacy.
Pongal Kuzhambu, also called Pongal Kaaikari Kuzhambu, is a flavourful and spicy South Indian curry traditionally made during the Thai Pongal festival. It pairs wonderfully with Paal Pongal and develops richer flavours over time, staying fresh for up to a week when reheated daily.

Rooted in Tamil Nadu’s history, this dish symbolizes gratitude for a successful harvest. In earlier times, it was known as "Vandikaaran Kuzhambu" (Bullock Cart Kuzhambu), as long-distance travellers carried it in clay pots, reheating it with fresh rice along their journey.

This Chettinad-style dish highlights the season’s fresh produce, blending a variety of vegetables with aromatic spices. Beyond its delicious taste, Pongal Kuzhambu offers numerous health benefits. Vegetables provide essential nutrients, while spices offer antioxidant and anti-inflammatory properties.

Whether enjoyed as part of a festival or an everyday meal, Pongal Kuzhambu holds a cherished place in South Indian cuisine. Its deep flavors, cultural significance, and nutritional value make it a timeless culinary treasure.

Ingredients

- Tamarind - 2 medium lemon size
- Garlic - 5-6 pods
- Onion - 2 medium
- Tomato - 2 medium
- Brinjal - 2 medium
- Flat or broad beans - 10 nos.
- Drumstick - 2 big
- White Pumpkin - 1 piece
- Yellow Pumpkin - 1 piece
- Arbi - 5 nos.
- Elephant Yam - 1 piece
- Indian Yam - 3-4 nos.
- Potato - 1 no.
- Sweet Potato - 1 no.
- Raw Mango - 1 no.
- Turmeric powder - 1/4 tsp
- Sambar Powder - 2 tbsp
- Coriander Powder - 1 tbsp

Tamizhar Thai Pongal Kuzhambu

Pulses

Toor dhal - 1/4 cup
Tender Field Beans or Broad beans (packed) - 1/4 cup
Tender Green peas or Green peas (packed) - 1/4 cup
Peanut - 1/4 cup

Preparing

25 Minutes

Cooking

30 Minutes

Serving

3 - 4 people

Seasoning

Sesame oil (2 tbsp), Mustard seeds, Split Urad dhal, Curry Leaves, Asafoetida, Round Red chilli (2 no's), Coriander Leaves

Instructions

1. Soak all the pulses for 4-6 hours. (Note: If you prefer, you can cook them in an open pot instead of a pressure cooker.)
2. Heat oil in a kadai or pan. Add mustard seeds, split urad dal, curry leaves, dried red chilies, asafoetida, and chopped garlic for seasoning. Sauté until aromatic.
3. Add chopped onions and tomatoes along with a pinch of salt. Sauté until the onions turn translucent and the tomatoes soften. Then, add the chopped vegetables and sauté again for a few minutes.
4. Add turmeric powder, sambar powder, and coriander powder. Mix well and sauté for 2 minutes to enhance the flavours.
5. Pour in the tamarind pulp along with 1 litre of water and let the mixture simmer for 20 minutes.
6. Add the cooked pulses, mix well, and let it simmer for another 5 minutes.
7. Once the kuzhambu reaches a gravy-like consistency, garnish with freshly chopped coriander leaves. Serve hot with Paal Pongal.

Marundhu Kuzhambu

Recipe By - Suchitra Lokesh

Story behind it

Marundhu Kuzhambu, meaning "Medicinal Curry," is a cherished South Indian dish with traditional recipes passed down through generations. It is often prepared after heavy meals, like those during Diwali or Pongal, to detoxify the body and restore digestive balance.

This dish serves as a natural remedy for common ailments like cold, cough, and flu. The combination of spices such as pepper, ginger, and garlic helps soothe the throat, reduce inflammation, and provide relief from respiratory discomfort, while boosting immunity.

For postpartum wellness, Marundhu Kuzhambu aids in recovery by promoting healing of surgical wounds and internal injuries. It encourages healthy lactation and supports digestion, making it a valuable food choice after childbirth. The spices also help alleviate constipation, support smooth bowel movements, and assist in uterine contraction.

Additionally, Marundhu Kuzhambu strengthens the immune system, relieves body pain, and combats fatigue.

Points to note: Few other ingredients like thippili, vasambu, kandamthipili (ayurvedic herbs) may also be added for postpartum wellness recipe. The combination of spices and herbs varies from household to household, each family has a unique recipe for this marundhu Kuzhambu.

Ingredients

- Sesame Oil - 2 Tbsp
- Tamarind - 2 small lemon size
- Water - 2 cups
- Small Onion (or) Onion-Medium size - 20 Shallots (or) 2
- Tomato - 2
- Garlic (small pods) (or) (big pods) - 20 (or) 10
- Asafoetida - 1/2 tsp
- Curry Leaves - a few
- Coriander Leaves - for garnish
- Jaggery - 1 tsp
- Turmeric Powder - 1/2 tsp

Marundhu Kuzhambu

To Grind

Mustard Seeds - 1/4 tsp
Fenugreek Seeds - 1/4 tsp
Pepper - 1/2 tsp
Cumin Seeds - 1 tsp
Fennel Seeds - 1/4 tsp
Ajwain - 1/2 tsp
Coriander Seeds - 1 tsp
Ginger - 1 inch
Dry Ginger - 1 inch

