

Written by

Monday, 28 July 2008 18:47 -

பலோல் - ததேங்காய்.

இது ததேங்காய் துருவலினால் சயெ்யப்டுவுது.

சயெ்வுது சுலபம். சுவயைஓ அபாரம்.

இடியாப்பம், பரூப்பு சஓஹு, பிரடெ் எதனஓடும் சாப்பிடலாம்.



தவேயான பஓரூட்கள்:

துருவிய ததேங்காய் - 1 கப்

பஓடியாக அரிந்த பரெய வவெங்காயம் 1 கப்

நஹுக்கிய பச்சமைலகாய் - 1

சில்லி ஃபலேகேஸ் அல்லது மிலகாய்ப்பஓடி : 1 அல்லது 2 ஸ்பஐன்

Written by

Monday, 28 July 2008 18:47 -

1 ஸ்பீன் - உப்பு,

மீ டியம் சைஸ் எலுமிச்சையின் ரசம் - 2 ஸ்பீன்

மால்டிவியன் ஃபிஷ் (அதாங்க மாசித்திள்) - 2 ஸ்பீன்.

(இது இல்லாமலும் செய்யலாம்)

செய்முறை:

மேற்சொன்ன எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக கலந்தால்
மாசி சேர்த்த போல் சம்பல் ரெடி.

அன்புடன் புதுகதைத் தனெறல்