

கத்திரிக் காய் - 4
சின்ன வங் காயம் - 1 கப்
புளி - 1 எலுமிச்சை அளவு
வற்றல் மிளகாய் - 6
மல்லி - 3 கரண்டி
கடலைப் பருப்பு - 3 கரண்டி
நல்லெண்ணெய் - 100 மிலிகிராம்
உப்பு

வற்றல் மிளகாய், மல்லி, கடலைப் பருப்பை வறுத்து மிக்சி அல்லது உரலில் பொடித்துக் கொள்ளவும்.

புளியை சிறிது தண்ணீர் ரில்கரைத்து புளிக் கரைசல் எடுத்துக்கொள்ளவும்.

சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கிய கத்திரிக் காய், தோல் நீக்கிய வங் காயம் ஆகியவற்றை சிறிது நல்லெண்ணெய் விட்டு வதக்கி அதில் புளித் தண்ணீர் ரை விட்டு வகைக்கவும். பொடித்து வைத்த மசாலாவை அதில் கொட்டி கிளறவும். அரை கப் நல்லெண்ணெயை அதில் ஊற்றி மட்டி வகைக்கவும்.

இட்லி, தோசை, சப்பாத்திக்கு மிகச்சிறந்த தொட்டுகை.

http://tamilmeal.blogspot.com/2008/07/blog-post_4426.html