Preparing

15 Minutes

Cooking

30 Minutes

Serving

5 - 6 people

Seasoning

Sesame Oil, Mustard Seeds, Fenugreek Seeds, Curry Leaves, Asafoetida

Instructions

- In a kadai or pan, dry roast all the ingredients listed under the "To Grind" section until aromatic. Allow them to cool completely, then grind into a fine powder.
- Heat the required amount of sesame oil in a kadai/pan. Add mustard seeds, fenugreek seeds, curry leaves, asafoetida, and chopped garlic (if using large garlic cloves) for seasoning.
- Add chopped onions and sauté until translucent. Then, add chopped tomatoes along with a pinch of salt, turmeric powder, and red chilli powder. Cook until the tomatoes turn soft and mushy.
- Pour in tamarind pulp along with 1/2 litre of water. Bring the mixture to a boil.
- Once the mixture is half-boiled, add the prepared spice powder. Let it simmer until the gravy thickens and reaches the desired consistency.
- Add jaggery, allow it to cook for 2 more minutes, and finally garnish with freshly chopped coriander leaves.

Red Lentil Dosa or Protein Crepe

Recipe By - Amudha ValiChetty

Story behind it

Dosa itself is a childhood memory for me, as a south indian hailing from Tamil Nadu Idli and Dosai are my heartbeat. However, in today's world with a lot of health issues as a family we decided to make some healthy swaps and lifestyle changes in our day to day life and still enjoy all those lovely traditional recipes that remind us of home. Inspired by the Red Lentil Buns and bread recipes online, I wanted to try Namma famous Dosai with Masoor dal A.K.A Red Lentil.

Preparing

2 to 8 hours (includes soaking time)

Cooking

10-15 mins for 2-3 Dosa or Crepes.

Ingredients

- Red Lentil - 2 cups
- Urad Dal - 1 cup
- Quinoa - 1 Cup
- Fenugreek Seeds - 1 Tsp
- Salt and cumin seeds as per needed

Instructions

- Soak the Lentils, Urad Dhal, and Quinoa and Fenugreek Seeds overnight/ 6 hours max or 2 hours Minimum. Grind the ingredients in a mixer grinder. (I use my Indian mixer or Vitamix). Add salt after grinding.
- The dosa batter can be used immediately or stored in the fridge for a maximum of 5- 7 days. To enhance the dosa taste, you can add finely chopped onions, green chillies, cilantro and grated ginger. Enjoy the dosa with your favorite chutney.

சத்தான கருப்பு உளுந்து களி

Recipe By - Geetha Lakshmi Azhagarsamy

அறிமுகம்

உடலுக்கு வலிமை தரும் உளுந்தங்களியை எளிமையாக எப்படி செய்வது என்பதை பற்றிபார்க்கலாம். உளுந்தங்களி நம் உடலுக்கு தேவையான இரும்புச்சத்து, கால்சியம், புரதம், கொழுப்பு, வைட்டமின் பி ,நார்ச்சத்து மெக்னிசியம் ,பொட்டாசியம் போன்ற சத்துக்களை தருகின்றன.குறிப்பாக பெண்கள் மாதவிடாயின் போது ஏற்படும் இடுப்பு வலி குணமாகும்.
எலும்புகளை வலுவாக்கும் சக்தி உளுந்துக்கு உண்டு .

தேவையான பொருள்கள்

- கருப்பு உளுந்து -1 கப்
- சிவப்புஅரிசி (அல்லது) கருப்புஅரிசி -1/4 கப்
- கருப்பட்டி (அல்லது) நாட்டுச்சர்க்கரை -1.5 கப்
- ஏலக்காய் -3
- தண்ணீர் -3 கப்
- நல்லெண்ணெய் -1 கப்

சத்தான கருப்பு உளுந்து களி

செய்முறை

பாத்திரத்தில், 1 கப் கருப்பு உளுந்து மற்றும் 1/4 கப் அரிசியை ஒன்றாக சேர்த்து, நன்றாக கழுவி எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். தண்ணீர் முழுமையாக வடிந்தவுடன், அடுப்பில் ஒரு கடாயை வைத்து இரண்டையும் கைவிடாமல் வறுத்து, வேறு பாத்திரத்தில் மாற்றி வைத்து கொள்ளுங்கள்.

நன்றாக சூடு ஆறிய பின்னர், உளுந்து மற்றும் அரிசியுடன் 3 ஏலக்காய்யை சேர்த்து, மிக்ஸி ஜாரில் நன்றாக அரைத்து கொள்ளுங்கள் அரைத்த பொடியை, ஒரு பாத்திரத்தில், 3 கப் தண்ணீர் சேர்த்து நன்றாக, கட்டிகள் இல்லாமல் கரைத்து கொள்ளுங்கள். கரைத்த கலவையை, முதல் இரண்டு நிமிடங்கள், அதிக தீயில் வைத்து, நன்றாக கலந்து விடவும். தண்ணீர் வற்றி கட்டியாக மாறும் போது கருப்பட்டி (அல்லது) நாட்டு சக்கரையை சேர்த்து கலந்து கொள்ளுங்கள்.

பின்னர், சிறுது சிறிதாக நல்லெண்ணெய் ஊற்றி,கட்டியான பதத்திற்கு வரும் வரை கைவிடாமல் கலந்து விடவும். அல்வா பதத்திற்கு (நன்கு ஒட்டாமல்) வந்தவுடன் இறக்கினால் சுவையான சத்தான உளுந்தங்களி ரெடி.

