RECIPES BOOK

.. SMT. SWARNA SUDHA ARUNA SRI

I N D E X

వరుస	వివరము	పేజీ నెం.
	ముందుమాట	8-11
	టిప్స్	12
	ఆరోగ్యం ఇంట్లోనే...	13
	పొడులు	
1	కందిపొడి	14
2	కారప్పొడి	14-15
3	కరివేపాకుపొడి,_మునగాకుపొడి	15
4	నువ్వుల_పొడి	15
5	కూర పొడి	16
6	పుట్నాల పొడి	16
7	పుట్నాల పొడి-ఎవర్జైన్సీ	17
8	సాంబార్ పొడి	17
9	రసం పొడి	17

	బ్రేక్ ఫాస్టులు	
1	పెసరట్టు	18
2	ఇడ్లీ	18
3	దోశ, పునుగులు	18
4	రవ్వదోశ	18
5	దోశ(ఉల్లి_మసాలా_జొన్న)	19
6	గారెలు	19-20
7	ఉప్మా _బొంబాయిరవ్వ_గోధుమ_సేమ్యా	20
8	పూరీ	20
9	చపాతీ_పుల్కా	20
10	మైసూరుబోండా	21
11	ఊతప్పం	21
12	దిబ్బరొట్టె	21
	స్నాక్స్	
1	బజ్జీలు_3 రకాలు	22
2	పకోడీలు_4_రకాలు	22
	కూరలు	
1	వంకాయకూర	23-24
2	బెండకాయకూర_దొండకాయకూర	24

4	దోస_సొర_బీర_పొట్లకాయకూరలు	24
8	క్యాబేజీకూర_కాలిఫ్లవర్-కూర	24
10	కాకరకాయకూర_3_రకాలు	24-25
11	బంగాళదుంప_3_రకాలు_ఆలూ బోండా	25-26
12	బంగాళాదుంప_వేపుడుకూర	26
13	బంగాళాదుంపల_పూరీకూర_చపాతీకూర_ మసాలాదోశలకూ	26
14	అరటికాయకూర	27
15	ఆకుకూరలతో_కూర	27

రోటి పచ్చళ్ళు

1	కంది_పచ్చడి	28
2	పెసర_పచ్చడి	28
3	అల్లం_పచ్చడి	28
4	కరివేపాకు_కారం	29
5	కొత్తిమీర_కారం	29
6	పుదీనా_వామాకుపచ్చళ్ళు	30
7	నిమ్మకాయ_కారం	30
8	పచ్చిమిర్చి_కారం	30-31
9	బీర_దొండ_సొర_పచ్చళ్ళు	31
10	దోసకాయపచ్చడి	31-32

11	కొబ్బరిపచ్చడి_కొబ్బరిమామిడిపచ్చడి	32
12	టమోటాపచ్చడి	32-33
13	టమోటాపచ్చడి_ఇన్స్టంట్_పచ్చడి	33
14	వంకాయపచ్చడి	34
15	వంకాయ_పులుసు_పచ్చడి	34
16	గోంగూరపచ్చడి	34-35
17	తోటకూర_చుక్కకూర_బచ్చలికూర_పచ్చళ్ళు	35-36
	నిలవ పచ్చళ్ళు	
1	ఆవకాయ	36
2	ముక్క_పచ్చడి	37
3	మాగాయ	38-39
4	మామిడి_తురుము_పచ్చడి	39
5	పెసర_ఆవకాయ	39-40
6	మెంతి_కాయ	40
7	మామిడితొక్కుపచ్చడి	40
8	దోస_ఆవకాయ	42
9	ఉసిరి_ఆవకాయ	41
10	కాలీ_ఫ్లవర్_ఆవకాయ	42
11	క్యాబేజి_బంగాళదుంప_యాపిలు_ క్యారెట్_ఆవకాయలు	42

నిలవ – ఉప్పు పచ్చళ్ళు		
1	టమోటా_నిలవ_పచ్చడి	42-43
2	ఉసిరి తొక్కు_ఉప్పు_పచ్చడి	41
3	నిమ్మకాయఊరగాయ	43
4	చింతకాయ_నిలవ_పచ్చడి	43-44
5	చింతకాయ_ మిరపపళ్ళ_పచ్చడి	44
6	పండుమిర్చి_కారం_నిలవ_పచ్చడి	44
7	ఉప్పుగోంగూర_నిలవ_పచ్చడి	45
8	పళ్ళగోంగూర_నిలవ_పచ్చడి	45
9	పులిహోర_గోంగూర_నిలవ_పచ్చడి	45-46
	వరలక్ష్మి వ్రతం (9 పిండి వంటలు)	47
	పూర్ణంబూరె	47
	పులిహోర	48
	గారెలు_ఆవడలు	48-49
	అన్నం_పరమాన్నం	49
	పునుగులు	49
	బజ్జీలు	50
	దద్దోజనం	49
	రవ్వకేసరి_రవ్వలడ్డు	50

నవరాత్రి (9 పిండి వంటలు)

పులగం	51
కట్టె_పొంగలి	51
సగ్గుబియ్యంపాయసం	
కొబ్బరిఅన్నం	51
గుడాన్నం	51
చిట్టిగారెలు	51
గారెలు	48
కదంబం	51-52
పులిహోరపిండి	53
వినాయక చవితి	52
ఉండ్రాళ్ళు_పచ్చి_ఉండ్రాళ్ళు	52
ఉప్పుడు_పిండి	53
పులిహోర_పిండి	53
ఆబ్దికం	53
కూరలు4_4_పచ్చళ్ళు	53
ఆలూబాత్	
వాంగీబాత్	
వెజ్_బిర్యాని	
రైతా	

వెజ్_ఫ్రైడ్_రైస్

హైదరాబాద్_బగారా_రైస్

గ్రీన్_రైస్

టమోటా_రైస్

బిసి_బేలా_బాత్

జీరా_రైస్

సగ్గు_బియ్యం_పాయసం

పావ్_భాజీ

పానీ_పూరీ

ఆలూకూర్మా

పాలక్_పనీర్

మిర్చీకాసాలన్

చనాకర్రీ

)(

ఓం సాయిరాం

వంటల పుస్తకము (RECIPES BOOK)

.. SMT. SWARNA SUDHA ARUNA SRI

ముందుమాట

ఈ ఆధునిక కాలంలో, పాతకాలం నాటి ఈ వంటలు నేను వ్రాయడం చాలాహాస్యాస్పదం. ఎందుకంటే ఇవి నేటితరం వారికి నచ్చక పోవచ్చు. ఇంట్లో వంట చేయడం మానేసిన కాలంలో వున్నాము. ఇంట్లో భార్యా భర్తలు ఇద్దరూ ఉద్యోగస్తులు కావడం ప్రధానంశం. పూర్వకాలంలో మాదిరి ఎవరూ ఫోను చేయకుండా ఇంటికి రారు. మనం వెళ్ళం. ఎవరైనా వస్తారంటే ముందే సందేశం వస్తుంది. కర్రీపాయింట్ నుండి కూరలు తెచ్చుకుని, ఇంట్లో అన్నం మాత్రం వండుకుంటున్నారు. చేసుకునే వాళ్ళని గురించి కాదు. ఇంట్లో చేసుకనే వాళ్ళు నానాటికీ తగ్గిపోతున్నారు. దీని వలన బయట నుంచి తెచ్చుకునే కూరలు, ఇతర పదార్ధాలలో నూనె, మసాలాలు ఎక్కువగా వాడతారు. ఇవన్నీ శరీరం పై ప్రభావం చూపిస్తాయి. అనారోగ్య సమస్యలు తీవ్రంగా వున్నాయి. గతంలో అన్ని అనారోగ్యాలకి ఒకే డాక్టరు. నేడు శరీర భాగాలన్నిటికీ వేరు వేరు డాక్టర్లు. నేనూ ఈ ప్రవాహంలో కొట్టుకు పోతున్నాను. కాకపోతే, సాధ్యమైనంత వరకు, నా దైనందిక జీవితంలో పాతకాలం అలవాట్లను భాగంగా చేసుకుని బ్రతుకుతున్నాను. మీరు ఏ రకమైన వంటకం కావాలన్నా **యూట్యూబు** క్షణాల్లో మీ ముందుంచుతుంది. ఒక విధంగా ఈ వంటల పుస్తకం వ్రాయడం అనవసరమే. అయితే **కరోనా** నా ఆలోచనలను మార్చింది. కరోనా సమయంలో ఎవరు చెప్పినా, ఏం చెప్పినా కషాయాలు- అవి నిత్యం మన కళ్ళముంది, మన వంటిట్లో కదలాడే పోపుల డబ్బాలోని దినుసులు. ఇంకా అల్లం,నిమ్మకాయ, ఉసిరికాయ- ఇవే. మునగాకు ప్రాముఖ్యత, ఆకుకూరల ఆవశ్యకత చెబుతున్నారు. ఇవన్నీ మన నాయనమ్మల, అమ్మల కాలం నాటివే. అల్లం, బెల్లం, వాము, జీలకర్ర, ఆవాలు, మెంతుల, ధనియాలు, మిరియాలు – అన్నీ మందులే-ఇవన్నీ వందల సంవత్సరాలు వాడి, ఔషధ

గుణాలని నిర్ధారించుకుని, ఆరోగ్య రీత్యా, రోజూ వాడకానికి, మన వంటింట్లో స్థానం కల్పించిన మన పెద్దలకు ఎల్లప్పుడూ ఋణపడి ఉందాం.

నేడు అన్నీ మిశ్రమం చేస్తున్నారు. ప్రతి దానిలో ఉల్లిపాయ వాడకం పెరిగింది. ఇంతకు ముందు బంగాళా దుంపలు, వంకాయలకి మాత్రమే పరిమితం. మిక్సుడ్ అనే పదం మానేసి, ఏ కూర ఎలా చేయాలో అలాగే చేసుకుంటే, దాని లోని పోషకాలు నశించవు. మనకి ఆరోగ్యం పుష్కలంగా ప్రసాదిస్తుంది. అందుకే ఈ పుస్తకం మా అన్నయ్య బలభద్రపాత్రుని మధు ప్రోత్సాహంతో వ్రాశాను. ఈ **వంటల పుస్తకము** (**రెసెపీ బుక్**)- **balabhadrapathruni.com** Website లో under FAMILY PUBLICATIONS అంశం క్రింద లభిస్తుంది. ఎవరైనా ఫ్రీగా డౌన్ లోడు చేసుకోవచ్చు.

ఇందులో ఆరోగ్యమే కాదు కుటుంబ ఐకమత్యం కూడా కలిసిపోయి వుంటుంది. భర్తకి పిల్లలకి, వారి ఇష్టాలననుసరించి చేసి పెట్టే వంటలు, వాళ్ళు ఆనందంగా ఇంకొంచెం వడ్డించుకుని ఆప్యాయంగా తినే ఆనందం- ఆ తల్లి ఎంతగానో ఆస్వాదిస్తుంది. ఆమెకు ఎంతో ఉత్సాహాన్ని, వాత్సల్యాన్నీ పెంపొందించే ప్రక్రియ. ఇక్కడ ఆడవాళ్ళే చేయాలా- అని నన్ను తిట్టకండి. భర్త పిల్లలు సాయం చెయ్యొచ్చు. ఒకరు చేసింది మెచ్చకోవడంలో ఎంతో సంతృప్తి నిస్తుంది. చిన్న పని చెప్పి చేసింతర్వాత మెచ్చుకుంటే, ఆ పసి హృదయం ఎంతో పొంగి పోతుంది. మాటల్లో చెప్పలేం. కళ్ళారా చూసి ఆనందించాలల్సిందే ఆ మధురానుభూతి. ఒకేసారి, ఒకే చోట అందరూ కలిసి భోంచేయడం ఉదయం పూట సాధ్యం కాకపోవచ్చు. సాయంత్రాలు శలవ రోజుల్లో కలిసి తింటుంటే, అన్ని విషయాలూ పంచుకోవడం (కేరింగ్ అండ్ షేరింగ్)జరుగుతుంది. దీనవలన ఎన్ని ఉపయోగాలో తెలుసా. ఊహిస్తారా ఎవరైనా. ఆ రోజు పిల్లలు బయట ఏం చేశారో, వారిప్రవర్తన తెలుస్తుంది. అరమరికలు, రహస్యాలు వుండవు. నేటి యువతకి చేతికి దొరికిన ప్రమాదకర పరికరం సెల్ ఫోన్. వాళ్ళేం చేస్తున్నారో, దేనికి బానిసలౌతున్నారో తెలియడంలేదు. గతంలో పిల్లల భవిష్యత్తును ఇలా ప్రలోభ పెట్టేవి మనకిలేవు. ఫాస్ట్ ఫుడ్, జంక్ ఫుడ్ పేరేదైతోనేమి. ఆరోగ్యం నాశనం చేయడానికి. ఇంట్లో అయితే మనం ఏ బ్రాండ్ సరుకులు వాడతామె మనకి తెలుసు. బైట సరుకు సంగతి తెలియదు కదా. బయటతినే వాటితో ఫుడ్

పాయిజన్ అవుతుంది. ఎలర్జీలు తరచూ వస్తాయి. ఇంటో అయితే- డేట్ ఎక్స్‌పైర్ అయిన సరుకులు మనం పారేస్తాము.

ఏ సీజన్ లో వచ్చేవి చూసుకుని పచ్చళ్ళు పెట్టుకోండి. రోజువారీ సాదా దినచర్యలో సాధారణ కూరగాయల వంటల చేసుకోండి. దీని వలన ఏం చేస్తున్నామో, ఏం తింటున్నామో తెలుస్తుంది. ముందు అన్నీ పాత వంటలే వ్రాశాను. చివర్లో బిరియానీ, టమోటా రైస్ మొదలైనవి చేర్చాను. సమయం, తీరుక చేసుకోండి. ఒక గంట వంటకి కేటాయించండి. ఆరోగ్యంగా వుండండి. డాక్టరు కర్చులు ఆదా చేసుకోండి. పాతకాలం లో లాగా, దంచడం, బట్టలు వుతకడం, వగైరా పనులు నేడు లేవు. పనిమనిషి చాలా పనులు చేస్తుంది. అన్నిటికీ యంత్రాలు వున్నాయి. చాలా తేలిగ్గా వంట చేసుకోవచ్చు.

కుదిరి నప్పుడు, కొంత ఎక్కువ చేసుకుని ఫ్రిజి లో పెట్టుకోండి. 1-2 రోజులు మాత్రమే సుమా. అదే బయటైతే అంతా ఫ్రిజ్ లోని నిలవ సరుకేగదా. సాధ్యమైనంత వరకు తాజాగా చేసుకోటానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. సాంబార్, పప్పు లాంటివి ఎక్కువసార్లు వేడిచేయడం వలన పదార్థం నాణ్యత చెడిపోతుంది. కరోనా లాంటి ప్రమాదకరమైన వైరస్ వలన మనం చాలా నేర్చుకున్నాము. కరోనా తగ్గింది, మనం మళ్ళీ యధాప్రకారం తయారయ్యాము. మన జీవన సరళిలో శారీరక శ్రమ లేదు. మానసిక అలజడి, వత్తిడి ఎక్కువైనాయి. దీని వలన 50 శాతం అనారోగ్య సమస్యలు, మిగిలిన 50 శాతం మనం చేతులారా చేసుకుంటున్నవే. నిల్వ వుంచుకునే పదార్థాలు గాజు సీసాల్లోనే నిల్వ చేసుకోవాలి. ప్లాస్టిక్ వాడకం పూర్తిగా తగ్గించెయ్యాలి. తప్పని పరిస్థితుల్లో బయట తినాల్సి వస్తే వారానికి ఒక రోజు ఫాస్టింగ్ చేయండి. నీళ్ళు, నిమ్మ రసం తేనె నీళ్లతో రోజంతా వుంటే పొట్ట శుభ్రపడుతుంది. లంఖణం పరమౌషధం – పాత సామెత. డాక్టరు మంతెన గారి మాటల్లో- లంఖణం చేయడం వలన, వారానికి ఒకసారి, బాత్రూం చీపురుతో శుభ్ర పరిచినట్లుగా నీళ్ళతో మన పొట్టని శుభ్రం చేసుకోవడమే. వినడానికి కొంచెం కటువుగా వున్నా యదార్థం మాత్రం అదే.

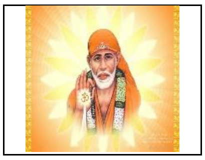
నిత్యం – ధనియాలు, జీలకర్ర, మిరియాలు,మెంతులు, అల్లం- వీటిని వాడడం చాలా మంచిది. విడివిడిగా కంటే రసం (చారు) మనం ఆహారంలో రోజూ వాడితే, అందులోనే అన్నీ వుంటయ్. ఆలోచించండి. పాటించండి. ఆరోగ్యంగా వుండండి.

హోమియోపతి లో అన్నిటికీ మందులు వున్నాయి. పెద్ద సమస్యలు ఆపరేషన్లు తప్పించక పోయినా, చాలా వరకు సమస్యలను అధిగమించడానికి సహాయ పడుతుంది. హోమియో మందుల వాడకం వలన సైడు ఎఫెక్టులు రావు. ప్రతిదానికీ టాబ్లెట్ వాడే కంటే మంచిది కదా.

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिदद्दुःखभाग्भवेत् ।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

OM. May all be happy- May all be free from illness, -May all witness everything auspicious, - May no one suffers, Om Peace, peace, peace

)(



ఆవపిండి, కారం, ఉప్పు- ఎండాకాలంలో 1 కేజీ ఆవాలు, ఎండబెట్టి, మిక్సీలో పొడి చేసుకుని— 5 గ్లాసులు ఆవపిండి అయితే, 5 గ్లాసులు కారం, ఉప్పుమాత్రం – మూడున్నర గ్లాసులు- కలిపి ఈ మిశ్రమాన్ని స్టోర్ చేసుకుని వుంచుకుంటే, ఎప్పటి కప్పుడు, మామిడికాయ, దోసకాయ, కాలీఫ్లవరు, ఉసిరికాయ, ఇలా..ఏవి దొరికితే వాటితో ఆవకాయ పెట్టుకోవచ్చు.

