

ஆவாரம் பூ சட்னி (ஆரோக்கிய உணவு Jaya TV 24.01.18)

தேவையான பொருட்கள்:

ஆவாரம் பூ	- 1 கப்
வேர்கடலை / பொட்டுக்கடலை (சுவைக்கு)-	1/4 கப்
சின்ன வெங்காயம்	- 5
தேங்காய் துருவல்	- 2 மேசைக்கரண்டி
புளி	- சிறிதளவு
காய்ந்த மிளகாய்	- 4
பூண்டு	- 1 பல்
உப்பு	- ரூசிக்கேற்ப
கடுகு	- 1 தேக்கரண்டி
உழுந்து	- 1 தேக்கரண்டி
கறிவேப்பிலை	- 1 சிறிதளவு
எண்ணெய்	- 2 மேசைக்கரண்டி

செய்முறை

1. பாத்திரத்தில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் வதக்கிக்கொண்டே மிளகாய், சின்ன வெங்காயம், பூண்டு, புளி, தேங்காய் துருவல், ஆவாரம் பூ, வேர்கடலை சேர்த்து பூவின் நிறம் மாறாமல் வதக்கி அடுப்பை நிறுத்தி ஆறவிடவும்.
2. ஆறியபின் மிக்ஸியில் கொஞ்சம் நீர் சேர்த்து பசையாக அரைக்கவும்.
3. தாளிக்க பாத்திரத்தில் எண்ணெய் விட்டு சூடானதும் கடுகு போட்டு பொரிந்ததும் உழுந்து, கறிவேப்பிலை தேர்த்து தாளித்து அரைத்த சட்னியில் ஊற்றவும்
4. சர்க்கரை நோய்க்கு ஆவாரம் பூ சிறந்த மருந்து

சர்க்கரை நோய்க்கு ஆவாரம் பூ சிறந்த மருந்து
முக்கிய குறிப்பு மூலிகைகளை வெய்யிலில் காயவைக்க கூடாது.