

Table of Contents

కూర పొడి.....	2
కారప్పొడి.....	2
కరేపాకు పొడి.....	2
పుట్టాల పొడి.....	3
కొబ్బరి పొడి.....	3
సాంబారు పొడి	3
కంది సున్ని	3
కఱ్ఱె పొంగలి.....	4
సేమ్య పాయసం	4
మైసూర్ పాక్	4
బజ్జీలు (మిర్చి, ఆలూ, అరటికాయ)	4
పకోడి (ఉల్లిపాయ, క్యాబేజీ)	5
జీడిపప్పు పకోడి.....	5
వాంగీ బాత్	5
ప్రైడ్ రైస్.....	5
పచ్చి పులుసు	6
ఆటా బాత్	6
దోశ.....	6
పెసరట్టు	6
ఇడ్లీ.....	6
ఉప్పా (బొంబాయి రవ్వ, గోధుమరవ్వ).....	6
లెమన్ పులిహొర	7
చింతపండు పులిహొర.....	7
గారెలు.....	7
కొబ్బరి పచ్చడి, బీరకాయ టామాటాలతో	7
కంది పచ్చడి.....	8
పెసర పచ్చడి	8

కూర పొడి

మినప పప్పు	2 గ్లాసులు
మెంతులు	అరగ్లాసు
ఎండు మిర్చి	15
గసగసాలు	2 చెంచాలు
ఎండు కొబ్బరి	గుప్పెడు

అన్నింటిని 2 టేబుల్ స్పూన్ల నూనెలో, దోరగా వెయించి, చల్లారిన తర్వాత, తగినంత ఉప్పు వేసి, పొడి చేసుకోవాలి. తగినంత కరివేపాకు కూడా కలిపి వేయించుకోవచ్చు.

కారప్పొడి

ధనియాలు	ఒక కప్పు
ఎండుమిర్చి	10-12
మెంతులు	పావు
ఆవాలు	స్పూను
జీలకర్ర	పావు
మినప పప్పు	స్పూను
శనగ పప్పు	ఒక కప్పు
మిరియాలు	3 స్పూన్లు
	4-5
	ఉసిరి
చింతపండు	కాయంత
కరివేపాకు (పచ్చిది)	గుప్పెడు
పసుపు	చిటికెడు
	పావు
ఇంగువ	స్పూను

బాణలిలో 4 టేబుల్ స్పూన్ల నూనె వేసి, అన్నింటిని కలిపి వేయించుకుని, తగినంత ఉప్పు పసుపు కలిపి, పొడి చేసుకుని, పది పచ్చి కరివేపాకు రెబ్బల్ని కత్తిరించి, పైన చల్లి వడ్డించాలి.

మరో రెసిపి- 8 ఎండు మిర్చి, 4 టేబుల్ స్పూన్ల శనగ పప్పు, 4 టేబుల్ స్పూన్ల మినప పప్పు కలిపి వెయించుకోవాలి. ఆవాలు కొంచెం, 2 4 టేబుల్ స్పూన్ల ధనియాలు వేసి, వేగి చల్లారినాక గ్రైండ్ చెయ్యాలి.

ఇంకో రెసిపి- ఈ కారప్పొడినే ధనియాలు లేకుండాచేస్తే, వంకాయ, దొండకాయ కూరల్లో వేసుకోవచ్చు.

కరేపాకు పొడి -కారప్పొడి చేసినట్టే చేసి, దనియాలతో పాటు, కరేపాకు వేసి వేయించి, ఉప్పు కలిపి, కొంచెం చింతపండు వేసి, గ్రైండ్ చేసుకోవాలి.

పుట్టాల పొడి

ఎండు మిర్చి	6
పుట్టాల పప్పు	2 కప్పులు
గసగసాలు	1 స్పూను
ఎండు కొబ్బరి	అరకప్పు
జీలకర్ర	
(వేయించాలి)	1 స్పూను

జీలకర్ర మాత్రం నూనె లేకుండా వెయించి పెట్టుకుని, అన్నీ కలిపి గ్రైండ్ చేసుకోవాలి.

