

తెలంగాణ ఇంటి వంటలు

నాన్ వెజ్

జ్యోతి వలబోజు

పుస్తకాలు



షడ్రుచులు

తెలంగాణ ఇంటివంటలు (నాన్ వెజ్)

జ్యోతి నలచోజ



జె.వి. పబ్లిషర్స్

హైదరాబాద్

SHADRUCHULU

(Telangana Intivantalu - Non-Veg)

Jyothivalaboju

First Published: 22 December, 2014

© Author

Address:

Jyothivalaboju

Flat No. 103, Jaya Apts.,

3-6-18, Himayathnagar,

Hyderabad-29, Telangana.

jyothivalaboju@gmail.com

Phone: 80963 10140

Copies: 1000

Book price : Rs. 150/-

Cover design:

Krishna Ashok

Ph: 95422 31998

DTP & Typesetting:

K. Ravi Prabha

Ph: 96666 08835

Printed at:

.....

Chikkadpally, Hyderabad.

Ph:

Books available at:

Navodaya

040-24652387

Telugu Book House

92474 46497

Prajasakti Book House

00-2766 0013

ఆహా! ఏమి రుచి..

కోడిగ్రుడ్లు

పేజీ నెం: 17 - 38

కోడిగ్రుడ్లు అట్టు - 1	గ్రుడ్లు, గోరుచిక్కుడు కూర - 7
కోడిగ్రుడ్లు అట్టు - 2	టమాటా, గ్రుడ్లు మసాలా కూర - 8
కోడిగ్రుడ్లు అట్టు - 3	కోడిగ్రుడ్లు వేపుడు - 9
కోడిగ్రుడ్లు అట్టు - 4	కోడిగ్రుడ్లు మసాలా వేపుడు - 10
కోడిగ్రుడ్లు గంటెప్ప - 5	కోడిగ్రుడ్లు, ఉల్లిపాయ పులుసు - 11
కోడిగ్రుడ్లు కూర - 1	కోడిగ్రుడ్లు, టమాటా పులుసు - 12
కోడిగ్రుడ్లు కూర - 2	కోడిగ్రుడ్లు, మసాలా పులుసు - 13
గ్రుడ్లు, పాలకూర - 3	కోడిగ్రుడ్లు పులుసు - 14
బీరకాయ, కోడిగ్రుడ్లు కూర - 4	కోడిగ్రుడ్లు, శనగపప్పు కూర - 15
ఉల్లిపాయ, గ్రుడ్లు కూర - 5	కోడిగ్రుడ్లు బజ్జీలు - 16
కోడిగ్రుడ్లు, టమాటా కూర - 6	కోడిగ్రుడ్లు మసాలా కూర - 17

కోడి

పేజీ నెం: 39 - 56

కోడి ఇగురు - 1	నాటుకోడి పులుసు - 10
కోడి ఇగురు - 2	అంకాపూర్ కోడి - 11
కోడి ఇగురు - 3	కోడి మునగకాయ కూర - 12
కోడి మసాలా కూర - 4	కోడి మామిడికాయ కూర - 13
టమాటా కోడి - 5	కోడి వేపుడు - 1
కోడి, శనగపప్పు కూర - 6	కోడి వేపుడు - 2
కోడి, పాలకూర - 7	కోడి వేపుడు - 3
కోడి, పుంటికూర - 8	కోడి, మిరియాల వేపుడు - 4
కోడి, మెంతికూర - 9	నాటుకోడి వేపుడు - 5

మాంసం

పేజీ నెం: 57 - 86

మాంసం ఇగురు - 1	మాంసం శోరువ/పులుసు - 4
మాంసం ఇగురు - 2	మాంసం, మిరియాల పొడి కూర - 5
మాంసం పులుసు - 3	మాంసం, టమాటా కూర - 6

షడ్రుమలు - తెలంగాణ వంటలు (నాన్ వెజ్)

