

பொடி கத்தரிக்காய் Teen kitchen Audio 181224_1

தேவையான பொருட்கள்:

கத்தரிக்காய்	- 500 கிராம்
வெங்காயம்	- 1 கை
இஞ்சி பூண்டு விழுது	- 1 தேக்கரண்டி
மஞ்சள் தூள்	- 1/2 தேக்கரண்டி
மிளகாய் தூள்	- 2 தேக்கரண்டி
மல்லித் தூள்	- 3 தேக்கரண்டி
மிளகுத் தூள்	- 4 தேக்கரண்டி
கறிவேப்பிலை, மல்லி தழை	- சிறிதளவு
உப்பு	- ருசிக்கேற்ப
பெருஞ்சீரகம்	- 1 தேக்கரண்டி
கறிவேப்பிலை	- 1 கொத்து
எண்ணை	- 1 மேசை கரண்டி

செய்முறை:

1. கத்தரிக்காய் கழவி காம்பை நீக்காமல் மற்ற பகுதியை நான்காக கீறவும்.
2. மிக்ஸியில் தேங்காய் துருவல் அரைத்து வைக்கவும்.
3. மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், மல்லித் தூள், மிளகுத் தூள், உப்பு, கறிவேப்பிலை, மல்லி தழை, நீர் தெழித்து சேர்த்து பிரட்டவும். கத்தரிக்காய் துண்டுகள் சேர்த்து பிரட்டவும்.
4. ஒரு பாத்தித்தில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் பெருஞ்சீரகம், கறிவேப்பிலை, வெங்காயத்தை போட்டு வதக்கவும்.
5. கத்தரிக்காய் கலவை சேர்த்து பிரட்டி 3 நிமிடம் அவிந்தபின் இறக்கவும்.
6. பொன் நிற முறுகலாக வதக்கவும். வதங்கிய பின் இஞ்சி பூண்டு விழுது, தக்காளி, பச்சை மிளகாயை உடைத்தது சேர்த்து வதக்கவும்.
7. மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், மல்லித் தூள், சேர்த்து கிளறி பின் உப்பு சேர்க்கவும்..
8. திணித்த கத்தரிக்காயை பாத்திரத்தில் உள்ள மசாலா மேல் பரவி வைக்கவும்.
9. பின் புளிக்கரைசலை சேர்த்து மிகுதி அரைத்த தேங்காய் துருவல், மிளகுத் தூள் சேர்த்து கிளறவும்.
10. நீர் தெளித்து நான்கு நிமிடம் அவியவிடவும், மல்லித்தழை சேர்க்கவும்.