

தவேை:

கடுகு: 1 ஸ்பன்  
பெருங்காயத்திள்: அரை ஸ்பன்  
வெந்தயம்: 1 ஸ்பன்  
மிளகாயத்திள்: 100கி  
புளி: எலுமிச்சை அளவு  
எண்ணெய்: 100மிலி  
உப்பு: தவேைக்கு...

செய்முறை:

முதலில் மிளகாயம் டம்ளர் தண்ணீரில் புளியை ஊறவைக்க வேண்டும். அடுப்பில் வாணலியை வைத்து எண்ணெய் விட்டு சூட்டதும் பெருங்காயத்திளைப் போட வேண்டும். வெந்தயம் போட்டு லசோய் வறுத்து, கடுகைப் போட்டு வெபிக்க விட வேண்டும். புளித்தண்ணீர் ரை விட்டு அதை சூட்டதும் மிளகாயத்திள் போட்டு கிளற வேண்டும். உப்புப் போட்டுக் கலந்து கொதி வந்ததும், கட்டிவே மணம் வந்ததும் இறக்கி விடலாம்.

<http://tamilmeal.blogspot.com/>