

Written by

Monday, 11 May 2009 16:42 -



தபேபாராட்கள் :

காலோ - 1/4 கிலோ

வெங்காயத் தாள் - 1 கட்டா

பச்சை மிளகாய் - 2

பாசிப்பாராப்பா - 1 கபைப்பிடி

உப்பா+எண்ணெய் =துவேகைக்கா

மஞ்சள்தூள் - 1/4 டீ ஸ்பின்

தங்காயத்தாராவல் - 1/4 கப்

கறிவபேபிலை - சிறிதா

கட்கா - 1 டீ ஸ்பின்

ஊத்தம்பராப்பா - 1டீ ஸ்பின்



சியமாற்றை:

*காலோ+வெங்காயத் தாள்+பச்சை மிளகாயனை பளிப்பியாக நறைக்கவூம்.

*கடாயில் எண்ணெய் விட்டா தாளிப்பா பலாராட்களைப் பாட்டா தாளித் தா நறைக்கிய காய்களைப் பாட்டா உப்பா+மஞ்சள்தூள்+பாசிப்பாராப்பா பாட்டா காய் வகேமளவாநீர் ரவிட்டா வகே வகைக்கவூம்.

*வந்ததாம் தங்காயத்தாராவல் சரேத்தா இறக்கவூம்.

பி.கா:

இத்தோழி வெங்காயத் தாளை கரேட் பலிரியலிலாம் சரேத்தா சியமலாம்.

http://sashiga.blogspot.com/2009_05_03_archive.html