కొబ్బరి పొడి

ఎండు మిర్చి	6
శనగ పప్పు	1 కప్పు
చింతపండు	ఉసిరికాయంత
ఎండు కొబ్బరి	రెండు చిప్పలు
జీలకర్ర	1 స్పూను

పైన చెప్పిన వన్నీ ప్రై చేసి, చల్లారాక తగినంత ఉప్పువేసి, గ్రైండ్ చేసుకోవాలి.

సాంబారు పొడి

ధనియాలు	3 కప్పులు
మినప పప్పు	1 కప్పు
మెంతులు	అర స్పూను
ఆవాలు	అర స్పూను
జీలకర్ర	అర స్పూను
కంది పప్పు	2 కప్పు
శనగ పప్పు	1 కప్పు
మిరియాలు	10
బియ్యం	2 కప్పులు
కరివేపాకు (పచ్చిది)	గుప్పెడు
పసుపు	చిటికెడు
ఇంగువ	పావు స్పూను
ఎండు మిర్చి	10

కంది పప్పు, బియ్యం, మినప పప్పు విడివిడిగా, నూనె వెయ్యకుండా, దోరగా వేయించుకోవాలి.

కంది సున్ని

ఒక కప్పు శనగ పప్పు, ఒక కప్పు మినప పప్పు, ఒక కప్పు కంది పప్పు, ఒక కప్పు పెసర పప్పు -4 రకాల పప్పులు సమానంగా- తీసుకుని, దోరగా వేయించి, గ్రైండ్ చేయాలి. మెత్తగా అయ్యాక, ఉప్పు కారం, జీలకర్రవేసి గ్రైండ్ చేసి పెట్టుకోవాలి.

కట్టె పొంగలి

కుక్కర్లో అర కప్పు బియ్యం, కొద్దిగా పెసరపప్పు వేసి ఉడికించాలి. తర్వాత బెల్లం, పంచదార పాకం లాగా (నీరు కలిపి వేడి చేస్తే కరిగి పాకం వస్తుంది) చేసి, అందులో వుడికించిన అన్నం వేసి కలిపితే, బాగా కలిసిపోతుంది. తగినంత నెయ్యి, నేతిలో వేయించిన జీడిపప్పు, బాదం పప్పు కలుపుకోవాలి.

సేమ్యా పాయసం

సేమ్యా	1 కప్పు
జీడిపప్పు	10
పంచదార	1 కప్పు
పాలు	2 కప్పులు
	4
యాలకుల పొడి	యాలకులు

సేమ్యా వేయించి, విడిగా తీసు వుంచుకుని, పంచదార కొద్దిగా నీళ్లు కలిపి వేడి చేయాలి. పంచదార కరిగిన తర్వాత సేమ్యా వేయాలి. బాగా ఉడికాక, పాలు కలిపి, మరిగించి, దించే ముందు ఒక స్పూను నెయ్యి, నేతిలో వేయించిన జీడి పప్పు, యాలకుల పొడివేసి వడ్డించాలి.

మైసూర్ పాక్

శనగ పిండి	1 కప్పు
పంచదార	2 కప్పులు
నెయ్యి	2 కప్పులు

శనగపిండిని నూనె లేకుండా వేయించి వుంచుకోవాలి. పంచదార కొద్దిగా నీరు కలిపి, సన్నని మంట మీద వుంచారి. పంచదార కరిగాక, శనగపిండి వేసి ఉండగట్టకుండా కలిపి, కొంచెం, కొంచె నెయ్యి వేస్తూ, కలుపుతూ , అడుగు మాడకుండా వుండాలి. నెయ్యి మొత్తం అయిపోయేలోగా గుల్లగా వస్తుంది. ప్లేట్ కు నెయ్యి రాసి, పాకం సమంగా సర్ది, వేడి మీదే ముక్కలు కోసుకోవాలి.

బజ్జీలు (మిర్చి, ఆలూ, అరటికాయ)

కావలసినవి-ఒక కప్పు శనగపిండి, 2 టేబుల్ స్పూన్లు బియ్యప్పిండి, ఉప్పు, కారం, వాము.

