සබරගමුව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

නිවාඩු කාලීන කාර්ය පත්‍රිකා

විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකම් - 2ශ්‍රේණිය

සැකසුම :-D.G.M.දොඩම්ගොඩ   දෙහිඕවිට අධ්‍යාපන කලාපය.

දෙවන වාරය හතර වන සතිය.

පළා මැල්ලුමක් හදමු.

ඔබේ නිවසේ සිටින වැඩිහිටියකුගේ උදවු ලබාගන්න.

ගෙවත්තේ ඇවිදිමින් එහි තිබෙන පළා වර්ග ලෙස ආහාරයට එක්කර ගතහැකි ශාක හා පැළෑටි

හඳුනාගන්න.

මැල්ලුමක් සකස් කරගැනීමට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පළා එකතු කරගන්න.

ඒවා කිහිපවරක්පිරිසිදු ජලයෙන්හොඳින් සෝදාගෙන සිහින්ව ලියාගන්න.

අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පොල් ගාගන්න.

මැල්ලුමට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට රතුළූණු,ලුණු,කහ, අමුමිරිස් සහ ගාගත් පොල්ටික හොඳින් මිශ්‍ර වනසේ ගලේ තබා අඹරා ගන්න.නැතිනම් වංගෙඩියේ දමා කොටා ගෙන ලියාගත් පළා සමග හොඳින් මිශ්‍ර කරගන්න.

පිරිසිදු ඇතිලියක දමා වැඩිහිටියෙකුගේ උදවුවෙන් ලිපේ තබා කොළ පැහැය ඉවත් නොවන සේ හොඳින් මලවා ගන්න.

ඔබේ ආහාර වේලට එකතුකරගන්න.