

ஐஸ்வர்யா ஐஸ்வர்யா

பாசிப்பயறு(முழுப்பயறு) - 1 கப் ப்ரெய் வ்ளெங்காயம் - 1/2 அல்லது சின்ன வ்ளெங்காயம் -
10 நறுக்கியது



பச்சை மிளகாய் - 4 நறுக்கியது ப்ரண்டு - 2 பல் நறுக்கியது கொத்தமல்லி - 1/2
டீ ஸ்பீன்
டீ ஸ்பீன்
சீ ரகம் - 1/2
க
றிவபேபிலை சிறிது

எண்ணெய்

ஐஸ்வர்யா ஐஸ்வர்யா

- பாசிப்பயறையை நன்றாக வகைவகைக்கவும் (குக்கரண விட சட்டியில் வைத்து
வகைவகைத்தால் நல்லா இருக்கும்)

- பாத்திரத்தில் எண்ணெய் விட்டு கொத்தமல்லி, சீ ரகம் தாளித்து வ்ளெங்காயம்,
ப்ரண்டு, மிளகாய், கறிவபேபிலை சேர்த்து வதக்கி வகைவகைத்த பயறையும் சேர்த்து
நன்றாக கொதிக்க விடவும்.

- பிறகு பருப்பு கடையும் மத்தில் கடையவும்.
- கடையியில் மல்லி இலை சேர்க்கவும்.



இதுவும் கொங்கு நாடு ஸ்பெசல்.

சாதத்துடன் சாப்பிடலாம்.