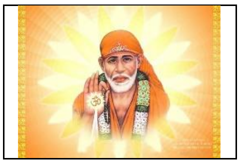
మెంతిపిండి,ఆవపిండి- ఆవాలు అరకేజీ, మెంతులు పావుకేజీ వేయించి, పొడిచేసుకుని, నిలవ వుంచుకుంటే- టమోటా, ముక్క పచ్చడి, తాత్కాలిక పచ్చళ్ళకి వుపయోగ పడుతుంది.

ఆవపిండి- అరకిలో ఆవపిండి ఇంట్లో వుంటే, అవ పెట్టి చేసుకునే కూరల్లోకి, పులిహారలోకి వుపయోగపడుతుంది.

చింతపండు గుజ్జు- నెలకొకసారి అరకిలో చింతపండు వేడినీళ్ళలో నాన బెట్టి, గింజ, పీచు లేకుండా గుజ్జుతీసి, వుంచుకుంటే రోజూ శ్రమలేకుండా వాడుకోవచ్చు.

- సరుకులు ఒకే సారి కొని నిల్వ వుంచుకుంటే, పురుగు పడుతుంది. రవ్వలు వేయించి, చల్లార్చి నిల్వ చేసుకోవచ్చు.
- కందిపప్పు వేయించి నిల్వ చేస్తే పాడవదు. కడుపులో గ్యాస్ చేరదు.
- రవ్వదోశలు, జొన్న దోశలు లాంటివి నెలకో సారి కొలత ప్రకారం కలిపి, వుంచుకుంటే సమయం ఆదా అవుతుంది.
- కూరలు వారానికి ఒకే సారి తెచ్చుకుంటే, ఆకుకూరలు, (దుంపలు, ఉల్లిపాయ, వంకాయ, పచ్చిమిర్చి తప్పించి), కూరలు కడిగి, ఆరబెట్టి, కత్తిరించుకుని ఫ్రిజర్ లో పెట్టుకుంటే వృధాగా పాడైపోకుండా వుంటాయి. ఉద్యోగినులు ఒక రోజు శ్రమ పడినా, ప్రతి రోజూ వెసులుబాటుగా వుంటుంది.

- బియ్యం ఎక్కువ రోజులు నిలవ వుంటే పురుగు పడుతుంది. అందుకని, బిరియానీ ఆకు గాని, వేపాకు గాని, 10 లవంగాలు కాని బియ్యంలో వేసుకుంటే పురుగు పట్టదు.

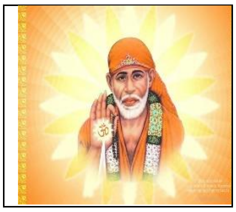


ఆరోగ్యం ఇంట్లోనే....

ఇల్లు, వంటిల్లు, బాత్ రూంలు శుభ్రంగా వుంచుకుంటే 70 శాతం అనారోగ్యాన్ని అరికట్టవచ్చు. ఆహారం తయారు చేసుకునే ప్రదేశం 100 శాతం శుభ్రంగా వుంచుకోవాలి. క్రిమి, కీటకాలు చేరకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. బాత్ రూం ఎప్పుడూ క్లీనర్స్ వాడి పరిశుభ్రంగా వుంచాలి. పడకగది గాలి వెల్తురూ ధారాళంగా వచ్చేట్టుంటే, అలసిన శరీరానికి 6,7 గంటలు విశ్రాంతి నివ్వవచ్చు. డైనింగ టేబులు, డ్రాయింగ్ రూం అన్నీ ఎప్పటికప్పుడు నీట్ గా వుంచుకోవాలి. కరోనా టైంలో మన పరిస్థితి గుర్తు తెచ్చుకోండి- చేతులతో సహా ప్రతిదీ కడగడం, తుడవడం.

- ✓ మిరియాలు, ధనియాల కషాయం-అల్లం రసం- కఫాన్ని తగ్గించి, దగ్గు రాకుండా, శ్వాసకోశాలను శుభ్రం చేసే అద్భుతమైన మందు. బయట ప్రపంచం కలుషిత వాతావరణంతో నిండిపోయి మనల్ని అనారోగ్యం పాలు చేస్తుంది. ఈ చిన్న వంటింటి చిట్కాతో ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు.
- ✓ మెంతులు, పెరుగు- కడుపులో ఉబ్బరం, విరోచనాలు, అయితే పెరుగులో మెంతులు వేసుకుని, తింటే చాలు- డాక్టర్లు యిచ్చే, కెమికల్ మందులు అవసరం వుండదు.
- ✓ కడుపులో గ్యాస్ బాధిస్తుంటే, 1 స్పూను వాము నోట్లో వేసుకుని నములుతూ, ఆ రసం తాగుతుంటే వెంటనే ఉపశాంతి లభిస్తుంది.
- ✓ మసాలాలు బాగా తగ్గించి, మిక్స్ డు వెజిటబుల్స్ కర్రీలు చేయకుండా, సాధ్యమయినంత వరకు ఏ కూరని అలాగే చేసుకుంటే పోషకవిలువలూ కోల్పోము. ఎప్పుడైనా మసాలాలు తినొచ్చు, కానీ నిత్యమూ అవే తింటే ప్రమాదం. కడుపులో గ్యాసు, అల్సర్లు మొదలవుతాయి.

)(



ఓం సాయిరాం

పొడులు

1. **కంది_పొడి** (కొన్ని ప్రాంతాలలో కందిగుండ, కంది సున్ని అని కూడా అంటారు)

కంది పప్పు	100 గ్రాములు	జీలకర్ర – 25 గ్రాములు
పచ్చి శనగ పప్పు	100 గ్రాములు	కారం – 50 గ్రాములు
పొట్టులేని మినప పప్పు	100 గ్రాములు	ఉప్పు- 40 గ్రాములు
పెసర పప్పు	100 గ్రాములు	

అన్ని పప్పులు, జీలకర్రతో సహా, నూనె లేకుండా, విడివిడిగా దోరగా వేయించుకోవాలి. చల్లారాక, మెత్తగా గ్రైండు చేసుకోవాలి. ఆ మెత్తని పొడిలో, కారం, ఉప్పు కలిపి – తడిలేని శుభ్రమైన గాజు సీసాలో భద్ర పరుచుకోవాలి.

2. **కారప్పొడి** (ఇవే దినుసులు ఇవే పాళ్ళతో – ఎండుమిర్చిని నల్లగా వేయించి చేస్తే **నల్లకారప్పొడి** అవుతుంది)

ఎండుమిర్చి – 20	ధనియాలు – 50 గ్రాములు
పచ్చి శనగ పప్పు- 25 గ్రా.	ఆవాలు – 2 స్పూనులు
మినప పప్పు- 25 గ్రా.	మెంతులు – 1 స్పూను
నూనె – 3 స్పూనులు	చింతపండు – ఉసిరి కాయంత
మిరియాలు – 4 గింజలు	ఉప్పు – తగినంత

వేడి మూకుడులో నూనె వేసి, ఉప్పు తప్పించి, మిగిలిన దినుసులన్నీ వేసుకుని బాగా వేయించుకోవాలి. చల్లారాక ఉప్పు కలిపి, గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. -ఈ పొడి వేడి అన్నంలో, నెయ్యి కలిపి తింటే చాలా బాగుంటుంది.

టిఫిన్స్ లోకి ఆదరువుగా వాడుకోవచ్చు. వర్షాకాలం, శీతాకాలాల్లో ఈ పొడి వాడకం ఆరోగ్యకరం. గొంతులో నుస, జలుబు నుండి ఉపశమనం ఇస్తుంది. ప్రసవం అయిన తర్వాత బాలింతలకు 3 నెలల వరకుతప్పని సరిగా రోజా భోజనంలో మొ

దటి ముద్దగా పెడతారు.

3. కరివేపాకు_పొడి_మునగాకు_పొడి-(ఈ రెండిటికీ తయారీ విధానం ఒకటే).

అంతా పైన కారప్పొడి లానే- కాకపోతే, దీనిలో వేయించిన దినుసులు వేడిగా ఉండగానే, శుభ్రం చేసుకుని, ఆరబెట్టిన కరివేపాకు **లేదా** మునగాకు వేసి, వేయించి గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. ***(.) మునగాకు** కీళ్ళ **నొప్పులకు శ్రేష్ఠమైన మందు.***

4. నువ్వులపొడి–(అర కేజీ నువ్వులు, 6 ఎండు మిరపకాయలు, తగినంత ఉప్పు) –

నువ్వులు శుభ్రం చేసుకుని, దోరగా వేయించుకోవాలి. వేగుతున్నపుడే ఎండు మిర్చి కలపాలి. బాగా చల్లారాక, ఉప్పు కలిపి స్వల్పంగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. ***(.) ఎక్కువగా గ్రైండ్ చేస్తే నూనె కమ్మి, ముద్దగా అయిపోతుంది.***

5. కూరపొడి-

ఎండుమిర్చి – 20	పుట్నాలు– 1 స్పూను
పచ్చి శనగ పప్పు- 50 గ్రా.	ఆవాలు – 1 స్పూను
మినప పప్పు- 50 గ్రా.	మెంతులు – అర స్పూను
నూనె – 3 స్పూనులు	ఎండు కొబ్బరి – చిన్న ముక్క
నూనే – 4 స్పూనులు	ఉప్పు – తగినంత

బాండీలో నూనె వేసుకుని కాగాక, ఉప్పు తప్పించి, తక్కిన వన్నీ వేసి, దోరగా వేయించుకోవాలి. చల్లారాక ఉప్పుకలిపి, గ్రైండ్ చేసుకోవాలి.

(.)ఈ పొడిని వంకాయల్లో కూరి వేయించితే గుత్తి వంకాయ కూర అవుతుంది. దొండ, బెండ, కాకర కూరల్లోగాని, వేపుడులో గాని ఈ పొడి చల్లితే రుచిగా వుంటుంది

6. **ఫుట్నాలపొడి** -

ఫుట్నాలు – 1 కప్పు	మినప పప్పు- 1 స్పూను
శనగ పప్పు -1 స్పూను	ఆవాలు- 1 స్పూను
నూనె – 1 స్పూను	ఉప్పు – తగినంత
ఎండు కొబ్బరి – చిన్న ముక్క	

అన్నీ నూనె లో వేయించి గ్రైండ్ చేసుకోవాలి.

ఎమర్జన్సీలో_ ఫుట్నాల పొడి 2- ఫుట్నాల పప్పు – 1 కప్పు,

జీలకర్ర – 1 స్పూను, కారం – అర స్పూని, ఉప్పు – 1 స్పూను, ఎండు కొబ్బరి- చిన్న ముక్క.- అన్నీ కలిపి గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. అప్పటికప్పుడు తాజాగా వేడి అన్నంలో మంచి ఆదరువు.

7. **సాంబార్_పొడి** –

ధనియాలు- 1 కప్పు (100 గ్రా)	జీలకర్ర- 25 గ్రా.	ఎండు మిర్చి - 8
కందిపప్పు - 50 గ్రా.	శనగపప్పు – 50 గ్రా.	మినప పప్పు- 50 గ్రా.
మిరియాలు – 1 స్పూను	మెంతులు- 1 స్పూను	ఆవాలు – 1 స్పూను
కరివేపాకు- గుప్పెడు	పసుపు – అర స్పూను	ఇంగువ – కొద్దిగా

అన్నీ కలిపి వేయించి, గ్రైండ్ చేసుకుని, గాలి చొరని సీసాలో భద్రపరుచుకోవాలి.

(.) తాజాగా వుండాలంటే నూనె వేసి వేయించుకోవాలి. నిలవ వుండాలంటే పొడిగా (నూనె లేకుండా) వేయించుకోవాలి.

8. **రసంపొడి – (డ్రై రోస్ట్)**

నూనె లేకుండా డ్రై గా వేయించి గ్రైండ్ చేసుకోవాలి.

ధనియాలు- 1 కప్పు (100 గ్రా)	జీలకర్ర- 25 గ్రా.	ఎండు మిర్చి – 6
కందిపప్పు - 50 గ్రా.	శనగపప్పు – 50 గ్రా.	కరివేపాకు- గుప్పెడు
మిరియాలు – 25 గ్రా	మెంతులు- 1 స్పూను	ఇంగువ- పావు స్పూను

)(

ఉదయపు ఉపాహారాలు (బ్రేక్ ఫాస్ట్ లు)

1. పెసరట్టు - (6 మందికి సరిపడ సంబారాలు)

పొట్టు పెసర పప్పు లేదా పెసలు – అర కేజీ, బియ్యం – 50 గ్రా.

ఈ రెండూ కలిపి, 5 గంటలు నానబెట్టి, బాగా కడిగి, ఒక స్పూను జీలకర్ర, తగినంత ఉప్పు వేసుకుని మెత్తగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. వెంటనే బాగా కాలిన పెనం మీద అట్లు పోసుకోవచ్చు. ఒక వైపు కాలిన అట్టు పై సన్నగా తరిగిన అల్లం, పచ్చిమిర్చి, ఉల్లి తురుం వేసి, మన కిష్టమైన పచ్చడితో సర్వ్ చేయండి.

2. ఇడ్లీ- (కొలతలు- మినప పప్పు, ఇడ్లీ రవ్వ 1:2)

మినప పప్పు – 1 గ్లాసు, ఇడ్లీ రవ్వ – 2 గ్లాసులు

మినప్పప్పు పొట్టువైనా, మినప గుళ్ళు ఏవైనా సరే పైన చెప్పిన కొలతల ప్రకారం తీసుకుని 5 గంటలు నాన బెట్టాలి. ఇడ్లీ రవ్వ కూడా విడిగా 1 గంట నాన బెడితే ఇడ్లీలు చాలా బాగా వస్తాయి. నానిన మినప్పప్పు బాగా కడిగి మెత్తగా (దూదిలాగా) గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. (పొట్టు పప్పు ఐతే కడిగే టప్పుడు పొట్టు వూడిపోతుంది). ఆ మెత్తగా రుబ్బిన పిండిలో నానబెట్టిన రవ్వ (నీటిని తీసేసి) కలపాలి. ఒక స్పూను ఉప్పు కలిపి 4 గంటలు ఒక ప్రక్కన వుంచితే, పిండి బాగా పొంగి, ఇడ్లీలు మృదువుగా వుంటాయి.

3. దోశ- (కొలతలు- మినప పప్పు: బియ్యం1:2)

మినప పప్పు – 1 గ్లాసు, బియ్యం – 2 గ్లాసులు
మెంతులు – 1 స్పూను, పచ్చి శనగ పప్పు – 1 స్పూను

ఎ) పైన చెప్పిన 4 దినుసులు 5 గంటలు నానబెట్టి, నానిన తర్వాత బాగా కడిగి, మెత్తగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. గ్రైండ్ చేసిన పిండిలో తగినంత ఉప్పు కలిపి 4 గంటలు నాన బెడితే పిండి బాగా పొంగి, దోశలకు అనువుగా వుంటుంది.

బి) ఇవే కొలతలతో రుబ్బిన (నీరు ఎక్కువలేని) గట్టి పిండిలో సన్నగా తరిగిన అల్లం, మిర్చి, ఉల్లి తురుం కలిపి **పునుగులు** వేసు కో వచ్చు.

సి) సన్నగా తరిగిన ఉల్లి తురుం కాలిన దోశమీద వేసి, దోశ మడిచి తీస్తే, (ఉల్లి ముక్కలు కూడా కొంత వేగుతాయి) అది ఉల్లి దోశ.

డి) ఉల్లిపాయ, ఆలు గడ్డలతో మసాలా కూర చేసి, అది దోశ మధ్యలో పెట్టి వడ్డిస్తే – అది మసాలా దోశ.

4. రవ్వదోశ-

బొంబాయి రవ్వ – 1 గ్లాసు	బియ్యం పిండి – 1 గ్లాసు	మైదా పిండి - పావు గ్లాసు
ఉల్లి తురుం- 1 స్పూను	అల్లం తురుం- 1 స్పూను	పచ్చిమిర్చి – పావు స్పూను
కొత్తిమీర –1 స్పూను	కరివేపాకు – 1 స్పూను	జీలకర్ర – 1 స్పూను
మిరియాల పొడి – కొంచెం	తగినంత ఉప్పు	మజ్జిగ – 2 గ్లాసులు

మజ్జిగలో పైన చెప్పిన వన్నీ కలిపి, తగినంత నీళ్ళు కూడా కలిపి, చాలా పల్చగా చేసుకుని అట్లు పోసుకోవాలి. దోశల మాదిరి చుట్లు తిప్పకూడదు. చిన్న గిన్నెతో పెనం మీద పోసుకోవాలి. నూనె బాగా పడుతుంది. పెనం బాగా కాలుతూ వుండాలి. స్టవ్ హై లోనే వుండాలి.

5. జొన్నదోశ (బరువు తగ్గటానికి కూడా వుపయోగ పడుతుంది)

బొంబాయిరవ్వ-పావు కప్పు	బియ్యం పిండి – 1 కప్పు	జొన్న పిండి – 1 కప్పు
జీలకర్ర – 1 స్పూను	ఉప్పు తగినంత	

రవ్వ దోశ మాదిరిగానే కలుపుకోవాలి. రవ్వదోశలో కలిపినట్లు అన్నీ కలపొచ్చు. లేదా సాదాగా కూడా వేసు కోవచ్చు.

6. గారెలు_వడలు-

మినప పప్పు – పావు కేజీ	నూనె- 1 కేజీ	ఉప్పు తగినంత

పొట్టు మినప్పప్పు కాని లేదా మినప గుళ్ళు కాని 4 గంటలు నాన బెట్టి, బాగా కడిగి, మెత్తగా – గట్టిగా- కొంచెం కొంచెం నీళ్ళు చల్లుతూ గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. మూకుడులో మూనె పోసి (నూనె కాగాలి కాని తెర్లకూడదు), పిండిలో అల్లం, మిర్చి తురుం, తగినంత ఉప్పు వేసి, అరటి ఆకు మీద గాని, ప్లాస్టిక్ కవరు మీదగాని గారె వత్తుకుని,

మధ్యలో రంధ్రం చేసి, నూనెలో వేసి, బాగా రెండు పక్కల వేగాక బయటకు తీయాలి. ఉప్పు ముందే కలప వద్దు. మూకుడులో వేసే ముందు కలపాలి. లేకుంటే పిండి పలచన అవుతుంది.

