

வெண்டிக்காய் சம்பல்

வெண்டிக்காய்	கிராம்
வெங்காயம்	பாதி
எலுமிச்சம்பழம்	
கடுகு & சீரகம்	1 தேக்கரண்டி
கறிவேப்பிலை	சிறிதளவு
மிளகு தூள்	
உப்பு	தேவையான அளவு

செய்முறை:

வெண்டிக்காயை கழுவி துண்டுகளாக நறுக்கி வைக்கவும்.

வெங்காயத்தை துண்டுகளாக நறுக்கி வைக்கவும்.

- 0 எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் கடுகை போட்டு மூடவும். கடுகு முழுவதும் வெடித்த பின் சீரகத்தை சேர்த்து வதக்கவும்.
- வெண்டிக்காய், வெங்காயம், கறிவேப்பிலை சேர்த்து வதக்கி இறக்கவும்.
- தயிர், மிளகு தூள், உப்பு சேர்த்து கிளறவும்