



ఆహా! ఏమి రుచి... తెలుగింటి వంటకాలు



ఆలూరు కృష్ణప్రసాదు

ఆహా! ఏమి రుచి...

అల్పాహారాలు

1. మసాలా పెసర వడలు 9
2. వేయించిన శనగపప్పుతో చక్కిలాలు 10
3. ఉల్లిపాయ పునుగులు 11
4. అరటికాయ చిప్స్ 12
5. చేగోడీలు 13
6. క్యాబేజీ పకోడీలు 14
7. బంగాళాదుంపతో జంతికలు 15
8. ఉండ్రాళ్ళు 16
9. పళ్లీ పకోడీలు 17
10. ఉల్లిపాయ, శనగపప్పు మసాలా వడలు 18
11. తోటకూర గారెలు 19
12. క్యాబేజీ పెసర మసాలా వడలు 20
13. ముంత కింద పప్పు 21
14. తప్పాల రొట్టెలు 22
15. మొక్కజొన్న, ఉల్లి గారెలు 23
16. సుండల్ 24

కూరలు

17. మెంతి వంకాయకూర 25

18. పెద్ద చిక్కుడుకాయ ఉల్లికారం కూర 26
19. కాప్పికమ్ స్టఫింగ్ కూర 27
20. దొండకాయ మసాలా కూరపొడి కూర 28
21. తెలగపిండి కూర 29
22. మునక్కాడ ఉల్లిపాయల కూర 31
23. కాకరకాయ, కొబ్బరికారం 33
24. ఆకాకరకాయలు 34
25. మునగాకుతో పప్పుకూర 35
26. పండుమిరపకాయలతో వంకాయ కాయకూర 37
27. అలచందలు పచ్చికొబ్బరి 38
28. కాల్చిన అరటికాయలతో కూర 40
29. వంకాయ జీడిపప్పు గ్రేవీ కూర 42
30. బెండకాయ నువ్వులపొడి 44
31. బజ్జీ మిరపకాయలలో శనగపిండి కూరిన కూర 45
32. దోసకాయ పచ్చిశనగపప్పు కూర 46

33. వెజిటేబుల్ కొబ్బరి కూర	47	50. పొదినా, కొత్తిమీర పచ్చడి	69
34. మునక్కాడ పచ్చికొబ్బరి	48	51. వెలగపండు పచ్చడి	70
35. కంద బచ్చలి కూర	50	52. పండిపోయిన	
36. అరటిదూట పెసరపప్పు	52	దొండకాయల పచ్చడి	71
37. బెండకాయ, కాఫ్ఫికమ్		53. పచ్చికొబ్బరి పల్లీల చట్నీ	72
కొత్తిమీర కారం	53	54. వంకాయ, మామిడికాయ,	
38. పాఠోళి	54	పచ్చి కొబ్బరి పచ్చడి	73

పచ్చళ్లు

39. కొండ గోంగూర		55. గ్రీన్ చట్నీ	74
అకుతో పచ్చడి	56	56. మెంతికూర పచ్చడి	75
40. చాయపెసరపప్పు, పచ్చి		57. ఇడ్లీ, దోస చట్నీలు	76
కొబ్బరి, మామిడికాయ	57	58. దోసకాయ బజ్జీ	78

పెరుగు పచ్చళ్లు

41. పొట్టు మినపప్పుతో		59. మాగాయ ఉల్లిపాయ	
రోటీపచ్చడి	58	పెరుగు పచ్చడి	79
42. వంకాయ కాల్చిన పచ్చడి		60. వంకాయ పెరుగు	
(వంకాయ బజ్జీ పచ్చడి)	59	పచ్చడి	80
43. చిలకడదుంపల పచ్చడి	60	61. బంగాళాదుంపలతో	81
44. వాము అకుతో పచ్చడి	61	62. సొరకాయ, పచ్చికొబ్బరి	82
45. దోసకాయ, బీరకాయ	62	63. కాఫ్ఫికమ్ పెరుగు పచ్చడి	84
46. వామన చింతకాయలు		64. పచ్చి కొబ్బరి	
కొబ్బరి పచ్చడి	64	పెరుగు పచ్చడి	85

