



http://sashiga.blogspot.com/2009/05/blog-post_02.html

தே.பொருட்கள்:

பீன்ஸ் - 1/4 கிலோ
தேங்காய் துருவல் - 1/4 கப்
பாசிப்பருப்பு - 1 கைப்பிடி
வெங்காயம் - 1 சிறியது
பச்சை மிளகாய் - 3
உப்பு+எண்ணெய் = தேவைக்கு

தாளிக்க:

கடுகு+உளுத்தப்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்
கறிவெப்பிலை - சிறிது

செய்முறை:

*பீன்ஸ்+வெங்காயம் பொடியாக நறுக்கவும். பச்சை மிளகாயை கீறவும்.

*கடாயில் எண்ணெய் விட்டு தாளிக்க குடுத்துள்ள பொருட்களைப் போட்டு தாளித்து வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும்.

*பின் பீன்ஸ்+உப்பு+1 1/2 கப் தண்ணீர்+பாசிப்பருப்பு சேர்த்து வகைவிடவும்.

*காய் வெந்ததும் தேங்காய் சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்கவும்.