మాంసం, బెండకాయ పులుసు - 7	మాంసం, ఆకుకూరలు - 19
మాంసం, చామగడ్డ పులుసు - 8	మాంసం, చింతిగురు, మామిడికాయ - 20
మాంసం, చిక్కుడుకాయ కూర - 9	మాంసం, పచ్చిమసాలా కూర - 21
మాంసం, గోకరకాయ కూర-10	గోలించిన మాంసం - 22
మాంసం, పుంటికూర/గోంగూర - 11	మాంసం, మెంతికూర పప్పు - 23
మాంసం, చింతిగురు కూర - 12	మాంసం, పుల్ల పప్పు - 24
మాంసం, పుంటికూర, శనగపప్పు - 13	మాంసం చాప్స్ పచ్చిమసాలా - 25
మాంసం, మామిడికాయ - 14	మాంసం చాప్స్ టమాటా కూర - 26
మాంసం, పాలకూర, టమాట - 15	మాంసం చాప్స్ బజ్జీలు - 27
మాంసం, మునగకాయ కూర - 16	మాంసం బొక్కల చారు - 28
మాంసం, దోసకాయ కూర - 17	బొక్కల / శంఖుల చారు - 29
మెంతికూర, మాంసం - 18	బొక్కల శోరువ / సూపు - 30

కీమా

పేజీ నెం: 87 - 101

కీమా వేపుడు - 1	కీమా, శనగపప్పు - 8
కీమా, మెంతికూర - 2	కీమా ముట్టిల వేపుడు - 9
కీమా, టమాటా కూర - 3	కీమా ముట్టిల మసాలా కూర - 10
కీమా, ఆలు, మెంతికూర - 4	కీమా ముట్టిల, మెంతికూర - 11
కీమా, పాలకూర - 5	కీమా ముట్టిల పప్పు - 12
కీమా మసాలా వేపుడు - 6	కీమా ముట్టిల, పుంటికూర -13
కీమా పప్పు - 7	కీమా ముట్టిల, చామగడ్డ కూర - 14

మెదడు

పేజీ నెం: 102 - 104

మెదడు, మెంతికూర - 1	మెదడు, మిరియాల పొడి వేపుడు - 3
మెదడు, టమాటా కూర - 2	

కార్జం

పేజీ నెం: 105 - 113

కార్జం, కొయిగూర ఇగురు	కార్జం మిరియాల వేపుడు
కార్జం పులుసు	కార్జం గరం మసాలా కూర
కార్జం కొబ్బరి మసాలా	కార్జం, పుంటికూర
కార్జం పాలకూర, కార్జం టమాటా	కార్జం, ఆకుకూరల కూర

