



தே.பொருட்கள் :

தட்டினா மீன் - 1 டின்
பொட்டாக்கடலை மாவா - 1 கப்
சோளமாவா - 1 டபேள்ஸ்பின்
அரிசிமாவா - 1 டபேள்ஸ்பின்
வரமிளகாய்த்தட்டிகள் - 1 டபேள்ஸ்பின்
உப்பு - துவேகைக்கு
கொத்தமல்லித்தழை - சிறிது
வெங்காயம் - 1
முட்டை - 1
பச்சைமிளகாய் - 2
சோம்புத்தட்டிகள் - 1 டீஸ்பின்
எண்ணெய் - பொரிக்க



செய்முறை:

*வெங்காயம் + பச்சைமிளகாய் + கொத்தமல்லித்தழை அனதையையும் பொடியாக நறுக்கவும்.

*மீனில் இருக்கும் தண்ணீரை பிழிந்துக் கொள்ளவும்.

*ஒரு பாத் திரத்தில் மீன் + உப்பு + மாவா

வகைகள் + மிளகாய்த்தட்டிகள் + முட்டை + சோம்புத்தட்டிகள் + நறுக்கிய

வெங்காயம் + கொத்தமல்லித்தழை + பச்சைமிளகாய் அனதையையும் ஒன்றாக பகோடா பதத்திற்கு பிசையவும்.



*கையில் எடுத்துப் பார்த்தால் கொஞ்சம் பொலபொலனு இருக்கணும்.

*கடாயில் எண்ணெயை காயவைத்து மாவை பகோடாவாக பொன்னிறமாக

பொரித்தெடுக்கவும். http://sashiga.blogspot.com/2009/05/blog-post_11.html