

Written by
Wednesday, 30 July 2008 11:30 -

□ □ □ □ □ □ □ □

கத்திரிக் காய் - 15 (சிறியது) எண்ணெய் - 2 டபேள் ஸ்பூன்

நிலக்கடலை - 1/4 கப் (வறுத்து பொடித்தது) மிளகாய்த்துள் - 1 1/2 டீஸ்பீன் மல்லி
த்துள் - 1 டீஸ்பீன்

சீ ரகத் துள் - 1/2 டீ ஸ்பன்

கரம் மாசாலா - 1/2 டீ ஸ்பூன்

உப்பு

□ □ □ □ □ □ □ □

- ஓவனடை 300 டிகிரி சமீபம் படுததவும் .
- கத்திரிக் காயை ஸ்டீப் பண்ண வசதியாக நறுக்கவும் . (காம்பு பகுதியை விட்டு மத்த பகுதியை பாதி வரை நறுக்கவும்)
- பொடிகளை ஒன்றாக கலந்து முடிந்தவரை கத்திரிக் காயில் திணிக்கவும் .
- ஒரு கடாயில் எண்ணய் விட்டு கத்திரிக் காய் சரேத்து உடனந்து விடாமல் மெதுவாக திருப்பவும் .(காயின் எல்லா பக்கமும் எண்ணெய் படுமாறு திருப்ப வேண்டும்)
- பிறகு ஓவனில் வதைத்து விடவும் .
- 20-30 நிமிடங்களில் கத்திரிக் காய் வந்து விடும் .

ஓவனில் வகைக் கும் பதோது அலுமினியம் ஃபாயிலில் மட்டி வதைத் தால் வறண்டு விடாமல் இருக்கும்.

இந்த முறையில் சயெ்தால் எண்ணிய அதிகம் தவேபைப்படாது.

நிலக் கடலையை நன்றாக பொடிக்கக் கூடாது.

http://suganthiskitchen.blogspot.com/2008/07/blog-post_29.html