

கத்தரிக் காய் - 250 கிராம்
பரிய வங் காயம் - 3
புளி - சிறு ஂலுமிச்சை அளவு
தங் காய் துருவல் - 1 கப்
ஂணய்
உப்பு

தாளிதம்:
கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு

கத்தரிக் காய்களை கழுவி காம்ப்பு நீ க்கி நான்காய் கீ நிக் கொள்ளவும்

புளியை தண்ணீ ர் விட்டு கெட்டியாக கரதத்து, தங் காய் துருவல், அரிந்த வங் காயம்
சரேத்துக்கொள்ளவும்.

வாணலியில் ஂணய் விட்டு தாளிதம் சயத்து புளிக் கலவையை கெட்டி உப்பு
சரேத்து வதக்கவும். வங் காயம் வதங்கிய பின் கலவையை எடுத்து கீ ரிய
கத்தரிக் காய்களுக்குள் நிரப்பவும்.

வாணலி அல்லது பிரபைனில் ஂணய் விட்டு கத்தரிக் காய்களை அடுக்கி
வகைகவும். மீ தமுள்ள மசாலா கலவையை அதன் மீ து கெட்டி மட்டி வதத்து மிதமான
தீ யில் வகை வகைகவும். சிறிது நரேம் கழித்து கத்தரிக் காய்களை திருப்பி படுவம்.
ஂல்லாப் பக்கங்கலும் வந் தபின் எடுத்தால் அனதத்துவகை சாதத்துக்கு ஏற்ற
சுவயான மசாலா கத்தரிக் காய் தயார்.

http://tamilmeal.blogspot.com/2008/07/blog-post_4426.html