

மலைப் பன்னீர்

10 முந்திரி பருப்பை ஊறவைதித்து தனியாக அரைத்து வைக்கவும்.

பால் ஏடு 1 கப் கரண்டியால் அடித்து தனியாக வைக்கவும்

தேங்காய் பால் 1 கப் தனியாக வைக்கவும்

பச்சை மிளகாய் 4

அரைத்த வெங்காயம் 1 கப்

அரைத்த தக்காளி 1 கப்

எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் பெருஞ்சீரகம் வதக்கவும். அரைத்த வெங்காயம் போட்டு வதக்கவும் இஞ்சி பூண்டு விழுது வதக்கவும் அரைத்த தக்காளி போட்டு வதக்கவும் 2 தே க தயிர் வதக்கவும் மு பருப்பு அரைத்ததை வதக்கவும் பன்னீர் போட்டு வதக்கி அடுப்பை அணைக்கவும். பால் ஏடு விடவும் கொஞ்சமாக தேங்காய் பால் விடவும் உப்பு சேர்க்கவும் மல்லி தழை பரவவும்.