

—

2 □ □ □ □ □ □ □ □

50 ஐந்தாம் - சோயா மீ ற் / chunks/இறச்சி

2- பரெரிய சிவப் ப் வவெங் காயம்

300.0000000- யாழ்ப்பாண கறி துள் (கனடாவிலை நிறைய வகை கறி துள் இருக்கிறதாலடை நம்ம ஊர் கறி துள்க்கு யாழ்ப்பாண கறி துள் எண்டு பெயர் போட்டிருக்கும்)

□□□□□□□□□□-உய்ப்பு

1/4 ஸ்ப. ஸ்பாஸ்டீ - மஞ்சள் தூள்.

5 - நல்லெண்ணெய் / சரியான காந்தி எண்ணெய்.

3 ப்ப்ப - சப்டுநீ ர

2000000 - சுறி வபே'பிலனை

- 1- துசீக காய



□ □ □ □ □ □ □ □

- நன்கு கொதித்த சூடான ரைமட்டைக்காயியை ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டு சுவைக்கு உப்பு சேர்த்து அதனுள் சோயா இறகைச் சினை கொட்டி 10 நிமிடம் மூடி ஊற வைக்கவும்.

- வங்காயத்தளை தோல் உரித்து, நீ ளம் நீ ளமாக வடெட்டி கொள்ளவும்

- வலங்காயத்துக்கஞ்சுவகை கறேப உப்பு, 2 தகைக் கரண்பி கறித்தி ளை சரேத்து கிளி 2 நிமிடம் வகைகவும்

- ஊறிய சோயா சோயா இறச்சியை வடிகட்டி எடுத்து குளிர் நீரில் களவி கொள்ளவும், பெரிய துண்டுகளாக இரூந்தால் சிந்தாமணி கடலை அளவு துண்டுகளாக வட்டெட்டவும், (சந்தையில் சிறிய துண்டுகளாக உள்ள சோய இறச்சியும் கிடக்கவும், அதை வட்டி துண்டாக்க தவேயில்லை)

- வட்டெட்டி/ வட்டி கட்டி எடுத்து சோயா துண்டுகளுக்கு 1 தேகரண்பி கறித்தல், மஞ்சள், உப்பு எனப் பவற்றைப் போட்டுப் பிரட்டி 5 நிமிடம் ஊறு வகை கவும்

- பொறிக்கும் (அபிப்பிபிக்காத/ ஒட்டாத/ non stick) சட்டியில் 3 மசேகரண்பி

Written by

Wednesday, 30 July 2008 11:49 -

எண்ணெய் விட்டு மென்சட்டில் சட்டக்கி அதில் கறித்தீள், உப்பில் பிரட்டி வதைத்
வெங்காயத்தை போட்டு வெங்காயம் மெதுமையாக வரும் வரை வதக்கவும் / பொரிக்கவும்

- வெங்காயம் வதங்கி வந்ததும் ஊற வதைத் சோயா இறைச்சியை கொட்டி, மிகுதியாக இருக்கும் எண்ணெயை சேர்த்து மலேம் ஒரு 2-3 நிமிடம் கிளறி, கறிவபேபிலையை சேர்த்து இறக்கவும்
- பொரியல் சாப்பிடக்கூடிய சட்டை அடனத்ததும் புளிப்பு சுவையை விரும்புபவர்கள் பாதி தசீக்காயை பிளிந்து, நன்கு கிளறவும்
- இப்போ சுவையான சோயா இறைச்சி பொரியல் தயார்.
- இதனை சோறு, புட்டு ஆகியவற்றுடன் சாப்பிடலாம்.

<http://viriyumsirakukal.blogspot.com/2008/07/blog-post.html>