తలకాయ

పేజీ నెం: 114 -116

తలకాయ పులుసు కూర

తలకాయ మసాలా కూర

తలకాయ కొబ్బరి మసాలా

బోటి, నల్ల, సిర్దాన్

పేజీ నెం: 117 - 136

బోటి కూర - 1

నల్ల వేపుడు

బోటి, శనగలు - 2

బోటి, నల్ల

బోటి, పుంటికూర - 3

నల్ల మసాలా కూర

బోటి, చుక్కకూర - 4

తిల్లీ వేపుడు

బోటి, టమాట - 5

కప్పురాలు, గుర్దాలు మిరియాల వేపుడు

బోటి, మామిడికాయ, చింతచిగురు - 6

కప్పురాలు, గుర్దాలు మసాలా కూర

బోటి, మామిడికాయ - 7

జబాన్ కూర

బోటి, కొబ్బరి కూర - 8

సిర్దాన్ కూర

బోటి పప్పు - 9

సిర్దాన్ వేపుడు

బోటి దప్పడం / చారు - 9

కాళ్లు

పేజీ నెం: 137 - 138

కాళ్ల కూర

కాళ్ల పులుసు

బొమ్మిడి చేపలు

పేజీ నెం: 139 - 149

బొమ్మిడి చేపల కూర - 1

బొమ్మిడి చేపలు కారంపొడి - 7

బొమ్మిడి చేపల పులుసు - 2

బొమ్మిడి చేపల వేపుడు - 8

బొమ్మిడి చేపల మసాలా కూర - 3

బొమ్మిడి చేపలు, పాలకూర - 9

బొమ్మిడి చేపలు, టమాటా - 4

బొమ్మిడి చేపలు, వంకాయ - 10

బొమ్మిడి చేపలు, మామిడికాయ - 5

బొమ్మిడి చేపలు, చింతకాయ - 11

బొమ్మిడి చేపలు, శనగపప్పు - 6

రొయ్యలు

పేజీ నెం: 150 - 170

పచ్చిరొయ్యల కూర - 1	రొయ్యలు, చిక్కుడుకాయ - 12
రొయ్యల మసాల కూర - 2	రొయ్యలు, మామిడికాయ - 13
రొయ్యల వేపుడు - 3	రొయ్యలు, చింతచిగురు - 14
రొయ్యలు, మునగకాయ కూర - 4	రొయ్యలు, చింతకాయ పులుసు - 15
రొయ్యలు, ఉల్లిపొరక కూర - 5	గుండు రొయ్యలు కూర - 16
రొయ్యలు, టమాటాలు - 6	గుండు రొయ్యలు పప్పు - 17
రొయ్యలు, మెంతి వేపుడు - 7	గుండు రొయ్యలు శనగపప్పు - 18
రొయ్యలు, పుంటికూర / గోంగూర - 8	పొట్టు రొయ్యలు పాలకూర - 19
రొయ్యలు, పాలకూర - 9	పొట్టు రొయ్యలు, వంకాయ - 20
రొయ్యల పులుసు - 10	పొట్టురొయ్యలు కారంపొడి - 21
రొయ్యలు, బుడమకాయ - 11	

పీతలు

పేజీ నెం: 171 - 173

పీతలు కూర - 1	పీతల పులుసు - 2
---------------	-----------------

చేపలు

పేజీ నెం: 174 - 185

చేపలు టమాటా పులుసు - 1	చేపలు మిరియాల వేపుడు - 7
చేపలు పులుసు - 2	చేపలు మసాలా వేపుడు - 8
చేపలు నిమ్మపులుసు - 3	చేపలు మెంతి పులుసు - 9
చేపలు, మామిడికాయ - 4	చేప గ్రుడ్లు వేపుడు - 10
చేపలు, చింతచిగురు - 5	సార పుట్టు కూర - 11
చేపలు వేపుడు - 6	

ఇతరములు

పేజీ నెం: 186 -195

కుందేలు కూర - 1	అడవి పంది మాంసం కూర
కుందేలు పులుసు కూర - 2	అడవి పంది వేపుడు
కుందేలు ముట్టిల వేపుడు - 3	ఉడుము కూర

పావురాలు / కంజు / దువ్వ / పిచ్చుకలు పిట్టమాంసం వేపుడు
జింక / దుప్పి కూర

పాలమూరు గ్రేట్స్ స్పెషల్

పేజీ నెం: 196 -201

మాంసం దాల్చా నవాబ్ మరకే సూప్
పాలమూరు పొట్టేలు నల్లి మాంసం వేపుడు పాలమూరు పొట్టేలు మాంసం చాప్స్
పాలమూరు పొట్టేలు మాంసం చట్నీ కబాబ్

పచ్చళ్లు

పేజీ నెం: 202-208

కోడి తొక్కు / ఆవకాయ - 1 రొయ్యల తొక్కు / ఆవకాయ - 4
కోడి తొక్కు / ఆవకాయ - 2 చేపల (ఫిష్) తొక్కు / ఆవకాయ - 4
మాంసం తొక్కు / ఆవకాయ - 3