7. ఉప్మాలు_3 (గోధుమ రవ్వ, బొంబాయి రవ్వ, సేమ్యా)

బొంబాయి రవ్వ – 1 కప్పు	పచ్చిమిర్చి – 4	జీడిపప్పులు - 10
అల్లం ముక్క – చిన్నది	ఎండు మిర్చి – 1	కరివేపాకు – 10 రెబ్బలు
నూనె –4 స్పూనులు	నెయ్యి – 2 స్పూనులు	పచ్చిశనగప్పు –2స్పూన్లు
మినపప్పు – 2 స్పూన్లు	ఆవాలు- 1 స్పూను	తగినంత ఉప్పు

మూకుడులో నూనె వేసి, పోపు దినుసులు వేసి, అవి వేగాక,అల్లం, మిర్చి, కరివేపాకు వేసి, రవ్వకు 3 రెట్లు-అంటే ఇక్కడ 3 కప్పులు నీళ్ళుపోసి, ఉప్పువేసి, నీళ్ళు తెళ్ళు తున్నప్పుడు రవ్వ పోస్తూ వుండ కట్టకుండా కలుపుకుంటూ, దించే టప్పుడు నెయ్యి వేసి కలిపి, సర్వ్ చెయ్యాలి.

ఇందులో టమోటా, ఉల్లిపాయ, ఆలుగడ్డ వేసుకోవాలంటే వాటిని చిన్న ముక్కలుగా తరిగి, అల్లం, మిర్చి ముక్కలు వేసినపుడే వీటిని వేసి, బాగా వేయించాలి.

సేమ్యా, గోధుమ రవ్వ ఉప్మా కూడా ఇలానే చెయ్యాలి- కాని గోధుమ రవ్వ కు నీళ్ళు 2 కప్పులు చాలు.

8. పూరీ-

గోధుమ పిండి –పావు కిలో	నూనె – ¾ లీటర్లు	ఉప్పు- తగినంత

గోధుమ పిండిలో ఉప్పు వేసి, కొద్ది కొద్దిగా నీళ్ళు పోస్తూ కలుపు కోవాలి. చపాతీ కర్రతో గాని, పూరీ మిషన్ తో గాని వత్తుకుని, నూనెలో వేయించి, చిల్లుల గరిటెతో తీసుకోవాలి.

చపాతీ ఐతే కొద్దిగా పెద్ద సైజు వి కర్రతో వత్తుకుని, పెనంమీద కాల్చుకోవాలి. రెండువైపులా నూనే వేసుకోవాలి.

పుల్కా – చపాతీ లాగానే వొత్తుకుని, పెనంమీదో, పొయ్యిమీదనో కాల్చుకోవాలి. నూనె వేయ నవసరం లేదు.

9. మైసూరు_బోండా-

మైదా పిండి –1 గ్లాసు	నూనె – ¾ లీటర్లు	ఉప్పు- తగినంత
తాజా పెరుగు –1 కప్పు	అల్లం తురుము- స్పూను	మిర్చి తురుము- స్పూను
బేకింగ్ సోడా- అర స్పూను	జీలకర్ర – 1 స్పూను	

పెరుగులో మైదా పిండి, అవసరమైతే కొద్దిగా నీరు కలిపి, 20 నిమిషాలు నానిన తరువాత అల్లం, మిర్చి తురుం, జీలకర్ర, బేకింగ్ సోడా, కలిపి పిండిని బాగా కలుపుకోవాలి. తర్వాత చిన్న నిమ్మకాయ సైజులో ఉండలు చేసుకుని, నూనెలో వేయించుకోవాలి. అన్నివైపులా వేగి, బంగారు రంగులోకి రాగానే తీసివేసుకోవాలి.

10. ఉతప్పం- ఇడ్లీ పిండిలో తరిగిన ఉల్లిపాయ, మిర్చి తురుం వేసి, మందపాటి మూకుడులో మందంగా అట్టు వేసుకోవాలి. నూనె కొంచెం ఎక్కువే పడుతుంది. రెండువైపులా ఎర్రగా కాల్చుకోవాలి.

11. దిబ్బరొట్టె - ఒక కప్పు ఇడ్లీ పిండిలో ఒక కప్పు బియ్యం రవ్వ కలిపి, 1 గంట నానిన తర్వాత మందపాటి మూకుడులో మందంగా అట్టు వేసుకోవాలి. రెండువైపులా ఎర్రగా కాల్చుకోవాలి. దీన్ని లంచ్ టైంలో తింటే ఆరోజు అన్నం తినే అవసరం వుండదు. అంత బరువైన ఆహారం

)(

చిరుతిళ్లు (స్నాక్స్)

1.బజ్జీలు- 4,5 రకాలు చేసుకోవచ్చు- మిర్చీ, బంగాళ దుంప, అరటికాయ, కాప్సికం, వాము ఆకులతో చేసుకోవచ్చు. అన్నిటికీ విధానం ఒకటే.

శనగ పిండి –1 గ్లాసు	నూనె – అర్థ లీటరు	ఉప్పు- తగినంత
వాము – అర చెంచా	బియ్యం పిండి- 50 గ్రా	ఎర్ర కారం- 1 స్పూను

కావాలంటే వంటసోడా వాడుకోవచ్చు. శనగ పిండిలో బియ్యం పిండి వాము పొడి, ఉప్పు, కారం, వంటసోడా (మిర్చీ బజ్జీలు ఐతే కారం అవసరం లేదు) కొద్దిగా నీళ్ళు పోసి కలుపుకోవాలి. నూనెలో బంగారు రంగులోకి వచ్చిందాకా వేయించి తీయాలి.

2.పకోడి – ఉల్లిపాయ, క్యాబేజి, జీడిపప్పు, పాలకూర, తోటకూర. ఇలా 5 రకాలు చేసుకోవచ్చు.

శనగ పిండి –పావు కేజీ	నూనె – అర్థ లీటరు	ఉప్పు- 1 స్పూను
వాము – అర చెంచా	బియ్యం పిండి- 100 గ్రా	ఎర్ర కారం- 1 స్పూను
పచ్చి మిర్చి- 4 తురుం	కరివేపాకు- కొంచెం	

శనగపిండిలో మనం పై ఐదు రకాల్లో ఏది చేయ్యాలనుకుంటే దాన్ని ఎంచుకుని, తక్కిన సంబారాలన్నీ (నూనె తప్ప) కలిపి, కొద్దిగా గట్టిగా కలుపుకోవాలి. పల్చగా నూనెలో వేసి, ఎర్రగా కాల్చుకోవాలి. వేరు శనగ గుళ్ళు కూడా పకోడీలో వాడవచ్చు.

)(

కూరలు

1.వంకాయకూర - 3 రకాలుగా చేసుకోవచ్చు. ఎ)అల్లం, మిర్చి బి) కూర పొడితో గుత్తివంకాయ, సి) ఉల్లిపాయ లేదా, చిక్కుడు లాంటి కూరలతో కలిపి-

వంకాయలు–పావు కేజీ	నూనె – తగినంత	ఉప్పు- తగినంత
అల్లం – అంగళం ముక్క	పచ్చి శనగ పప్పు- 1 స్పూను	మినపపప్పు- 1 స్పూను
పచ్చి మిర్చి -5 తురుం	ఆవాలు – 1 స్పూను	ఎండు మిర్చి – 2

ఎ) అల్లం, పచ్చిమిర్చి వంకాయ - వంకాయలు కడిగి, తుడిచి, అంగుళం సైజు ముక్కలు కోసుకోవాలి. బాండీలో నూనె కాగిన తర్వాత, ఎండుమిర్చి తుంచి వేసి, ఉప్పు కలిపి, మూత పెట్టాలి. అల్లం, పచ్చిమిర్చి మిక్సీలో కచ్చాపచ్చాగా గ్రైండు చేసుకుని, వంకాయ ముక్కలు మగ్గాక, ఈ ముద్ద వేసి కలుపుకోవాలి. దించే ముందు, ఇష్టం వుంటే కొతిమేర కూడా వేసుకోవచ్చు.

బి) కూర పొడితో గుత్తి వంకాయ-

వంకాయలు–పావు కేజీ	నూనె – తగినంత	ఉప్పు- తగినంత
అల్లం – అంగుళం ముక్క	పచ్చి శనగ పప్పు- 100 గ్రా	మినపపప్పు- 100గ్రా.
మెంతులు – అర స్పూను	ఆవాలు – అర స్పూను	ఎండు మిర్చి – 7

1 స్పూను నూనెలోపై దినుసులన్నీ వేసుకుని బాగా వేయించుకోవాలి. అవి చల్లారిన తర్వాత ఉప్పు కలిపి, మెత్తగా గ్రైండు చేసుకోవాలి.

పొడుగు వంకాయలు, కడిగి నిలువుగా నాలుగు పక్షాలుగా వంకాయ పూర్తిగా తెగిపోకుండా కోసుకుని, గ్రైండు చేసుకున్న పొడిని కాయనిండా కూరి, 3 స్పూనుల నూనె బాండీలో వేసి, ఆ నూనెలో 5,6 కోసుకున్న వంకాయలు వేసి, సిమ్ లో మగ్గనివ్వాలి. ఇలా మగ్గిన కాయలు తీసి, మరో వాయ వేసుకోవాలి.

(.) ఇలా సింపుల్ గా చేయడం వలన పోషక విలువలు నశించవు.

సి) ఉల్లిపాయతో వంకాయ కూర- బాండీలో నూనె కాగాక, పోపు దినుసులు వేసుకుని, అవి వేగాక, తరిగి రెడీగా ఉంచుకున్న వంకాయ, ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి, తగినంత ఉప్పు వేసి, మూత పెట్టి మగ్గనివ్వాలి. మగ్గినాక కారం చల్లు కోవాలి.

(.) కూర ముక్కల్లో నూనె ఇంకా వుంటే, ఒకటో, రెండో స్పూన్ల శనగపిండి కలిపి, దించుకోవాలి.

సి) చిక్కుడు కాయతో వంకాయ కూర- వంకాయ కూరంతా పైన చెప్పినట్లే చేసి, చిక్కుడుకాయ ముక్కలు విడిగా ఉడికించి నీరు లేకుండా, పిండి- మగ్గుతున్న వంకాయ ముక్కల్లో వేసిన తర్వాత కారం వేసి,బౌల్ లోకి తీసుకోవాలి.

2. బెండకాయకూర_దొండకాయకూర- వంకాయ కూర లాగానే చేసుకోవాలి. పోపు దినుసులు, ఉప్పు, కారం. వెరైటీ కావాలంటే - విడిగా వేరుశనగ పప్పు వేయించి, పొట్టుతో, లేక పొట్టుతీసి, కూరలో కలుపుకోవాలి.

3.దోసకాయకూర_సొరకాయకూర_పొట్లకాయకూర_బీరకాయకూర-

ఈ నాలుగు నీటి కాయలు. నూనె కూడా ఎక్కువ పట్టదు. ఇవి పథ్యం కూరలు కూడా. కావాల్సిన కాయ కడిగి శుభ్రంచేసి, తొక్క తీసి, చిన్న ముక్కలుగా కోసుకుని, ఒక స్పూను నూనెలో పోపు – మినప్పప్పు- 1 స్పూను, ఆవాలు జీలకర్ర – అర స్పూను, ఒక ఎండు మిర్చి ముక్కలు, కరేపాకు వేసి, అవి వేగింతర్వాత ఈ కూర ముక్కలు వేసి, సన్నటి సెగమీద మగ్గ నివ్వాలి. కొంచెం మగ్గినాక ఒక పచ్చిమిరపకాయని ముక్కలుచేసి వేసి, తగినంత ఉప్పు వేసి నీరులేకుండా వేగించి, దించుకోవాలి.

3. క్యాబేజికూర_కాలిఫ్లవర్_కూర – తాజావైతే చాలా రుచి. శుభ్రం చేసుకుని, సన్నగా తరిగి పోపు వేసుకుని మగ్గ బెట్టుకోవాలి. పోపు కూడా చాలా సింపుల్ – 5 స్పూన్ల నూనె, పోపు సామాను, అల్లం, పచ్చిమిర్చి ముద్ద, కావాలంటే 2 స్పూన్లు ఒక గంట నానబెట్టిన పెసర పప్పు (నీరు లేకుండా), తగినంత ఉప్పు జోడించడం.

4.కాకరకాయకూర – 3 రకాలుగా చేసుకోవచ్చు.

ఎ)కాకర కాయలు చిన్నవైతే శ్రేష్టం. చేదు తక్కువగా వుండి, లేతగా ఉంటాయి. పావు కేజీ కాకర కాయలు తీసుకుని, కాయని నిలువుగా చీల్చి, లోపల గింజలు తీసేసి, కాయలు రంగు మారిందాకా వుడికించి, వడగట్టుకోవాలి. 4 స్పూన్ల కారం, 3 స్పూన్ల ఉప్పు తీసుకుని దానిలో 1 నిమ్మకాయ రసం పోసి కలిపాలి. ఈ

మిశ్రమాన్ని కాయల్లో నీరంతా పోయాక, కాయలోపల వత్తుగా రాసి, కొంచెం నూనెలో 4,5 కాయలు చొప్పున వేయించుకోవాలి.

(.) ఘాటుగా వుంటుంది. ఖోరు వస్తుంది. జాగ్రత్త.

బి)కాకర కాయలని చక్రాల్లా ముక్కలు కోసుకుని, కొంచెం ఉప్పు వేసి బాగా కలిపి, 5 నిమిషాల తర్వాత నూనెలో వేయించుకోవాలి. నూనె కొలత చెప్పలేము. చూసుకుని ప్రై చేసుకోవాలి. ముందే ముక్కలకి ఉప్పు రాశాంకాబట్టి, చివరలో ఉప్పు ఆ మేర తగ్గించి వేసి, సరిపడ కారం చల్లుకోవాలి. ఆ వేడిమీదనే ఒక స్పూను చక్కెర వేసి కలుపుకోవాలి.

సి)పావు కిలో కాకరకాయలు బాగా కడిగి, పొట్ట చీల్చి, గింజలు తీసేసి, 6 నిమిషాలు ఉడికించి వడగట్టుకోవాలి. ఇందులో కావలసినవి -100 గ్రా. శనగ పిండి, 50 గ్రా కారం, 40 గ్రా ఉప్పు, 1 స్పూను జీలకర్ర, 2 ఉల్లిపాయలు. ఉల్లిపాయలు సన్నగా తరిగి, అందులో శనగపిండి, కారం, ఉప్పు, జీలకర్ర వేసి కలిపి, ఈ మిశ్రమాన్ని ఉడికించిన కాయల్లో కూరి, కాయలని ఎర్రగా వేయించుకోవాలి.

<u>**5.బంగాళదుంప_కూర**లు-</u> <u>ఎ) ముద్ద కూర, బి) వేపుడు, సి) పూరీ, దోశల కూర.</u>

<u>ఎ) ముద్ద కూర-</u> 6 పచ్చిమిర్చి, ఒక అంగుళం అల్లం ముక్క, ఉప్పు మిక్సీలో ముద్దగా చేసుకుని ఉంచుకోవాలి. అర కిలో బంగాళా దుంపలు కడిగి, సగానికి కోసి ఉడికించి, చల్లారిన తర్వాత తొక్కతీసి వుంచుకోవాలి. బాండీలో 4 టీ స్పూన్ల నూనె వేసి పోపు దినుసులు (శనగ పప్పు, మినప్పప్పు, ఆవాలు, 2 ఎండుమిర్చి ముక్కలు) వేసి దోరగా వేయించుకోవాలి. పోపు వేగాక కరివేపాకు వేసి, చిటపటలాడాక, ఉడికించిన బంగాళా దుంపలు చిదిమి పోపులో వేసి, చిటికెడు పసుపు వేసుకుని కలుపుకోవాలి. అల్లం , మిర్చి, ఉప్పు ముద్దని ఈ కూరలో వేసి కలిపి వడ్డించుకోవాలి.

<u>**ఆలూబోండా**- ఈ కూరని చిన్న వుండలు చేసి,   శనగ పిండిలో ముంచి, తీసి నూనెలో వేయించితే ఆలూ బోండా రెడీ. శనగపిండిలో తగినంత ఉప్పు, కారం నీళ్ళువేసి, బజ్జీ పిండి చేసుకోవాలి.</u>

బంగాళదుంప_వేపుడు-

బంగాళా దుంపలు –అర కిలో	నూనె –పావు కిలో	ఉప్పు- అరస్పూను
కారం – అర స్పూను	పసుపు – చిటికెడు	

బంగాళా దుంపలు తొక్కతీసి, అన్నీ ఒకే సైజ ముక్కలు కట్ చేసుకుని బాండీలో నూనె కాగిన తర్వాత, ముక్కలు వేసి మంటహై లో ఉంచి, వేపుకోవాలి. ఇలా చేస్తే ముక్కలు నూనె పీల్చవు. ముక్కలు బంగారు రంగులోకి వేగాక, ఉప్పు, కారం, పసుపు వేసి కలిపి బాండీలోనే వుంచుకోవాలి. అలా వుంటే ఆ వేడికి ముక్కలు కర కర లాడతాయి.

బంగాళాదుంపల_పూరీకూర_చపాతీకూర_మసాలాదోశలకూర్మా

ఆలూ–అర కేజీ	నూనె –2 టీ స్పూన్లు	ఉప్పు- తగినంత
పచ్చి మిర్చి– 4	గ్రీన్ పీస్- 50 గ్రా	కారెట్- 1
ఉల్లిపాయలు –2	కొతిమీర తురుం- తగినంత	పసుపు –చిటికెడు
ఆవాలు – 1 టీ స్పూను	జీలకర్ర – 1 టీ స్పూను	

బంగాళా దుంపలు కడిగి, తొక్క తీసి ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. ఆలూ ముక్కలు,క్యారెట్ ముక్కలు, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, గ్రీన్ పీస్, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు అన్నీ కొద్దిగా నీళ్ళ పోసి కుక్కర్లో పెట్టాలి. 2 విజిల్స్ వచ్చాక స్టౌ ఆపేసి, చల్లారాక, ముక్కలని స్మాష్ చేసి, పసుపు, ఉప్పు, కొతిమీర కలుపుకోవాలి. 2 స్పూన్ల నూనెలో ఆవాలు, జీలకర్ర వేసి, వేగాక దాన్ని కూరలో కలుపుకోవాలి.

