

செட்டிநாடு காய்கறி சுப் Jaya TV 13/12/21 Palani Murugan

தேவையான பொருட்கள்:

காலிஃப்ளவர்	- 1/2
கரட்	- 1/2
பீன்ஸ்	- 4
பச்சை மிளகாய்	- 2
கறிவேப்பிலை	- 1 கெட்டு
சின்ன வெங்காயம்	- 1
புதினா	- தேவையான அளவு
மல்லி தழை	- தேவையான அளவு
தக்காளி	- 2
கறுவா	- 2
பிரியாணி இலை	- 2
கராம்பு	- 2
உள்ளி தோலுடன் இடித்தது	- 10 பல்லு
பால்	- 100 மில்லி
எண்ணெய்	- 1 மேசை கரண்டி
மஞ்சள் தூள்	- 1/4 தேக்கரண்டி
மிளகு தூள்	- 1/2 தேக்கரண்டி
சீரக தூள்	- 1/4 தேக்கரண்டி
எலுமிச்சம் புளி	- பாதி
பாசிப பருப்பு	- 1 தேக்கரண்டி
துவரம் பருப்பு	- 4 தேக்கரண்டி
உப்பு	- ரூசிக்கேற்ப
கடலை எண்ணெய்	- 1 மேசை கரண்டி

செய்முறை:

பாசிப் பருப்பு, துவரம் பருப்பு வறுத்து கொதிக்க வைத்து எடுத்து வைக்கவும்.

பொரிக்கும் சட்டியில் எண்ணெய் விட்டு சூடாகியதும், தோலுடன் இடித்த உள்ளி, இடித்த பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம், கரட் சிறிய துண்டுகள், சிறிய துண்டுகளாக்கிய பீன்ஸ், காலிஃப்ளவர் துண்டுகள் சேர்த்து வதக்கவும். பின் தக்காளி துண்டுகள் சேர்த்து வதக்கவும். தக்காளி வதங்கியதும் மஞ்சள் தூள், உப்பு, நீர் சேர்த்து கொதிக்கவிடவும். மல்லி தழை, பாதி அளவு புதினா சேர்க்கவும்.

நல்ல கொதி வந்ததும், சேகவைத்த புப்பை சேர்க்கவும். மீண்டும் கொதிக்க விடவும்.

பிரியாணி இலை, கறுவா, கராம்பு தாளித்து கொட்டவும். மிளகு தூள், சீரக தூள், எலுமிச்சம் புளி சேர்க்கவும். நன்கு கொதித்த பின் அடுப்பை நிறுத்தி நன்றாக மசித்து வடி கட்டவும்.

சுவாயான செட்டிநாடு காய்கறி சுப் தயார்.