

புளி ஆணம் இறால் / விளைமீன்

தேவையான பொருட்கள்:

இறால் / விளைமீன்	-
வெங்காயம்	-
பச்சை மிளகாய்	-
கறிவேப்பிலை	-
பழப்புளி	-
உப்பு	- தேவையான அளவு

செய்முறை

வெங்காயம் மிளகாய் பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கி சட்டியில் அவிக்கவும்
அவிந்த பின் மசிக்கவும் மீண்டும் சட்டியில் போட்டு
உப்பு பழப்புளி மீன் நீர் சேர்த்து அவிக்கவும்
அவிந்த பின் உப்பு புளி பார்த்து இறக்கவும்
புளி ஆணம் தயார்