3. అరటికాయ_ఆవపెట్టిన_కూర-

అరటికాయలు–3	అల్లం- అంగుళం ముక్క	ఉప్పు- తగినంత
పచ్చి మిర్చి– 6	గ్రీన్ పీస్- 50 గ్రా	కారెట్- 1
ఇంగువ – అర స్పూను	చింతపండు గుజ్జు - స్పూను	పసుపు –అర స్పూను
ఆవపిండి –2 టీ స్పూన్లు	నూనె – 5 టీ స్పూన్లు	చిన్న బెల్లం ముక్క

అరటి కాయలని తొక్క తీసి, పసుపు వేసి వుడికించుకోవాలి. బాండీలో నూనె వేసి, పోపు వేసుకుని, ఉడికిన అరటి ముక్కలను వేసి.మూత పెట్టి వుంచుకోవాలి. అల్లం, ఉప్పు, ఆవపిండి కలిపి గ్రైండ్ చేసుకున్న ముద్దను కూరలో వేసి కలపాలి. పోపులోనే ఇంగువ వేయాలి. చివరగా బెల్లం, చింతపండు గుజ్జు వేసి కలపాలి.

18. ఆకుకూరలతో_కూర- తోటకూర (పాలకూర) సన్నగా కోసుకుని, పోపు వేసుకుని, కోసిన ఆకు కూర, ఉప్పు వేసి, మూతపెడ్తే, మగ్గి పోతుంది. కొంచెం కారం, ఇష్టముంటే కొంచెం వుల్లి తురుము కూడా వేసుకోవచ్చు.

)(

రోటి పచ్చళ్ళు

1. కందిపచ్చడి-

కందిపప్పు – 100 గ్రా	ఎండు మిర్చి - 5
జీలకర్ర – 25 గ్రా	ఉప్పు - తగినంత

ఉప్పు తప్పించి, తక్కిన వన్నీ నూనె లేకుండా దోరగా వేయించుకుని, చల్లారాక ఉప్పు కలిపి, నీళ్ళు కొంచెం కొంచెం గా వేస్తూ మెత్తగా గ్రైండు చేసుకోవాలి. నీళ్ళు ఎక్కువైతే పలచగా వుండి రుచి బాగుండదు.

2. పెసరపచ్చడి-

పెసర పప్పు – 100 గ్రా	ఎండు మిర్చి - 5
జీలకర్ర – 25 గ్రా	ఉప్పు - తగినంత

పెసర పప్పు బాగా కడిగి, 1 గంట నాన బెట్టి, నానిన పప్పులో ఎండు మిర్చి, జీలకర్ర, ఉప్పు వేసి గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. పులుపు యిష్టం వున్నవాళ్ళు నిమ్మరసం లేదా కొన్ని మామిడి ముక్కలు వేసి గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. ఇంగువ కూడా ఇష్టముంటే వేసుకోవాలి.

3. అల్లంపచ్చడి-

మినపపప్పు- 100 గ్రా.	అల్లం- అంగుళం ముక్క	ఉప్పు- తగినంత
ఎండు మిర్చి– 10	బెల్లం – చిన్న ముక్క	నూనె – 5 టీ స్పూన్లు
మెంతులు – 50 గ్రా	చింతపండు గుజ్జు -100 గ్రా	ఆవాలు- 50 గ్రా

వేడెక్కిన బాండీలో నూనె వేసి, ఎండుమిర్చి, మినపపప్పు, మెంతులు, ఆవాలు వేసి, అవి వేగి, చల్లారినాక మిక్సీలో ఉప్పు, అల్లం ముక్కలు వేసి గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. చివర్లో బెల్లం, చింతపండు గుజ్జు వేసి అవసరమైతే కొద్దిగా నీళ్ళు పోసి గ్రైండ్ చేసుకోవాలి.

4. కరివేపాకుపచ్చడి-

మినపపప్పు- 50 గ్రా.	పచ్చి మిర్చి – 4	ఉప్పు- తగినంత
ఎండు మిర్చి– 10	చింతపండు గుజ్జు - 50 గ్రా	నూనె – 4 టీ స్పూన్లు
మెంతులు – 50 గ్రా	ఆవాలు- 25 గ్రా	

వేడెక్కిన బాండీలో నూనె వేసి, ఎండుమిర్చి, మినపపప్పు, మెంతులు, ఆవాలు వేసి, అవి వేగినాక కరివేపాకు వేసి ఉంచితే ఆ వేడికి ఆకు మగ్గి పోతుంది. (పచ్చి ఆకు కూడా వేసుకుని చేసుకోవచ్చు). చల్లారినాక ఉప్పు, చింతపండు గుజ్జు వేసి గ్రైండ్ చేసుకోవాలి.

(.) కరివేపాకు గుప్పెడు మాత్రమే వేసుకుంటే ఒక రుచి, 5-6 గుప్పెళ్ళు వేసుకుంటే మరింత రుచి- కడుపులోకి ఎక్కువ ఆకు వెళుతుంది కాబట్టి అధిక ఆరోగ్యం.

5. కొతిమీరపచ్చడి-

మినపపప్పు- 50 గ్రా.	పచ్చి మిర్చి – 10	ఉప్పు- తగినంత
పచ్చి శనగ పప్పు- 50 గ్రా.	చింతపండు గుజ్జు - 50 గ్రా	నూనె – 4 టీ స్పూన్లు
మెంతులు – 1 స్పూను	ఆవాలు- 1 స్పూను	నిమ్మ రసం- 4 స్పూన్లు

కొతిమీర శుభ్రంగా కడిగి, 4 గుప్పెళ్ళు తీసుకోండి. లేత కాడలైతే, వాటిని కూడా వేసుకోవచ్చు.

వేడెక్కిన బాండీలో నూనె వేసి, మిర్చి, మినపపప్పు,శనగ పప్పు మెంతులు, ఆవాలు వేసి, అవి వేగినాక చల్లార్చి, ఉప్పు, చింత పండు గుజ్జు, కొతిమీర వేసి మెత్తగా గ్రైండు చేసుకోవాలి. చింత గుజ్జు బదులు - నిమ్మ రసం అయితే గ్రైండ్ చేసిన పచ్చడిలో వేసి కలుపుకోవచ్చు.

(.) కరివేపాకు, పుదీనా, కొతిమీర – ఈ మూడింట్లో దేనిలోనైనా సరే- 2-3 గుప్పెళ్ళు **మునగాకు** కూడా కలుపుకోవచ్చు. లేదా మొత్తం మునగాకు తోనే పుదీనా లాగానే పచ్చడి చేసుకోవచ్చు.

6. పుదీనా_లేక_వామాకు_పచ్చడి-

మినపపప్పు- 1 స్పూను	ఎండు మిర్చి - 10	ఉప్పు- తగినంత
పచ్చి మిర్చి – 5	చింతపండు గుజ్జు - 2 స్పూన్లు	నూనె – 3 టీ స్పూన్లు
మెంతులు – అర స్పూను	ఆవాలు- అర స్పూను	నిమ్మ రసం- 4 స్పూన్లు

పుదీనా ఆకులు తుంచి, బాగా కడిగి, ఆరబెట్టుకోవాలి. వేడెక్కిన బాండీలో నూనె వేసి, పచ్చిమిర్చి, ఎండుమిర్చి, మినపపప్పు, మెంతులు, ఆవాలు వేసి, అవి వేగి చల్లారినాక, మిక్సీ జార్ లోకి తీసుకుని, బాండీలో 1 స్పూను నూనె వేసి, పుదీనా ఆకును మగ్గ బెట్టుకోవాలి. మగ్గిన ఆకుని కూడా కలిపి ఉప్పు, చింతపండు గుజ్జు వేసి గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. చింత గుజ్జు బదులు- నిమ్మ రసం వాడాలను కుంటే, మిక్సీలోంచి తీసిన పచ్చడికి నిమ్మరసం కలపాలి.

7. నిమ్మకాయకారం-

మినపపప్పు- 50 గ్రా.	ఎండుమిర్చి – 10	ఉప్పు- తగినంత
పచ్చి శనగ పప్పు- 50 గ్రా.	ఆవాలు- 1 స్పూను	నూనె – 3 టీ స్పూన్లు
మెంతులు – 1 స్పూను	**నిమ్మ కాయలు – 2**	

వేడెక్కిన బాండీలో నూనె వేసి, ఎండుమిర్చి, మినపపప్పు, శనగ పప్పు, మెంతులు, ఆవాలు వేసి, అవి వేగి చల్లారినాక, మిక్సీ లో వేసి గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. ఆ మిశ్రమంలో ఉప్పు, నిమ్మ రసం కలుపు కోవాలి.

(.) **జాగ్రత్త**- ప్రతి చోట నేను ఉప్పు తగినంత అని చెబుతున్నాను. ఉప్పు తక్కువైతే కలుపుకోవచ్చు. కాని ఎక్కువైతే కష్టం. మామూలుగా 1 స్పూను ఉప్పు సరిపోతుంది.

8. పచ్చిమిరపపచ్చడి (కారం)-

మినపపప్పు- 50 గ్రా.	ఎండుమిర్చి – 10	ఉప్పు- తగినంత
పచ్చి శనగ పప్పు- 50 గ్రా.	చింతపండు గుజ్జు - 50 గ్రా	నూనె – 4 టీ స్పూన్లు
మెంతులు – 1 స్పూను	ఆవాలు- 1 స్పూను	**పచ్చిమిరపకాయలు- 15**

ఇంగువ – అర స్పూను		

వేడెక్కిన బాండీలో నూనె వేసి, మినపపప్పు, శనగ పప్పు, మెంతులు, ఆవాలు, ఇంగువ వేసి, పచ్చిమిర్చి కొద్దిగా చాకుతో గాటు పెట్టి వేయాలి. అలా గాటు పెట్టక పోతే స్టౌ మీదే పేల్తాయి. మూత పెట్టుకుంటే క్షేమం. మిర్చి రంగు మారిన దాకా వేగించి, చల్లారినాక, మిక్సీ లో వేసి, ఉప్పు చింత పండు గుజ్జు కూడా కలిపి, మరీ మెత్తగా కాకుండా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. ఇంగువ వల్ల పొట్టలో మంట రాదు. ఇంగువ వేస్తే రుచి కూడా ఎక్కువ. కొతిమీర తురుం కూడా కలుపు కోవచ్చు.

9. బీర_దొండ_సొర_పచ్చళ్ళు –(మూడింటికీ తయారు చేసే విధానం ఒకటే)

మినపపప్పు- 25 గ్రా.	ఎండుమిర్చి – 3	ఉప్పు- తగినంత
పచ్చి శనగ పప్పు- 25 గ్రా.	చింత గుజ్జు – 3 స్పూన్లు	నూనె – 4 టీ స్పూన్లు
మెంతులు – 1 స్పూను	ఆవాలు- 1 స్పూను	పచ్చిమిరపకాయలు- **4**
ఇంగువ – అర స్పూను	**బీర, దొండ, సొర -ఏ కూర ముక్కలైనా 100 గ్రా.**	

బీర, దొండ, సొర -ఏ కూర ముక్కలైనా 100 గ్రా. తీసుకుని వేడెక్కిన నూనెలో వేసి, వాటితో పాటు పోపు దినుసులు కూడా కలిపి, అన్నీ వేయించి, చల్లారిన తర్వాత చింత పండు గుజ్జు, ఉప్పు కూడా వేసి మరీ మెత్తగా కాకుండా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. ఇష్టాన్ని బట్టి, పచ్చడిమీద పోపు, కొతిమీర తురుం వేసుకోవాలి.

10. దోసకాయపచ్చడి-

మినపపప్పు- 2 స్పూన్లు	ఎండుమిర్చి – 5	ఉప్పు- తగినంత
పచ్చి శనగ పప్పు- 2 స్పూన్లు	చింత పండు గుజ్జు – 2 స్పూన్లు	నూనె – 2 టీ స్పూన్లు
మెంతులు – 1 స్పూను	ఆవాలు- 1 స్పూను	పచ్చిమిరపకాయలు- **3**
పసుపు – అర స్పూను	**దోసకాయ కూర ముక్కలు -200 గ్రా.**	

దోస కాయ, కడిగి, తొక్కతీసి, చేదు చూసుకుని, సన్న ముక్కలుగా తరుగు కోవాలి. పోపు దినుసులు, మిర్చి, నూనెలో వేయించుకోవాలి. చల్లారిన తర్వాత, చింతపండు గుజ్జు, ఉప్పు కలిపి గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమానికి

దోసకాయ ముక్కలు కలిపి వేసి, పోపు పెట్టుకోవాలి. పోపు అంటే- 1 స్పూను నూనెలో అర స్పూను మినప్పప్పు, అర స్పూను ఆవాలు వేసి వేయించితే సరిపోతుంది.

(.) పచ్చి మిర్చితో కూడా ఇలాగే చేసుకోవచ్చు. ఎండు మిర్చి, అవాలు, మెంతులు వుండవు. పచ్చిమిర్చి, ఉప్పు, పసుపు, చింత గుజ్జ, దోసకాయ ముక్కలు అంతే. పోపు పెట్టుకుంటే బాగుంటుంది.

11. <u>కొబ్బరిపచ్చడి_కొబ్బరిమామిడిపచ్చడి</u>

మినపపప్పు- 1 స్పూన్	ఎండుమిర్చి – 6	ఉప్పు- తగినంత
పచ్చి శనగ పప్పు- 1 స్పూన్	చింత పండు గుజ్జ – 4 స్పూన్లు	నూనె – 2 టీ స్పూన్లు
మెంతులు – 1 స్పూను	ఆవాలు- 1 స్పూను	పచ్చిమిర్చి- **4**
పసుపు – అర స్పూను	**తాజా కొబ్బరి తురుము – 200 గ్రా. (1 చిప్ప తురిమితే)**	

వేడెక్కిన బాండీలో నూనె వేసి, ఎండుమిర్చి, పచ్చి మిర్చి, మినపపప్పు, శనగ పప్పు, మెంతులు, ఆవాలు వేసి, అవి వేగి చల్లారినాక, ఉప్పు, పసుపు, చింత పండు గుజ్జ అన్నీ కలిపి, మిక్సీ లో వేసి గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. ఆ మిశ్రమంలో కొబ్బరి తురుం కలిపి గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. చివరగా గుప్పెడు కొతిమేర తురుం పచ్చడిమీద చల్లుకోవాలి.

చింత పండు గుజ్జ బదులుగా ఒక అంగుళం సైజ 4 మామిడి ముక్కలు తో కలిపి చేసుకుంటే, <u>**కొబ్బరి మామిడి**</u> పచ్చడి రెడీ.

12. <u>టమోటాపచ్చడి-</u>

మినపపప్పు- 1 స్పూన్	ఎండుమిర్చి - 3	ఉప్పు- తగినంత
కొతిమీర తురుం- గుప్పెడు	చింత పండు గుజ్జ – 1 స్పూన్	నూనె – 2 టీ స్పూన్లు
మెంతులు – 1 స్పూను	ఆవాలు- అర స్పూను	పచ్చిమిర్చి- **3**
పసుపు – అర స్పూను	**తాజా టొమాటోలు – 6**	

వేడెక్కిన బాండీలో నూనె వేసి, ఎండుమిర్చి, పచ్చి మిర్చి, మినపపప్పు, మెంతులు, ఆవాలు వేసి, అవి వేగినాక మిక్సీ జార్ లోకి తీసుకోవాలి ఉప్పు కూడా జార్ లోసి గైండ్ చేసుకోవాలి. టమోటాలు గాటు పెట్టి, లేదా ముక్కలు

కోసి పసుపు వేసి, బాండీలో మగ్గ బెట్టాలి. చల్లారినాక, చింత పండు గుజ్జ అన్నీ కలిపి, మిక్సీ లో వేసి మరీ మెత్తగా కాకుండా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. తర్వాత బౌల్ లోకి తీసుకుని, కొతిమేర తురుం కలుపి వడ్డించు కోవాలి.

(.) **చింత పండు గుజ్జ**- ఒక కిలో చింతపండు మరిగే నీళ్లలో మునిగేంత వరకు పోసి, చల్లారాక బాగా పిండి, చిల్లుల పళ్ళెం సాయంతో –గుజ్జ మాత్రం తీసుకోవాలి. ఈ పేస్ట్ ని గాలి చొరని గాజు సీసాలో పట్టి, ఫ్రిజర్ లో పెట్టుకుంటే నాలుగు నెలల దాకా పాడవదు.

13. టమోటాఇన్స్టంట్పచ్చడి-

టమోటాలు – 1 కేజీ	కారం – 150 గ్రా	ఉప్పు- తగినంత
ఆవాలు – 100 గ్రా.మెంతులు- 75 గ్రా.	చింత పండు గుజ్జ -100 గ్రా.	నూనె – అర లీటరు

ముందుగా, 100 గ్రా ఆవాలు, 75 గ్రా మెంతులు పొడిగా, నూనె లేకుండా వేయించుకుని వుంచుకోవాలి. ముందు మెంతులు వేయించుకుని, అవి వేగుతుండగా ఆవాలు వేస్తే, ఆ వేడికి ఆవాలు వేగి పోతాయి. దీన్ని పొడరు చేసుకుని వుంచుకోవాలి. గట్టిగా వున్న టమోటాలు బాగా కడిగి, తుడిచి, ముక్కలుగా కోసుకుని, దళసరి పాత్రలోగాని, బాండీలో గాని వేసి, పావు లీటరు నూనెలో స్టౌ సిమ్ లో పెట్టి, మగ్గ బెట్టుకోవాలి. ఆ మగ్గిన వేడి టమాటా ముక్కలలో చింత పండు గుజ్జ వేసి కలిపి, ఒకసారి మాత్రమే 2 నిమిషాలు గ్రైండ్ చెయ్యాలి. ఈ మిశ్రమం ఒక వెడల్పాటి గిన్నెలో వేసుకుని, ఉప్పు, కారం, ఆవ—మెంతి పిండి అన్నీ వేసి, బాగా కలుపుకోవాలి. బాండీలో ¼ లీటరు నూనె వేసి, నూనె కాగాక, ఆవాలు వేసి అవి చిటపట లాడేటప్పుడు ఇంగువ వేసుకుని చల్లారాక దాన్ని టమాటా పచ్చడిలో కలుపుకోవాలి. ఈ పచ్చడి ఫ్రిజ్ లో పెట్టుకుంటే 1 నెల , బయట పెడితే 2 వారాలు నిలవ వుంటుంది.

