

சென்னை சிற்றுண்டி :

முட்டைக்கோஸ் - 1 (சிறிய அளவு)
கடலைப்பருப்பு - 2 டபேள்ஸ்பீன்
தெங்காய்த்துருவல் - 2 டபேள்ஸ்பீன்
வெங்காயம் - 1 (நடுத்தர அளவு)
பச்சைமிளகாய் - 3 அல்லது 4
கறிவெப்பிலை - சிறிது
எண்ணெய் - 2 டீஸ்பீன்
கடிகா - 1/2 டீஸ்பீன்
உளுத்தம்பருப்பு - 1 டீஸ்பீன்
உப்பு - 1 டீஸ்பீன் அல்லது தேவைக்கேற்றவாறு



ஐக்கிய நாடுகளின் குழு :

கோஸைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். வங்காயம், பச்சை மிளகாயையும் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

கடலைப் பருப்புடன், சிறிது மஞ்சள் தூள் சேர்த்து வகைவதைத்து தனியாக எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு வாணலியில் எண்ணை விட்டு, காய்ந்ததும் கடுகு போடவும். கடுகு வெடித்தவுடன், உளுத்தம் பருப்பைப் போட்டு சிவக்கும் வரை வறுக்கவும். அதில் நறுக்கிய வங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவெப்பிலை ஆகியவற்றைப் போட்டு சிறிது வதக்கவும். பின்னர் அதனுடன் கோஸைச் சேர்த்து கிளறி விட்டு, மீட்டி போட்டு, சிறு தீயில் வகை விடவும். தண்ணீர் சேர்க்கத் தேவையில்லை. அவ்வப்பொழுது, கிளறி விட்டு, மீட்டி வகை வைத்தால், அதன் ஆவியிலேயே வந்து விடும். வந்தபின், அதில் வகை வைத்தக் கடலைப் பருப்பு, தேங்காய் துருவல், உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து

http://adupankarai.kamalascorner.com/2008/07/blog-post_28.html