

-  
00000000 0000000000

2 0000000000

50 00000000 - சயோயா மீ ற் / chunks/இறசைச்சி

2- பரெய சிவப்பு வவெங்காயம்

3 00.00000000 - யாழ்ப்பாண கறி துள் (கனடாவிலை நிறயை வகை கறி துள்  
இரூக்கிறதாலலை நம்ம ஊர் கறி துளூக்கு யாழ்ப்பாண கறி துள் எண்டு பயெர்  
படோட்டிருக்கும்)

00000000000000- உப்பு

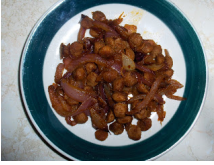
1/4 00.00000000 - மஞ்சள் துள்

5 0000 00000000 - நல்லண்ணையே / சரிய காந்தி எண்ணயே

3 0000 - சூடு நீர்

2 00000000 - கறி வபேபிலை

- 1- தசேககாய்



0000000000

- நன்கு கொதித்த சூடு நீர் ரை மட்டக்கபடிய ஒரு பாதத்திரத்தில் இட்டு சுவகைக்கு  
உப்பு சரேத்து அதனுள் சயோயா இறசைச்சியை கொட்டி 10 நிமிடம் மட்டி ஊற வகைகவும்

- வவெங்காயத்தை தலால் உரித்து, நீளம் நீளமாக வட்டி கொள்ளவும்

- வவெங்காயத்துக்கு சுவகைக் கறேப உப்பு, 2 தகே கரண்டி கறித்துளை சரேத்து  
கிளறி 2 நிமிடம் வகைகவும்

- ஊறிய சயோயா சயோயா இறசைச்சியை வடிகட்டி எடுத்து குளிர நீரில் களூவி  
கொள்ளவும், பரெய துண்டுகளாக இரூந்தால் சிந்தாமணி கடலை அளவு துண்டுகளாக  
வட்டவும், (சந்தையில் சிறிய துண்டுகளான உள்ள சயோய இறசைச்சியும் கிடகைக்கும்,  
அதை வட்டி துண்டாக தவேயில்லை)

- வட்டிய/ வடிகட்டி எடுத்த சயோய துண்டுகளுக்கு 1 தகே கரண்டி கறித்துள்,  
மஞ்சள், உப்பு என்பவற்றை படோட்டு பிரட்டி 5 நிமிடம் ஊற வகைகவும்

- பொரிககும் (அடிப்பிடிககாத/ ஓட்டாத/ non stick) சட்டியில் 3 மசேகரண்டி

Written by

Wednesday, 30 July 2008 11:49 -

---

எண்ணயே விட்டு மனெச்சுட்டில் சூடக்கி அதில் கறித்தீள், உப்பில் பிரட்டி வதைத்த வெங்காயத்தலை போட்டு வெங்காயம் மெதுமயாக வரும் வரை வதக்கவும் / பொரிக் கவும்

- வெங்காயம் வதங்கி வந்ததும் ஊற வைத்த சோயா இறைச்சியை கொட்டி, மிகுதியாக இருக்கும் எண்ணயை சரேத்து மலேமும் ஒரு 2-3 நிமிடம் கிளறி, கறிவப்பெய்யை சரேத்து இறக்கவும்
- பொரியல் சாப்பிடக்கூடிய சூட்டை அடந்ததும் புளிப்பு சுவையை விரும்புபவர்கள் பாதி தேசிக் காயை பிளிந்து, நன்கு கிளறவும்
- இப்போ சுவையான சோயா இறைச்சி பொரியல் தயார்.
- இதனை சோறு, புட்டு ஆகியவற்றுடன் சாப்பிடலாம்.

<http://viriyumsirakukal.blogspot.com/2008/07/blog-post.html>