

Kerala Styles Squid Curry

Prep Time: 10 mins

Cook Time: 20 mins

How are you doing?



Ingredients

- 500g of Squid
- 4 gloves of garlic sliced
- 1 inch of ginger sliced
- 1 onion sliced
- 1 tomato sliced
- 2 stem/string curry leaves
- Salt to taste
- ½ cup of roasted grated coconut paste
- 1 teaspoon of turmeric powder
- 1 teaspoon of coriander powder
- 1 teaspoon of garam masala powder
- 2 teaspoons of chili powder
- 400ml of water
- 1 tablespoon of Healthier Choice Symbol (HCS) oil



Method

1. Add HCS oil to casserole. Add sliced garlic, ginger followed by add sliced onions, curry leaves and fry.
2. Add turmeric powder, coriander powder, garam masala powder and chili powder and fry for 3 mins.
3. Add sliced tomatoes followed by 100 ml water and salt and stir fry for 3 mins.
4. Add boiled squid into the casserole and let it cook for 3 mins.
5. Add the roasted grated coconut followed by 300 ml water and let it boil for 10 mins.
6. Add coriander leaves to the curry for garnishing.
7. Serve with brown basmati rice.



கேரளா பாணி கணவாய் குழம்பு

தயாரிப்பு நேரம்: 10 நிமிடங்கள்

சமையல் நேரம்: 20 நிமிடங்கள்

நல்லா
இருக்கீங்களா?

Health
Promotion
Board

தேவையான பொருட்கள்

- 500 கிராம் கணவாய்
- 4 பூண்டுப் பற்கள், வெட்டியது
- 1 அங்குல இஞ்சி, வெட்டியது
- 1 வெங்காயம், வெட்டியது
- 1 தக்காளி, வெட்டியது
- 2 கொத்து கறிவேப்பிலைகள்
- உப்பு, சுவைக்கேற்ப
- ½ குவளை வறுத்த தேங்காய்ப்பூ
- 1 தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள்
- 1 தேக்கரண்டி மல்லித்தூள்
- 1 தேக்கரண்டி கரம் மசாலா
- 2 தேக்கரண்டி மிளகாய்த்தூள்
- 400 மில்லிலிட்டர் தண்ணீர்
- 1 மேசைக்கரண்டி Healthier Choice Symbol (HCS) எண்ணெய்



செய்முறை

1. சட்டியில் HSC எண்ணெய் இடவும். வெட்டிய பூண்டும் இஞ்சியும் சேர்த்த பின், வெட்டிய வெங்காயமும் கறிவேப்பிலையும் சேர்த்து வறுக்கவும்.
2. மஞ்சள் தூள், மல்லித்தூள், கரம் மசாலா மற்றும் மிளகாய்த்தூள் சேர்த்து 3 நிமிடங்களுக்கு வறுக்கவும்.
3. வெட்டிய தக்காளியும் 100 மில்லிலிட்டர் தண்ணீரும் சேர்த்து உப்பு சேர்த்து 3 நிமிடங்களுக்கு வறுக்கவும்.
4. அவித்த கணவாயைச் சேர்த்து 3 நிமிடங்களுக்கு வேகவிடவும்.
5. வறுத்து அரைத்த தேங்காய்ப்பூ மற்றும் 300 மில்லிலிட்டர் தண்ணீர் சேர்த்து 10 நிமிடங்களுக்குக் கொதிக்கவிடவும்.
6. குழம்பில் மல்லித்தழை தூவவும்.
7. பழுப்பு பாஸ்மதி அரிசியுடன் பரிமாறவும்.

