

# Vegetable Nugget

Prep Time: 15 mins

Cook Time: 15 mins

How are you doing?



## Ingredients

- Healthier Choice Symbol (HCS) oil for shallow frying
- 1 onion finely chopped
- 1 green chilli finely chopped
- 1 cup of carrot, beans & peas mixture
- 1 teaspoon of red chilli powder
- 1 teaspoon of coriander powder
- ½ teaspoon of cumin powder
- ½ teaspoon of garam masala
- 1 teaspoon of salt
- ½ teaspoon of mango powder
- 1 potato boiled
- Few coriander leaves
- 1 tablespoon of corn flour
- 2 tablespoons of whole wheat flour
- Pepper to taste
- Water as needed
- Bread crumbs as needed



## Method

1. Heat a pan with some HCS oil, add onions, green chili and sauté.
2. Add all the vegetables and sauté.
3. Add the chili powder, coriander powder, cumin powder, garam masala, mango powder, ½ teaspoon of salt and mix well.
4. Add the boiled potatoes and mash them. Add in coriander.
5. Flatten it on a plate and let it come to room temperature.
6. In a bowl, mix corn flour, whole wheat flour, pepper, ½ teaspoon of salt. Add water and make it into a thin batter.
7. Dip the vegetable nuggets into the batter then into bread crumbs and shallow fry until they turn golden brown.



# காய்கறி நகட்

தயாரிப்பு நேரம்: 15 நிமிடங்கள்

சமையல் நேரம்: 15 நிமிடங்கள்

நல்லா  
இருக்கீங்களா?



## தேவையான பொருட்கள்

- தேவையான அளவு Healthier Choice Symbol (HCS) எண்ணெய் லேசாக வறுப்பதற்குப் பயன்படுத்தவும்
- 1 வெங்காயம், நறுக்கியது
- 1 பச்சை மிளகாய், நறுக்கியது
- 1 குவளை கேரட், பீன்ஸ் மற்றும் பட்டாணி கலவை
- 1 தேக்கரண்டி சிவப்பு மிளகாய்த்தூள்
- 1 தேக்கரண்டி மல்லித்தூள்
- ½ தேக்கரண்டி சீரகத்தூள்
- ½ தேக்கரண்டி கரம் மசாலா
- 1 தேக்கரண்டி உப்பு
- ½ தேக்கரண்டி மாங்காய்ப் பொடி
- 1 உருளைக்கிழங்கு, அவித்தது
- கொத்தமல்லித் தழைகள்
- 1 மேசைக்கரண்டி சோள மாவு
- 2 மேசைக்கரண்டி முழுதானிய மாவு
- மிளகு, சுவைக்கேற்ப
- தேவையான அளவு தண்ணீர்
- தேவையான அளவு ரொட்டித்தூள்

## செய்முறை

1. ஒரு வாணலியில் கொஞ்சம் HCS எண்ணெய் விட்டு, அதில் வெங்காயம் மற்றும் பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும்.
2. எல்லா காய்கறிகளையும் சேர்த்து வதக்கவும்.
3. மிளகாய்த்தூள், மல்லித்தூள், சீரகத்தூள், கரம் மசாலா, மாங்காய்ப் பொடி மற்றும் ½ தேக்கரண்டி உப்பு சேர்த்து நன்றாகக் கிளறவும்.
4. அவித்த உருளைக்கிழங்கைச் சேர்த்து மசிக்கவும். இதில் கொத்தமல்லித் தழை சேர்க்கவும்.
5. ஒரு தட்டில் கொட்டி ஆறவிடவும்.
6. ஒரு கிண்ணத்தில், சோள மாவு, முழுதானிய மாவு, மிளகு மற்றும், ½ தேக்கரண்டி உப்பு சேர்த்து கலக்கவும். தண்ணீர் சேர்த்து, நீர்போல இளகலான மாவுக்கலவைவையத் தயாரிக்கவும்.
7. காய்கறி நகட்களை மாவில் தோய்த்து, பிறகு ரொட்டித்தூளில் புரட்டியெடுத்து, பொன்னிறமாகும்வரை எண்ணெய்யில் லேசாக வறுக்கவும்.