పాడులు

47. కందిపప్పు, కొబ్బరిముక్కల		65. సాంబారు పొడి	86
పచ్చడి	65	66. రసము పొడి /	
48. క్యారెట్, కొబ్బరి,		చారు పొడి	87
మామిడికాయ	66		
49. నారింజకాయ కారం	68		

67. చింతచిగురు పొడి	89	86. పెసరపప్పుతో పప్పుచారు	116
68. కరివేపాకు కారప్పొడి	90	87. టామాటో మిరియాల	
69. కూరపొడి	92	రసము	117
70. కొబ్బరి కారం /		88. మామిడికాయ-	
కొబ్బరి పొడి	94	ఆనపకాయ	
71. ఇడ్లీ, దోశలు, చపాతీలలోకి		అంటుపులుసు	118
కారప్పొడి	95	89. పచ్చిపులుసు	120
72. పల్లీలు, నువ్వుల పొడి	96	90. గోంగూర పులుసు	
73. పెసరపొడి	97	కూర	121
74. వెల్లుల్లి కారం	98	91. ఉల్లిపాయల పులుసు	123
75. తమిళుల పొడి	99	92. మెంతి మజ్జిగ	124
76. ధనియాల పొడి	100	93. ఉలవచారు	125
77. నువ్వుల పొడి	101		
78. పెసర అప్పడాల పిండి	102		
79. పొదినా పొడి	103		

పులుసులు

80. కొత్త వెరైటీ		94. నువ్వులపొడితో	
మజ్జిగ పులుసు	104	చింతపండు పులిహోర	126
81. నిమ్మకాయ చారు	106	95. శాకాన్నం	128
82. టమాటా, బెండకాయలు,		96. అమ్మవారి ప్రసాదం	
మునగ కాడలు వేసి		కొబ్బరి పాలతో	
కందిపప్పుతో పప్పుచారు	108	కొబ్బరి అన్నం	130
83. ముక్కల పులుసు	110	97. పులగం	131
84. మద్రాసు చెట్టినాడు		98. కొబ్బరి అన్నం	132
సాంబార్	112	99. చింతచిగురు	
85. మామిడికాయతో		పులిహోర	134
ముక్కల పులుసు	114	100. అటుకులతో	
		దధ్దోజనం	136
		101. సాంబార్ రైస్	137
		102. చింతకాయ పులిహోర	139

రైస్ ఐటమ్స్

అల్పావరోధాలు

మసాలా పెసర వడలు లేదా పుణుకులు

కావలసినవి:

పచ్చ పెసలు / మామూలు పెసలు	- పావు కిలో
పచ్చిమిర్చి	- 12
అల్లం	- సుమారు 2 అంగుళాల ముక్క
ఉల్లిపాయలు	- రెండు
కరివేపాకు	- మూడు రెమ్మలు
కొత్తిమీర	- ఒక కట్ట
పొదినా ఆకు	- అర కప్పు
ఉప్పు	- తగినంత
నూనె	- అర కిలో

తయారీ విధానము:

