



కొనసీమ సంప్రదాయ వంటలు

(ఉల్లి - వెల్లుల్లి లేకుండా)



సుందరి వేడుల

పసందైన మొనూ

స్వీట్లు

1. కొబ్బరి పాయసం	9
2. రవ్వ పాయసం	10
3. పోలిపూర్ణం బూర్లు	11
4. సొజ్జ అప్పాలు	12
5. అప్పాలు	13
6. చిలగడదుంపలు, బెల్లం	14
7. తేనెపానకం గారెలు	15
8. పచ్చి చలిమిడి	16
9. పోక ఉండలు	16
10. జిల్లేడుకాయలు	17
11. కాజా	18

ఫలహారాలు - అట్లు

12. మజ్జిగ అట్లు	19
13. అట్లతద్ది అట్లు	20
14. అనుగుల రొట్టె	21
15. శనగపప్పు రొట్టె	21
16. కొబ్బరి రొట్టె	22
17. గిన్నె రొట్టె	23
18. మూకుడు రొట్టె	24
19. మజ్జిగ బూర్లు	25

20. ఉండ్రాళ్ళు	26
21. పిండి పులిహార	27
22. ఉప్పు పిండి	28
23. చప్పిడి పిండి	29

కోనసీమలో ప్రత్యేకమైనవి

24. కొట్టెక్క బుట్టలు	30
25. తిమ్మనం	31
26. అనపగింజలు, కొబ్బరి	32
27. మజ్జిగకాయలు	33
28. దేవుడు పెళ్ళి గారెలు	34
29. చేగోణీలు (పెసరపప్పు)	35
30. చేగోణీలు (శనగపప్పు)	36
31. వట్టి బూర్లు	37

కూరలు

32. కంద మెంతికారం	38
33. కంద - బచ్చలికూర	39
34. కంద అట్లు	40
35. వంకాయ-అనుగులు	41
ముద్దకూర	41
36. వంకాయ పకోడీ కూర	42

37. బీరకాయ కారం పెట్టిన కూర	43
దూట కూరలు (దవ్వు)	
38. దూట పులిహోర కూర	44
39. దూట, అరటికాయ అవకూర	45
40. దూట-పెసరపప్పు కూర	46
41. అరటిపువ్వు	47
42. అరటికాయ వేపుడు	48
43. తెలకపిండి	49
44. ఆనపకాయ, పొట్టు మినప్పప్పు కూర	50
45. ములక్కాడతో పిండి- కొబ్బరి కూర	51
46. చేమగడ్డ కూర	52
47. పనసపొట్టు - పెసరపప్పు	53
48. పనసపొట్టు అవకూర	54
49. పనసగింజలు - కొబ్బరి	55
50. గుమ్మడి అల్లం కూర	56
51. పోలేరమ్మ కూర	57
పప్పుకూరలు	
52. ములగాకు పప్పుకూర	58
తియ్యకూరలు	
53. కాకరకాయ బెల్లంపెట్టిన కూర	60
54. చిక్కుడుకాయ బెల్లం కూర	61

పులుసులు

55. తోటకూర పులుసు	62
56. తోటకూర కాడల అవ పులుసు	63
57. బచ్చలి అవపులుసు	64
58. గోంగూర పులుసు	65
59. మామిడికాయ, ఆనపకాయ పులుసు	66
60. చింతకాయ, ఆనపకాయ పులుసు	67
61. కంద పులుసు	68
62. దబ్బికాయ పులుసు	69
63. కాకరకాయ కొళంబు (పులుసు)	70
64. వంకాయ పచ్చిపులుసు	71
65. మజ్జిగ చారు	72
66. పుసుగుల పులుసు	73
67. మామిడిపళ్ళ రసావళి	74
68. కందికట్టు	75
69. ముక్కల పులుసు (దప్పళం)	76