శనగపిండి, బియ్యప్పిండి, ఉప్పు, కారం, వాము కలిపి, తగినన్ని నీళ్లు గరిటజారుగా కలుపుకుని, మెరపకాయలైతే పొట్ట చీల్చి, మసాలానో, లేక చింతపండు పులుసో కూరుకుని, వాటిని పిండిలో ముంచుకుని కాగిన నూనెలో దోరగా వేయించు కోవాలి. అరటికాయ, ఆలూఅయితే వాటిని సైస్ లా చేసుకి నీటిలో ఉంచుతుని, అంతా సిద్ధం అయిన తర్వాత ఆ సైస్ ని పిండిలో ముంచి దోరగా వేయించుకోవాలి.

పకోడి (ఉల్లిపాయ, క్యాబేజీ)

సగం కప్పు శనగపిండి, 250 గ్రాములు బియ్యంపిండి, ఉప్పు, కారం, గరం మసాలా చిటికెడు వేసి, గట్టిగా కలుపుకుని, అందులో సన్నగా తరిగిన క్యాబేజీ లేక ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు వేసి కలిపి, కాగిన నూనెలో వేసి, వేయించుకోవాలి.

జీడిపప్పు పకోడి

పైన చెప్పినట్లే ఉల్లిపాయలకి బదులుగా జీడిపప్పు వేసి చేసుకోవాలి. కాకపోతే జీడిపప్పుల్ని ముందుగా నేతిలో దోరగా వేయించుకుంటే మంచిది.

వాంగీ బాత్

వంకాయలు	6
గ్రీన్ పీస్	50 గ్రాములు
దాల్చిన చెక్క	2 ముక్కలు
లవంగాలు	3
యాలకులు	3
శనగపప్పు	అర కప్పు
మినప పప్పు	అర కప్పు
ఎండు మిర్చి	6
ఆవాలు	అర స్పూను
ఉప్పు	తగినంత

ఒక కప్పు బియ్యం వండి వుంచుకోవాలి. పైన పట్టీలో దాల్చిన చెక్క నుంచి, అవాల వరకు నూనెలో వేయించి, తగినంత ఉప్పు వేసి, గ్రెండ్ చేయాలి. మూకుడులో నూనె పోసి, వంకాయ ముక్కలు, గ్రీన్ పీస్ వేసి, మగ్గాక, గ్రెండ్ చేసిన పొడర్ సగం వేయాలి. మిగతా సగం, అన్నంలో కలపాలి. వేగిన ముక్కలు కూడా వేసి అన్నం లో కలపాలి. జీడిపప్పు విడిగా నేతిలో వేయించి, కలపాలి., కొంచెం పోపు చేసి కలపాలి.

ప్రైడ్ రైస్

ఒక ఉల్లిపాయ, 4 పచ్చిమిర్చి, చిన్న అల్లం ముక్క, ఉప్పు - ఇవి గ్రెండ్ చేసి పెట్టుకోవాలి. ముందుగా ఒక గ్లాసు బియ్యం కడిగి, నీళ్ళు వంచేసి, వుంచుకోవాలి. రైస్ కుక్కర్లో క్యారెట్ ముక్కలు, బీన్స్ ముక్కలు, నూనె వేసి కొద్దిగా వేగాక, మసాలా పొడి లేకుంటే- లవంగాలు, యాలకులు, దాల్చిన చెక్క వేసి, గ్రెండ్ చేసిన ఉల్లి, మిర్చి ముద్ద కూడా వేసి, కలపాలి. దాంట్లో బియ్యం పోసి, 2 గ్లాసులు నీళ్ళు పోసి, మూత పెట్టి, వెయిట్ పెట్టాలి. ఒక విజిల్ వచ్చాక దించాలి.

