

1. பருப்பு குழம்பு தீனா Jaya TV 2.3.22

துவரம் பருப்பு	- 1/2 கப்
பாசிப் பருப்பு	- 2 மே கரண்டி
வெங்காயம்	- 2
தக்காளி (பெரிய துண்டுகளாக்கி 1/8)	- 2
காய்ந்த மிளகாய்	- 4
பச்சை மிளகாய் (விரும்பினால்)	- 2
பூண்டு இடித்து	- 15 பல்
கடுகு, சீரகம்	- 1/4 தே க.
பெருங்காயம், மஞ்சள் தூள்	- 1/4 தே க.
கறிவேப்பிலை	- 2 கெட்டு
மல்லி தழை	- 1 கைபிடி
மிளகாய் தூள்	- 1 தே க.
மல்லி தூள்	- 1 மே க.
உப்பு	- ரூசிக்கேற்ப
எண்ணெய் தாழிக்க	-
நெய்	- 1 மே.க
12345/67890	

குக்கரில் இரு பருப்புகளையும் சேர்த்து 5 விசில் அவிய விட்டு எடுத்து வைக்கவும்.  
தாழிக்க- ஒரு தாச்சியில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் கடுகு பொரிந்ததும் சீரகம் பின் இடித்த பூண்டு சேர்த்து வதங்கியதும், காய்ந்த மிளகாய், (காரம் விரும்பினால் பச்சை மிளகாய்) சேர்த்து வதக்கவும். பின் வெங்காயம் (60%) வதக்கவும். அதன் பின் பெரிய துண்டுகளாக்கி தக்காளி, மிளகாய் தூள், மல்லி தூள், பெருங்காயம், மஞ்சள் தூள் உப்பு சேர்த்து வதக்கவும். வதங்கிய பின்..  
நிர் சேர்த்து பிரட்டி பருப்பு கலவையை இட்டு கிளறவும். நிர் தேவாயான அளவு சேர்த்து கலக்கி உப்பு சரி பார்த்து அடுப்பை நிறுத்தவும்.  
மல்லி தழை, நெய் சேர்க்கவும்