



தே.பொருட்கள் :

தட்டினா மீன் - 1 பின்  
பொட்டுக்கடலை மாவா - 1 கப்  
சோளமாவா - 1 டபேள்ஸ்பின்  
அரிசிமாவா - 1 டபேள்ஸ்பின்  
வரமிளகாய்த்தட்டிகள் - 1 டபேள்ஸ்பின்  
உப்பு - தவேகைக்கு  
கொத்தமல்லித்தழை - சிறிது  
வெங்காயம் - 1  
முட்டை - 1  
பச்சைமிளகாய் - 2  
சோம்புத்தட்டிகள் - 1 டீஸ்பின்  
எண்ணெய் - பொரிக்க



செய்முறை:

\*வெங்காயம் + பச்சைமிளகாய் + கொத்தமல்லித்தழை அனதைத்தையும் பொடியாக நறுக்கவும்.

\*மீனில் இருக்கும் தண்ணீயை பிழிந்துக் கொள்ளவும்.

\*ஒரு பாத திரத்தில் மீன் + உப்பு + மாவா

வகைகள் + மிளகாய்த்தட்டிகள் + முட்டை + சோம்புத்தட்டிகள் + நறுக்கிய

வெங்காயம் + கொத்தமல்லித்தழை + பச்சைமிளகாய் அனதைத்தையும் ஒன்றாக பகோடா பதத்திற்குக் குடிசையையும்



\*கையில் எடுத்துப் பார்த்தால் கொஞ்சம் பொலபொலனு இருக்கணும்.

\*கடாயில் எண்ணெயை காயவைத்து மாவை பகோடாவாக பொன்னிறமாக

பொரித்தடுக்கவும். [http://sashiga.blogspot.com/2009/05/blog-post\\_11.html](http://sashiga.blogspot.com/2009/05/blog-post_11.html)