పచ్చడి ముక్కలు

70. చిన్న చిన్న మామిడి పిందెలతో	77
71. వంకాయతో పచ్చడి ముక్కలు	78

72. దొండకాయతో పచ్చడి ముక్కలు	79	87. కందిపప్పు, మామిడికాయ పచ్చడి	94
73. మామిడి అల్లంతో	80	88. వాక్కాయ-కొబ్బరి పచ్చడి	95
74. దబ్బకాయ	81	89. కొబ్బరికాయ, ధనియాల పచ్చడి	96
75. దబ్బకాయ పొక్కింపు	82	90. టెంక పచ్చడి (ఉప్పుతోళ్ళు)	97
76. బుడమకాయతో	83	91. పచ్చిమిరపకాయ పచ్చడి	98
77. పచ్చిబొప్పాయితో	84	92. చిలకడదుంపల పచ్చడి	99
78. దోస ఆవకాయ	85	93. నువ్వుల పెరుగు పచ్చడి	100
79. ముల్లంగితో	86	94. నువ్వులతో ఇంకో రకం పచ్చడి	101

రోటిపచ్చళ్ళు

80. కొబ్బరికాయ, కందిపప్పు	87	95. అరటికాయపచ్చడి	102
81. మాగాయి పచ్చడి	88	96. బీరపొట్టు పచ్చడి	103
82. పచ్చి వెలగకాయ పచ్చడి	89		
83. పండు వెలగకాయ పచ్చడి	90		
84. చింతకాయ, కొబ్బరి పచ్చడి	91		
85. చింతకాయ, కీర పచ్చడి	92		
86. పెసరపప్పు, మామిడికాయ పచ్చడి	93		

ఊరగాయలు

97. నార దబ్బకాయ	104
98. కాయ ఆవకాయ	105
99. నీరుకాయ పిందెలు	106
100. ములంకాడ ఊరగాయ	107

3. పోలిపూర్ణం బూర్లు

కావలసిన పదార్థాలు

- పెసరపప్పు - 1/4 కేజీ
- బెల్లం - 1/2 కేజీ
- ఎండుకొబ్బరిచిప్ప - 1 (కోరుకోవాలి)
- ఏలకుల పొడి - 1 చెంచా

తోపుకి

- మినప్పప్పు - 1 గ్లాసు
- బియ్యం - 2 గ్లాసులు
- ఉప్పు - ఒక చిటికెడు
- నూనె - వేయించడానికి సరిపడా

తయారీ విధానం

ముందుగా పెసరపప్పు నానబెట్టి కడిగి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. ఆ రుబ్బినదాన్ని ఇడ్డీలాగగాని, వాసినపోళిలాగాని పెట్టి ఉడికించాలి. అది ఆరాక మెత్తగా అన్నీ చిదిపి బెల్లం కోరుకుని ఉండపాకం వచ్చాక ఈ పెసరపిండి, కొబ్బరికోరు, ఏలకులపొడి వేసి బాగా కలిపి ఉండలు లేకుండా ఉండపాకం వచ్చేలా చూసుకుని పొయ్యి ఆపేయాలి. దీన్ని బూరికి పూర్ణం అంటారు.

ఇది ఆరే లోపు మినప్పప్పు, బియ్యం కడిగి దోసెల పిండిలా రుబ్బుకోవాలి. ఆ రుబ్బినదాంట్లో ఒక చిటికెడు ఉప్పు వేసి కలుపుకొని ఉంచాలి. ఆరిన పూర్ణాన్ని చిన్న చిన్న గోలీల్లాగ వేసి ఈ పిండిలో ముంచి కాగిన నూనెలో వేసి దోరగా వేయించాలి. ఇది బాగా వేగాక కరకరా వస్తాయి. ఇవి ఒక వారం రోజులు నిల్వ ఉంటాయి.