(.) సలహా- అర చెంచా ఆవాలు, 400గ్రా. మెంతులు వేయించి పొడిచేసి, నిల్వ ఉంచుకుంటే, ఇలాంటి అత్యవసర పచ్చళ్ళు చేసుకోవడానికి సులువుగా ఉంటుంది. ఈ పొడిని ఫ్రిజ్ లో వుంచితే, చాలా రోజులు నిల్వ వుంటుంది.

14. వంకాయపచ్చడి- (వంకాయ పెద్దది ఐతే పావు కిలో వుంటుంది)

మినపపప్పు- 1 స్పూన్	ఎండుమిర్చి – 7	పచ్చిమిర్చి- **3**
ఉప్పు- తగినంత	చింత పండు గుజ్జ - 1 స్పూన్	నూనె – 4 టీ స్పూన్లు
మెంతులు – 1 స్పూను	ఆవాలు- 1 స్పూను	**పెద్ద వంకాయలు -2**

వంకాయ నిప్పుల మీద లేదా స్టౌ మీద కాల్చి, చల్లారాక పై పొర తీసి గుజ్జ చేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి. బాండీలో నూనె వేసి, ఎండు మిర్చి, మినప్పప్పు, మెంతులు ఆవాలు వేసి వేయించుకుని, చల్లారిన తర్వాత పచ్చిమిర్చి, ఉప్పు వేసి, చింతపండు గుజ్జ కూడా కలిపి గ్రైండ్ చేసుకుని, దాంట్లో వంకాయ గుజ్జ వేసి 2 సెకండ్లు మాత్రమే గ్రైండ్ చేసుకుని, ఇష్టముంటే కొతిమేర తురుం చల్లుకోవాలి. గ్రేండ్ చేసేటప్పుడు మరీ మెత్తగా లేకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. ఈ పైసంబారాలతో చేసిన పచ్చడి 5 మందికి చక్కగా సరిపోతుంది

15. వంకాయపులుసుపచ్చడి-

పెద్ద ఉల్లిపాయలు-2	కారం – 2 స్పూన్లు	పచ్చిమిర్చి- **3**
ఉప్పు- తగినంత	చింత పండు గుజ్జ – 10 స్పూన్లు	నూనె – 4 టీ స్పూన్లు
బెల్లం – చిన్న ముక్క	పసుపు- అర స్పూను	**పెద్ద వంకాయలు -2**
పోపుకు- మినప్పప్పు, శనగపప్పు – 2 స్పూన్లు, ఆవాలు, మెంతులు – 1 స్పూను		

వంకాయలు స్టౌ మీద కాల్చి, తొక్క తీసి, పెట్టుకోవాలి. బాండీలో నూనె వేసి, 2 ఉల్లిపాయల్ని సన్నగా తరిగిన ముక్కలు, మిర్చి ముక్కలు వేసి దోరగా వేయించుకుని, తర్వాత చింతపండు గుజ్జను వేసి, తొక్కతీసిన వంకాయని గుజ్జ గాచేసి, అది కూడా వేసుకోవాలి. ఆ వేడి మీదనే ఉప్పు, కారం, బెల్లం ముక్క కూడా బాగా కలిపి గిన్నె లోకి తీసుకోవాలి. దీనిలో పోపు వేసుకుని వడ్డించాలి.

(.) పోపు ముందే వేసుకుంటే మెత్తగా అయి పోతుంది. చివర్లో అయితే క్రంచీగా వుంటుంది.

16. గోంగూరపచ్చడి-

మినప్పప్పు -2 స్పూన్లు	మెంతులు – 2 స్పూన్లు	ఎండు మిర్చి- **10**
ఉప్పు- తగినంత	చింత పండు గుజ్జ –తగినంత	నూనె –150 గ్రా.

ఆవాలు- 2 స్పూన్లు	వెల్లుల్లి – 4 రెబ్బలు	**గోంగూర -4 కట్టలు**
పోపుకు- మినప్పప్పు, శనగపప్పు – 2 స్పూన్లు, ఆవాలు, మెంతులు – 1 స్పూను		

గోంగూర వలుచుకుని, బాగా కడిగి, ఆరబెట్టి, 100 గ్రా. నూనెలో వేయించుకోవాలి. వేగిన గోంగూర తీసి విడిగా పెట్టుకుని, 50 గ్రా. నూనెలో ఎండుమిర్చి, ఆవాలు మెంతులు, మినప్పప్పు వేయించి, చల్లార్చి తగినంత ఉప్పుజేర్చి, మిక్సీలో వేసి గ్రైండు చేసుకోవాలి. తర్వాత గోంగూర వేసి మళ్ళీ గ్రైండు చేసుకోవాలి. రోట్లో అయితే బాగుంటుంది. అవకాశం లేనివాళ్ళకు మిక్సీలో చేసుకోవాలి.

(.) వెల్లుల్లి ఇష్టం వున్నవాళ్లు 4 వెల్లుల్లి రెబ్బల్ని నూనెలో వేయించి పచ్చడిలో కలుపుకోవాలి. గోంగూర పులుపుగా ఉందో లేదో చూసుకుని పులుపు లేకపోతే, వేగుతున్న గోంగూరలో చింతపండు గుజ్జ తగినంత చేర్చుకోవాలి.

17. గోంగూర_తోటకూర_చుక్కకూర_బచ్చలికూరపచ్చళ్ళు (పులుసు కూరలు)

మినప్పప్పు -2 స్పూన్లు	శనగపప్పు – 2 స్పూన్లు	పచ్చి మిర్చి- 4
ఉప్పు- తగినంత	చింత పండు గుజ్జ –తగినంత	నూనె –2 స్పూన్లు
ఆవాలు- 1 స్పూన్	మెంతులు – 1 స్పూన్	**ఆకుకూర – 2 గుప్పెళ్ళు**
ఉల్లిపాయలు - 2	సొరకాయముక్కలు -50 గ్రా.	కారం- 2 స్పూన్లు

ఈ ఆకు కూరల్లో- తోటకూర తప్ప, మిగతా అన్ని కూరలలో పులుపు బాగానే వుంటుంది. తోటకూరలో మాత్రం, పులుపుకోసం చింతపండు గుజ్జ- లేదా- మామిడికాయ ముక్కలు జత చేసుకోవాలి. అన్నిటికీ చేసే విధానం ఒకటే.

ఏ ఆకు కూరైనా కడిగి, ఇసుక, మట్టి లేకుండా చూసుకుని, సన్నగా కోసుకోవాలి.ఉల్లిపాయ ముక్కలు, సొరకాయ, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు సన్నగా కోసుకుని, బాండీలో –లేదా- మందపాటి పాత్రలో, నూనె వేసి, పోపు సామానువేసి, అది వేగాక, తరిగి వుంచుకున్న ఉల్లి, సొర, మిర్చి ముక్కలు వేసి, మూత పెట్టి 2 నిమిషాలు ఆగి, ఆ పైన ఆకు కూర తురుము వేసి, ఉప్పుకూడా జోడించి,మూతపెట్టి, 6-7 నిమిఆషాలు ఆగి, అవన్నీ మగ్గిపోయిన తరువాత కారం వేసి, ఒక నిమిషం వేయించి, గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. నేను పోపు ముందే వేయమని చెప్పాను. కాని చివర్లో కూడా వేసుకోవచ్చు.

)(

సంవత్సరం అంతా నిలవ ఉండే ఊరగాయలు-పచ్చళ్ళు

1.ఆవకాయ- చిన్న రసాలు (రసాలు అనగానే పండుకాయలు అనుకోవద్దు). పచ్చికాయలే- పులుపు చూసుకుని కొనుక్కోవాలి.

మామిడి కాయలు- 25	ఆవాలు- సన్నవి-1 కిలో, లావువి -½ కిలోలు	ఉప్పు – 750 గ్రా.
కారం – 1 కిలో	మెంతులు – 200 గ్రా.	పసుపు-1 spoon
నువ్వుల నూనె- 3 కిలోలు	దేశవాళీ శనగలు- 200 గ్రా.	

25 మామిడి కాయలు కడిగి, బాగా తుడిచి- సుమారు 1 కాయకి 12 ముక్కలు చొప్పున కోసుకోవాలి (కొట్టించుకోవాలి). ఆ ముక్కలు అన్నీ జీళ్ళు తీసేసి, బాగా తుడిచి, టెంకెలు వున్న ముక్కలు మాత్రమే ఆవకాయకి పనికి వస్తాయి. ఆవాలు ఎండబెట్టి మిక్సీలో వేస్తే బాగా పిండి వస్తుంది. లేక ఆవపిండి కొనుక్కుంటే 1 కేజి, ఆవకాయ కారంగా వుండాలంటే- గుంటూరు కారం- 600 గ్రా. బళ్ళారి-వరంగల్ కారం-400 గ్రా.కలుపుకోవాలి. ముక్కల్లో టెంకె లేనివి, చితికినవి తీసేసి, మంచి ముక్కలను ఒకవైపు పెట్టుకోవాలి.

పెద్ద బేసిన్ లో- ఆవపిండి, ఉప్పు, కారం, పసుపు, మెంతులు, శనగలు వేసి అన్నీ బాగా కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమంలో నూనె కొద్ది, కొద్దిగా వేసి, కొన్ని ముక్కలు వేసి కలిపి, శుభ్రమైన, తడిలేని జాడీలో పెట్టుకోవాలి. సుమారుగా 1.5లీటర్ల నూనెతో ఇవన్నీ అయి పోతాయి. ఇలా అన్ని ముక్కలు జాడీలో పెట్టిన తర్వాత, జాడీలో ముక్కల పైన అర లీటరు నూనె పోసి, వాసెన కట్టి, గట్టిగా మూత పెట్టుకోవాలి. 3వ రోజు, తడి లేని చేతులతో, తడి లేని గరిటెతో జాడీ లోని ఆవకాయను బాగా కలిపి, అవసరమైతే మిగిలిన నూనె కూడా కలుపుకోవాలి. రోజూ వాడుకోవటానికి చిన్న సీసాలో తీసుకుని, మిగిలినది జాడీలోనే ఉంచి, ఆవకాయ పైన 1 అంగుళం దాకా నూనె తేలుతూ ఉండేట్లు చూసుకుని, శుభ్రమైన గుడ్డతో వాసెన కట్టి, మూత పెట్టుకోవాలి.

ఆవకాయకి నేను 25 కాయల పరిమాణం తీసుకున్నాను. అయితే ఇందులో 5,10,15- ఎవరికి ఎంత కావాలో అంత తీసుకుని 25/5 చొప్పున కొలతలు తీసుకోవాలి. ఆవాలు ఎండబెట్టి గ్రైండు చేసుకుంటే – ఆ పొడి కిలో కంటే కొంచె ఎక్కువ వస్తుంది – ఆ ప్రకారం కారం కూడా తీసుకోవాలి. రాళ్ళ ఉప్పు తీసుకుని ఎండబెట్టి గ్రైండు చేస్తే మెత్తగా వస్తుంది. దాన్ని జల్లెడబట్టి, మెత్తగా వున్న ఉప్పు ఆవకాయ, ముక్క పచ్చడి, తురుము పచ్చడికి వాడుకోవచ్చు. జల్లెడపైన బరకగా ఉన్న ఉప్పుని, మాగాయలోకి వాడుకోవచ్చు.

2. ముక్కపచ్చడి- 6 నెలలు నిల్వ వుండాలంటే, మామిడి కాయనుతొక్క తీయకుండానే చేసుకోవాలి. 2,3 రోజులు ఐతే తొక్క తీసేసి చేసుకోవచ్చు.

మామిడి కాయలు- 2	ఆవాలు- 25 గ్రా	ఉప్పు – 70 గ్రా.
కారం – 100 గ్రా.	మెంతులు – 2 స్పూన్లు.	పసుపు -చిటికెడు
నువ్వుల నూనె- 200 గ్రా	ఇంగువ – 1 స్పూను (ఇష్టం వుంటె)	

ఆవాలు, మెంతులు, దోరగా వేయించుకుని, పొడి కొట్టుకుని ఉంచుకోవాలి.మామిడి కాయలు కడిగి, ముక్కలు చిన్నవ గా కోసుకోవాలి. ఒక బేసిన్ లో ఆ ముక్కలన్నీ తీసుకుని, చిటికెడు పసుపువేసి, ముక్కలతో కలపాలి. నూనె కాచి, అందులో ఇంగువ, ఆవాలు వేసి, అవి చిటపట లాడగానే స్టౌ ఆపేయాలి. ఆ నూనె చల్లారిన తర్వాత మామిడి ముక్కల పచ్చడిలో పోయాలి. బాగా కలిపి తడి లేని గాజు సీసాలో భద్ర పరుచుకోవాలి.

(.) వేడి నూనె పోస్తే పచ్చడి నల్లగా ఐపోతుంది. చల్లారిన నూనె పోయడం వలన ఎర్రగా బాగుంటుంది.

3.మాగాయ- (పెద్ద రసాలు బాగుంటాయి)

మామిడి కాయలు- 10	ఆవాలు, మెంతులు- 50+50 గ్రా	ఉప్పు – అరకిలో
కారం –ముప్పావు కిలో	మెంతిపిండి – 150 గ్రా.	పసుపు -1 స్పూను
ఎండు మిర్చి - 10	నువ్వుల నూనె -ముప్పావు కిలో	ఇంగువ – 1 స్పూను (ఇష్టం వుంటె)

మెంతులు వేయించి, పొడి చేసుకుని వుంచుకోవాలి.

మామిడి కాయలు 1 గంట నీళ్ళలో వేసి, తర్వాత కడిగి, తుడిచి, తొక్కతీసి, పొడుగ్గా చిన్న ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. జాడీ – లేదా- వెడల్పాటి బకెట్ లో ముక్కలు, ఉప్పు పసుపు వేసి, బాగా కలిపి మూత పెట్టి ఉంచాలి. జాడీ-లేదా- గాజు పాత్ర శ్రేష్టం. ప్లాస్టిక్ మంచిది కాదు. 3వ రోజున మూత తీస్తే, బాగా ఊట ఊరి వుంటుంది. ముక్కలన్నీ బాగా పిండి, ఎండబెట్టాలి. ఊట ఎండబెట్ట నవసరం లేదు. 2 రోజులు బాగా ఎండబెట్టి, ఆ ముక్కలు మూటగట్టి 2 రోజులు ఉంచేయాలి. ఎండిన ముక్కలు మెత్తబడతాయి. నూనెలో ఎండుమిర్చి, ఆవాలు (2 స్పూన్ల ఇంగువపొడి- ఇష్టంవుంటే) వేయించి, వుంచుకోవాలి. ముక్కలలో మెంతి పిండి, కారం వేసి కలుపుతూ, జాడీలో వున్న ఊట కూడా కలపాలి. అపుడు కాచిచల్లార్చిన నూనె మిశ్రమం పోసి, బాగా కలుపుకుని, శుభ్రమైన

జాడీ, లేదా గాజు పాత్రలో జాగ్రత్త చేసుకోవాలి. సంవత్సరమంతా నిల్వ వుంటుంది. సగం మాగాయ సీసాలో పెట్టి ఫ్రిజ్ లో పెట్టుకుంటే ఎప్పుడూ ఎర్రగా తాజాగా వుంటుంది.

(.) పాత బడిన మాగాయ రంగు మారిందని బెంగ పడ వలసిన పని లేదు. ముద్దపప్పులో సలిపడ వేసుకుంటే మాగాయ పప్పు అవుతుంది. మాగాయలో అన్నీ వుంటాయి కాబట్టి పప్పులో కలిపితే చాలు.

(.) ఆవాలు -పావు కేజీ, మెంతులు –పావుకేజీ దోరగా వేయించి, పొడిచేసి వుంచుకుంటే, ఈ పచ్చళ్ళన్నింటిలోను వాడుకోవచ్చు. ఆరోగ్యకరం.

4. మామిడితురుముపచ్చడి-

మామిడి కాయలు- 2	ఆవ+మెంతి పొడి-100 గ్రా	ఉప్పు – 100 గ్రా.
కారం –100 గ్రా.	నువ్వుల నూనె -150 గ్రా	పసుపు -చిటికెడు
పోపు కోసం--- ఎండు మిర్చి – 2 + ఆవాలు – 1 స్పూను + ఇంగువ– 1 స్పూను (ఇష్టం వుంటె)		

మామిడి కాయలు కడిగి తొక్కతీసి తురుముకోవాలి. ఈ తురుముకి ఉప్పు, అరస్పూను పసుపు కలిపి ఒక పళ్ళెంలో రోజంతా ఎండ బెట్టి, 70 % ఎండాక – మంచి ఎండలో ఉదయం 9 గం. పెడితే సాయంత్రం 6 గం. లకి తీసుకొస్తే చాలు. దానిలో కారం, ఆవాలు మెంతుల పొడి కలిపి పోపు పెట్టాలి. పోపు యధాప్రకారం కాగిన నూనెలో ఎండుమిర్చి, ఆవాలు, ఇంగువ వేసి చల్లాలిన తర్వాత పచ్చడిలో కలపాలి. అన్నంలోనే కాకుండా, దోశలలోకి కూడా అధ్భుతంగా వుంటుంది.

5. పెసరఆవకాయ-

మామిడి కాయలు- 2	ఆవపిండి- 100 గ్రా	ఉప్పు – 150 గ్రా.
కారం –200 గ్రా.	నువ్వుల నూనె –పావు కేజీ	పెసర పిండి- 150 గ్రా

శుభ్రం చేసిన పెసర పప్పు 150 గ్రా, 1 గంట ఎండబెట్టి, గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. పిండి చాలా మెత్తగా వుండాలి.

2 మామిడి కాయల ముక్కలు కానీ, టెంకె లేని, ముక్కలు గానీ ఒక వెడల్పాటి పాత్రలోకి తీసుకుని, అందులో కారం, ఉప్పు, ఆవపిండి, పెసరపిండి, వేసి కలుపి, నూనె పోసి కలిపి జాడీలో నిల్వ చేసుకోవాలి. 3వ రోజు తిరగ కలిపి, వేడి అన్నంలో తినాలి.

