



கோஸ் - $1/4$ கிலோ
வெங்காயத்தாள் - 1 கட்டு
பச்சை மிளகாய் - 2
பாசிப்பாற்ப்பு - 1 கைப்பிடி
உப்பு+எண்ணெய் = தவேகைக்கு
மஞ்சள்தூள் - $1/4$ டீஸ்பூன்
தங்காய்ததுருவல் - $1/4$ கப்
கறிவெப்பிலை - சிறிது
கடுகு - 1 டீஸ்பூன்
உளுத்தம்பாற்ப்பு - 1 டீஸ்பூன்



*கோஸ் +வெங் காயத் தாள் +பச் சை மிளகாயை பொடியாக நறுக் கவும் .
*கடாயில் எண்ணெய் விட்டு தாளிப் பு பொருட் களைப் போட்டு தாளித் து நறுக் கிய
காய் களைப் போட்டு உப் பு+மஞ் சளத் திள் +பாசிப் ப்ரூப் பு போட்டு காய் வகேமளவு
நீ ர் விட்டு வகே வகை கவும் .
*வநெத் ததும் தநேக் காயத் துறுவல் சரேத் து இறக் கவும் .
பி.கூ:
இதே மாதிரி வெங் காயத் தாளை கரேட் ப்ரொரியலிலும் சரேத் து சயெய்லாம் .