

சமன் மீன் குழம்பு

மீன்	- 170 கிராம்
உள்ளி	- 3 பல்
இஞ்சி	- 1 அங்குலம்
தக்காளி 8 துண்டாக நறுக்கியது	- 1
வெங்காயம்	- பாதி
சீரகம்	- 1 தேக்கரண்டி
வெந்தயம்	- சிறிதளவு
கறித் தூள்	- 1 தேக்கரண்டி
பால்	- 200 மில்லி
புளி	- 1 மேசைக்கரண்டி
பெருங்காயம்	- 1 சிட்டிகை
உப்பு	- தேவையான அளவு
எண்ணை	- 2 தேக்கரண்டி
கறிவேப்பிலை	- 1
கொத்த மல்லி தளை	

செய்முறை

- மீனை சுத்தம் செய்து அலசிக் கொள்ளவும்
- புளியை கரைத்து வடித்து கொள்ளவும்
- வெங்காயம் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கியது
- இஞ்சி உள்ளியை விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும்
- அடுப்பு 4

- 0 எண்ணையை தூடாக்கி சீரகம் வெந்தயம் பொன்னிறமாக வறுக்கவும்
வெங்காயம் இஞ்சி பூண்டு விழுது சேர்த்து வதக்கவும்
- 05 தக்காளி உப்பு சேர்த்து மூடி வதக்கவும்
- 10 தக்காளி வதங்கியதும் கறித் தூள் பால் உப்பு சேர்த்து மூடி வதக்கவும்
- 13 பின்பு புளிக்கரைசல் கறிவேப்பிலை பெருங்காயம் சேர்த்து உப்பு சரி பார்க்கவும்
- 15 மீன் துண்டுகளை போட்டு கொதிக்க விடவும்
மீன் துண்டுகளை போட்ட பின் கரண்டியால் கீளறக் கூடாது
- 20 அடுப்பை அணைத்து கொத்த மல்லி தளையை பரவி விடவும்
- சமன் மீன் குழம்பு தயார்