

1. காளான் ஒம்லெட் *Jaya tv 9.12.21* கைமணம் சரவணன்

காளானை கீலமாக வெட்டவும். முட்டை-2 உப்பு சேத்து கலக்கவும்.

பானை சூடாக்கவும். அதன் பின் எண்ணெய் சேர்த்து காளானை வதக்கவும். வதங்கியதும் அடித்து வைத்திருக்கும் முட்டை கலவையை பரவவும். வெந்தும் கீழ் பாதியில் உள்ள காளானை மேல் பாதிக்கு தள்ளவும். இரு பக்கத்தை மடிக்கவும். Cone shape ல் இருக்கும். மூலையை மடிக்கவும். காளான் தெரியாதவாறு மீண்டும் பிரட்டி விடவும்.

