



ஐஸ்வர்யா இளையராஜா இயக்கம் :

கரேட் - 2

தக்காளி - 1

காய்ந்த மிளகாய் - 4 மாதல் 5 வரை

தேங்காய் ததுருவல் - 1/2 கப்

இஞ்சி - ஒரு சிறு துண்டு

கடலைப் பருப்பு - 1 டபேள் ஸ்பூன்

உளுத்தம் பருப்பு - 1 டபேள் ஸ்பூன்

எண்ணை - 2 டபேள் ஸ்பூன்

உப்பு - 1 டீ ஸ்பூன் அல்லது தேவைக்கேற்றவாறு

கடுகு - 1/2 டீ ஸ்பூன்

கறிவெப்பிலை - சிறிது

ஐஸ்வர்யா இளையராஜா இயக்கம் :

கரேட்டை தோல் சீ விநடுத்தர அளவு துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.

தக்காளியையும் நடுத்தர அளவிற்கு வெட்டிக் கொள்ளவும்.

ஒரு வாணலியில் எண்ணை விட்டு சட்டானதும் அதில் கடலைபருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு ஆகியவற்றைப் போட்டு சிவக்கும் வரை வறுக்கவும். பின் அதில் மிளகாயைப் போட்டு சற்று வறுத்து அதனுடன் இஞ்சி, தக்காளித் துண்டுகள் சேர்த்து சில வினாடிகள் வதக்கவும். பின்னர் அதனுடன் கரேட் துண்டுகளையும் சேர்த்து மீண்டும் சில வினாடிகள் வதக்கி, கீழே இறக்கி வைத்து தேங்காய் ததுருவலைச் சேர்க்கவும். சற்று ஆறியவுடன் உப்பு சேர்த்து விழுதாக அரைத்தெடுக்கவும்.

பின்னர் அதில் கடுகு, கறிவெப்பிலைத் தாளித்துக் கொட்டவும் [http://adupankarai.kam.alascorner.com/2008/12/blog-post\\_27.html](http://adupankarai.kam.alascorner.com/2008/12/blog-post_27.html)