

தேங்காய் பால் மீன் வறுவல்

தேவையான பொருட்கள்:

மீன்	- 2 துண்டு
தக்காளி	- 1
வெங்காயம்	- 1
உப்பு	- ருசிக்கேற்ப
மிளகாய் தூள்	- 1 தேக்கரண்டி
மல்லித் தூள்	- 1 தேக்கரண்டி
மஞ்சள் தூள்	- 1/4 தேக்கரண்டி
சீரக தூள்	- 1/2 தேக்கரண்டி
மிளகு தூள்	- 1/2 தேக்கரண்டி
இஞ்சி பூண்டு விழுது	- 1 தேக்கரண்டி
கறிவேப்பிலை	- சிறிதளவு
தேங்காய் பால்	- 1/2 கப்
எண்ணை	- 3 மேசைக்கரண்டி

செய்முறை:

1. ஒரு பாத்திரத்தில் மீன் மீது மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், உப்பு, சிறிது நீர் சேர்த்து பிரட்டவும்.
2. வேறு ஒரு பாத்திரத்தில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் பிரட்டிய மீன் துண்டுகளை போடவும்.
3. வேறு ஒரு பாத்திரத்தில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் கறிவேப்பிலை, வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும்.
4. வெங்காயம் வதங்கியபின் தக்காளி, உப்பு சேர்த்து வதக்கவும்
5. இஞ்சி பூண்டு விழுது சேர்த்து வதக்கவும்.
6. மிளகாய் தூள், மல்லித் தூள், சீரக தூள், மஞ்சள் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.
7. தேங்காய் பால் சேர்க்கவும்.
8. பொரித்த மீன், மிளகு தூள் சேர்த்து கிளறி எண்ணை மேலே வரும்போது அடுப்பை நிறுத்தவும்.