

விரால் மீன் வறுவல்

தேவையான பொருட்கள்

| | |
|--------------------|----------------|
| விரால் மீன் | - 2 |
| தனி மிளகாய்த் தூள் | - 2 தேக்கரண்டி |
| மிளகு | - 2 தேக்கரண்டி |
| சின்ன வெங்காயம் | - 6 |
| சோம்பு | - 1 தேக்கரண்டி |
| உப்பு | - 2 தேக்கரண்டி |
| மஞ்சள் தூள் | - சிறிதளவு |
| எண்ணெய் | - பொரிப்பதற்கு |

செய்முறை

மீன் தலை, வால் பகுதி நீங்கலாக, மற்ற பகுதியை மெல்லிய துண்டங்களாக நறுக்கி உப்புப் போட்டு வழுவழப்பு நீங்க உரசி நன்கு அலசி எடுக்கவும். நாலைந்து முறை தண்ணீர் விட்டு அலசி எடுத்தால் நன்கு வெளுப்பாக இருக்கும். பின் தண்ணீரை வடித்து எடுத்து வைக்கவும்.

மிளகாய்த் தூள், மிளகு, சோம்பு, வெங்காயம், உப்பு வைத்து சிறிது தண்ணீர் விட்டு நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும். அரைத்த மசாலையை மீன் துண்டங்களில் நன்கு தடவி இரண்டு மணி நேரம் ஊறவிடவும். பின் எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கவும்.