

வல்லாரை கீரை சட்னி (ஆரோக்கிய உணவு Jaya TV 24.01.18)

தேவையான பொருட்கள்:

வல்லாரை கீரை	- 1 கப்
தக்காளி	- 1
சின்ன வெங்காயம்	- 10
பச்சை மிளகாய்	- 3
பூண்டு	- 1 பல்
உப்பு	- ருசிக்கேற்ப
கடுகு	- 1 தேக்கரண்டி
உழுந்து	- 1 தேக்கரண்டி
கறிவேப்பிலை	- 1 சிறிதளவு
எண்ணெய்	- 4 மேசைக்கரண்டி

செய்முறை

1. பாத்திரத்தில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் சின்ன வெங்காயம், பூண்டு, தக்காளி சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும்.
2. பின் பச்சை மிளகாய் வல்லாரை கீரை, உப்பு 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, கறிவேப்பிலை தேர்த்து தாளித்து அரைத்த சட்னியில் ஊற்றவும்

முக்கிய குறிப்புகள்

- 1 வல்லாரை சமைக்கும்போது புளி சேர்க்க கூடாது. அதன் மருத்துவ குணங்கள் நீங்கிவிடும்.
- 2 வல்லாரையை தினமும் சாப்பிடக்கூடாது. வாரம் ஒரு முறை சாப்பிடலாம்.