ముందుగా పెసలు సరిపడా నీళ్ళు పోసి నాలుగు గంటల సేపు నానబెట్టుకోవాలి. ఆ తర్వాత నీళ్ళు వడకట్టుకోవాలి. అల్లం పై చెక్కు తీసుకుని ముక్కలుగా చేసుకోవాలి. ఉల్లిపాయలు సన్నని ముక్కలుగా తరుగుకోవాలి. కరివేపాకు, కొత్తిమీర, పొదినా ఆకు సన్నగా తరుగుకోవాలి. గ్రైండర్లో కాని, మిక్సీలో కాని నానబెట్టిన పెసలు, పచ్చిమిర్చి, అల్లం ముక్కలు, సరిపడ ఉప్పు వేసి తగినన్ని నీళ్ళు పోసుకుంటూ గారెల పిండి మాదిరిగా గట్టిగా వేసుకుని ఒక గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. అందులో సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయల ముక్కలు, తరిగిన కరివేపాకు, కొత్తిమీర, పొదినా వేసుకుని చేతితో బాగా కలుపుకోవాలి. స్టా మీద బాండీ పెట్టి మొత్తం నూనె పోసి పొగలు వచ్చే విధంగా కాగనిచ్చి, పిండిని అరచేతితో వడలు లాగా అద్దుకుని నూనెలో వేసుకుని బంగారు రంగులో వేయించుకోవాలి. లేదా చిన్న చిన్న పుణుకులులా వేసుకోవాలి. అంతే ఎంతో రుచిగా ఉండే మసాలా పెసర వడలు లేదా మసాలా పెసర పుణుకులు మధ్యాహ్నము అల్పాహారమునకు సిద్ధం. ఈ వడలు లేదా పుణుకులు వేడి వేడి అన్నంలో నెయ్యి వేసుకుని నంచుకుని తినవచ్చు. చాలా రుచిగా ఉంటాయి.

పల్లీ పకోడీలు

కావలసినవి:

పల్లీలు	- ఒక కప్పు
శనగపిండి	- ఒక కప్పు
బియ్యపు పిండి	- రెండు స్పూన్లు
జీలకర్ర	- స్పూను
తరిగిన అల్లం ముక్కలు	- స్పూనున్నర
తరిగిన కరివేపాకు	- కొద్దిగా
తరిగిన కొత్తిమీర	- కొద్దిగా
కారం	- స్పూను
ఉప్పు	- తగినంత
సోడా ఉప్పు	- చిటికెడు
నూనె	- అర కేజీ

తయారీ విధానము:

పల్లీలు పొట్టుతోనే మూడు గంటలు తగినన్ని నీళ్ళు పోసి నానబెట్టుకోవాలి. ఆ తర్వాత మిక్సీలో కచ్చా పచ్చాగా వేసుకోవాలి. అందులో శనగపిండి, బియ్యపు పిండి, తరిగిన అల్లం ముక్కలు, కరివేపాకు, కొత్తిమీర, కారం, ఉప్పు, సోడా ఉప్పు వేసి కొద్దిగా నీళ్ళు పోసుకుంటూ గట్టిగా కలుపుకోవాలి.

ఆ తర్వాత స్ట్రా మీద బాండీ పెట్టుకుని నూనె పోసుకుని నూనె బాగా కాగగానే పకోడీలు వేసుకొని బంగారు రంగు రాగానే తీసుకోవాలి.

అంతే వేడి వేడి పల్లీ పకోడీలు మధ్యాహ్నము టిఫిన్ కు సిద్ధం.

కాఫ్ఫికమ్ శనగపిండి, ఉల్లిపాయలతో స్టఫింగ్ కూర

కావలసినవి:

కాఫ్ఫికమ్ చిన్న కాయలు	-	అర కిలో లేదా 12
శనగపిండి	-	100 గ్రాములు
ఉల్లిపాయలు	-	3
జీలకర్ర పొడి	-	స్పూను
కారము	-	స్పూనున్నర
ఉప్పు	-	తగినంత
నూనె	-	ఆరు స్పూన్లు.