హైదరాబాద్ స్పెషల్స్

పేజీ నెం: 209 -247

షాషి ముగ్గ్ మసాలా - 1 ఫలూదా
ముగ్గ్ ముసల్లమ్ - 2 మిర్చి కా సాలన్
ముగ్గ్ నిజామ్ - 3 చికెన్ హాలీమ్
దమ్ ముగ్గ్ - 4 పాయా
ముగ్గ్ నవరతన్ - 5 పత్తర్ కా ఘోష్
ముగ్గ్ ఖోర్మా - 6 ఘోష్ షాజహానీ
ముగ్గ్ హరియాలీ - 7 రోగన్ జోష్
ముగ్గ్ మఖాని - 8 కబాబ్
చికెన్ దమ్ బిర్యానీ బోటీ కబాబ్ - 1
దాల్చా టంగ్గీ కబాబ్ - 2
ఖుర్బానీ కా మీరా సీక్ కబాబ్ - 3
దబల్ కా మీరా షామీ కబాబ్ - 4
ఫిర్నీ గలాటీ కబాబ్ - 5

మన ఆచార, సంప్రదాయాల్లో వంటలు - ఆరోగ్యాంశాలు	248
వంటలు - పదకోశం	253

కోడిగ్రుడ్లు

కోడిగ్రుడ్లు అట్టు - 1

కావలసిన పదార్థాలు

గ్రుడ్లు	-	2
పసుపు	-	చిటికెడు
కారంపొడి	-	1/4 టీ స్పూన్
గరంమసాలా పొడి	-	చిటికెడు
ఉప్పు	-	తగినంత
నూనె	-	2 టీ స్పూన్స్

తయారుచేసే విధానం

ముందుగా ఒక గిన్నెలో పసుపు, కారంపొడి, గరం మసాలాపొడి, ఉప్పు వేసి రెండు చెంచాల నీళ్లు వేసి కలుపుకోవాలి. తర్వాత గ్రుడ్లు కొట్టివేసి బాగా గిలక్కొట్టాలి. పెనం వేడి చేసి కొంచెం నూనె రాయాలి. కలిపి పెట్టుకున్న గ్రుడ్లు మిశ్రమం వేసి వెడల్పుగా, సమానంగా చేసుకుని పైన, చుట్టూరా కొద్దిగా నూనె వేసి మూత పెట్టాలి. అట్టు ఉడికి, పొంగిన తర్వాత తిరగేసి దోరగా కాలిన తర్వాత తీసేయాలి. ఇంకో విధంగా అంటే పెనం వేడయ్యక గ్రుడ్లు కొట్టివేసి పైన కారంపొడి, ఉప్పు, పసుపు, గరం మసాలా వేసుకొని కాలిన తర్వాత తిరగేసి మరికొంచెం మసాలా పొడి చల్లుకోవాలి.

కోడిగ్రుడ్డు అట్టు - 2

కావలసిన పదార్థాలు

గ్రుడ్లు	-	2
ఉప్పు	-	తగినంత
పచ్చిమిర్చి	-	1
మిరియాల పొడి	-	చిటికెడు
గరంమసాలా పొడి	-	చిటికెడు
నూనె	-	2 టీ స్పూన్స్

తయారుచేసే విధానం

గిన్నెలో సన్నగా తరిగిన పచ్చిమిర్చి, ఉప్పు, మిరియాల పొడి రెండు చెంచాల నీళ్లు కలిపి గ్రుడ్లు కొట్టివేయాలి. బాగా నురగ వచ్చేలా గిలక్కొట్టాలి. పెనం వేడి చేసి కాస్త నూనె రాసుకుని గ్రుడ్లు మిశ్రమం పోసి పైన చుట్టూరా నూనె వేసి ఒకవైపు కాలిన తర్వాత తిరగేసి కాల్చుకోవాలి. పెనం మీదే నేరుగా గ్రుడ్లు కొట్టివేసి పైన ఉప్పు, మిరియాలపొడి వేసి కాలిన తర్వాత తిరగేసి మసాలా చల్లుకోవాలి. పచ్చిమిర్చి ఇష్టం లేకుంటే మానేసి మిరియాల పొడి కాస్త ఎక్కువ వేసుకోవాలి.