6. మెంతికాయ-

మామిడి కాయలు- 2	ఆవపిండి- 100 గ్రా	ఉప్పు – 150 గ్రా.
కారం –200 గ్రా.	నువ్వుల నూనె –పావు కేజీ	మెంతి పిండి- 75 గ్రా
పోపు కోసం--- ఎండు మిర్చి – 2 + ఆవాలు – 1 స్పూను +మెంతులు -1 స్పూన్ + ఇంగువ– 1 స్పూను		

మామిడి కాయలు కడిగి తుడిచి చిన్న ముక్కలు గా కోసుకుని అందులో ఉప్పు కారం, ఆవపిండి మెంతిపిండి (మెంతులు దోరగా వెయించుకుని పొడి చేసుకోవాలి) పసుపు వేసి బాగ కలిపి నూనె కాచి పోపు వేసుకుని, చల్లారాక కలుపుకోవాలి.

7. మామిడితొక్కుపచ్చడి-

మామిడి కాయలు- 2	పసుపు- 1 స్పూన్ , ఆవపిండి-100 గ్రా	ఉప్పు – 100 గ్రా.
కారం –150 గ్రా.	నువ్వుల నూనె –పావు కేజీ	మెంతి పిండి- 75 గ్రా
పోపు కోసం--- ఎండు మిర్చి – 2 + ఆవాలు – 1 స్పూను +మెంతులు -1 స్పూన్ + ఇంగువ– 1 స్పూను		

మామిడి కాయలు కడిగి తుడిచి, తొక్కతీసి, చిన్న ముక్కలుగా కోసుకుని పసుపు, ఉప్పు వేసి రోట్లో కచ్చా పచ్చాగా దంచుకోవాలి. తర్వాత ఒక రోజు (తురుము పచ్చడి లాగా)ఎండ బెట్టాలి. సాయంత్రం బాగా ఎండిన ముక్కలలో కారం ఆవ, మెంతి పొడి కలిపి, పోపు పెట్టాలి. నూనె కాగాక, ఎండుమిర్చి, ఆవాలు, ఇంగువ వేసి, చల్లారాక పచ్చడిలో కలపాలి. ఇది చాలా రుచిగా వుంటుంది. 2 నెలల పాటు నిలవ ఉంటుంది. ఫ్రిజ్ లో పెట్టుకుని వాడుకుంటే, నాలుగు నెలలు నిలవ వుంటుంది.

(.) అప్పటికప్పుడే వాడకానికి అయితే ఎండబెట్టకుండా చేసుకుంటే, చేసిన 2 గంటల తర్వాత తినటానికి అనువుగా వుంటుంది.

8. ఉసిరిఆవకాయ-

ఉసిరి కాయలు- అర కేజీ	కారం-150 గ్రా	ఉప్పు – 100 గ్రా.
నూనె –పావు కేజీ	ఆవ పిండి-150 g	

ఉసిరి కాయలు కడిగి, తుడిచి బాండీలో 150 గ్రాముల నూనె వేసి, మూత పెట్టి సన్నని మంటపై మగ్గబెట్టాలి. మగ్గాక, మిగిలిన నూనె కూడా బాండీలో వేస్తే, ఆ నూనే కూడా వేడౌతుంది. చల్లారాక, ఉప్పు కారం,ఆవపిండి కలిపి, నిల్వ చేసుకోవాలి. ఫ్రిజ్ లో వుంచితే ఆవకాయ నల్లబడదు, 2 నెలలు వరకు తాజాగా వుంటుంది. బయట వుంచితే నల్ల బడుతుంది. సంవత్సరంలో 6 నెలలు ఉసిరికాయలు దొరుకతాయి. ఫ్రెష్ గా పెట్టుకోవడం మంచిది.

7. ఉసిరికాయఊరగాయ_తొక్కు

ఉసిరికాయలు - కేజీ	పసుపు – 2 స్పూన్లు	ఉప్పు – 200 గ్రా.

ఉసిరికాయలు కడిగి తుడిచి, కత్తితో కణుపుల మధ్య గాటుతో ముక్కలుచేసుకుని, లోని గింజలు తీసెయ్యాలి. ఆ ముక్కలన్నీ మిక్సీలో వేసి గ్రైండ్ చేసిన పచ్చడిని సీసాలో నిల్వ చేయాలి. 3వ రోజు ఉప్పుకలిపి, నిలవ బెట్టుకోవాలి. ముందుగా ఉప్పు కలిపితే ముక్క మెత్త బడదు. ఇందులో ఇష్టాన్ని బట్టి, పచ్చిమిర్చి కూడావేసి వుంచవచ్చు. (1) ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు కొంచెం పచ్చడిలో కారం కలిపి 2 స్పూన్ల నూనె, ఆవాలు, ఇంగువ, స్పూను మెంతులు, కలపి పోపు పెట్టు కోవాలి. (2) ఎండు మిర్చి, మెంతులు ఆవాలు వేయించి, గ్రైండు చేసుకుని అందులో పచ్చడిని కూడా వేసి, గ్రైండ్ చెయ్యాలి. కొలతలు చెప్పడం కష్టం. పచ్చడి తీసుకునే పరిమాణం బట్టి చేసుకోవాలి.

(.) ఏకాదశి ఉపవాసం ఉన్న వాళ్ళు, ద్వాదశి నాడు ఉసిరి తప్పక భోజనంలో తీసుకుంటారు. శ్రీమన్నారాయణుడుకి ప్రీతి ఉసిరి.

8. దోసఆవకాయ-

గట్టి దోసకాయలు-2	కారం-75 గ్రా	ఉప్పు – 50 గ్రా.
నూనె –4 స్పూన్లు		

బాగా పండిన గట్టి దోసకాయలు కడిగి, తుడిచి, తొక్క తీయకుండా, గింజలు మాత్రం తీసేసి, చిన్న ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. అందులో ఉప్పు కారం, ఆవపిండి కలిపి,2 స్పూన్ల నూనెతో కలుపుకోవాలి. దోసకాయలో నీరు ఊరుతుంది. అవసరమనిపిస్తే మిగిలిన 2 స్పూన్ల నూనె కూడా కలుపుకోవాలి. ఇష్టముంటే ఆ రెండు స్పూన్ల నూనె వేసి 1 స్పూను ఆవాలు వేసి పోపు పెట్టుకోవచ్చు. ఇది ఎప్పటికప్పుడు పెట్టుకునే ఆవకాయ. 4,5, రోజుల కంటే

నిల్వ వుండదు. ఫ్రిజ్ లో ఐతే ఇంకో రోజు. అంతే. చాలా సులువుగా చేసుకోవచ్చు. ఫ్రెష్ గాచేసుకుంటే మంచిది కదా.

9. కాలీఫ్లవర్_ఆవకాయ-

చిన్న కాలీఫ్లవరు	కారం-100 గ్రా	ఉప్పు –75 గ్రా.
నూనె –4 స్పూన్లు	ఆవపిండి – 100 గ్రా	నిమ్మకాయ రసం – 2 స్పూన్లు

చిన్న కాలీఫ్లవరు గోరు వెచ్చని నీటిలో ఉప్పువేసి బాగా కడగాలి. తర్వాత చిన్ని ముక్కలుగా వలుచుకుని, తడిలేకుండా ఆరబెట్టుకోవాలి. ఆరిన కాలీ ఫ్లవర్ ముక్కలలో ఆవపిండి, ఉప్పు, కారం, నిమ్మరసం కలిపి, 4 స్పూన్ల నూనె కొంచెం వేడిచేసి, కలపాలి. ఇందులో పోపు అక్కరలేదు. 5 రోజులు హాయిగా తినొచ్చు. ఇది తాత్కాలికమే. నిలువ ఆవకాయకాదు. 5 రోజుల తర్వాత వాసనేస్తుంది. ***దొండకాయ, మునగ కాడలతో కూడా ఇలాగే చేస్తారు. క్యాబేజీ_క్యారట్_బంగాళా దుంప, యాపిలు తో కూడా ఇలాగే చెయ్యొచ్చు. 2,3 రోజులు మాత్రమే నిలవ వుంటాయి.***

10. టమోటానిల్వపచ్చడి-

గట్టి టమోటాలు- అరకిలో	కారం-100 గ్రా	ఉప్పు – 75 గ్రా.
నూనె – పావు లీటరు	ఆవాలు, మెంతులు కలిపిన పొడి- 75 గ్రా.	పసుపు- చిటికెడు
చింతపండు -100 గ్రా.	పోపుకి – 2 ఎండు మిర్చి, 2 స్పూన్ల ఆవాలు, స్పూను ఇంగువ	

టమోటాలు కడిగి, తడిలేకుండా తుడుచుకుని ముక్కలు కోసుకోవాలి. ఆ ముక్కలలో పసుపు, ఉప్పు కలిపి ఒక జాడీలో నిల్వ చేసుకోవాలి. 3వ రోజు టమోటా ముక్కలు పిండి, ముక్కలు, రసం విడివిడిగా ఎండబెట్టాలి. రసంలో చింతపండువేసి వుంచితే బాగానాని గుజ్జు వస్తుంది. చింతపండు పిప్పి తీసేసి, ఆ రసంలో ముక్కలు వేసి, గ్రైండు చేయాలి. ఆ మిశ్రమంలో కారం, ఆవ, మెంతి పిండి, కలిపి పోపు పెట్టాలి.

10.నిమ్మకాయఊరగాయ-

నిమ్మకాయలు- 20 +5	అల్లం – 2 అంగుళాల ముక్క	ఉప్పు –100 గ్రా.
పసుపు – 1 స్పూను		

నిమ్మకాయలు తుడుచుకుని, 20 కాయలు ఒక్కొక్కటి, 4 ముక్కలుగా కోసుకుని, మిగిలిన ఐదు కాయలు రసంతీసి, నిమ్మకాయ ముక్కల్లో పోయాలి. అల్లం ముక్క శుభ్రంగా కడిగి, తొక్కు తీసి, సన్నముక్కలు చేసి, ఆరబెట్టాలి. తడిలేని గాజు సీసా లో, ఆరిన అల్లముక్కలు, పసుపు, ఉప్పు నిమ్మకాయముక్కలతో కలిపి నిల్వచేసుకోవాలి. 3-4 రోజులలో పచ్చడి ఊరుతుంది. కావల్సినంత బౌల్ లోకి తీసుకుని దానికి సరిపడ కారం కలిపి పోపు పెట్టుకోవాలి. పోపు – 1 స్పూను నూనె, 1 స్పూను ఆవాలు. ఇష్టం వుంటే చిటికెడు ఇంగువ పోపులో వేసుకోవాలి.

11.చింతకాయనిలవపచ్చడి-

చింత కాయలు- 2 కేజీలు	పసుపు – 100గ్రా.	రాళ్లఉప్పు –400 గ్రా.
పోపు- ఎండుమిర్చి- 1, ఆవాలు, మెంతులు 1 చెంచా. కావాలంటే ఇంగువ		

జనవరిలో వచ్చే**చింత కాయలు** బాగా ముదిరి కండ పట్టి వుంటాయి. ఇలాంటికాయలు మాత్రమే నిల్వ పచ్చడికి అనువుగా వుంటాయి. ఏడాది పాటు నిల్వ వుంటుంది. సంవత్సరం తర్వాత కొత్త కాయలు వచ్చినా, పాత పచ్చడి జాగ్రత్త చేసి, వుంచుతారు. బాలింతలకు 3వ నెల వచ్చే వరకు ఈ పాత పచ్చడి రోజూ పెడతారు. చిన్న పిల్లలకు అన్నప్రాసన అయ్యాక, మెత్తని వేడి అన్నంలో నెయ్యి బాగా వేసి, ఈ పాత పచ్చడి కంది గింజంత వేసి కలిపి పెడతారు. ఆరోగ్యానికి ఆంధ్రా ప్రాంతంలో ఇదే విధానం పాటిస్తారు.

చింతకాయలు కడిగి, ఆరబెట్టి, ఆరాక వాటిలో ఈనెలు తీసేసి, రోట్లో వేసి, దంచాలి. గింజనలగ కుండా దంచి, ఉప్పు పసుప కలిపి, జాడీలో పెట్టాలి. 3వ రోజ తీసి, గింజలు, చిన్ని కాడలు, ఈనెలు తీసి వేసి, శుభ్రంచేసి జాడీలో భద్ర పరుస్తారు. కావల్సినప్పుడు – 50 గ్రాముల చింతకాయ పచ్చడిలో, 6 ఎండుమిర్చి, 2 పచ్చిమిర్చి, 1 స్పూను మెంతులు, ఆవాలు నూనెలో వేయించి గ్రైండు చేసుకోవాలి. నోటికి మంచి హితవుగా వుంటుంది., జ్వరం వచ్చి తగ్గినపుడు ఇది రోగికి పథ్యంగా కూడా పెడతారు. ఇది ఉప్పు పచ్చడి కనుక మళ్ళీ వుప్పు అవసరం లేదు.

12. చింతకాయ_పండుమిర్చి_నిలవపచ్చడి-

3వ రోజ గింజలు తీసిన పచ్చడి – అర కిలో, పండుమిర్చి – 1 కేజీ, మెంతి పిండి – 75 గ్రాములు.
పోపుకి – ఎండుమిర్చి, ఆవాలు, ఇంగువ, ¼ కిలో నూనె

తొడిమెలు తీయని పండుమిరపకాయలు, కడిగి, బాగా ఆరబెట్టి, తోడిమలు తీసి, గ్రైండు చేసుకుని మెంతిపిండి కలిపి, పోపు పెట్టుకోవాలి. మొత్తం ఒకే సారి అయితే, ¼ కిలో నూనె పడుతుంది. ఎప్పటికప్పుడు కొంచెం తీసి పెట్టుకుంటే 2- 3 స్పూన్ల నూనె సరిపోతుంది. కొంచెంగా తీసుకుంటే ఎప్పటికప్పుడు తాజాగా, కొత్తగా వుంటుంది. చింతరాయ పచ్చడిలో ఉప్పు సరిపోతుంది. పండు మిరపకాయల్లో కారం ఎక్కువ వుంటే, చూసుకుని తగినంత ఉప్పు కలుపుకోవాలి.

13.పండుమిరప_కారం_నిల్వపచ్చడి-

పండు మెరప కాయలు- 1 కేజీ	పసుపు – 100గ్రా.	రాళ్లఉప్పు –200 గ్రా.
చింతపండు- 200 గ్రా.	మెంతి పిండి- 100 గ్రా.	
పోపు- ఎండుమిర్చి- 1, ఆవాలు, మెంతులు 1 చెంచా. కావాలంటే ఇంగువ		

పండు మెరప కాయలు గుంటూరువి అయితే, కారంగా వుంటాయి. బళ్ళారి, వరంగల్ కాయలు కారం తక్కువ- ఏవి కావాలో చూసి తీసుకోవాలి. తొడిమ తీయకుండా నీళ్ళలో కడిగి, ఎండలో ఆరబెట్టి, తడిలేకుండా తుడిచి, తొడిమలు తీసి, మిక్సీలో పసుపు, ఉప్పు వేస్తూ గ్రైండు చేసుకోవాలి. మొత్తం ఒకే సారి అవదు. 3 సార్లుగా చేసుకోవాలి. కచ్చా పచ్చాగా అయిన మిశ్రమంలో (మెత్తగా మళ్ళీ 3వ రోజ చేసుకోవాలి), చింతపండు- గింజలు లేకుండాచూసుకుని వేసి కలిపి, మూత పెట్టి వుంచితే, 3వ రోజకి చింతపండు నాని వుంటుంది. అపుడు మెంతి పిండు కలిపి వుంచుకోవాలి. కొంచెం- ఆరోజకి సరిపడా- తీసుకుని పోపు పెట్టుకోవాలి.

14.గోంగూర_ఉప్పుపచ్చడి-

గోంగూర కట్టలు అయినా సరే, వలిచినది ఐనా సరే- ఇసుక, మట్టి లేకుండా, కడిగి, ఎండలో ఆరబెట్టుకోవాలి.

. గోంగూర – 1 కేజీ, రాళ్ళ ఉప్పు- 200 గ్రా

గోంగూరని నూనె లేకుండా- డ్రైగా వేయించుకోవాలి. చల్లారాక, ఉప్పుకలిపి (దంచనవసరం లేదు), భద్రపరుచు కోవాలి. అవసరమైనప్పుడు, కొంచెం ఈ మిశ్రమాన్ని తీసుకుని, ఎండుమిర్చి, మెంతులు, ఆవాలు, ఇంగువ వేయించుకుని, గోంగూరతో కలిపి గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. ఇది ఉప్పు పచ్చడి, మళ్ళీ ఉప్పు వేయనవసరం లేదు.

15. పళ్లగోంగూర_ఉప్పుపచ్చడి -

ఉప్పు గోంగూర- అర కేజీ, పండుమిర్చి- 1 కేజి, మెంతి పిండి – 150 గ్రా

పండు మిరపకాయలు కడిగి, బాగా ఆరబెట్టి, తొడిమలు తీసి, రోట్లో –లేదా- మిక్సీలో వేసి గ్రైండు చేసుకుని, దానిలో మెంతి పిండి, ఉప్పు గోంగూర వేసి 2,3 సెకన్లు మాత్రమే గ్రైండు చేసి, బాగా కలిపి, తడిలేని సీసా లేదా జాడీలో నిల్వ వుంచుకోవాలి. డైరెక్టుగా అన్నంలో కలుపుకోవచ్చు. పోపు కావాలంటే ఆవాలు నూనెలో వేయించుకుని కలుపుకోవచ్చు. రుచి చూచి, వుప్పు తగ్గుతే కలుపుకోవాలి.