తయారీ విధానము:

ముందుగా కాఫ్ఫికమ్ శుభ్రంగా కడుగుకుని కాయల మధ్యలో చాకుతో గాటు పెట్టుకోవాలి. ఉల్లిపాయలు చిన్న ముక్కలుగా తరుగుకోవాలి. కారము, జీలకర్ర పొడి, సరిపడా ఉప్పు వేసి ఈ మూడు బాగా కలుపుకోవాలి. స్టా మీద బాండి పెట్టి (నూనె వేయకుండా) శనగపిండి కమ్మని వాసన వచ్చేవరకు వేయించుకోవాలి. వేయించిన పిండిలో జీలకర్ర పొడి, కారము, ఉప్పు కలిపిన మిశ్రమమును వేసి చేతితో బాగా కలుపుకుని విడిగా ప్లేటులో తీసుకుని ఉంచుకోవాలి. ఇప్పుడు స్టా మీద బాండి పెట్టి మూడు స్పూన్లు నూనె వేసి, బాగా కాగాక ఉల్లిపాయ ముక్కలను వేసి మూతపెట్టి బాగా మగ్గనివ్వాలి. మగ్గిన తర్వాత వేయించి విడిగా ఉంచిన మిశ్రమము వేసి కమ్మని వాసన వచ్చేవరకు వేయించుకుని దింపుకోవాలి. తర్వాత ఈ వేగిన మిశ్రమము నాలుగు పక్షాలుగా తరిగిన కాఫ్ఫికమ్ లో నిండుగా కూరుకోవాలి. మిగిలిన మిశ్రమమును విడిగా ఉంచుకోవాలి. తర్వాత బాండీలో మొత్తము నూనె వేసి బాగా కాగగానే బాండీలో మొదట ఆరుకాయలను వేసి, మూతపెట్టి మధ్యమధ్యలో అట్లకాడతో కదూపుతూ బాగా మగ్గనివ్వాలి. కాయలు మగ్గిన తర్వాత మిగిలిన ఆరు కాయలు కూడా వేసి పైన చెప్పిన విధముగా మగ్గనివ్వాలి. ఆఖరులో వేయించి విడిగా ఉంచుకున్న కాయలను, విడిగా తీసుకొని ఉంచుకున్న మిశ్రమమును కూడా వేసి ఒక అయిదు నిముషాల పాటు మూత తీసి వేగనిచ్చి దింపుకుని విడిగా ప్లేటులోకి తీసుకోవాలి. అంతే ఎంతో రుచిగా ఉండే కాఫ్ఫికమ్ స్టఫ్ చేసిన కూర భోజనములోకి సర్వ్ చేయడానికి సిద్ధం.

పండుమిరపకాయలతో వంకాయ కాయకూర

కావలసినవి:

వంకాయలు	-	అర కిలో
పండు మిరపకాయలు	-	15
చింతపండు	-	చిన్న నిమ్మకాయంత
పసుపు	-	కొద్దిగా
ఇంగువ	-	కొద్దిగా
ఉప్పు	-	తగినంత
నూనె	-	75 గ్రాములు.

తయారీ విధానము:

సన్నగా, పొడుగుగా ఉన్న లేత నీలరంగు వంకాయలైనా లేదా లావుగా గుండ్రంగా ఉన్న లేత నీలరంగు చిన్న వంకాయలైనా బాగుంటాయి. చాలా కొద్ది నీటిలో చింతపండు తడిపి ఉంచుకోవాలి. ముందుగా పండు మిరపకాయలు, తడిపిన చింతపండు, పచ్చి ఇంగువ, పసుపు, ఉప్పు వేసి మిక్సీలో మరీ మెత్తగా కాకుండా వేసుకోవాలి. తర్వాత ఆ మిశ్రమాన్ని వేరే ప్లేటులోకి తీసుకుని ఉంచుకోవాలి. వంకాయలు నీళ్ళలో వేసి పుచ్చులు లేకుండా చూసుకుని కాయల పళంగా నాలుగు పక్షాలుగా చేసుకోవాలి. తర్వాత ఇంతకు ముందు మిక్సీ వేసుకుని ఉంచుకున్న మిశ్రమాన్ని ఈ కాయలలో పట్టినంతవరకు కూరుకోవాలి. ఇప్పుడు స్టా మీద బాండి పెట్టి మొత్తం నూనె వేసి కాగగానే ఈ కాయలను అందులో వేసి, స్టా సెగ మీడియంలో ఉంచి, బాండీపైన మూతపెట్టి కాయలు పూర్తిగా మగ్గనివ్వాలి. మధ్య మధ్యలో అట్లకాడతో కాయలు విడిపోకుండా కదుపుతూ ఉండాలి. కాయలు వేగి నూనె బయటకు వస్తుంది. ఆ సమయంలో పై మూత తీసి మరో అయిదు నిముషాలు ఉంచి కారం వేగినట్లుగా రాగానే దింపి వేరే ప్లేటులోకి తీసుకోవాలి. ఈ విధముగా పండుమిరపకాయలతో చేసిన వంకాయ కాయలపళంగా కూర వేడి వేడి అన్నంలో నెయ్యి వేసుకుని తింటే అద్భుతమైన రుచిగా ఉంటుంది. సీజన్లో తప్ప పండుమిరపకాయలు దొరకవు కనుక దానికి బదులుగా పండు మిరపకాయల పచ్చడిని తగిన మోతాదులో తీసుకుని పైన చెప్పిన విధానముగానే వంకాయకూర చేసుకొనవచ్చును.