தயாரிப்பு நேரம்

15 நிமிடங்கள்

சமையல் நேரம்

30 நிமிடங்கள்

பரிமாறும் முறை

ஒரு வாரத்திற்கு ஒரு முறையாவது 1கப் எடுத்து கொள்வது மிகச்சிறந்தது.

Cauliflower soup

Recipe By - Mala Nadarajan

Introduction

It is essential to provide the necessary nutrients to the body such as vegetables, protein, and necessary fat (Veg/ meat), and fruit. The recipe I am providing here meets the basic requirements, prepared in a healthy manner.

Preparation

Soak 2 ozs of toor dal in one bowl till it is immersed in room temp water. Soak 6 ozs of soya chunks in hot water in a bowl. Soak all these three items for 30 minutes

Ingredients

- Toor dal - 1/4 cup
- Vegetables [
- a handful of cilantro stems - chopped
- !/4 big onion - sliced thinly
- 1 green chilly - slit in half
- 2 tomatoes - chopped finely
- Cauliflower- broken into florets - 1/2 of a medium size is enough]

Dry spices

- 1 bay leaf
- 1/2 inch cinnamon
- 2 cloves and 2 cardamom
- 1.2 teaspoons of fennel and pepper corns

Cauliflower soup

Wet ingredients

2 tablespoons of milk
Butter as needed for each person

Instructions

Take the soaked toor dal. Add it to the instant pot with one cup of water, 1/4 teaspoon of turmeric, and one teaspoon of cooking oil. Pressure cook for 5 minutes and let the pressure release normally.

Slice 1/4 of a big onion sliced , 1 green chilly slit, stems of coriander/cilantro - a handful and two large tomatoes chopped Take 1/2 of a medium sized cauliflower and break them apart into bite size piece and drop them in a bowl of water.

Heat a pan. add one teaspoon of oil. When hot add one bay leaf, 1/2 inch cinnamon, 2 cloves, 2 pieces of cardamom. Then add 1/2 teaspoons of fennel and whole peppercorns. When all the flavors start to come together add the chopped vegetables except the cauliflower. Mix all of them well and add salt. Now open the instant pot and mash the toor dal to a liquid consistency. add this to the cooking vegetables. Add three cups of water. Check for asalt and adjust as needed. If you need a spicy soup you can have one more split green chilly now. Let it all boil for a couple of minutes. Transfer this content back to the instant pot and pressure cook for two minutes. Let the pressure release naturally.

Take a metal sieve and filter all the contents in a cooking pot. At this point you will have a slightly thick liquid which is full of flavors and packed with health - this is lentil and vegetable stock at its best. Start heating the contents of the cooking pot (the freshly made lentil and vegetable stock) . Now drain the cauliflower from water and add to the heating stock . Cover and let it cook till the cauliflower is well cooked.

Turn off the heat source. Add two tablespoons of milk. Mix well. Serve in a soup bowl topped with one cilantro leaf and a dollop of butter. Enjoy your soup either with rice, croutons, or crackers

Malaysian Nasi Lemak

Recipe By - Joyce Solomon

The Origins of NasiLemak!

Malay local communities believe Nasi Lemak was created by coastal and farming villagers who usedreadily available ingredients—coconuts and anchovies from the sea, along with eggs and vegetables from their farms. This nutrient-rich dish became a staple for farmers, providing sustenance and energy.

The earliest known Western reference to Nasi Lemak dates back to 1909 in The Circumstances of Malay Life by Sir Richard Olof Winstedt. Traditionally recognized as a Malay breakfast dish, it was once served with fried fish, kangkung (water spinach), and stir-fried sambal. In the past, cooking the coconut-infused rice required careful monitoring over an open fire. Today, rice cookers simplify the process, and the dish is commonly paired with anchovies or sambal variations.

Ingredients

For the Coconut Rice :

- 2 cups jasmine rice (or any long-grain rice)
- 1 cup coconut milk
- 1 cup water (adjust as needed)
- 1 pandan leaf, knotted (optional but authentic)
- 1 tsp salt

For the Sambal (Spicy Chili Paste) :

- 10 dried red chilies (soaked in hot water until soft)
- 3 fresh red chilies (optional for extra heat)
- 3 shallots
- 3 cloves garlic
- 1 tsp belacan (shrimp paste), toasted (optional but authentic)
- 1 tbsp tamarind paste mixed with 3 tbsp water
- 1 tbsp sugar (palm sugar or regular sugar)
- Salt to taste
- 2 tbsp oil (for frying sambal)

Malaysian Nasi Lemak

For the Sides

- 2 hard-boiled eggs (halved)
- 1/2 cup fried peanuts
- 1/2 cup fried anchovies (ikan bilis)
- Fresh cucumber slices
- Chicken curry or fried chicken (optional, for protein)

Instructions

1. Prepare Coconut Rice:

- Wash the rice thoroughly and drain.
- In a rice cooker or pot, combine rice, coconut milk, water, pandan leaf, and salt.
- Cook until rice is fluffy and fragrant. If using a pot, cook on low heat, covered, until water is absorbed and rice is cooked (about 15 minutes)

2. Make Sambal:

- Blend-soaked dried chilies, fresh chilies, shallots, garlic, and belacan into a smooth paste. Add a little water if needed to blend.
- Heat oil in a pan over medium heat.
- Fry the chili paste until fragrant and oil separates (about 8-10 minutes).
- Add tamarind juice, sugar, and salt. Adjust to taste — sambal should be spicy, slightly sweet, and
- tangy.
- 5. Set aside.