21. పిండి పులిహార

కావలసిన పదార్థాలు

బియ్యంరవ్వ	- 1/2 కేజీ
నిమ్మకాయ	- 1
చింతపండు	- 100 గ్రా.
ఉప్పు	- తగినంత
శనగపప్పు	- 2 చెంచాలు
మినప్పప్పు	- 2 చెంచాలు
ఆవాలు	- కొంచెం
ఎర్రమిర్చి	- 6
ఇంగువ	- కొంచెం
కొబ్బరి కురిడీ	- 1
బెల్లం	- కొంచెం
పచ్చిమిర్చి	- 8
కరివేపాకు	- 2 రెబ్బలు
పళ్లీలు	- కొంచెం
నూనె, పసుపు, ఇంగువ	

తయారీ విధానం

ముందుగా రవ్వని 1 గ్లాసుకి 2 గ్లాసుల నీళ్ళు పోసి, ఉప్పు, పసుపు వేసి నీళ్ళు పొంగాక రవ్వ పోసి, ఒక చెంచా నూనె వేసి ఉడకనివ్వాలి. సన్నని సెగమీద ఉడికాక దించేయాలి. అది ఉడికే లోపులో చింతపండు నానబెట్టుకుని చిక్కని పులుసు తీసుకుని ఉంచుకోవాలి. మూకుడులో కొబ్బరి కురిడీ సన్నంగా తరిగి వేయించుకోవాలి. మిరపకాయలు కూడా వేయించి కురిడీ, మిరపకాయలు దంచి ఈ పొడి పిండి మీద వేయాలి. మూకుడులో మిగిలిన నూనె వేసి పోపు సామాను, ఇంగువ వేసి దోరగా వేయించుకోవాలి. దాంట్లో పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు వేసి వేయించి, తరువాత చింతపండు పులుసు పోసి ఉడకనిచ్చి రుచికి కొంచెం బెల్లం కూడా వేసి అన్నీ ఈ పిండిలో వేసి బాగా కలపాలి.

కూరలు

32. కంద మెంతికారం

కావలసిన పదార్థాలు

కందదుంప	-	అర కేజీ (1/2 కేజీ)
మినప్పప్పు	-	2 టేబుల్ స్పూన్స్
మెంతులు	-	1 టేబుల్ స్పూన్
జీలకర్ర	-	1/2 టేబుల్ స్పూన్
ఎండుమిరపకాయలు	-	6
చింతపండు గుఱ్ఱు	-	2 టేబుల్ స్పూన్స్
పసుపు	-	కొంచెం
కరివేపాకు	-	2 రెబ్బలు
ఉప్పు	-	తగినంత
బెల్లం	-	చిటికెడు (చిన్నముక్క)
నూనె	-	5 టేబుల్ స్పూన్స్

తయారీ విధానం

ఒక మూకుడులో ఒక చెంచా నూనె వేసుకుని మినప్పప్పు, జీలకర్ర, ఎండు మిరపకాయలు, కరివేపాకు వేయించి ఆరబెట్టుకోవాలి. ఆ తరువాత మెంతులు నూనె లేకుండా దోరగా వేయించుకుని పెట్టుకోవాలి. వేయించి పెట్టుకున్నవి అన్నీ ఉప్పు వేసుకుని మిక్సీ పట్టుకొని, పక్కన పెట్టుకోవాలి. కందను బాగా శుభ్రంగా కడిగి, తొక్క తీసి చిన్న ముక్కలుగా తరుగుకోవాలి. ఆ తరిగిన ముక్కలని కొంచెం పసుపు వేసుకుని ఉడికించుకోవాలి. ఒక మూకుడులో నూనె వేసుకుని ఉడికిన కందముక్కలు వేసి, దానిమీద చింతపండు గుఱ్ఱు, బెల్లం వేసి, దానిమీద మెంతికారం వేసి కొంచెంసేపు వేగనివ్వాలి. 5 నిమిషాలు వేగాక మూకుడులోంచి తీసుకోవాలి.

