

வஞ்சிரம் மீன் மிளகு வறுவல் Teen kitchen

தேவையான பொருட்கள்:

வஞ்சிரம் மீன் (அறக்குளா)	- 500 கிராம்
மிளகத் தூள்	- 4 தேக்கரண்டி
மஞ்சள் தூள்	- 1/2 தேக்கரண்டி
மல்லித் தூள்	- 3 தேக்கரண்டி
எலுமிச்சம் பழம்	- 2
சோழ மாவு	- ரூசிக்கேற்ப
உப்பு	- ரூசிக்கேற்ப
எண்ணை	- 2 மேசைக்கரண்டி

செய்முறை:

1. ஒரு தட்டில் மீன் துண்டுகளை பரவி வைக்கவும்.
2. முதலில் எலுமிச்சம் பழம் சாற்றை இரு பக்கமும் தடவவும். 3 மீன் துண்டுக்கு 1 பழம்,
3. பின் உப்பு இரு பக்கமும் தடவவும். அதன் பின் மஞ்சள் தூள் இரு பக்கமும் தடவவும்.
4. மிளகுத் தூள் இரு பக்கமும் தடவவும். இறுதியாக மல்லித் தூள் இரு பக்கமும் தடவவும்.
5. வேறு ஒரு தட்டில் சோழ மாவை பரவவும், மாவு மசாலாவை எண்ணெயில் சேரவிடாது.
6. அதில் மசாலா பிரட்டிய மீன் துண்டுகளை இரு பக்கமும் ஒத்தி எடுத்து வைக்கவும்.
7. ஒரு தட்டை பாத்திரத்தில் எண்ணெய் பரவி விட்டு காய்ந்ததும் பிரட்டிய மீன் துண்டுகளை போடவும். இரு நிமிடம் வெந்ததும் பிரட்டி மீண்டும் இரு நிமிடம் வேகவிட்டு இறக்கவும்.