వెజిటేబుల్ కొబ్బరి కూర

కావలసినవి:

క్యారెట్లు	- రెండు
బంగాళా దుంపలు	- రెండు
క్యాబేజీ	- 100 గ్రా.
కొబ్బరి కాయ	- ఒకటి
జీలకర్ర	- ఒక స్పూను
ఎండు మిర్చి	- ఏడు
పచ్చి బఠాణీలు	- 100 గ్రా.
పసుపు	- చిటికెడు
మినపప్పు	- ఒక చెంచా
ఆవాలు	- అర చెంచా
నూనె	- మూడు స్పూన్లు
ఉప్పు	- తగినంత
కరివేపాకు	- నాలుగు రెబ్బలు

తయారీ విధానము:

క్యారెట్లు, క్యాబేజీ, బంగాళాదుంపలు శుభ్రంగా కడిగి ముక్కలుగా తరిగి ఒక గిన్నెలో వేసి, అందులో ఉప్పు, పసుపు వేసి కుక్కర్లో మూడు విజిల్స్ వచ్చే వరకు ఉడికించాలి. తర్వాత కొబ్బరికాయ కొట్టి చిన్న ముక్కలుగా చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు కొబ్బరి ముక్కలు, ఐదు ఎండుమిర్చి, జీలకర్ర మిక్సీలో మెత్తగా వేసుకోవాలి. బాండీలో నూనె వేసి బాగా కాగాక ఆవాలు, మినపప్పు, మిగిలిన ఎండుమిర్చి, కరివేపాకు వేసి పోపు వేగాక అందులో పచ్చిబఠాణీలు కూడా వేసి మగ్గనివ్వాలి. ఇప్పుడు బంగాళాదుంప, క్యాబేజీ, క్యారెట్ ముక్కలు కొద్దిగా ఉప్పు వేసి మగ్గనివ్వాలి. ఆ తర్వాత మిక్సీ వేసుకున్న కొబ్బరి మిశ్రమం చేర్చి పచ్చి వాసన పోయేవరకు అంటే రెండు నిమిషాలు ఉంచి దింపుకోవాలి. కేరళ ప్రాంతంవారు ఇదే పద్ధతిలో చేసినా నూనె బదులుగా కొబ్బరి నూనెను వంటలలో వాడతారు. కమ్మని వెజిటేబుల్ కొబ్బరి కూర సర్వింగ్ కు సిద్ధం. ఈ కూర అన్నంలోకి, చపాతీలలోకి కూడా చాలా బాగుంటుంది.