3. Prepare Sides:

- Fry peanuts until golden and crispy.
- Fry anchovies until crunchy.
- Slice cucumber and boil eggs.

Malaysian Nasi Lemak

4. Assemble Nasi Lemak:
- Place a serving of coconut rice on a plate.
- Add sambal on the side.
- Arrange peanuts, anchovies, cucumber slices, and egg halves around the rice.
- Add optional protein like fried chicken or chicken curry if desired.

Tips:

• Pandan leaf gives the rice its signature aroma but can be omitted if unavailable.
• Adjust the sambal to your spice preference.
• Nasi lemak (rich or creamy rice as it translates) is versatile — feel free to add curry, tofu, or vegetables to make it your own!

Chia Yogurt Cups

Recipe By - Meena Ram

Story behind it

This is a version of yogurt rice to satisfy your taste buds, something that you can meal prep and still not increase calories when you are trying to eat healthy or stick to a diet. It's high in iron, fiber and protein and very low carbs if you use Greek yogurt. It became popular in our community in January 2025 when a few women from our Tamilachi group started a 21 day sugar detox. I just came up with this version since I'm not big on over night oats to start my day with a sweet tooth. Hope you enjoy it too.

Ingredients

- Chia seeds- 6Tbsp
- Greek yogurt
- Salt

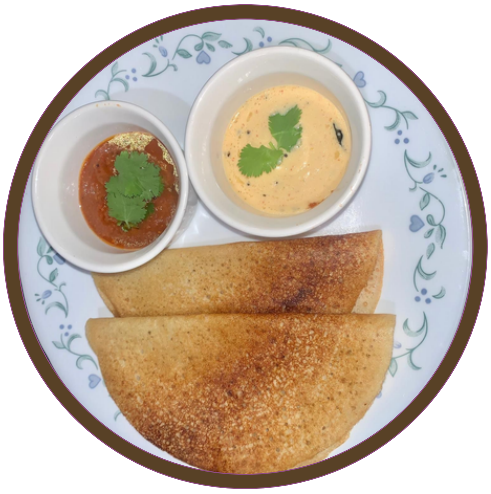
Seasoning

- Ghee/oil - 1Tbsp
- Mustard seeds
- Cumin seeds
- Curry leaves torn
- Ginger shredded (tip: freeze peeled ginger, it shreds to powder)

Instructions

In a large bowl soak chia seeds in water for 15 mins. Drain. Mix with Greek yogurt and salt to taste.
Season with seasoning ingredients. Split to 6 cups and refrigerate for up to a week.
Now you can grab one on the go to satisfy your taste buds! Hope you enjoy.

Thinai Siruthaniya Dosai (Foxtail Millet Dosa)



Recipe By - Mohanapriya Kamalanathan

Story behind it

The Story Behind It (max 200 words) - Dosas would be everyone favorite dish when coming to South Indian Cuisine. I wanted to introduce millets to our kids for a healthy life and started to give Millets dosas. You can also replace Millets with Navadaniyam as well. You can use this recipe for weight loss journey or for healthy life style.

Preparing & Cooking

Prep time (soaking, grinding 15 mins)
Cooking time - 10 mins

Serving

Serving Size - 4

Ingredients

- Foxtail Millet - 1 Cup (here you can
- replace with Navadaniyam or any other millet)
- Urad Dhal - 1 Cup
- Brown Rice - 1/2 Cup (I usually use brown rice, you can replace with raw rice)
- Methi Seeds - 1 Tbsp
- Salt - As needed

Instructions

Soak all the ingredients overnight and grind it to dosa batter consistency, add salt as needed and leave it for 6-8hrs to get fermented. Once fermentation is done, pour the dosa batter on tawa and enjoy the healthy nutritious fiber rich dosa along with any chutney or Sambar.

Tamarind Rice

Recipe By - Rajee Thopay

Story behind it

Here is my recipe for Tamarind Rice. This is how we make it at home and I have made numerous trays of this for many parties. Some of you may even have tasted it. I make it on special request for some of my friend's kids who love it.

Tamarind Rice also called "Ambat Bhat" is a famous dish among Madurai Sourashtrians. . It is a perfect companion with Sundal, Coconut pieces or crunchy chips. People usually take this during travel as it doesn't need to be refrigerated. It is packed in banana leaves and wrapped in newspaper. When you open the pack of tamarind rice during your train or bus travels, even your fellow co-passengers can smell what you have and may even envy you.

This recipe is the Sourashtrian way of making Tamarind rice. Fenugreek powder is the only masala added. It is very simple and very delicious.

Ingredients

- Tamarind 250 grams
- Dried Red chili 15 (depends on personal taste and spiciness of the chili)
- Roasted methi seeds powder 1 spoon (too much will make it bitter)
- Turmeric powder (just for color)
- Asafoetida
- Salt
- Oil 2 tablespoons
- For seasoning
- Chana dal 1 spoon
- Urad dal 1 spoon
- Mustard seeds 1 small spoon
- Handful of Curry leaves
- Oil enough to season
- The seasonings can change according to the quantity of the rice.

