

1. முட்டை மிளகு வறுவல் தீனா Jaya TV 8.3.23

முட்டை அவித்து பாதியாக வெட்டியது	- 6
வெங்காயம் பொடியாய் நறுக்கியது	- 1
மிளகு தூள்	- 1 Spoon
(தக்காளி சிறு துண்டுகள் விருமபினால்	- 1)
மிளகு தூள்	- 1 Spoon
மிளகாய்த்தூள்	- 1/4 Spoon
மல்லி தூள்	- 1/2 Spoon
மஞ்சள் தூள்	- 1/4 Spoon
கறிவேப்பிலை	- தே.அளவு
மல்லி தழை	- தே.அளவு
எண்ணெய்	- தே.அளவு
உப்பு	- ருசிக்கேற்ப

செய்முறை:

ஒரு கடாயில் எண்ணெய் விட்டு தடாகியதும் கடுகு போட்டு வெடித்தும் வெங்காயம் கறிவேப்பிலை சேர்த்து வதக்கவும். பின் இஞ்சி பூண்டு விழுது, மிளகாய்த்தூள், மல்லி தூள், மஞ்சள் தூள், சிறிது நீர் உப்பு சேர்த்து வேகவிடவும். வெந்ததும் மிளகு தூள் மல்லி தழை சேர்த்து கொதிக்க விடவும். தேவைப்பட்டால் மேலும் நீர் சேர்த்து வேகவிடவும். வெந்ததும், முட்டை மல்லி தழை சேர்த்து High flame இல் முட்டையில் மசாலா ஒட்டும்படி பிரட்டி போடவும். (தக்காளி சேர்த்து கிளறி). அடுப்பை நிறுத்தவும். சுவையான முட்டை மிளகு வறுவல் தயார்.