

கத்தரிக்காய் முருங்கைக்காய் சொப்ஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

கத்தரிக்காய்	- 250 கிராம்
முருங்கைக்காய்	- 2 தேக்கரண்டி
சின்ன வெங்காயம்	- 2 கை
தக்காளி	- 2 கை
இஞ்சி பூண்டு விழுது	- 1 தேக்கரண்டி
பச்சை மிளகாய்	- 2
மஞ்சள் தூள்	- 1/2 தேக்கரண்டி
மிளகாய் தூள்	- 2 தேக்கரண்டி
மல்லித் தூள்	- 3 தேக்கரண்டி
கறுவா பட்டை, கராம்பு, பிரிஞ்சி இலை	- 2
பெருஞ்சீரகம்	- 1 தேக்கரண்டி
கறிவேப்பிலை	- 2 கொத்து
மல்லித்தழை	- சிறிதளவு
புளிக்கரைசல்	- நெல்லிக்காய் அளவு புளி
உப்பு	- ருசிக்கேற்ப
தேங்காய் துருவல்	- 1/4 மூடி
எண்ணை	- 1 மேசை கரண்டி

செய்முறை:

1. மரக்கறியை கழவி துண்டுகளாக நறுக்கி வைக்கவும்.
2. ஒரு பாத்தித்தில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் பெருஞ்சீரகம், கறிவேப்பிலை, கறுவா பட்டை, கராம்பு, பிரிஞ்சி இலை போட்டு வாசனை எண்ணெயில் சேரும் வரை வதக்கவும்.
3. வெங்காயத்தை சேர்த்து பொன் நிற முறுகலாக வதக்கவும். வதங்கிய பின்
4. இஞ்சி பூண்டு விழுது, தக்காளி சேர்த்து வதக்கவும்.
5. கத்தரிக்காய், முருங்கைக்காய், உப்பு சேர்த்து நீர் தெழித்து 10 நிமிடம் வேகவிடவும். வெந்தபின்
6. மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், மல்லித் தூள், பச்சை மிளகாயை உடைத்து சேர்த்து கிளறவும்.
7. பின் புளிக்கரைசலை சேர்த்து கிளறவும். உப்பை சரிபார்க்கவும்,
8. மிக்ஸியில் அரைத்து வைத்த தேங்காய் துருவல், பெருஞ்சீரகம், பச்சை மிளகாயை சேர்த்து பச்சை மணம் போக ஒரு கொதி விடவும். வாசத்திற்கு மல்லித்தழை சேர்த்து இறக்கவும்.

பி.கு. தொக்கு செய்வதற்கு தேங்காய்துருவல் அரவை தேவை இல்லை.

பி.கு. கத்தரிக்காய் துண்டுகள் நீரில் மிதந்தால் அவை புழுபிடித்தவை. வெண்டக்காயும் அப்படியே.

பி.க. மண் சட்டி 4 நாள் நீரில் ஊற வைக்கவும். தினமும் நீர் மாற்றவும். ஐந்தாம் நாள் சட்டியை அரிசி கழுவிய நீரால் கழுவவும். மீண்டும் சுத்தமான நீரால் கழுவியபின் பாவிக்கலாம்.