

ஐக்கிய நாடுகளின் குழு

கத்திரிக்காய் - 15 (சிறியது) எண்ணெய் - 2 டபிள்ஸ்பின்

நிலக்கடலை - 1/4 கப் (வறுத்து பொடித்தது) மிளகாய்த்தூள் - 1 1/2 டீஸ்பின் மல்லி
த்தூள் - 1 டீஸ்பின்

சீரகத்தூள் - 1/2 டீஸ்பின்

கரம் மாசாலா - 1/2 டீஸ்பின்

உப்பு

ஐக்கிய நாடுகளின் குழு

- ஓவனை 300 டிகிரி சீடும் பழுத்தவும்.

- கத்திரிக்காயை ஸ்டீப் பண்ண வசதியாக நறுக்கவும். (காம்பு பகுதியை விட்டு
மத்த பகுதியை பாதி வரை நறுக்கவும்)

- பொடிகளை ஒன்றாக கலந்து முடிந்தவரை கத்திரிக்காயில் திணிக்கவும்.

- ஒரு கடாயில் எண்ணெய் விட்டு கத்திரிக்காய் சேர்த்து உடனே விடாமல் மெதுவாக
திரும்பவும். (காயின் எல்லா பக்கமும் எண்ணெய் படிமாறு திரும்ப வேண்டும்)

- பிறகு ஓவனில் வதைத்து விடவும்.

- 20-30 நிமிடங்களில் கத்திரிக்காய் வந்தே விடும்.

ஓவனில் வகைக்கும் போது அலுமினியம் ஃபாயிலில் மீட்டி வதைத்தால் வறண்டு விடாமல்
இருக்கும்.

இந்த முறையில் செய்தால் எண்ணெய் அதிகம் தேவையில்லை.

நிலக்கடலையை நன்றாக பொடிக்க கட்டாது.

Written by
Monday, 25 August 2008 17:26 -



[st_29.html](http://suganthiskitchen.blogspot.com/2008/07/blog-post_29.html) Posted by தயெ் வசுகந் தி http://suganthiskitchen.blogspot.com/2008/07/blog-post_29.html