



சென்னை மருத்துவ கல்லூரி துவரம் பருப்பு - 1 கப்
சென்னை மருத்துவ கல்லூரி வர மிளகாய் - 8
மல்லி - 1 மசேகைக் கரண்டி கடலபைப்பருப்பு - 1 மசேகைக் கரண்டி சீ ரகம் - 1
தகைக் கரண்டி மிளகா -
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 : மூரூங்கை, வள்ளைப்பச்சணி, கரேட் (அல்லது விரும்பும்போல்) ஓரே அளவாக
நறுக்கி வகைக்கவும்.

பெரிய வெங்காயம் - 1 அல்லது சிறிய வெங்காயம் - 15

தக்காளி - 1 நறுக்கி வகைக்கவும்

புளிக்கரசைல் , வெல்லம்

சென்னை மருத்துவ கல்லூரி :

கடுகு, பருங்காயம் , கறிவெப்பிலை, நெய் (optional)

Written by

Monday, 25 August 2008 17:34 -

- கடாயில் எண்ணெய் விட்டு வெங்காயம், தக்காளி சரேத்து வதக்கவும்.
- காய் சரேத்து வதக்கி சிறிது தண்ணீர், உப்பு மற்றும் அரைத்த மசாலாவில் பாதி சரேத்து வகை விடவும்.
- காய் நன்கு வந்ததும், வகை வதைத் தபுப்பு, புளிக்கரசல், மீதி உள்ள மசாலா சரேத்து கொதிக்க விடவும்.
- பிறகு சிறிது வலல்ம் சரேத்து அடுப்பை நிறுத்தவும்.
- தாளிக்கும் கரண்டியில் நய் சரேத்து கடுகு, பருங்காயம், கறிவபேபிலை தாளித்து சாம்பார் உடன் சரேக்கவும்.

கொத்தமல்லி இலை சரேக்கவும்.

இட்லி, தோசை மற்றும் பொங்கல் உடன் சரேத்து சாப்பிடலாம்

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