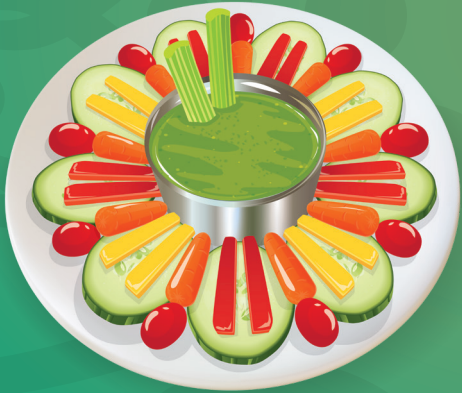


Veggie Good Surprise!

Prep Time: 30 mins Cook Time: 5 mins
Serves 4 to 5



நல்ல
இருக்கிறீர்களா?

How are you
doing?



Ingredients

For the Coriander-Mint (Kothamalli-Pudina) Chutney:

- 2 cups of coriander leaves
- 1 cup of mint leaves
- ½ cup of Healthier Choice Symbol (HCS) low fat yoghurt
- 2 teaspoons of grated fresh ginger
- ½ of a long green chilli
- ¼ teaspoon of cumin powder
- ¼ to ½ teaspoon of salt



Tempering:

- 1 tablespoon of Healthier Choice Symbol (HCS) olive oil



- 1 small dried red chilli
- ¼ teaspoon mustard seeds
- ¼ teaspoon cumin seeds
- A few curry leaves

For the Arrangement:

- 9 diagonal slices of cucumber
- 9 cherry tomatoes
- 9 baby carrots
- 10 sticks of red capsicum (5cm by 1cm)
- 8 sticks of yellow capsicum (5cm by 1cm)
- 2 sticks of celery (5cm by 1cm)

Method

1. Place the coriander/mint chutney ingredients in a blender and grind to the consistency of a dip.
2. In a small pan, heat 1 tablespoon of HCS olive oil.
3. Add one dried red chilli, ¼ teaspoon of mustard seeds and ¼ teaspoon cumin seeds to the hot oil.
4. Once the mustard seeds pop, add a few curry leaves. (Caution: curry leaves splutter in hot oil. Please keep your distance).
5. Switch off the stove, add the tempering to the chutney and mix well.
6. Place the chutney in a container at the centre of the Rangoli design.
7. Arrange the raw vegetables around the chutney as per the illustration reference.
8. Dip the vegetables in the coriander-mint chutney and enjoy!

சொக்கவைக்கும் காய்கறி விருந்து

தயாரிப்பு நேரம்: 30 நிமிடம்
சமையல் நேரம்: 5 நிமிடம்
4 முதல் 5 பேர் வரை உண்ணலாம்



நல்ல
இருக்கீர்களா?

How are you
doing?



தேவையான பொருட்கள்

கொத்தமல்லி-புதினா சட்னி:

- 2 கப் கொத்தமல்லி இலைகள்
- 1 கப் புதினா இலைகள்
- ½ கப் Healthier Choice Symbol (HCS) குறைந்த கொழுப்பு தயிர்
- 2 தேக்கரண்டி அரைத்த இஞ்சி விழுது
- ½ பகுதி நீளமான பச்சை மிளகாய்
- ¼ தேக்கரண்டி சீரகத் தூள்
- ¼ முதல் ½ தேக்கரண்டி உப்பு



தாளிப்பு:

- 1 மேசைக்கரண்டி Healthier Choice Symbol (HCS) ஆலிவ் எண்ணெய்
- 1 சிறிய காய்ந்த சிவப்பு மிளகாய்
- ¼ தேக்கரண்டி கடுகு



- ¼ தேக்கரண்டி சீரகம்
- சிறிதளவு கறிவேப்பிலை

அலங்கரித்தல்:

- 9 மூலைவிட்ட துண்டுகள் வெள்ளரிக்காய்
- 9 செர்ரி தக்காளி
- 9 குட்டி சிவப்பு முள்ளாங்கி
- 10 துண்டுகள் சிவப்பு குடை மிளகாய் (5 செ.மீ நீளம், 1 செ.மீ அகலம்)
- 8 துண்டுகள் மஞ்சள் குடை மிளகாய் (5 செ.மீ நீளம், 1 செ.மீ அகலம்)
- 2 செலரி குச்சிகள் (5 செ.மீ நீளம், 1 செ.மீ அகலம்)

செய்முறை

1. கொத்தமல்லி-புதினா சட்னிக்குத் தேவையான பொருட்களை அரைக்கும் சாதனத்தில் மைய அரைத்துக்கொள்ளவும்
2. ஒரு சிறிய வாணலியில், 1 தேக்கரண்டி HCS ஆலிவ் எண்ணெயை தூடாக்கவும்
3. எண்ணெய் துடேறியதும், ஒரு காய்ந்த சிவப்பு மிளகாய், ¼ தேக்கரண்டி கடுகு மற்றும் ¼ தேக்கரண்டி சீரகம் சேர்க்கவும்
4. கடுகு பொரிந்ததும், ஒரு கொத்து கறிவேப்பிலை சேர்க்கவும். (எச்சரிக்கை: தூடான எண்ணெயில் கறிவேப்பிலை வெடிக்கும். தயவுசெய்து தள்ளி நிலுவாங்கள்)
5. அடுப்பை அணைத்து, சட்னியில் தாளிப்பைச் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்
6. சட்னியை ஒரு கலனில் ரங்கோலி கோலத்தின் நடுவில் வைக்கவும்
7. சட்னியைச் சுற்றி சமைக்காத பச்சைக் காய்கறிகளை விளக்கப்படக் குறிப்பின்படி வையுங்கள்
8. காய்கறித் துண்டுகளை கொத்தமல்லி-புதினா சட்னியில் தொட்டு ருசித்து மகிழுங்கள்!