



சென்னை மருத்துவ கல்லூரி மருத்துவ கல்லூரி : உருளகைக்கிழங்கு - 2 பச்சை பட்டாணி - 1/2 கப் பரிய
வெங்காயம் - 1

தக்காளி - 1

சாம்பார் பொடி - 1 டீ ஸ்பூன்

மஞ்சள் தூள் - 1/4 டீ ஸ்பூன்

எலுமிச்சை சாறு - 1/2 டீ ஸ்பூன்

உப்பு - 1 டீ ஸ்பூன் அல்லது தேவைக்கேற்றவாறு

சென்னை :

தேங்காய் த்துருவல் - 2 டபிள் ஸ்பூன்

கசகசா - 1 டீ ஸ்பூன்

பொட்டுக்கடலை - 1 டபிள் ஸ்பூன்

முந்திரிப் பருப்பு - 2 அல்லது 3

பிண்டுப்பற்கள் - 2

இஞ்சி - 1" துண்டு

பச்சை மிளகாய் - 1 அல்லது 2

சென்னை :

எண்ணை - 2 டபிள் ஸ்பூன்

Written by

Friday, 19 December 2008 12:17 -

சோம்பு - 1 டீ ஸ்பின்

பட்டை - ஒரு சிறு துண்டு

கிராம்பு - 2

ஐந்தெழுத்து :

உருளகை கிழங்கை வகை வதைத்து தோலுரித்து சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும். பட்டாணியையும் வகை வதைத்துக் கொள்ளவும்.

வெங்காயம், தக்காளியை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

தேங்காய் துருவல், கசகசா, பொட்டுக்கடலை, முந்திரிப் பருப்பு, பிண்டு, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றை நன்றாக அரைத்தெடுக்கவும்.

ஒரு வாணலியில் எண்ணை விட்டு சட்டானதும் அதில் பட்டை, கிராம்பு, சோம்பு ஆகியவற்றைப் போடவும். சோம்பு சற்று சிவந்தவுடன், நறுக்கிய வெங்காயத்தைப் போட்டு நன்றாக அலுத்துக் கொள்ளவும். வெங்காயம் வதங்கியவுடன், தக்காளியைச் சேர்த்து அத்துடன் உப்பு மஞ்சள் தூளையும் சேர்த்து வதக்கவும். தக்காளி நன்றாக மசிந்தவுடன் சாம்பாரி பொடியைச் சேர்த்து கிளறவும். பின்னர் அதில் உருளகை கிழங்கு, பட்டாணியைச் சேர்த்து கிளறி விடவும். அத்துடன் அரைத்து வதைத்துள்ள தேங்காய் விழுதையும் சேர்த்து பிரட்டி விடவும். பின்னர் அதில் கிழங்கு மிழ்கும் அளவிற்கு தண்ணீர் ரசைச் சேர்க்கவும். நன்றாக கிளறி விட்டு, மட்டி வதைத்து கொதிக்க விடவும். நன்றாக கொதித்தவுடன், இறக்கி வதைத்து எலுமிச்சை சாற்றைச் சேர்த்து மீண்டும் ஒரு முறை கிளறி விடவும்.

http://adupankarai.kamalascorner.com/2008/12/blog-post_19.html