



ஐஸ்வர்யா ஐஸ்வர்யா : அரிசி - 2 கப் துங்காய் பால் - 1 கப் பரெய் வங்காயம் - 1 எ
லுமிச்சை சாறு - 1 டீ ஸ்பீன்

மஞ்சள் தூள் - 1/4 டீ ஸ்பீன்

உப்பு - 1 டீ ஸ்பீன் அல்லது தேவைக்கேற்றவாறு

ஐஸ்வர்யா :

புதினா இலை - 2 கப்

கொத்துமல்லி இலை - 1/2 கப்

பச்சை மிளகாய் - 2 அல்லது 3

இஞ்சி - 1" துண்டு

பிண்டு பற்கள் - 2

ஐஸ்வர்யா :

எண்ணை - 4 டபிள் ஸ்பீன்

பட்டை - 2 சிறிய துண்டு

கிரம்பு - 2

மூழ் ஏலக்காய் - 2

பட்டை இலை - சிறு துண்டு

சோம்பு - 1 டீ ஸ்பீன்

