

கீனோவா உப்புமா Quinoa Jaya TV 03.12.21

கினோவா வேகவைத்த	- 1 கப்
வெங்காயம் நறுக்கியது	- 1
கடலை பருப்பு	- 1 தே.க
உளுத்தம் பருப்பு	- 1 தே.க
கடுகு	- 1/4 தே.க
சீரகம்	- 1/4 தே.க
காய்ந்த மிளகாய்	- 4
கறிவேப்பிலை	- 1 கெட்டு
உப்பு	- ரூசிக்கேற்ப
எண்ணெய்	- 2 மே.க

செய்முறை:

கினோவாவை நன்கு கழுவி உப்பு சேர்த்து 1 கப் நீரில் அவியவிடவும். (குக்கரில் 2 விசில்) ஒரு தாச்சியில் எண்ணெய் விட்டு விட்டு காய்ந்ததும் கடுகை பொரிய விடவும். பின் சீரகம், கடலை பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு, கறிவேப்பிலை, காய்ந்த மிளகாய் உடைத்து போட்டு வதக்கவும், பின், சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்து பொன்நிறமாக வதக்கவும்.

அதன் பின் வேகவைத்த கீனோவா, உப்பு சேர்த்து சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்கவும்.