ఏచ్ఛేక్కు

కొండ గోంగూర ఆకుతో పచ్చడి

కావలసినవి:

కొండ గోంగూర	-	రెండు కట్టలు
పచ్చి మిరపకాయలు	-	ఆరు
నూనె	-	ఆరు స్పూన్లు
ఉప్పు	-	తగినంత
ఎండుమిరపకాయలు	-	ఎనిమిది
మెంతులు	-	పావు స్పూను
మినపప్పు	-	స్పూనున్నర
ఆవాలు	-	అర స్పూను
పసుపు	-	కొద్దిగా
ఇంగువ	-	కొద్దిగా

తయారీ విధానము:

కొండ గోంగూర అంటే పుల్ల గోంగూర. ఈ కూర సంవత్సరం మొత్తం మనకి దొరుకుతుంది. ఆకును వలుచుకుని కాసేపు ఆరబెట్టుకోవాలి. పచ్చి మిరపకాయలు తొడిమలు తీసి ఉంచుకోవాలి. స్ట్రా మీద బాండీ పెట్టి ఒక మూడు స్పూన్లు నూనె వేసి గోంగూర ఆకును, పచ్చిమిర్చి, కొద్దిగా ఉప్పును వేసి మూతపెట్టి మెత్తగా మగ్గనివ్వాలి. తర్వాత వేరే ప్లేటులోకి తీసుకోవాలి.

తిరిగి స్ట్రా మీద బాండీ పెట్టి మూడు స్పూన్లు నూనె వేసి బాగా కాగగానే ఎండుమిరపకాయలు, మెంతులు, మినపప్పు, ఆవాలు, ఇంగువ వేసి పోపు పెట్టుకోవాలి. ఆ తర్వాత మిక్సీలో ముందుగా ఎండుమిరపకాయలు, సరిపడా ఉప్పు, పసుపు వేసి మెత్తగా వేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత వేయించిన గోంగూర, పచ్చిమిర్చి మిక్సీలో వేసి మరీ మెత్తగా కాకుండా వేసుకోవాలి. చివరగా మిగిలిన పోపు వేసుకుని ఒకసారి పైపైన మిక్సీ వేసుకుని వేరే గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. అంతే ఎంతో రుచిగా పుల్ల పుల్లగా నోరూరించే కొండ గోంగూర పచ్చడి భోజనములోకి సర్వింగ్ కు సిద్ధం.

కందిపప్పు, కొబ్బరిముక్కల పచ్చడి

కావలసినవి:

కందిపప్పు	- ఒక కప్పు
పచ్చికొబ్బరి ముక్కలు	- ఒక కప్పు
ఎండుమిరపకాయలు	- పది
జీలకర్ర	- స్పూను
చింతపండు	- చిన్న ఉసిరికాయంత
ఉప్పు	- తగినంత
ఇంగువ	- కొద్దిగా

పోషనకు:

ఎండుమిర్చి	- మూడు
మినపప్పు	- స్పూను
ఆవాలు	- అర స్పూను
కరివేపాకు	- రెండు రెమ్మలు
నెయ్యి	- నాలుగు స్పూన్లు

తయారీ విధానము:

ముందుగా స్టా మీద బాండి పెట్టి రెండు స్పూన్లు నెయ్యి వేసి కాగగానే కందిపప్పు, ఎండుమిర్చి, జీలకర్ర, ఇంగువ వేసి కందిపప్పు కమ్మని వాసన వచ్చేవరకు వేయించుకోండి. తర్వాత అందులోనే చిన్న ముక్కలుగా తరిగిన కొబ్బరి ముక్కలు వేసి పచ్చి వాసన పోయేవరకు ఉంచి దింపి వేరేగా పళ్ళెంలో తీసుకోండి. పోపు చల్లారగానే ముందుగా మిక్సీలో ఎండుమిరపకాయలు, వేగిన కొబ్బరి ముక్కలు, తడిపిన చింతపండు, తగినంత ఉప్పు వేసి మెత్తగా మిక్సీ వేసుకోండి. తర్వాత వేగిన కందిపప్పు కూడా వేసి, కొద్దిగా నీళ్ళు పోసి మెత్తగా చేసుకొని వేరే గిన్నెలోకి తీసుకోండి. ఇప్పుడు స్టా మీద బాండి పెట్టి మిగిలిన నెయ్యి వేసి ఎండుమిర్చి ముక్కలు, మినపప్పు, ఆవాలు, కరివేపాకు వేసి పైన పోపు పెట్టుకోండి. అంతే ఇడ్లీ, దోశలు, గారెలు, చపాతీలు, భోజనంలోకి ఎంతో రుచిగా ఉండే కందిపప్పు, కొబ్బరి పచ్చడి సర్వింగ్ కు సిద్ధం.

