

முருங்கைக்காய் கத்தரிக்காய் சாம்பார் [gomathikitchen](http://gomathikitchen.com) 5-6 பேர்

https://www.youtube.com/watch?v=dFn7_JGW0sl

தேவையான பொருட்கள்

துவரம் பருப்பு	- 1/2 கப்
மஞ்சள்	- 1/4 தே.க.
எண்ணெய்	- 1/2 தே.க.
புளி	- 1 எலுமிச்சம் அளவு
கடுகு	- 1 தே.க.
உழுத்தம் பருப்பு	- 1 தே.க.
வெந்தயம்	- 1/4 தே.க.
சின்ன வெங்காயம்	- 10, 0.5 கப்
பெரிய வெங்காயம்	- 3
கறிவேப்பிலை	- 1 கெட்டு
பச்சை மிளகாய்	- 2
சின்ன தக்காளி	- 2 1 கப்
உப்பு	- 1 தே.க.
முருங்கைக்காய்	- 1
சின்ன கத்தரிக்காய்	- 2
கரட்	- 1
மாங்காய்	- 1
பெருங்காயம்	- 1/2 தே.க.
சாம்பார் பொடி	- 2 1/2 - 3 மே.க.

செய்முறை

துவரம் பருப்பு அரை கப் 1.5-2.0 தண்ணி 0.25 மஞ்சள், அரை தே.க. எண்ணெய் சேர்த்து கலக்கி குக்கரில் 3-4 விசில் அவியவிடவும். வெந்த பருப்பை விஸ்க்கினால் கடைந்து வைக்கவும்.

1 எலுமிச்சம் அளவு புளி எடுத்து வெந்நீரில் ஊற விடவும்.

ஒரு பாத்திரத்தில் எண்ணெய் 1 தே.க. விட்டு காய்ந்ததும் கடுகு 1 தே.க., உழுத்தம்.பருப்பு 1 தே.க. வெந்தயம் 1/4 தே.க. பொரிந்து சிவந்த பின், சிறு துண்டுகளாக்கிய சின்ன வெங்காயம் 10, பெரிய வெங்காயம் 3, கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய் 2 கீறியது வேகும் அளவிற்கு வதக்கவும். சிவக்க வேண்டாம். நறுக்கிய சிறு துண்டுகளாக்கிய சின்ன தக்காளி 2, உப்பு 1 தே.க.சேர்த்து வேக விடவும். ஓரளவு வதங்கியபின் காய் கறி சேர்க்கவும். முருங்கைக்காய் 1, சின்ன கத்தரிக்காய் 2, கரட் 1, வட்டம் வட்டமாக வெட்டியது 4-5 நிமிடம் வதங்க விடவும். வதங்கும் போது பெருங்காயம் 1/4 தே.க. சேர்த்து கிளறவும். சாம்பார் பொடி 2 1/2 - 3 மே.க. சேர்த்து பிரட்டி மிதமான தீயில் 2 நிமிடம் வேக விடவும். நீர் 4 கப் சேர்த்து கொதிக்க விடவும். உப்பு தேவைப்பட்டால் சேர்க்கவும். மிதமான தீயில் 10 நிமிடம் வேக விடவும். பாதி நேரத்தில் மாங்காய் ஒன்றை நான்கு துண்டுகளாக்கி சேர்க்கவும். மரக்கறி வெந்ததா என பார்த்து அரை கப் புளி கரைசல் சேர்க்கவும். வெல்லம் 1/4 தே.க. சேர்க்கவும். மேலும் 5 நிமிடம் மிதமான தீயில் கொதிக்க விடவும். கொதித்தக்கொண்டிருக்கும் போதே பருப்பை சேர்க்கவும். கிளறி பார்க்கவும். கெட்டியாக இருந்தால் கொதி நீர் சிறிது சேர்கலாம். மேலும் 5 நிமிடம் மிதமான தீயில் கொதிக்க விடவும். சிறிதாகிய வெட்டியமல்லி தழை, கறிவேப்பிலை சேர்த்து அடுப்பை அணைக்கவும்.

சாம்பார் பொடி செய்ய <https://www.youtube.com/watch?v=xnu-PdFAKxo>