41. అరటిపువ్వు

కావలసిన పదార్థాలు

అరటి పువ్వు	- పెద్దది 1
కొబ్బరికాయ	- 1 (కోరుకోవాలి)
కందిపప్పు	- 1 కప్పు (వేయించాలి)
చింతపండు గుఱ్ఱు	- 1 చెంచా
శనగపప్పు	- 2 స్పూన్స్
మినప్పప్పు	- 2 స్పూన్స్
ఆవాలు	- 1/2 చెంచా
జీలకర్ర	- 1/2 చెంచా
పసుపు	- 2 చిటికెలు
ఎండుమిరపకాయలు	- 3
పచ్చిమిర్చి	- 4
కరివేపాకు	- 2 రెబ్బలు
ఉప్పు	- తగినంత
నూనె	- 3 చెంచాలు

తయారీ విధానం

అరటిపువ్వుని బాగుచేసుకుని, వలుచుకోడానికి కొంచెం శ్రమపడాలి. అంతా వలిచాక చెయ్యికి కొంచెం నూనె రాసుకుని సన్నంగా తరుగుకొని, శుభ్రంగా రెండుసార్లు కడగాలి. తరిగేటప్పుడు మజ్జిగలో వేసుకుంటే నల్లబడకుండా ఉంటుంది. ముందుగా బాణలిలో కందిపప్పు ఉడికించుకుని సగం ఉడికాక కడిగి, సన్నంగా తరిగిన అరటిపూవు వేసి బాగా ఉడికించాలి. అందులో పసుపు వేయాలి. ఉడికిన కూరని నీరు లేకుండా వార్చుకోవాలి. మూకుడు పెట్టి దాంట్లో నూనె వేసి అందులో పోపు సామానులు వేసి దోరగా వేయించాలి. అందులో పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు, కోరిన కొబ్బరి, చింతపండు, తగినంత ఉప్పు, 1/2 చెంచా పంచదార వేసి బాగా కలపాలి. 5 నిమిషాల తర్వాత కూర దించేయాలి.

పప్పుకూరలు

52. ములగాకు పప్పుకూర

కావలసిన పదార్థాలు

ములగాకు	- 1 పెద్ద కట్ట
కందిపప్పు	- 1 పెద్ద గ్లాసుడు
కొబ్బరికాయ	- పెద్దది 1
ఉప్పు	- 2 చెంచాలు
శనగపప్పు	- 2 చెంచాలు
మినప్పప్పు	- 2 చెంచాలు
ఎండుమిరపకాయలు	- 4
జీలకర్ర	- 1 చెంచా
ఆవాలు	- 1 చెంచా
కరివేపాకు	- 2 రెబ్బలు
పసుపు	- చిటికెడు
నూనె	- 2 చెంచాలు

తయారీ విధానం

ముందుగా ములగ ఆకు అంతా వలిచి కొంచెం తరుగుకొని ఒక చెంచా ఉప్పు వేసి బాగా నలిపితే ముద్దలా అవుతుంది. నీరు వస్తుంది. ఆ నీరు 2 చేతులతో పిండి పిడపలా అవుతుంది. పక్కన పెట్టాలి. కందిపప్పు దోరగా వేయించుకుని, గ్లాసునీళ్ళు పోసి, చిటికెడు పసుపు వేసి ఉడికించాలి. అది ఉడికే లోపు కొబ్బరి కొట్టి కోరుకుని పక్కన పెట్టాలి. ఉడికిన కందిపప్పులో ములగాకు వేసి మరీ మెత్తగా కాకుండా, బెత్తు పదునుగా ఉడికించి నీరు వార్చి పెట్టాలి. మకుడు పెట్టి నూనె వేసి అందులో పోపు వేసి వేగాక కొబ్బరి కోరు వేసి

56. తోటకూర కాడల ఆవ పులుసు

కావలసిన పదార్థాలు

తోటకూర కడలు లేతవి	- 10
చింతపండు	- కొద్దిగా
బెల్లం	- నిమ్మకాయంత
ఉప్పు	- తగినంత
ఆవాలు	- 2 చెంచాలు
బియ్యం	- 2 చెంచాలు
నువ్వుపప్పు	- 2 చెంచాలు
ఎండుమిరపకాయలు	- 4
ఇంగువ	- కొంచెం
నూనె	- 2 చెంచాలు
పసుపు	- చిటికెడు
మెంతులు	- 10
పచ్చిమిర్చి	- 2
కరివేపాకు	- 2 రెబ్బలు