16. పులిహారగోంగూర_ఉప్పుపచ్చడి -

గోంగూర- 1 కేజీ	ధనియాలు -2 స్పూన్లు	ఉప్పు –150 గ్రా.
ఎండుమిర్చి – పావు కేజీ	మెంతులు- 2 స్పూన్లు	ఆవాలు - 2 స్పూన్లు
నువ్వులు – 50 గ్రా, ఉప్పు-తగినంత	నూనె- పావు కిలో (ఇంకొంచెం ఎక్కువ పట్టొచ్చు కూడా)	

గోంగూర కడిగి, ఆరబెట్టి, తడిలేకుండా శుభ్రం చేసుకుని, బాండీలో 100 గ్రా. నూనె వేసి, బాగా వేపుకోవాలి. అలా పచ్చి లేకుండా వేగిన గోంగూరని తీసి పక్కన వుంచుకోవాలి. బాండీలో మరో 100 గ్రా. నూనె వేసి అందులో – ఎండుమిర్చి, ధనియాలు, ఆవాలు, మెంతులు, నువ్వులు వేసి, మిక్సీజార్ లోకి తీసుకుని, చల్లారాక, ఉప్పుకలిపి గ్రైండు చేసుకోవాలి. గ్రైండుచేసుకున్న ఆ పొడిలో గోంగూర వేసి, బాగా కలిసే ట్టుగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. తర్వాత బాండీలో మిగిలిన నూనె (అవసరం పడితే మరింత) వేసుకుని, అందులో మినప్పప్పు, ఆవాలు, శనగ పప్పు, ప్రతిదీ ఒక స్పూను చొప్పున వేసి, కాస్త కరివేపాకు , ఇష్టముంటే ఇంగువ, వెల్లుల్లి వేసి బాగా వేగాక పచ్చడిలో వేసి కలుపుకోవాలి. చల్లారాక నిల్వచేసుకోవాలి.

)(

వరలక్ష్మీ వ్రతము

శ్రావణమాసంలో పౌర్ణమికి ముందుగా వచ్చే శుక్రవారం-శ్రావణ శుక్రవారం- వరలక్ష్మీ వ్రతం.

మామూలుగా చేసే వంటలతో పాటుగా 9 రకాల పిండివంటలు చేస్తారు. సమయం, తీరిక లేని వారు, 3 రకాల, 5 రకాలు చేసి వ్రతం చేసుకుంటారు. తప్పని సరిగా చేయాల్సినవి పూర్ణం బూరెలు. ముత్తైదువుకు పండు, తాంబూలంతో పాటు వాయనం గా సమర్పించేవి పూర్ణం బూరెలు.

పూర్ణంబూరెలు-

పచ్చి శనగ పప్పు- 1 గ్లాసు	తురిమిన బెల్లం – 1¼ గ్లాసు	యాలకుల పొడి- స్పూను
తోపు పిండికి, మినప్పప్పు – 1 గ్లాసు	బియ్యం – ఒకటిన్నర గ్లాసు	నూనె -1 లీటరు

పచ్చి శనగ పప్పు 2 గంటలు నాన బెట్టి, నానిన తర్వాత నీరంతా వంపేసి, ఏ కొలత గ్లాసుతో పప్పు తీసుకున్నామో అదే గ్లాసుతో 2 గ్లాసులు నీళ్ళు పోసి, కుక్కర్ లో 2 విజిల్స్ వచ్చే వరకు వుడికించాలి. ఉడికిన పప్పు బాగా ఆర బెట్టాలి. ముంది రోజ రాత్రి మినప్పప్పు, బియ్యం నాన బెట్టి ఉదయం కడిగి, దోశపిండి కంటె గట్టిగా రుబ్బి ఉంచుకోవాలి. 2 గంటలు నానితే బాగుంటుంది. కలర్ కోసం చిటికెడు పసుపు, 1 స్పూను చక్కెర తోపు పిండిలో కలిపితే బాగుంటుంది. ఉడికి ఆరిన శనగపప్పు మిక్సీలో వేసి పొడి చేసుకోవాలి. బాండీలో తురిమిన బెల్లం, 2-3 స్పూన్లు నీళ్ళు పోసి కరిగించాలి. కరిగాక వడపోసుకుంటే- ఇసుక లాంటివి పోతాయి. వడపోసిన బెల్లం పానకం తిరిగి బాండీలో వేసి, సన్నని సెగపైన తీగపాకం వచ్చే వరకు వుంచి, గ్రైండు చేసిన శనగపప్పు పొడి, యాలకుల పొడి వేసి, బాగా కలుపుకోవాలి. చల్లారిన తర్వాత మనకి కావలసిన సైజులో ఉండలు చేసుకుని, తోపు పిండిలో ముంచి, కాగిన నూనెలో వేయాలి. వేసిన వెంటనే కదపకుండా 1 నిమిషం ఆగి కదిపితే అతుక్కోకుండా, చిట్లిపోకుండా వస్తాయి. వీటికి ఓర్పు కావాలి నిదానంగా చేసుకోవాలి.

పులిహార-

బియ్యం- 250 గ్రా	ఆవపిండి – 3 స్పూన్లు	ఉప్పు- 40 గ్రా
చింతపండు గుజ్జు- 200 గ్రా	జీడిపప్పు- వేరుశనగ పప్పు గుప్పెడు + గుప్పెడు	
నూనె - పావు లీటరు	పచ్చిశనగ పప్పు- 4 స్పూన్లు	మినప్పప్పు - 4 స్పూన్లు

ఆవాలు- 4 స్పూన్లు	ఇంగువ - 2 స్పూన్లు	బెల్లం – చిన్న ముక్క
కరివేపాకు – 2 రెమ్మలు	పచ్చిమిర్చి - 10	ఎండు మిర్చి – 4
పసుపు – 2 స్పూన్లు		

250 గ్రా. బియ్యం గ్లాసుతో కొలుచు కుంటే, బియ్యం ఒకటికి 2 గ్లాసుల చొప్పున నీళ్ళు పోసి, కుక్కర్ లో 2 విజిల్స్ వరకు వుంచి, దించి, ప్రెషర్ పోయాక- ఉడికిన అన్నం ఒక వెడల్పాటి బేసిన్ లోకి తీసుకుని, 4,5 స్పూన్ల నూనె, పసుపు ఈ అన్నంలో వేసి కలుపుకోవాలి. బాండీలో నూనె వేసి, వేరుశనగ, ఎండుమిర్చి, శనగ పప్పు, మినప్పప్పు, ఆవాలు, వేసి, చిటపట లాడాక కరివేపాకు, పచ్చిమిర్చి వేసి, స్టౌ నుంచి, దించుకుని అన్నంలో కలుపుకోవాలి. తిరిగి బాండాలో చింతపండు గుజ్జు, 1 స్పూను నూనెతో ఉప్పు,బెల్లం, ఇంగువ వేసి, 3 నిమిషాల తర్వాత చింతపండుగుజ్జు వగైరా మిశ్రమాన్ని అన్నంలో వేసి కలుపుకోవాలి. చివరగా ఆవపిండి, 2 స్పూన్లు వేసి, 1 గంట తర్వాత వడ్డించుకోవాలి.

గారెలు –

మినపగుళ్ళు- 1 పెద్ద గ్లాసు	పచ్చి మిర్చి -4	అల్లం – 1 అంగుళం ముక్క
నూనె- 1 లీటరు	ఉప్పు - తగినంత	

మినపగుళ్ళు 1 పెద్ద గ్లాసు కొలతగా తీసుకుని, 4 గంటలు నీళ్లలో నానబెట్టి, బాగా కడిగి, ఆ నీళ్ళు పారబోసి, మిక్సీలోవేసి, కొద్దిగా నీళ్ళు జల్లుతూ, మెత్తగా గ్రైండు చేసుకోవాలి. రుబ్బుకున్న గట్టి పిండిలో పచ్చి మిర్చి ముక్కలు, అల్లం ముక్కలు వేసుకుని, ఉప్పు తగినంత వేసి, బాండీలో నూనె వేసి, కాగాక జాగ్రత్తగా అరటి ఆకులో వేసుకుని గుండ్రంగా చేసుకుని, మధ్యలో రంధ్రం పెట్టి నూనెలో వేయించుకోవాలి.

పెరుగు- 1 గ్లాసు	ఉప్పు – అర స్పూను	పచ్చి మిర్చి- 2
అల్లం ముక్క – అరఅంగుళం		

ఆవడలు – తగు మోతాదు పెరుగులో అల్లం పచ్చి మిర్చి, ముక్కలుగా ఐనా సరే లేదా దంచి వేసుకున్నా సరే- వేసుకుని గారెల్లో ఉప్పు వేశాం కనక, తగు మాత్రం ఉప్పు వేసుకుని, వేయించిన గారెలు ఒకసారి నీళ్ళలో ముంచి, పెరుగులో వేసుకోవాలి. (.) నూనె అంతా కర్చు కాదు. వడకట్టి (ఫిల్టరుచేసి) రోజువారీ పోపుల్లో వాడుకో వచ్చు.

అన్నంపరమాన్నం -

బియ్యం – 1 పెద్ద గ్లాసు	బెల్లం – ఒకటిన్నర గ్లాసు	పాలు – అర గ్లాసు
జీడుపప్పు పలుకులు – 6	యాలకుల పొడి – 4 స్పూన్లు	

పరమాన్నానికి, దధ్యోజనానికి ఒకేసారి అన్నం ఉడికించుకోవచ్చు. సగం అన్నం ఒక గిన్నెలోకి తీసుకుని, మిగిలిన అన్నంలో బెల్లం వేసి, సన్నపు సెగ మీద వేడి చేసుకోవాలి. చిన్న కుకర్ అయితే బాగుంటుంది. బెల్లం కరుగు తున్నప్పుడు, పాలుపోసి, కలుపుతూ, వేయించి వుంచుకున్న, జీడిపప్పు, యాలకుల పొడి వేసి, కలిపి దించుకోవాలి.

దద్ధోజనం –

బియ్యం – అర పెద్ద గ్లాసు	మినప్పప్పు- 1 స్పూను	ఆవాలు – 1 స్పూను
పచ్చిమిర్చి -2, కరివేపాకు	అల్లం తురుము – 1 స్పూను	నూనె- 2 స్పూన్లు, **ఉప్పు** – తగినంత

గిన్నెలోకి తీసుకున్న అన్నంలో పచ్చి మిర్చి ముక్కలు, , అల్లం ముక్కలు, ఉప్పు వేసి, 1 గ్లాసు పెరుగు వేసి, కలిపి, పోపులో మినపపప్పు ఆవాలు, కరివేపాకు వేసుకోని పెట్టుకోవాలి.

పునుగులు – పూర్ణం బూరెలు వేయగా మిగిలిన తోపు పిండిలో కెంచెం ఉప్పు జీలకర్ర వేసి, పునుగులు వేసుకోవాలి.

బజ్జీలు – బజ్జీలకు వాడే కూరలు- బంగాళదుంప, పచ్చిమిర్చి, కాప్సికం, అటిటికాయ, వాము ఆకులు.

100 గ్రా. శనగపిండిలో తగినంత ఉప్పు కారం, వాము వేసి, కావాల్సిన కూర ముక్కలు ఈ మిశ్రమంలో ముంచి, కాగిన నూనెలో వేసి, అన్ని వైపులా వేగింతర్వాత చిల్లుల గరిటెతో తీసి, గిన్నెలో టిష్యూ పేపర్ వేసి దాని మీద ఈ బజ్జీలు వుంచుకోవాలి. టిష్యూ పేపరు ఎక్కువగా వున్న నూనెని పీల్చుకుంటుంది.

రవ్వలడ్డు_రవ్వకేసరి-

బొంబాయి రవ్వ- పావు కేజీ	పంచదార - పావుకేజీ	జీడిపప్పు – 6
యాలకుల పొడి- 1 స్పూను	నెయ్యి – 5 స్పూన్లు	

రవ్వలడ్డుకి - నేతిలో రవ్వ, జీడిపప్పు వేయించుకుని, పంచదార గ్రైండ్ చేసుకుని వేడి రవ్వలో వేసి, జిడి పప్పు, యాలకుల పొడి వేసి, నెయ్యి చల్లుతూ గుండ్రంగా, లడ్డూ చుట్టుకోవాలి.

కేసరికి- నేతిలో రవ్వ, జీడిపప్పు వేయించుకుని, దోరగా వేగాక, రవ్వకి 2 ఇంతలు నీళ్ళు(1గ్లాసు రవ్వకి 2 గ్లాసులనీళ్ళు) పోసి, ఉడికాక పంచదార వేసి, దగ్గరగవచ్చే వరకు కలుపుతూ వుండాలి. నెయ్యి కొంచెం వేసి, కలిపి తీసుకోవాలి.

నవరాత్రి

తెలుగువారి ప్రత్యేక పండుగ దసరా. తొమ్మిది రోజులు అమ్మవారిని తొమ్మిది అలంకారాలతో- రోజుకు ఒక నైవేద్యం సమర్పించుకుంటూ, లలితా సహస్ర పారాయణతో వైభవంగా జరుపుకునే పండుగ.

రోజు	అమ్మవారు	నైవేద్యం
మొదటిరోజు	బాల	పులగం / కట్టెపొంగలి
రెండవ రోజు	గాయత్రి	కట్టె పొంగలి
మూడవ రోజు	శ్రీ మహాలక్ష్మి	అన్నం పాయసం
నాల్గవ రోజు	శ్రీ అన్న పూర్ణేశ్వరి	దద్ధోజనం / కొబ్బరి అన్నం
ఐదవ రోజు	శ్రీ లలితా త్రిపుర సుందరి	గుడాన్నం (బెల్లం అన్నం)
ఆరవ రోజు	శ్రీ మహా సరస్వతి	చిట్టి గారెలు / పులిహోర
ఏడవ రోజు	శ్రీ దుర్గాదేవి	కదంబం (దప్పళం)
ఎనిమిదవ రోజు	శ్రీ మహిషాసుర మర్దిని	గారెలు / పాయసం
తొమ్మిదవ రోజు	శ్రీ రాజరాజేశ్వరి	పులహోర / పాయసం

వరలక్ష్మి వ్రతం లో వ్రాసిన ప్రసాదాలు (నైవేద్యాలు) వదిలి పెట్టి, మిగిలినవాటి తయారి విధానం ఇక్కడ వ్రాస్తున్నాను.

పులగం- బియ్యం, పెసర పప్పు సమాన కొలతలతో కలిపి, ఉడికించి, ఆ ఉడికిన పులగం పైన నెయ్యి వేసి, చిన్న బెల్లం ముక్క పెట్టి, నైవేద్యం పెట్టాలి.

కట్టెపొంగలి- బియ్యం, పెసర పప్పు సమాన కొలతలతో కలిపి, ఉడికించి, పోపులో మిరియాలు, ఉప్పు, జీలకర్ర వేసి, నెయ్యి బాగా వేసి, నేతితోనే పోపు పెట్టాలి.

కొబ్బరిఅన్నం- ఉడికించిన అన్నంలో (నైవేద్యం పెట్టని కొబ్బరికాయతో) కొబ్బరి తురుము, ఉప్పు కలపాలి. పోపులో ఎండు మిర్చి, మినప పప్పు, శనగ పప్పు, ఆవాలు, కరివేపాకు వేసి, అందులోనే పచ్చిమిర్చి ముక్కలు 1 స్పూను వేసి కలపాలి.

గుడాన్నం- ఉడికించిన అన్నంలో బెల్లం వేసి, కలుపుతూ దగ్గర పడే సమయంలో నేతిలో వేయించిన జీడిపప్పు, యాలకుల పొడి, కిస్మిస్ వేసుకోవాలి. నెయ్యి ఎక్కువే పడుతుంది.

చిట్టిగారెలు- గారెలు చిన్న సైజులో చేసుకోవాలి. చిన్న గారెలే చిట్టిగారెలు.

కదంబం-

బియ్యం-100 గ్రా	కూరగాయల ముక్కలు –
ఉప్పు- తగినంత	(ప్రతిదీ గుప్పెడు చొప్పున)
కందిపప్పు- 50 గ్రా	బంగాళదుంప, క్యారెట్, సొరకాయ, మునగ, టమోటా
చింతపండు గుజ్జు- 100 గ్రా.	
వేరుశనగ పప్పు- 25 గ్రా	పోపు సామాను- మినప్పప్పు, శనగపప్పు, ఆవాలు,
జీడి పప్పు- 25 గ్రా	నూనె- -నెయ్యి- 50 గ్రాములు.
పచ్చి మిర్చి – 4	
పసుపు- 1 స్పూను	
కొతిమేర-కరివేపాకు-తగినంత	

150 గ్రా. బియ్యం, కందిపప్పు కలిపి 1 గంట నాన బెట్టి, కడిగిన తర్వాత నీళ్ళు పారబోసి, మళ్ళీ 5 రెట్లు నీళ్ళు పోసి కూరగాయలు ముక్కలు అన్నీవేసి, కుకర్ లో ఉడికించుకోవాలి, పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు, కొతిమీర, వేరశనగపప్పు కూడ వేసి, కొంచె ఉడుకు బట్టిన తర్వాత, చింతపండు గుజ్జు, ఉప్పు, కారం వేసి, కుకర్ మూత

పెట్టి, 4,5 విజిల్స్ వచ్చాక కుకర్ చల్లారాకవేయించు కున్న జీడిపప్పు వేసి, పోపు పెట్టుకోవాలి. నివేదనకు కనుక నెయ్యితో అయితే శుభప్రదం.

వినాయక చవితి

ఎవరికి తెలిసిన పద్ధతిలో వాళ్ళు వినాయక వ్రతంచేసుకున్నా, తప్పనిసరిగా నైవేద్యం పెట్టవలసినవి- ఉండ్రాళ్ళూ, పచ్చి ఉండ్రాళ్ళూ.

ఉండ్రాళ్ళు- బియ్యం రవ్వ 1 గ్లాసయితే, 2 గ్లాసులు నీళ్ళు, తగినంత ఉప్పు, 2 స్పూన్లు శనగపప్పు కలిపి కుకర్ లో పెట్టి, 2 విజిల్స్ వచ్చాక, చల్లారినాక, దాంతో ఉండ్రాళ్ళు లడ్డూల్లాగా కావలిసిన పరిమాణంలో చేసుకోవాలి.

పచ్చిఉండ్రాళ్ళు- 1 కప్పు బియ్యం పిండి, అరకప్పు బెల్లం తురుము, ఈ రెండూ కలిపి, అవసరమైతే నీళ్ళు చిలకరించి, 3 కానీ, 5 కానీ, 9 కానీ పచ్చి ఉండ్రాళ్ళు చేసుకోవాలి.

గణపతికి, పత్రి పూజ ఎంత మక్కువో అలాగే నైవేద్యాలు కూడా. తప్పనిసరిగా పాయసం, పులిహోర, ఉండ్రాళ్ళూ నైవేద్యంగా సమర్పిస్తాము. కొన్ని ప్రాంతాలలో **కుడుములు** అని ప్రత్యేకంగా చేస్తారు. ఇదేమీ కష్టం కాదు. నానిన మినప్పప్పు, మెత్తగా రుబ్బిన మినప పిండిలో, బియ్యం రవ్వ కలిపి, తగినంత ఉప్పు చేర్చి, జిల్లేడు ఆకులలోగానీ, బాదం ఆకులలో కాని ఆ పిండిని వుంచి, మూసివేసి ఆవిరి మీద ఉడికించితే, ఆవిరి కుడుములు అవుతాయి.

