

புரொக்கொலி மிளகு வறுவல் *Jaya TV 7/1/22* என்ன சமயலோ தாமோதரம்

புரொக்கொலி	- 1,
வெங்காயம் சிறு துண்டுகளாக்கியது	- 1
தேங்காய் துருவல்	- 2 கரண்டி,
இஞ்சி சிறு துண்டுகளாக்கியது	- 1 துண்டு,
மிளகு	- 1 தே.க.,
சீரகம்	- 1/2 தே.க.,
மஞ்சள் தூள்	- 1/2 தே.க.,
உப்பு,	- 1/2 தே.க.,
எண்ணெய்	

புரொக்கொலியை கொதி நீரில் மூன்று நிமிடம் ம்அவிந்தபின் நீரை வடித்து விடவும்.

தேங்காய் துருவல், இஞ்சி, சீரகம், மிளகை நீர் சேர்க்காமல் சொர சொரப்பாக அரைத்து எடுத்து வைக்கவும்.

வெங்காயம் தாழிக்கவும்.. புரொக்கலி, மஞ்சள் தூள், உப்பு சேர்த்து வதக்கவும். புரொக்கலி வதங்கியதும் அரவையை சேர்த்து வதக்கி இறக்கவும்.

<https://www.youtube.com/watch?v=iBsZ7h1w7jg>

https://www.youtube.com/watch?v=h8Ko_Y_Jh4U

Revathy

எண்ணெய்	- 3 தே.கரண்டி
கடுகு	- 1/2 தே.க
சீரகம்	- 1/2 தே.க
உழுந்து	- 1/2 தே.க
கறிவேப்ப்பலை	- 1 கெட்டு
சின்ன வெங்காயம்	- 1/4 கப்
மிளகாய்த்தூள்	- 1/2 தே.க
மல்லித்தூள்	- 1/2 தே.க
கரம் மசாலா தூள்	- 1/2 தே.க
மஞ்சள் தூள்	- 1/2 தே.க
மிளகு தூள்	- 1/2 தே.க
தயிர்	- 1/2 தே.க
உப்பு	- 1/2 தே.க

ஒரு பாத்திரத்தில் எண்ணெய் விட்டு சூடாகியதும் கடுகு, சீரகம், உழுந்து,

கறிவேப்ப்பலை சேர்த்து வதக்கவும். வெங்காயம் சேர்த்து வதங்கியதும்,

மிளகாய்த்தூள், மல்லித்தூள், கரம் மசாலா, மஞ்சள் தூள், மிளகு தூள் சேர்த்து

இரண்டு நிமிடம் வதக்கவும். கொஞ்சம் உப்பு சேர்க்கவும்.

மஞ்சள் உப்பு போட்டு சுத்தம் பண்ணி வைத்த ப்ரொக்கொலி சேர்த்து மூடி வைத்து

பத்து நிமிடம் லோ பிளேம்ல வேக விடவும். திறந்து நன்கு கிளறி தயிர் சேர்த்து

கிளறி இரண்டு நிமிடம் அவியவிட்டு நன்கு கலந்து அடுப்பை அணைக்கவும்.