Tamarind Rice

Instructions

Soak Tamarind in warm water until it becomes soft, Then extract the juice from it and boil in a pot. On the side, heat oil in a pan. When it heats up add half of the dried red chillies and fry lightly, don't burn it. Once the Tamarind juice starts to boil, reduce the heat down, once it starts to thicken add the roasted methi seeds powder, chillies with oil, turmeric powder, asafoetida and salt, keep cooking until it thickens. Cook rice with salt separately.Once it is cooked, spread it in a tray and let it cool. Sprinkle curry leaves over the rice.

Seasoning

Heat oil in a pan and when it is hot, add mustard seeds, channa dal, urad dal and the remaining chillies. Fry until both dals are golden.
Now scoop some cooked Tamarind paste and pour it over rice, add the oil and seasonings on top of the rice and mix everything together. Add more Tamarind paste if needed and adjust salt accordingly. Mouth watering Tamarind rice is ready.

Mee Hoon Goreng

Recipe By - Sivam Rathakrishnan

Here's a simple Singaporean-inspired Mee Hoon Goreng recipe using rice sticks (also called rice noodles). This dish is spicy, savory, and absolutely delicious:

Ingredients

- Rice sticks: 200g
  - (soak according to package instructions)
- Vegetable oil: 3 tablespoons
- Garlic: 3 cloves, minced
- Onion: 1 medium, finely sliced
- Chili paste: 2 tablespoons (adjust based on spice tolerance)
- Tomato ketchup: 2 tablespoons
- Sweet soy sauce: 2 tablespoons
- Regular soy sauce: 1 tablespoon
- Eggs: 2, beaten
- Mixed vegetables: 1 cup (like bean sprouts, carrots, and cabbage)
- Fried tofu or protein: 150g (shrimp, chicken, or beef can also be used)
- Green onions: 2 stalks, chopped
- Lime wedges For garnish

Instructions

1. Prepare the rice sticks: Soak the rice sticks in hot water until they are soft (follow the package instructions), then drain and set aside.

2. Sauté the aromatics: Heat the oil in a large wok or skillet over medium-high heat. Add the minced garlic and sliced onion. Stir-fry until fragrant.

Mee Hoon Goreng

Instructions

3. Cook the chili paste: Add the chili paste to the wok and stir-fry for about 1-2 minutes until the oil turns red and fragrant.

4. Combine sauces: Mix in the tomato ketchup, sweet soy sauce, and regular soy sauce. Stir everything together to create a flavorful base.

5. Add the protein and vegetables: Toss in your choice of protein (tofu, shrimp, etc.) and stir-fry for a few minutes. Add the mixed vegetables and cook until tender.

6. Push aside and scramble eggs: Push the ingredients to one side of the wok. Pour in the beaten eggs on the empty side and scramble them. Once they're cooked, mix everything together.

7. Toss in rice sticks: Add the soaked rice sticks to the wok and gently toss them with the sauce and other ingredients, ensuring everything is evenly coated.

8. Finish with green onions: Sprinkle the chopped green onions on top and give it a final toss.

9. Serve: Plate the Mee Hoon Goreng and garnish with lime wedges for a zesty touch.

Enjoy my flavorful Singapore Mee Hoon Goreng!

OMEGA-3 Podi

Recipe By -
Vinita Ganesan Azarova

Story behind it

During the COVID pandemic, I used to do run often and enjoyed the only me-time I could get out of the house. In my post-run euphoria, I began creating a number of recipes, often tweaking from the familiar south Indian cuisine. My idea was to make anti-inflammatory food convenient and quick to make, in the spicy flavors that I craved. Thus, I began creating recipes such as "Omega-3 podi", "Magnesium dosai", etc. While these dishes are straightforward, simple and uncomplicated, a lot of thought went into their creation by combining ingredients to achieve balanced macronutrient (fat, protein, carb) ratios while considering a rich micronutrients profile (magnesium, zinc, etc). Please enjoy some of the nerdy recipes that I came up with!

Ingredients (Serves 4)

- 2 Tbsp chopped garlic
- 2 Tbsp chili flakes
- 2 Tbsp flax seed meal
- 1 tsp salt
- 1 tsp oil

Instructions

- Mix all ingredients
- Use as seasoning on veggies or with idli/dosa
- Store in airtight container for up to 2 days in refrigerator

Benefits

Flax seeds are a rich source of omega-3 fatty acids and this is a fun way to incorporate in our south Indian diet

Summer Sprouts Salad

Recipe By - Vinita Ganesan Azarova

Ingredients (Serves 4)

- 2 cups moong sprouts
- 2 slicing cucumbers
- ½ cup cherry tomatoes
- 1 lime
- 1.5-inch piece of ginger
- ½ onion
- 1 tsp oil
- Salt to taste

Optional flavors to add: Cumin powder, Ground black pepper, Black salt / pink salt for extra punch

Instructions

- Soak ½ cup whole green moong dal over 2 nights to make sprouts
- Use halved cherry tomatoes, chop onion and cucumbers as desired, shred ginger.
- Toss all ingredients in a bowl
- Squeeze lime and serve fresh

Yogurt Sundae

Recipe By - Vinita Ganesan Azarova

Ingredients (Serves 1)

- ½ cup of plain yogurt
- ¼ cup pomegranate seeds
- ½ oz (14 g) pumpkin seeds
- ½ oz (14 g) shaved almonds

Instructions

Toss all ingredients in a bowl for a healthy snack.

