

தவேயான பொருட்கள்:

தோசைமாவ - 2 கப்
உருளகைக் கிழங்கு - 2
நறுக்கிய காய்கறிக் கலவை - 1 கப்
மிளகாய் த்துள் - தவேயான அளவு
மல்லித் தழை - சிறிதளவு
துருவிய பனீ ர் - அரை கப்
உப்பு, எண்ணையை - தவேகைக் கறேப்

செய் முறை:

உருளகைக் கிழங்கை வகேவதைத்து, தோலுரித்து நன்கு மசித்துக் கொள்ளவும்.
அத்துடன் பொடியாக நறுக்கிய காய்கறிகளை வகே வதைத்து சரேத்துக் கொள்ளவும்.
மிளகாய் த்துள், மல்லித் தழை, பனீ ர், உப்பு சரேத்து நன்கு கலந்து கொள்ளவும்.
தோசை மாவை சிறு தோசைகளாக ஊற்றி, சுற்றி எண்ணையை ஊற்றி, நன்கு வகேவிட்டு
எடுத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு தோசையின் மலே சிறிது காய்கறிக் கலவையை வதைத்து, மற்றொரு தோசையால் மடி
சாண்ட் விசு போல் செய்து கொள்ளவும்.

இதில் உடல் வளர்ச்சிக்குத் தவேயான வடைட்டமின் பி காம்ப்ளெக்ஸ், புரதச்சத்து,
தாதுக்கள் நிறைந்துள்ளன.