

**மணத்தக்காளி கீரை சட்னி (ஆரோக்கிய உணவு Jaya TV 24.01.18)**

**தேவையான பொருட்கள்:**

மணத்தக்காளி கீரை	- 1 கப்
தக்காளி	- 1
சின்ன வெங்காயம்	- 5
பச்சை மிளகாய்	- 2
காய்ந்த மிளகாய்	- 1
சீரகம்	- 1 தேக்கரண்டி
இஞ்சி துருவல்	- 1 தேக்கரண்டி
உப்பு	- ரூசிக்கேற்ப
கடுகு	- 1 தேக்கரண்டி
உழுந்து	- 1 தேக்கரண்டி
கறிவேப்பிலை	- 1 சிறிதளவு
எண்ணெய்	- 4 மேசைக்கரண்டி

**செய்முறை**

1. பாத்திரத்தில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் சின்ன வெங்காயம், தக்காளி சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும்.
2. பின் பச்சை மிளகாய் வல்லாரை கீரை, இஞ்சி துருவல் உப்பு சீரகம் சேர்த்து கீரையின் நிறம் மாறாமல் வதக்கி அடுப்பை நிறுத்தி ஆறவிடவும்.
3. ஆறியபின் மிக்ஸியில் கொஞ்சம் நீர் சேர்த்து பசையாக அரைக்கவும்.
4. தாளிக்க பாத்திரத்தில் எண்ணெய் விட்டு சூடானதும் கடுகு போட்டு பொரிந்ததும் உழுந்து, காய்ந்த மிளகாய் கறிவேப்பிலை தேர்த்து தாளித்து அரைத்த சட்னியில் ஊற்றவும்

**முக்கிய குறிப்புகள்**

மணத்தக்காளி கீரை வாய் புண்ணுக்கு சிறந்த மருந்து.