Magnesium Dosai

Recipe By - Vinita Ganesan Azarova

Ingredients (Serves 4)

- 1 cup toor dal
- ½ onion
- 1 oz (28 g) roasted peanuts
- 1 oz (28 g) roasted pumpkin seeds
- 1 red chilli
- Salt to taste

Instructions

- Soak toor dal overnight
- Add salt, red chilli, water and grind to a thick batter consistency
- Add chopped onions/shallots
- Grind roasted peanuts coarsely and mix into batter
- Roast pumpkin seeds and mix
- Adjust consistency while making dosais.
- This makes 8 dosais

Optional

Can replace peanuts with any other nuts

Benefits

Both pumpkin seeds and toor dal are rich sources of magnesium, making this a magnesium rich dosai recipe. Roasting pumpkin seeds increases their antioxidant levels. This magnesium dosai is a fun way to incorporate pumpkin seeds into a south Indian recipe.

Pulut hitam
(Black glutinous rice porridge, is a sweet dessert porridge)

Recipe By - Vino Sivam

Story behind it

My mother-in-law taught me this recipe. Sivam grew up enjoying Singaporean and Malaysian cuisine, and she passed down all of his favorite dishes to me. This one has become my favorite as well—my kids love it, and it's perfect for breakfast or a cozy rainy day treat.

Ingredients

- 1 cup (182g) black glutinous rice
- 5 cups water
- 1 small block gula Melaka (palm sugar) *
- 4 pandan leaves, tied into knots
- 1 cup coconut milk + an additional 1/4 cup for serving
- ¼ teaspoon salt

Pulut hitam
(Black glutinous rice porridge, is a sweet dessert porridge)

Instructions

1. **Check and Rinse**: Spread the rice on a clean surface and check for any impurities (optional). Rinse thoroughly until the water runs clear, though it may have a slight purple tint.

2. **Cook the Rice:**
• In an Instant Pot: Use the wild rice setting.
• On the Stove: Boil the rice in a pot with 5 cups of water until soft.

3. **Simmer with Flavorings:** Once the rice is cooked, transfer it to another pot and add the gula Melaka, salt, and pandan leaves. Simmer for another 15 minutes, stirring occasionally to prevent sticking. The rice should become very soft and blend into the water. Adjust sweetness as needed.

4. **Final Touch:** Turn off the heat and stir in 1 cup of coconut milk. Add more if you prefer a creamier consistency.

5. **Serve:** Drizzle extra coconut milk on top before serving.
This dish can be enjoyed warm or chilled.

Tips:
• The porridge tastes even better the next day!
• Store any leftovers in the refrigerator.

Measurement Note: 1 cup of black glutinous rice equals 182g.

Substitutions: If palm sugar isn't available,
you can use brown sugar, adjusting to taste.

Indian Mango Pie

Recipe By - Kartika Ramani

Story behind it

This cherished recipe was lovingly passed on to me by my dear friend Mamtha two decades ago when I first got married. It has since become my daughter's favorite treat, and over the years, it has earned its place as the most requested delight at birthday parties.

Preparing

20 Minutes

Cooking

None

Serving

6 - 8 per pie

Ingredients

- 8 oz Cream cheese
- ½ cup Sugar
- 8 oz Cool Whip
- 2 packets Knox Gelatin (original gelatin unflavored)
- ½ cold water
- ½ can Mango pulp (Preferably Swad or Kesar Brand Mango pulp from Indian store)
- 2 9” size Graham cracker readymade pie crust

Instructions

1. Mix the cream cheese and sugar together with an electric hand mixer until the mixture is smooth without any lumps
2. Add mango pulp and mix well
3. Mix gelatin with cold water and put in the microwave for 30 sec. Add this to the above mixture.
4. Add Cool Whip to the mixture. Mix until blended and quickly transfer this to the 2 crusts.
5. Refrigerate and let the pie set for 6 to 7hrs.
6. Garnish with mint leaves.

உணவு செரிமான பானம் (Naturally made digestive drink)

Recipe By - Anandhi Harichandran

அறிமுகம்

எலுமிச்சை, தேன், பூண்டு மற்றும் இஞ்சி பானத்துடன் ஆப்பிள் சைடர் வினிகர் ஒரு செரிமான பானமாக கருதப்படுகிறது, அவற்றில் பல ஆரோக்கிய நன்மைகள் உள்ளன.

ஆரம்பத்தில், 45 வது நாட்களுக்குப் பிறகு மற்றும் 90 வது நாளுக்குப் பிறகு, இரத்த அழுத்தம், கொழுப்பு மற்றும் இரத்த சர்க்கரை அளவு., total cholesterol (TC) மொத்த கொழுப்பு, LDL (Low-density lipoprotein) என்பது, தமிழில் "கெட்ட கொழுப்பு", ஆகியவை குறைந்திருப்பது ஆய்வில் கண்டறியப்பட்டிருக்கிறது. இதை வீட்டிலேயே தயாரிப்பது மிகவும் எளிதானது மற்றும் உங்களுக்கு 5 பொருட்கள் மட்டுமே தேவை. சிறந்த தரமான ஆப்பிள் சைடர் வினிகரை தேனுடன் பயன்படுத்தவும், தூய தேன் முக்கியமாகும்.