పచ్చి పులుసు

తరిగి ఉంచుకున్న అన్ని కూరగాయ ముక్కలను న్యూస్ పేపర్ పై పరిచి, ఆరబెట్టుకోవాలి. చింతపండు గుజ్జు గట్టిగా ఉండాలి. వేడిచేస్తూ చింతపండు గుజ్జుకు కూర ముక్కలు కలపాలి. తగినంత ఉప్పు, అర చెంచా సాంబార్ పొడి చల్లాలి. వేయించిన గుమ్మడి వడియాలు కలిపి, వడ్డించాలి.

ఆటా బాత్

బంగళా దుంపలు, కాలీ ఫ్లవర్ ముక్కలు చేసుకోవాలి. ఒక గ్లాసు బియ్యం కడిగి ఉంచుకోవాలి. అల్లం ముక్క, 5 పచ్చిమిరిచి, ఉప్పు గ్రెండ్ చేసుకోవాలి. రైస్ కుకర్ లో నూనె వేసి, కోసిన ముక్కలు వేయించి, కొద్దిగా వేయించి, గ్రెండ్ చేసిన ముద్ద, 2 లవంగాలు, దాల్చిన చెక్క వేసి, బియ్యం, నీళ్లు పోసి మూత పెట్టాలి. రెండు విజిల్స్ వచ్చాక కుకర్ ఆపెయ్యాలి.

దోశ

ఒక కప్పు మినప పప్పు, 2 కప్పులు బియ్యం, తగినంత ఉప్పు వేసి నానబెట్టి, గ్రెండ్ చేసి పెట్టుకోవాలి. అటుకులు కూడా 3 టేబుల్ స్పూన్లు కూడా గ్రెండ్ చేసేటప్పుడు వేసుకోవాలి.

ఆలూ కూర చేసి పెడితే - ఆలూ దోశ, కొంచెం మసాలా వేసిన ఆలూ కూర దట్టిస్తే మసాలా దోశ.

పెసరట్టు

కడిగిన పెసలు, చిన్న అల్లం ముక్క, 4 పచ్చిమిరిచి, ఉప్పు వేసి గ్రెండ్ చేసుకోవాలి.

ఇడ్లీ

మినప పప్పు, ఇడ్లీ రవ్వ 1:2 నిష్పత్తిలో . మినప్పప్పు నానబెట్టి, రుబ్బి, కడిగిన ఇడ్లీ రవ్వ, ఉప్పు కలిపి 12 గంటలు ఉంచి, ఆ తర్వాత ఇడ్లీలు వేసుకోవచ్చు.

ఉప్పా (బొంబాయి రవ్వ, గోధుమరవ్వ)

రవ్వ, పచ్చిమిరిచి అల్లం ముక్కలు, పోపు సామాను, జీడిపప్పు, తగినంత ఉప్పు, కరివేపాకు

ఒక కప్పు రవ్వకి 2 కప్పులు నీళ్లు

ముందుగా పోపు వేసుకుని, దాంట్లో పచ్చిమిరిచి అల్లం ముక్కలు, వేయించిన జీడిపప్పు వేసి, అవి వేగాక, నీళ్లు పోయాలి. నీళ్లు మరిగాక, ఉప్పువేసి, రవ్వ పోస్తూ ఉండకట్టకుండా కలిపి సన్నటి సేగ మీద ఉంచాలి. 2-3 నిముషాల

తరవాత కొంచెం నెయ్యి వేసి వడ్డించాలి.

గమనిక- ఇందులో ఉల్లిపాయలు, టమాటా, ఆలూ కూడా సన్నగా ముక్కలు తరిగి వేసుకోవచ్చు. ఇవి వేసుకున్నట్లయితే, పోపులో ఇవి కూడా వేగాక, నీళ్లు పోసి, అవి మరిగాక రవ్వ వేసుకోవాలి.

లెమన్ పులిహొర

2 కప్పులు బియ్యం, 2 పెద్ద సైజు నిమ్మకాయలు, 5 పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు, జీడిపప్పు, వేరుశనగ గుళ్లు, పోపు సామాను, తగినంత ఉప్పు.