తయారీ విధానం

కాడలు శుభ్రంగా కడిగి చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరుగుకోవాలి. చింతపండు నీళ్ళలో ఉప్పు, పసుపు, బెల్లం, ఈ తరిగిన తోటకూర కాడలు వేసి బాగా ఉడికించాలి. బాగా ఉడికాక ఆవాలు, బియ్యం, నువ్వులు, ఎండుమిర్చి, ఇంగువ ఇవి అన్నీ మెత్తగా ముద్దలా రుబ్బి ఉండలు లేకుండా బాగా కలిపి పైన తయారైన పులుసులో వేసి ఇంకో పొంగు రానిచ్చి కరివేపాకు వేసి, మూకుడులో 1 చెంచా నూనె వేసి ఆవాలు, ఇంగువ, మిర్చి వేసి పోపుని పైన పులుసులో వేయాలి. అంతే పులుసుని దింపేయాలి.

పచ్చడి ముక్కలు

70. చిన్న చిన్న మామిడిపిందెలతో

ఇందులో రెండు రకాలు. 1. ఎర్రమిర్చి, ఆవాలతో 2. పచ్చిమిర్చి ఆవాలతో

ఎర్రమిర్చితో

కావలసిన పదార్థాలు

చిన్న చిన్న మామిడిపిందెలు	- 20 (గట్టివి, కరకరమనాలి)
ఎండుమిరపకాయలు	- 6
ఉప్పు	- తగినంత
ఇంగువ	- కొంచెం
ఆవాలు	- 2 చెంచాలు
సువ్వుల నూనె	

తయారీ విధానం

ముందుగా మామిడి పిందెలు కడిగి చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరిగి నీటిలో పోయాలి. ఆ తర్వాత ఆ నీరు అంతా వంచేయాలి. ఎండుమిర్చి, ఆవాలు, ఇంగువ, ఉప్పు వేసి మెత్తగా రుబ్బి తరిగి ఉంచిన మామిడిముక్కలు వేసి, నూనె కూడా వేసి బాగా కలిపి మూతపెట్టాలి. ఆ మరునాడుకి ఊరి చాలా చాలా బావుంటుంది.



పచ్చిమిరపకాయలతో తయారీ విధానం

అన్నీ పైన చెప్పిన వస్తువులే, పైన పద్ధతే. ఎర్రమిరపకాయల బదులు 6 పచ్చిమిర్చి వేసి రుబ్బి బాగా కలుపుకుని మూతపెట్టి ఉంచితే మరునాడుకి చాలా రుచిగా ఉంటుంది.

రోటిపచ్చళ్ళు

80. కొబ్బరికాయ, కందిపప్పు

కావలసిన పదార్థాలు

కొబ్బరికాయ	- 1
కందిపప్పు	- 1/4 కేజీ
కొబ్బరినూనె	- 50 గ్రా.
వడియూలు	- (గుమ్మడి, పిండివడియాలు కొన్ని)
ఊరమిరపకాయలు	- 2
మినప్పప్పు	- 1 చెంచా
ఆవాలు	- 1/4 చెంచా
జీలకర్ర	- కొంచెం
ఇంగువ	- కొంచెం
ఉప్పు	- తగినంత
కరివేపాకు	- 2 రెబ్బలు

తయారీ విధానం

ముందుగా కందిపప్పు దోరగా కమ్మని వాసన వచ్చేలా వేయించాలి. దాంట్లో 1 గ్లాసు నీళ్ళు పోసి పక్వన పెట్టాలి. కొబ్బరి చిన్న చిన్న ముక్కలు చేసి, దీంట్లో ఉప్పు, జీలకర్ర, వేయించిన కందిపప్పు వేసి మెత్తగా రుబ్బాలి.