தேவையான பொருட்கள்

- எலுமிச்சை - 200 கிராம்
- இஞ்சி - 200 கிராம்
- பூண்டு - 200 கிராம்
- ஆப்பிள் சைடர் வினிகர் - 200 கிராம்
- தேன் - 200 கிராம்

உணவு செரிமான பானம் (Naturally made digestive drink)

செய்முறை விளக்கம்

இஞ்சி மற்றும் பூண்டிலிருந்து தோலை அகற்றி, ஒவ்வொரு பொருளையும் தனித்தனியாக அரைத்து, சாற்றை வடிகட்டி எடுக்கவும், அதே அளவீட்டு கோப்பையைப் பயன்படுத்தி அளவிடவும். பின்னர், அதே அளவு எலுமிச்சை சாறு, ஆப்பிள் சைடர் வினிகரை மற்றும் தேன் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஒரு பாத்திரத்தில் இஞ்சி, பூண்டு மற்றும் எலுமிச்சை சாற்றை ஊற்றி கொள்ளுங்கள், பாத்திரத்தின் வெளியே கலவையின் அளவைக் குறிக்க ஒரு மார்க்கரைப் பயன்படுத்தவும். ஆப்பிள் சைடர் வினிகரை பாத்திரத்தில் ஊற்றி நன்கு கலக்கவும். இப்போது கலவையை அடுப்பில் வைத்து, நான்கு கோப்பைகள் மூன்று கோப்பைகளாக குறைக்கப்படும் வரை குறைந்த வெப்பத்தில் சீராக கொதிக்க விடவும், பின்னர் அதை குளிர்விக்கவும், பின்னர் தேன் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். அதை ஒரு பாட்டிலில் சேமித்து வைக்கவும். காலை உணவு மற்றும் இரவு உணவுக்கு முன் ஒவ்வொரு நாளும் 10 மில்லி அளவு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். 20 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு நீங்கள் உங்கள் காலை மற்றும் இரவு உணவை சாப்பிடலாம்.

தயாரிப்பு மற்றும் சமையல் நேரம்:

பச்சை இஞ்சி, பூண்டு மற்றும் எலுமிச்சை சாறு தயாரிக்க 1 மணி நேரம் ஆகும், மேலும் சமைக்க சுமார் 1 மணி நேரம் ஆகும்.

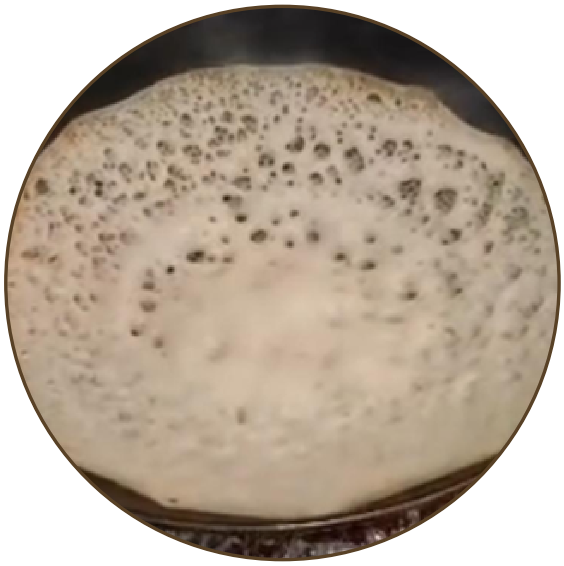
பரிமாறும் அளவு

கொதித்த பிறகு, நமக்கு 600 ml ஜூஸ் கிடைக்கிறது, இதை ஒரு நபர் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை **10 ml** அளவு குடிக்கலாம், இந்த ஜூஸ் ஒரு மாதம் வரை நீடிக்கும்**.**

ஆப்பம் & மட்டன் குழம்பு

Recipe By - Anandhi Harichandran

ஆப்பத்திற்கு தேவையான பொருட்கள்



- மாவு பச்சரிசி - 2 கப்
- இட்லி அரிசி - 1 கப்
- உளுந்து - 1/4 கப்
- வெந்தயம் - 1 ஸ்பூன்
- வேகவைத்த சாதம் - 1 கைப்பிடி
- துருவிய தேங்காய் - 1/2 கப்
- சர்க்கரை - 1 ஸ்பூன்
- உப்பு தேவையான அளவு

ஆப்பம் செய்முறை விளக்கம்

மாவு பச்சரிசி, இட்லி அரிசி , உளுந்து , வெந்தயம் சேர்த்து அரிசியை தண்ணீரில் 6-8 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும்,. ஊறவைத்த அரிசியுடன், துருவிய தேங்காய் மற்றும், வேகவைத்த சாதம் சேர்த்து கிரைண்டரில் நன்கு மென்மையாக அரைக்கவும். தயாரிக்கப்பட்ட ஆப்ப மாவை ஒரு பெரிய கிண்ணத்தில் ஊற்றி உங்கள் கைகள் அல்லது கலப்பைப் கொண்டு நன்றாக கலக்கவும் .