కోడిగ్రుడ్డు అట్టు - 3

కావలసిన పదార్థాలు

గ్రుడ్లు	-	3
ఉల్లిపాయ	-	1 చిన్నది
కారంపొడి	-	1/2 టీ స్పూన్
ధనియాల పొడి	-	1/2 టీ స్పూన్
పసుపు	-	చిటికెడు
అల్లం, వెల్లుల్లి ముద్ద	-	1/4 టీ స్పూను
కరివేపాకు	-	1 రెబ్బ
ఉప్పు	-	తగినంత
నూనె	-	2 టీ స్పూన్స్

తయారుచేసే విధానం

వెడల్పాటి గిన్నెలో చెంచాడు నూనె వేడి చేసి సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయలను దోరగా వేయించుకుని అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద, కారంపొడి, ధనియాల పొడి, పసుపు, ఉప్పు వేసి మరికొద్దిగా వేపాలి. ఇది ఒక గిన్నెలోకి తీసుకొని గ్రుడ్లు కొట్టివేసి సన్నగా తరిగిన కరివేపాకు వేసి కలిపి గిలక్కొట్టాలి. పెనం వేడి చేసి కొద్దిగా నూనె రాసి ఈ మిశ్రమం వేసి వెడల్పుగా చేసుకుని మూత పెట్టాలి. అట్టు పొంగిన తర్వాత తిరగేసి రెండోవైపు కాల్చుకోవాలి.

కోడిగ్రుడ్లు అట్టు - 4

కావలసిన పదార్థాలు

గ్రుడ్లు	-	2
ఉల్లిపాయ	-	1 చిన్నది
పచ్చిమిర్చి	-	1
కరివేపాకు	-	1 రెబ్బ
కొత్తిమీర	-	కొద్దిగా
పసుపు	-	చిటికెడు
కారంపొడి	-	1/4 టీ స్పూన్
గరం మసాలా పొడి	-	1/4 టీ స్పూన్
అల్లం, వెల్లుల్లి ముద్ద	-	1/4 టీ స్పూన్
ఉప్పు	-	తగినంత
నూనె	-	3 టీ స్పూన్స్

తయారుచేసే విధానం

ఒక గిన్నెలో సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ, కరివేపాకు, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర, పసుపు, కారంపొడి, గరంమసాలా పొడి, అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద, తగినంత ఉప్పు, మూడు చెంచాల నీళ్లు కలిపి గ్రుడ్లు కొట్టివేయాలి. మొత్తం బాగా నురగ వచ్చేలా గిలకొక్కటాలి. పెనం వేడయ్యాక కొద్దిగా నూనె వేసి ఈ మిశ్రమాన్ని వెడల్పు పోసి పైనా, చుట్టూరా నూనె వేసి మూత పెట్టాలి. అట్టు మందంగా పొంగిన తర్వాత మెల్లిగా తిరగేసి రెండోవైపు కాల్చుకోవాలి.

కోడిగ్రుడ్డు గంటెప్ప - 5

కావలసిన పదార్థాలు

గ్రుడ్లు	-	2
పసుపు	-	చిటికెడు
ఉప్పు	-	తగినంత
ధనియాల పొడి	-	1/4 టీ స్పూన్
కారంపొడి	-	1/4 టీ స్పూన్
నూనె	-	2 టీ స్పూన్స్

తయారుచేసే విధానం

అట్టును పెనం మీద కాకుండా గరిట లేదా గంటెలో చేసుకుంటారు. మందంగా ఉండే గంటెని వేడి చేసుకుని కొద్దిగా నూనె వేయాలి. ఇందులో గ్రుడ్డు కొట్టి వేసి పైన పసుపు, కారంపొడి, ధనియాల పొడి చల్లాలి. ఒకవైపు కాలిన తర్వాత చిన్న చెంచాతో తిరగేసి రెండో వైపు కూడా మసాలా చల్లి కాల్చుకోవాలి. కావాలంటే నూనె బదులు నెయ్యి కూడా వేసుకోవచ్చు.

End of Preview.

Rest of the book can be read @

**[http://kinige.com/book/Telangana+Intivantalu+
Non+Veg](http://kinige.com/book/Telangana+Intivantalu+Non+Veg)**

*** * ***