మాకుడు పెట్టి కొబ్బరినూనె వేసి కాగాక వడియాలు, మజ్జిగ మిరపకాయలు వేయించి పక్వన పెట్టాలి. మిగిలినదాంట్లో మినప్పప్పు, జీలకర్ర, కరివేపాకు వేసి ఇందులో ఈ రుబ్బిన పచ్చడి వేసి 2, 3 నిమిషాలు వేగాక తీసి పక్వన పెట్టుకోవాలి. అన్నం తినేముందు వడియాలు, మిరపకాయలు కలపాలి. ముందుగా వేస్తే మెత్తగా అయిపోతాయి. తినేముందు కలిపితే కటకట బావుంటుంది. దీంట్లోకి పుల్లని పచ్చడి నంజుకుంటే బావుంటుంది. ఎందుకంటే ఇది కమ్మగా ఉంటుంది కదా!

90. టెంక పచ్చడి (ఉప్పుతోళ్ళు)

కావలసిన పదార్థాలు

ఉప్పుతోళ్ళు అంటే మామిడికాయల సీజనులో మాగాయకి ముక్కలు తరుగుతాము కదా. ఉప్పు, పసుపు వేసి బాగా ఎండబెట్టి, శీవీడాది నిల్వచేస్తారు. దాన్నే ఉప్పుతోళ్ళు అంటారు. ఈ ఎండినదాన్ని పొడి చేసి ఇప్పుడు ఆమ్చూరు అని అమ్ముతున్నారు.

కొబ్బరికాయ	- 1
ఉప్పుతోళ్ళు	- 20 (రాత్రి మజ్జిగలో నానబెట్టాలి)
ఎండుమిరపకాయలు	- 10
పచ్చిమిరపకాయలు	- 6
ఉప్పు	- తగినంత

పోషకీ

మెంతులు	- కొంచెం
ఆవాలు	- 1/4 చెంచా
ఇంగువ	- కొంచెం
కమ్మని పెరుగు, కొత్తిమీర	
పసుపు	- చిటికెడు
నూనె	- 2 చెంచాలు

తయారీ విధానం

కొబ్బరికాయ ముక్కలు చేసుకుని, అది ఉప్పుతోళ్ళు కలిపి వేయించిన ఎర్రమిరపకాయలు, పచ్చిమిరపకాయలు, ఇంగువ వేసి రోటిలో మెత్తగా రుబ్బి, పెరుగులో కలపాలి. ఆవాలు, ఇంగువ, మెంతులు బాణలిలో కొంచెం నూనె వేసి వేయించి, దీనిలో కలపాలి. కొంచెం పంచదార వేయాలి. రుచి కోసం పైన కొంచెం కొత్తిమీర, చిన్నగా ముక్కలుగా చేసి వేసుకోవాలి.

96. బీరపొట్టు పచ్చడి

కావలసిన పదార్థాలు

బీరకాయపొట్టు, కొంచెం బీరకాయ ముక్కలు	
చింతపండు	- కొంచెం
ఉప్పు	- తగినంత
బెల్లం	- కొంచెం
ఎండుమిరపకాయలు	- 6
నువ్వుపప్పు	- 4 చెంచాలు
ఆవాలు	- కొంచెం
జీలకర్ర	- కొంచెం
ఇంగువ	- కొంచెం
నూనె	- 2 చెంచాలు

తయారీ విధానం

ముందుగా మూకుడు పెట్టి నూనె వేసి అందులో పోపు సామాను వేసి దోరగా వేయించి, పక్కన పెట్టాలి. ఆ మూకుడులో బీరపొట్టు, ముక్కలు వేసి మూతపెట్టి వేయించాలి. కొంచెం వేగాక ఉప్పు, చింతపండు, బెల్లం వేసి మూతపెట్టాలి. అది మగ్గాక, పచ్చివాసన పోయాక దింపేయాలి. ఆరాక ఈ ముద్ద, పోపు అన్నీ కలిపి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి.

సొరకాయ తొక్కలు, కొంచెం ముక్కలు కూడా వేసి ఇలాగే చేసుకోవచ్చు.

End of Preview.

Rest of the book can be read @

**[http://kinige.com/book/Konaseema+Sampradaya+Van
talu](http://kinige.com/book/Konaseema+Sampradaya+Van+Talu)**

*** * ***