பின்னர் நம்ம ஊர் வெப்பநிலைக்கு ஏற்ப 14-15 மணி நேரம் புளிக்க வைத்தல் வேண்டும், மேலும் மேலே சிறிய (Fermentation)நொதித்தல் துளைகள் இருக்கும். இது நொதித்தலின்(Fermentation) நல்ல அறிகுறி! பின்னர் உப்பு மற்றும் சர்க்கரை சேர்த்து ஆப்பம் கடாயில் ஊற்றி சுட்டு எடுத்தால் ஆப்பம் தயார்

தயாரிப்பு மற்றும் சமையல் நேரம்

அரிசியை நீரில் 6-8 மணி நேரம் ஊறவைத்த மற்றும் புளிக்க வைக்க 14-15 மணி நேரம் ஆகும்.. மொத்தம் 20 மணி நேரம் ஆகும்.

பரிமாறும் அளவு:

நான்கு பேர் கொண்ட குடும்பத்திற்கு இந்த ஆப்பம்மாவு அளவு இரண்டு வேளைக்கு போதுமானது.

ஆப்பம் & மட்டன் குழம்பு

Recipe By - Anandhi Harichandran

மட்டன் குழம்பிற்கு தேவையான பொருட்கள்

- மட்டன் - 1 kg
- சின்ன வெங்காயம் - 150 gm
- புதினா - சிறிதளவு
- தக்காளி - 1
- துருவிய தேங்காய் - ½ கப்
- இஞ்சி - 2 inch
- பட்டை - 4
- பூண்டு - 12 பல்
- கிராம்பு - 5
- பச்சைமிளகாய் - 6
- சோம்பு - ½ ஸ்பூன்
- குழம்பு மிளகாய் தூள் - 1 ஸ்பூன்
- முந்திரி - 6-7
- மஞ்சள் தூள் - ½ ஸ்பூன்
- கசகசா - ½ ஸ்பூன்
- கொத்தமல்லி
- 1 கைப்பிடி
- உப்பு
- தேவையான அளவு

ஆப்பம் & மட்டன் குழம்பு

Recipe By - Anandhi Harichandran

மட்டன் குழம்பு செய்முறை விளக்கம்

மட்டனை ஒரு குக்கரில் ½ ஸ்பூன் இஞ்சி பூண்டு விழுது , மஞ்சள் தூள் மற்றும் சிறிது உப்பு சேர்த்து முழுகும் வரை தண்ணீர் சேர்த்து வேக வைத்து எடுத்து கொள்ளவும். ஒரு மிக்ஸியில் தேங்காய், முந்திரி, சோம்பு, கசகசா சேர்த்து அரைத்து எடுத்து கொள்ளவும் , அதே மிக்ஸியில் கொத்தமல்லி, பச்சைமிளகாய்,சேர்த்து அரைத்து எடுத்து கொள்ளவும்.

பின்னர் ஒரு பத்திரத்தில் ஒரு குழி கரண்டி எண்ணெய் சேர்த்து அதில் , பட்டை, கிராம்பு,சோம்பு சேர்க்கவும், பிறகு சின்னவெங்காயம், கருவேப்பிலை, சிறிது புதினா சேர்த்து பொன்னிறமாக வதக்கவும் , அதில் இஞ்சி பூண்டு பேஸ்ட் தக்காளி சேர்த்து வதக்கவும் , பின்னர் வேக வைத்த மட்டனை சேர்த்து அதில் குழம்பு மிளகாய் தூள், உப்பு , மஞ்சள் தூள் சேர்த்து சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து வேகவைக்கவும் .நன்கு கொதித்தவுடன் அரைத்த கொத்தமல்லி பச்சைமிளகாய் பேஸ்ட் சேர்த்து கொதிக்க விடவும் , ஒரு 10 நிமிடம் கழித்து அரைத்த தேங்காய் விழுதை சேர்த்து ஒரு 5 நிமிடம் கொதித்தவுடன் கொத்தமல்லி தூவி இறக்கி ஆப்பத்துடன் பரிமாறவும் .

RECIPE CONTRIBUTORS

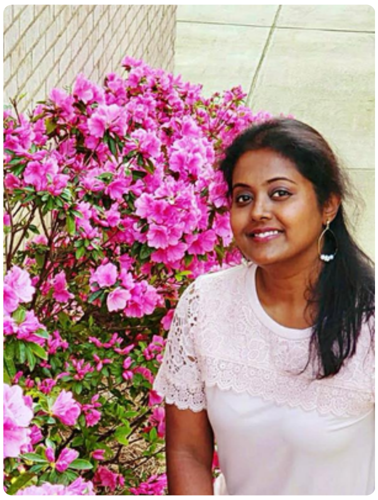
Suchitra Lokesh

Amudha Valichetty

Geetha Lakshmi Azhagarswamy

Mala Nadarajan

Joyce Solomon



Meena Ram

Kartika Ramani

RECIPE CONTRIBUTORS

Sivam RathaKrishnan

Vinita Ganesan Azarova

Vino Sivam

Rajee Thopay

Mohanapriya Kamalanathan

Anandhi Harichandran

COOKBOOK PUBLICATIONS

Charles Raj Daniel

Sarah Deepthi Ramaiah

Vinodhkumar Ramamoorthy

Nithya Krishnan

Kavitha KarthiKeyan

Every recipe tells a story. Some are of tradition, some are of innovation, but all are made with passion !!!