దోసకాయ బజ్జీ (కాల్చి చేసుకునే పచ్చడి)

కావలసినవి:

గట్టి దోసకాయ	- 1
పసుపు	- కొద్దిగా
చింతపండు	- ఉసిరికాయంత
ఎండు మిర్చి	- నాలుగు
మినపప్పు	- స్పూనున్నర
మెంతులు	- కొద్దిగా
జీలకర్ర	- కొద్దిగా
ఆవాలు	- అరస్పూను
ఇంగువ	- కొద్దిగా
కరివేపాకు	- రెండు రెమ్మలు
నూనె	- మూడు స్పూన్లు
ఉప్పు	- తగినంత
పచ్చి మిరపకాయలు	- నాలుగు

తయారీ విధానము:

రోటి సౌకర్యము లేనివారు మిక్సీలో చేసుకోవచ్చు. ముందుగా దోసకాయ అంతా నూనె రాసి స్టా సిమ్లో పెట్టుకొని నాలుగువైపులా కాల్చుకుని తడి చేయి చేసుకుని కాలిన పైచెక్క అంతా తీసి, కాయను చిదిపి పైన కొద్దిగా పసుపు వేసి పక్కన ఉంచుకోవాలి. చింతపండు తీసుకొని తడిపి ఉంచుకోవాలి. స్టా మీద బాండీ పెట్టి మూడు స్పూన్లు నూనె వేసి ఎండు మిరపకాయలు, మినపప్పు, మెంతులు, జీలకర్ర, ఆవాలు, ఇంగువ, కరివేపాకు వేసి పోపు వేయించు కోవాలి. ఇప్పుడు మిక్సీలో ముందు ఎండుమిరపకాయలు, ఉప్పు, కొద్దిగా తడిపి ఉంచుకున్న చింతపండు మెత్తగా వేసుకోవాలి. తర్వాత పచ్చిమిర్చి కూడా మిక్సీ వేసుకోవాలి. తదుపరి కాల్చి చిదిపి పక్కన పెట్టుకున్న దోసకాయ వేసి మరీ మెత్తగా కాకుండా ముక్కలు తగిలే విధంగా మిక్సీ వేసుకుని మిగిలిన పోపు, సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీర వేసుకొని ఒకసారి మిక్సీ వేసుకుని వేరే గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. అంతే ఎంతో రుచిగా ఉండే దోసకాయ కాల్చిన పచ్చడి సిద్ధం.

రసము పొడి / చారు పొడి

కావలసినవి:

ఎండు మిరపకాయలు	-	సుమారు 20 గ్రాములు
ధనియాలు	-	50 గ్రాములు
జీలకర్ర	-	20 గ్రాములు
మిరియాలు	-	15 గ్రాములు
పచ్చి శనగపప్పు	-	25 గ్రాములు
కందిపప్పు	-	20 గ్రాములు

తయారీ విధానము:

మా ఇంట్లో రసము/చారుపొడి నెలకు సరిపడా ఒక్కసారే మిక్సీ వేసుకుంటాము. కొలతలు సుమారుగా చెప్పాను. పైవన్నీ పచ్చివే ఒక చాటలో పోసి ఎర్రటి ఎండలో మూడు రోజులు ఎండనివ్వండి. మూడో రోజు ఈ పదార్థాలన్నీ మెత్తగా మిక్సీ వేసుకోండి. మేము ఇందులో కొంచెం పచ్చి ఇంగువ వేసుకుంటాం. మీకు ఇష్టమైతే పొడి మిక్సీ వేయబోయే ముందు ఇంగువ తగినంత వేసుకోండి. మిరియాలు మరి కాస్త వేసుకుంటే ముక్కులు అదిరిపోయే ఘూటుతో చారుపొడి రెడీ అవుతుంది. ఈ మిశ్రమాన్ని ఒక సీసాలో పోసి నిల్వ ఉంచుకోండి.