అన్నం వండి, వేడి అన్నంలో తరిగిన మిర్చి, కరివేపాకు, పసుపు, ఒక స్పూన్ నూనె, ఉప్పు కలపాలి. పోపు కోసం 4 స్పూన్ల నూనె వేసి, ఎండు మిర్చి, మినప పప్పు, శనగపప్పు, ఆవాలు వేరుశనగ గుళ్లు, జీడిపప్పు వేయించి, అన్నంలో కలపాలి. అన్నం చల్లారాక, నిమ్మరసం కలపాలి. 15 నిముషాల తర్వాత వడ్డించాలి.

గమనిక- వేడి అన్నంలో నిమ్మరసం కలిపితే చేదు వస్తుంది. ముందుగా నిమ్మరసం తీసి చితే చేదు వస్తుంది. నిమ్మరసంలో కొంచె ఉప్పువేసి ఉంచితే చేదు రాదు.

చింతపండు పులిహొర

ఒక డబ్బా బియ్యం, నిమ్మకాయ సైజు చింతపండు, 5 పచ్చి మిరపకాయలు, కరివేపాకు, పసుపు.

పోపుకి- 3 ఎండుమిర్చి, శనగపప్పు, మినపపప్పు, ఆవాలు, జీడిపప్పు.

ఒక డబ్బా బియ్యం వండి ఉంచుకోవాలి. చింతపండు నానబెట్టి, గుజ్జుతీసి ఉడికించాలి. ఉప్పు వేయాలి. వేడి వేడి అన్నంలో కరివేపాకు, పొట్టకోసిన మిర్చి, ఉడికించిన చింతపండురసం, కలిపి పోపు పెట్టాలి.

గారెలు

ఒక కప్పు మినప పప్పు నాన బెట్టి, గ్రెండ్ చేసి, మూకుడులో నూనె కాగాక అప్పుడు పిండిలో ఉప్పు, మిర్చి ముక్కలు, ఉల్లిపాయ ముక్కలు కలిపి (ముందుగా ఉప్పు కలిపితే పిండి లూజుగా అవుతుంది)., పాలీథిన్ కవర్ మీద వేసుకుని, జాగ్రత్తగా, నెమ్మదిగా నూనెలోకి జారవిడవాలి. చేతులు కాల్చుకోకు. జాగ్రత్త సుమా.

కొబ్బరి పచ్చడి, బీరకాయ టమాటాలతో

ఒక కప్పు తురిమిన కొబ్బరి, ఒక బీరకాయ, 4 టమాటాలు, చిటికెడు పసుపు, 2 పచ్చిమిర్చి, 3 ఎండుమిర్చి, ఉసిరికాయంత చింతపండు, తగినంత ఉప్పు, కొత్తిమీర.

పోపులో మినపపప్పు, మెంతులు, ఆవాలు, మిర్చి వేయించి, బీరకాయ ముక్కలు, టమాటాలు వేయించాలి. గ్రెండ్ చేసి, కొబ్బరితో కలిపి మళ్ళీ గ్రెండ్ చేసుకోవాలి.

గమనిక- చింతపండు వేసే ఏ పచ్చడికైనా, మెంతులు తప్పకుండా వేయాలి. శనగ పప్పు అవసరంలేదు. పచ్చడి సిద్ధం అయిన తర్వాత కావాలంటే వేసే పోపులో శనగపప్పు వేయాలి.

కంది పచ్చడి

కంది పప్పు, తగినన్ని ఎండు మిర్చి వేయించి, చల్లారిన తర్వాత పొడిచేసుకుని, నీళ్ళు ఉప్పు కలుపుకోవాలి. ముద్దగా అయిన తర్వాత కొద్దిగా జీలకర్ర కలిపి వడ్డించాలి. తగినంత కరివేపాకు కూడా కలిపి వేయించుకోవచ్చు.

పెసర పచ్చడి

ఒక కప్పు పెసర పప్పు నానబెట్టి, 5 ఎండుమిర్చి, ఉప్పు, జీలకర్ర .చిటికెడు ఇంగువ వేసి గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. (ఎండు మిర్చి వేయించ నవసరం లేదు.)