



□

சென்னை மருத்துவ கல்லூரி துவரம் பருப்பு - 1 கப்

சென்னை மருத்துவ கல்லூரி வர மிளகாய் - 8

மல்லி - 1 மசேகைக் கரண்டி கடலவைப்பருப்பு - 1 மசேகைக் கரண்டி சீ ரகம் - 1

தகைக் கரண்டி

மிளகை -

1/2 தகைக் கரண்டி

வெந்தயம் - 1/2 தகைக் கரண்டி

தங்காய் - 1 மசேகைக் கரண்டி(optional)

நன்கு வறுத்து சிறிது நீர் சேர்த்து அரைத்து வகைக்கவும்.

சென்னை மருத்துவ கல்லூரி :

காய் : மூலங்கை, வள்ளைப்பச்சணி, கரேட் (அல்லது விரும்பப்படாமல்) ஓரே அளவாக நறுக்கி வகைக்கவும்.

பெரிய வெங்காயம் - 1 அல்லது சிறிய வெங்காயம் - 15

தக்காளி - 1 நறுக்கி வகைக்கவும்

புளிக்கரசைல் , வெல்லம்

சென்னை மருத்துவ கல்லூரி :

கடகை, பருங்காயம் , கறிவெப்பிலை, நெய் (optional)

Written by

Wednesday, 30 July 2008 11:34 -

- கடாயில் எண்ணெய் விட்டு வெங்காயம், தக்காளி சரேத்து வதக்கவும்.
- காய் சரேத்து வதக்கி சிறிது தண்ணீர், உப்பு மற்றும் அரைத்த மசாலாவில் பாதி சரேத்து வகே விடவும்.
- காய் நன்கு வறந்ததும், வகே வதைத்த பருப்பு, புளிக்கரசல், மீதி உள்ள மசாலா சரேத்து கொதிக்க விடவும்.
- பிறகு சிறிது வலெல்லம் சரேத்து அடுப்பை நிறுத்தவும்.
- தாளிக்கும் கரண்டியில் நெய் சரேத்து கடுகு, பருங்காயம், கறிவெப்பிலை தாளித்து சாம்பார் உடன் சேர்க்கவும்.

கொத்தமல்லி இலை சேர்க்கவும்.

இட்லி, தோசை மற்றும் பொங்கல் உடன் சரேத்து சாப்பிடலாம்

http://suganthiskitchen.blogspot.com/2008/07/blog-post_08.html