

அரிசி : 1 கப்

பாசிப் பருப்பு: காலவே அரகைக் கால் கப் (1/3 கப் ன் னு ஒரு அளவுக் கிண ணம் கிடகைக் குது!)

நயெ : 1/3 கப்

உப்பு: ஒரு தகேக் கரண டி

மிளகுகு: ஒரு தகேக் கரண டி

சீ ரகம் : ஒரு தகேக் கரண டி

பரெங் காயத் துள் : ரணெ டு சிட டிகை

இஞ்சி: துருவியது : ஒரு தகேக் கரண டி

கருவபே பிலை: ஒரு இணுகுக் கு

முந் திரிப் பருப்பு: 20

வறெம் வாணலியில் பாசிப் பருப்பை மணம் வர வறுத்துக் கணும் . அரிசி பருப்பைச்

சரே த்துக் கழுவிக் களந் து(3) நாலரகைக் கப் தண ணீ ர் சரே த்து அதே குக் கர் & அதே 3 விஸில் . ஆச சா?

பரெய வாணலியில் நயெ சரே த்து முந் திரியைப் பொன் றிறமாக வறுத்து எடுத்துத் தனியே வச சுக கணும் . இன் னும் கொஞ்சம் நயெ சரே த்து மிளகு & சீ ரகம் பொரிச்சு ட்டு அதிலயே பரெங் காயம் , இஞ்சி & கருவபே பிலை, உப்பு சரே த்து நல்லா மணம் வரும் வரவை தகக் கிட டு, குக் கரில் வநெ த்தைப் போ ட்டுக் கிளறணும் . அப்பப் ப நயெ . ஒரு மபிணு, நாலு நிமிஷம் கிளறி ட்டுக் கடசையில் வறுத்த முந் திரியைச் சரே த்து ஒரு கிளறல் . அவ வளவூதான் . பாத திரத்தில் எடுத்து வச சால் ஆச சா.



<http://tamilmeal.blogspot.com/>