రసము / చారు తయారు చేసుకునే విధానము

నిమ్మకాయంత చింతపండు, మూడు పచ్చిమిరపకాయలు, తగినంత ఉప్పు, ఇష్టమైతే చాలా కొద్దిగా బెల్లం, కరివేపాకు, పసుపు వేసి రెండున్నర గ్లాసుల నీళ్ళు పోసి స్టా మీద పెట్టాలి. రసము బాగా తెర్లుతున్నప్పుడు ఈ చారుపొడి రెండు స్పూన్లు వేసి పొంగకుండా చూసుకోవాలి. దింపే ముందు కొద్దిగా కొత్తిమీర వేసుకోవాలి. తర్వాత స్టా మీద పోపు గరిటె పెట్టి రెండు స్పూన్లు నూనె వేసి రెండు ఎండుమిరపకాయలు ముక్కులుగా చేసి, అర స్పూను ఆవాలు, కొద్దిగా జీలకర్ర, కొద్దిగా మెంతులు, కొంచెం ఇంగువ వేసి పోపు పెట్టుకొని రసములో కలుపుకోవాలి. అంతే రుచికరమైన చారు / రసము భోజనంలోకి సిద్ధం. ఈ రసము / చారులో టమోటోలు లేదా మునక్కాయలు వేసుకోవచ్చును.

పెసరపప్పుతో పప్పుచారు

కావలసినవి:

చాయపెసరపప్పు	- 100 గ్రా.
చింతపండు	- 30 గ్రా.
పచ్చిమిర్చి	- 4
కరివేపాకు	- రెండు రెబ్బలు
పసుపు	- కొద్దిగా
కొత్తిమీర	- ఒక కట్ట

పోపుకు:

ఎండుమిర్చి	- రెండు
జీలకర్ర	- పావు స్పూను
ఆవాలు	- అర స్పూను
ఇంగువ	- తగినంత
జీలకర్ర పొడి	- ఒక అర స్పూను
మెంతులు	- కొద్దిగా

తయారీ విధానము:

కుక్కర్లో ఒక గిన్నెలో పెసరపప్పు తగినన్ని నీళ్ళు పోసి మూడు విజిల్స్ వచ్చే వరకు మెత్తగా ఉడికించాలి. చింతపండు పావుగంటసేపు నీళ్ళలో నానబెట్టి రసం తీసుకోవాలి. పప్పును గరిటెతో బాగా మెత్తగా యెనపాలి.

ఒక గిన్నెలో ఉడికిన పప్పు, చింతపండు రసం, తరిగిన పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు, రెండు గ్లాసుల నీళ్ళు, పసుపు, తగినంత ఉప్పు వేసి బాగా తెల్ల నివ్వాలి. జీలకర్ర పొడి వేసుకోవాలి. కాగిన తర్వాత గరిటెలో నూనె వేసి ఎండుమిర్చి, జీలకర్ర, ఆవాలు, మెంతులు, ఇంగువ వేసి పోపు పెట్టుకోవాలి. పైన కొత్తిమీర తరిగి వేసుకోవాలి. పప్పుచారు కనుక బెల్లం వేయనవసరం లేదు. వెల్లుల్లి ఎనిమిది రేకలు పై పొట్టు తీసి ఇంగువ బదులుగా పోపులో వేసుకున్నా రుచిగా ఉంటుంది.

End of Preview.

**Rest of the book can be read @
<http://kinige.com/book/Aha+Emi+Ruchi>**

*** * ***