ఉప్పుడుపిండి-

బియ్యం rava- పావు కేజీ	పెసరపప్పు- 25 గ్రా.	జీలకర్ర – 25 గ్రా.
ఉప్పు - తగినంత	నూనె – 4 స్పూన్లు	

కుకర్ లో జీలకర్ర వేసి, కడిగిన బియ్యం, పెసరపప్పు అర లీటరు నీళ్ళు పోసి, ఉప్పు వేసి, 2 విజిల్స్ వచ్చేవరకూ వుడికించుకోవాలి. దీనికి కాంబినేషన్ – ఆవకాయ, టమాటా పచ్చడి.

పులిహోరపిండి- బియ్యం రవ్వ ఉడికించి, పోపు వేసుకుని, చింతపండు గుజ్జుగాని, నిమ్మ రసంగాని కలిపి ఉప్పు జోడిస్తే అదే పులిహార పిండి. కరివేపాకు, పసుపు జత చేసుకోవాలి.

)(

ఆబ్దికము (తద్దినము)

శాస్త్ర ప్రకారం, పితృదేవతలకి, సంవత్సరానికి ఒకసారి కొడుకు నిర్వహించే శ్రాద్ధకర్మ. యాంత్రిక జీవితానికి అలవాటుపడి, సమయాభావం వలన ఈ పితృకర్మ ఇంట్లో చేయడం మానేసి, ఈ కార్యక్రమాలు నిర్వహించే గాయత్రి సమితి లాంటి వారికి రుసుము యిచ్చి, అక్కడ చేస్తున్నారు. ఎక్కడైతేనేమి, మర్చిపోకుండా చేస్తున్నారు. మన పెద్దలు ఈ ఆబ్దికం నాడు వంటలో చెయ్యవలసినవి, చేయకూడనివి (వాడకూడనివి) నిర్దేశించారు. ప్రాంతాల వారీగా ఒక్కో నియమం వుంది. ఒకచోట, 4 కూరలు, 4 పచ్చళ్ళు చేస్తారు. మరోచోట 3 కూరలు, 3 పచ్చళ్ళు చేస్తారు. వీటితో బాటు అరిశలు, అప్పాలు, లడ్లు, గారెలు, పరమాన్నం, చారు, పెసరపప్పు, ఉత్తి పప్పు చేస్తారు.

1. పనికివచ్చే కూరలు- కంద, అరటి, చిక్కుడు, చామదుంప, కాకర, బెండ, దొండ.
2. పనికి వచ్చే పచ్చళ్ళు- కారప్పొడి, నువ్వుల పొడి, అల్లం పచ్చడి, నిమ్మకాయ కారం, ఆవపచ్చడి, దోసకాయ, మామిడికాయ-
3. నిషిద్ధం – కందిపప్పు, టమోటా, బంగాళదుంప, ఉల్లిపాయ.

మన వాళ్ళు ఈ కూరలు నాలుగు, పచ్చళ్ళు నాలుగు రకాలు ఎన్నుకుని చేస్తారు.

)(

ఆధునిక వంటకాలు

1. ఆలూ_బాత్-

బాసుమతి బియ్యం- పావు కిలో	బంగాళా దుంపలు -2	అల్లం- అంగుళం ముక్క
ఉల్లి పాయ 1	క్యారెట్(చిన్న ముక్కలు)- 1	పచ్చిమిర్చి – 8
కొత్తిమీర –గుప్పెడు	దాల్చిన చెక్క – అంగుళం ముక్క	లవంగాలు –6
యాలకులు- 6	తగినంత ఉప్పు	నూనె – 6 స్పూన్లు

(కుకర్ లేదా ఎలక్ట్రిక్ కుకర్ లో అయితే హాయిగా చేసుకోవచ్చు) ఆలూ తొక్క తీసి ముక్కలుగా వేసుకోవాలి. పచ్చిమిర్చి, అల్లం, ఉల్లిపాయ గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. కుకర్ లో నూనె వేసి కాగినాక ఆ ముక్కలు, లవంగాలు. యాలకులు, దాల్చిన తచెక్క వేసి వేయిస్తూ అందులో గ్రైండ్ చేసుకున్న ముద్దతో కొతిమీర వేసి కొంచెం వేయించి, కడిగిన బియ్యం, ఉప్పు వేసి రుచి చూసుకుని (బియ్యం 1, నీళ్ళు ఒకటిన్నర పోసి) 2 విజిల్స్ వచ్చాక, స్టౌ ఆర్పేసి . చల్లారిన తర్వాత మీ కిష్టమైన కర్రీ తో తినవచ్చు. ఆలూ బాత్ అంటున్నాం కనక ఆలూ ఎక్కువ వాడతాం. ఇష్టమైతే బీన్స్, గ్రీన్ పీస్, కాలీ ఫ్లవర్ కూడా జత చెయ్యొచ్చు. మసాలా తక్కువ, 8-9 వెజిటబుల్స్ తో తినడం ఎంతో ఆరోగ్యకరం. ఆలోచించండి. ఆచరించండి.

2. వాంగీ_బాత్ -

బాసుమతి/మసూరి బియ్యం- అర కిలో	వంకాయలు –అర కిలో	గ్రీన్ పీస్- 100 గ్రా
మినప్పప్పు- 2 స్పూన్లు	శనగ పప్పు- 2 స్పూన్లు	ఎండు మిర్చి – 7
రాతి పువ్వు- 50 గ్రా	దాల్చిన చెక్క – చిన్న ముక్క	లవంగాలు –8
వేరుశనగ గుళ్ళు/జీడిపప్పు 50 గ్రా each	తగినంత ఉప్పు	ఎండు కొబ్బరి- చిన్న ముక్క
చింత పండు- నిమ్మకాయంత	యాలకులు- 6	నూనె -100 గ్రా
చివర్లో పోపుకు- మినప్పప్పు -1 స్పూను, శనగపప్పు-1 స్పూను, కొంచెం ఆవాలు- ఆ పోపు లోనే జీడిపప్పు, వేరుశనగ గుళ్ళు వేసి వేయించి కలుపుకోవాలి.		

అన్నం పొడిగా ఉడికించి వుంచుకోవాలి.ఎండుమిర్చి నుండి చింతపండు వరకు అన్నీ వేయించి పొడి చేసుకుని వుంచుకోవాలి. బాణలిలోనూనె వేసి వంకాయ ముక్కలు, గ్రీన్ పీస్ వేసి, మగ్గాక, గ్రైండ్ చేసి వుంచుకున్న పొడిని ఉప్పుని కలిపి, ఆ మగ్గిన వంకాయ ముక్కల్లో వేసి కలిపి, ఆ మిశ్రమాన్ని అన్నంలోపు వేసి బాగా కలపాలి. విడిగా తయారుగా వుంచుకున్న పోపు వేసి కలపుకోవాలి. <u>**రైతా**</u> తో రుచిగా వుంటుంది. ఇష్టముంటే బీట్ రూట్, క్యారెట్ ముక్కలు కూడా కలుపుకోవచ్చు.

<u>3. వెజిటబుల్_బిర్యాని</u> (కుక్కర్ లో)-

బాసుమతి బియ్యం- అర కిలో	బంగాళదుంప –1	గ్రీన్ పీస్- 50 గ్రా
క్యారట్ -1	బీన్స్ - 10	బీట్ రూట్ ముక్కలు – చిన్న కప్పు
మరాఠీ మొగ్గ -	జాపత్రి - కొంచెం	ఎండు మిర్చి – 7
రాతి పువ్వు- 50 గ్రా	దాల్చినచెక్క- అంగుళం ముక్క	లవంగాలు –8
జీడిపప్పు-100 గ్రా	తగినంత ఉప్పు, కారం-1 స్పూను	బిరియాని ఆకులు-2
ఉల్లిపాయ, టమోటా-1	యాలకులు- 6	నూనె -100 గ్రా
అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్-1 స్పూన్	గరం మసాలా-1 స్పూను	ధనియాల పొడి- అర స్పూను
పుదీనా- అర కట్ట	పెరుగు – 1 కప్పు	నెయ్యి- 50 గ్రా.
కొంచెం దాల్చిన చెక్క, 3 లవంగాలూ,2 యాలకులు దంచిన పొడి	*పసుపు- పావు స్పూను, కొతిమీర – గుప్పెడు, k*	

స్టౌ మీద కుకర్ లో నూనె, నెయ్యి వేసి, దాల్చిన చెక్క, యాలకులు, లవంగాలు, మరాఠీ మొగ్గ, జాపత్రి వేసి వేయించాలి. వేగుతున్న మసాలాలో జీడిపప్పు కూడా వేసి వేయించాలి. ఉల్లిపాయ తరుగు, టమోటా తరుగు అల్లం, వెల్లుల్లి పేస్టు వేసి బాగా వేయించాలి. తరిగి వుంచుకున్న బంగాళ దుంప, క్యారెట్, గ్రీన్ పీస్, బీట్రూట్ ముక్కలు వేసుకోవాలి (బీట్ రూట్ వలన బిర్యాని రంగు మారిపోతుంది. ఇష్టం లేని వారు వేసుకోవడం మానేయొచ్చు). కూరముక్కలు త్వరగా మగ్గటానికి ఉప్పు వేసి, మూత పెట్టి, సన్నని సెగ మీద వుంచాలి. మసాలా, కూరముక్కలు మగ్గిన తర్వాత పసుపు, కారం, ధనియా పొడి, గరం మసాలా వేసి కలిపి, ఇష్టముంటే పెరుగు వేసి కలిపి, కొతిమీర, పుదీనా తొరుగులు వేసి బాగా కలిపి, కడిగి వుంచుకున్న బాసుమతి బియ్యం వేసి, ఒకటికి ఒకటిన్నర కొలతలో నీళ్ళు పోసి, ఉప్పు రుచి చూసి కావాల్సి నంత ఉప్పు జతచేసి, కుకర్ మూత పెట్టి, మీడియం ఫ్లేమ్ మీద 2 విజిల్స్ రాగానే ఆపేసి, చల్లారాక ***రైతా*** తో తింటే బాగుంటుంది.

<u>**రైతా-**</u> చిక్కని పెరుగులో ఉల్లిపాయ, టమోటా, కొతిమీర తరుగు తగినంత ఉప్పు.

4. వెజిటబుల్_ఫ్రైడ్_రైస్ (చైనీస్)-

బాసుమతి బియ్యం- పావు కిలో	బాగా సన్నగా తరిగిన క్యారెట్, బీన్స్- ఒక్కో కప్పు	గ్రీన్ పీస్- 50 గ్రా
నూనె -4 స్పూన్లు	లైట్ సోయా సాస్ – అరస్పూను	వెనిగర్- 1 స్పూను
ఉల్లికాడల తరుగు – 2స్పూన్లు	చక్కెర- అర స్పూను	
సరిపడ ఉప్పు	బ్లాక్ పెప్పర్ పౌడర్ – అర స్పూను	వైట్ పెప్పర్ పౌడర్-అరస్పూను.

కడాయిలో నూనె వేసి, తరిగి వుంచుకున్న క్యారట్, బీన్స్ ముక్కలు వేసి, పచ్చి వాసన పోయే దాకా వేయించాలి. (కొలత ప్రకారం ఉడికించి వుంచుకున్న బాస్మతి బియ్యం, ఈ మిశ్రమంలో **<u>హై ఫ్లేమ్</u>** లో వేయించుకో వాలి. అందులో సోయా సాస్, వేనిగర్, సరిపడ ఉప్పు, బ్లాక్ వైట్ పెప్పర్ పౌడర్లు, ఉల్లికాడల తరుగు వేసి కలిపి, చక్కెర కూడా కలిపి **<u>హై ఫ్లేమ్</u>** మీద వుంచి బాగా కలుపుకోవాలి. అంతే – చైనీస్ వెజ్ ఫ్రైడ్ రైస్ రెడీ.

5. హైదరాబాద్_బగారారైస్ -

బాసుమతి బియ్యం- అర కిలో	లవంగాలు, యాలకులు -5+5, కొంచెం దాల్చిన చెక్క	గ్రీన్ పీస్- 50 గ్రా
నూనె -4 స్పూన్లు	ఉల్లి పాయలు 2, పచ్చి మిర్చి- 4	అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్-స్పూను
అనాస మొగ్గ- 1	సాజీరా- 1 స్పూను	బిరియానీ ఆకు - 2
సరిపడ ఉప్పు	కొతిమీర, పుదీనా తురుము- గుప్పెడు	నెయ్యి- 2 స్పూన్లు
గరం మసాలా – 1 స్పూను		

ఎలెక్ట్రిక్ కుకర్ లో నూనె, నెయ్యి వేసి-మసాలా దినుసులు, సాజీరా, సన్నగా పొడుగ్గా తరిగిన ఉల్లిపాయా ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి వేసి వేయించుకోవాలి. ఉల్లి ముక్కలు వేగాక, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి, పచ్చి వాసన పోయే దాకా వేయించాలి. ఇందులో కడిగి వుంచుకున్న బాస్మతీ బియ్యం, కొతిమీర తొరుగు, గరం మసాలా వేసి, వేయించుకోవాలి (గ్లాసు బియ్యానికి ఒకటిన్నర గ్లాసు నీళ్ళు) కలిపి, ఉప్పు వేసి రుచి చూసుకుని, కుకర్ మూత పెట్టి వుడికాక ఆఫ్ చెయ్యాలి. బగారా రైస్ రెడీ. గ్రీన్ కర్రీస్ తో సర్వ్ చేయాలి.

<u>సూచన 1</u>- అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ బయట తయారీవు కొనొద్దు. ఇంట్లో చేసుకుంటే బాగుంటుంది, పావు కిలో వెల్లుల్లి, పొట్టు తీసి, 100 గ్రా అల్లం కడిగి తొక్క తీసి మిక్సీలో వేసి గ్రైండ్ చేసి, ఒక స్పూను నూనె వేస్తే కలర్ బాగుంటుంది. ఫ్రిజ్ లో పెట్టుకుంటే 5,6 సార్లు వాడుకోవచ్చు. 45 రోజులు ఫ్రెష్ గా వుంటుంది.

<u>సూచన 2</u>- గరం మసాలా ఇంట్లో తయారు చేసుకుంటే మంచిది. లేకుంటే బాదుషా తయారీ మసాలాలు బాగుంటాయి.

సూచన 3 – లవంగాలు 25 గ్రా, యాలక్కాయలు 25 గ్రా. దాల్చిన చెక్క 25 గ్రా. ధనియాలు – 50 గ్రా. మిరియాలు 10 గింజలు, జీలకర్ర- 50 గ్రా. ఈ దినుసులు వేటికి అవే విడివిడిగా వేయించుకుని, చల్లారిన తర్వాత గ్రైండ్ చేసుకుని, ఈ పొడిని గాజ సీసాలో భద్ర పరచుకుంటే- చాలా తాజాగా, బాగా రుచిగా, చాలా చాలా బాగుంటుంది.

6. గ్రీన్_ రైస్ -

బాసుమతి బియ్యం- పావు, కిలో	అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్- కావాలంటే	గరం మసాలా – 2 స్పూన్లు
నూనె -4 స్పూన్లు	ఉల్లి పాయలు 2, పచ్చి మిర్చి- 6, అంగుళం అల్లం ముక్క- గ్రైండ్ చేసిన పేస్ట్	
అనాస మొగ్గ- 1	సాజీరా- 1 స్పూను	బిరియానీ ఆకు - 2
సరిపడ **ఉప్పు**	కొత్తిమీర, పుదీనా తురుము- గుప్పెడు , గుప్పెడు	నెయ్యి- 4 స్పూన్లు
గరం మసాలా – 2 స్పూన్లు	గ్రైండ్ చేసిన లవంగాలు-6, యాలకులు-6, దాల్చిన చెక్క చిన్ని ముక్క పిండి	

కుకర్ లో నూనె వేసి, కాగాక గ్రైండ్ చేసిన లవంగాలు-6, యాలకులు-6, దాల్చిన చెక్క చిన్ని ముక్క పిండి, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్, **లేకపోతే** ఉల్లి పాయలు 2, పచ్చి మిర్చి- 6, అంగుళం అల్లం ముక్క- గ్రైండ్ చేసిన పేస్ట్ (ఈ రెండింటిలో ఒకటి చాలు) , తరిగి వుంచుకున్న కూరగాయల ముక్కలు, కొత్తిమీర, పుదీనా తురుము వేసి వేయించు కోవాలి. పచ్చి వాసన పోయాక, కడిగి వుంచుకున్న బియ్యాన్ని(ఒకటికి ఒకటిన్నర నీళ్ళు పోసి), గరం మసాలా, ఉప్పువేసి, మూతపెట్టి 2 విజిల్స్ తర్వాత **స్టౌ** ఆపేయాలి. అభిరుచిని బట్టి కాలీ ఫ్లవర్ కూడా జోడించవచ్చు. తక్కువ మసాలా, ఎక్కువ కూరగాయలతో మంచి పోషక విలువలతో ఎంతో ఆరోగ్య కరమైన వంటకం.

7. టమాటారైస్ -

బాసుమతి బియ్యం- పావు, కిలో	సన్నగా, పొడుగ్గా, టమోటాలు-4 ఉల్లి-2 తరుగు	జీడిపప్పు- 25 గ్రా
నూనె –తగినంత	సాజీర లేదా జీలకర్ర – 2 స్పూన్లు—దాల్చిన చెక్క – చిన్న ముక్క గ్రౌండెడ్ పౌడర్	
సరిపడ **ఉప్పు- చిటికెడు-పసుపు**	4 పచ్చిమిర్చి నిలువుగా కోసినవి	సన్నగా తరిగిన బీన్స్- 1 కప్పు
గ్రీన్ పీస్ – 1 కప్పు	లవంగాలు-3, యాలకులు-3, దాల్చిన చెక్క చిన్ని ముక్క, - కొత్తిమీర తురుము- కప్పు	

బాసుమతి లేదా మసూరి రైస్ వుడికించి ఉన్న అన్నం నలుగురికి పావు కిలో సరిపోతుంది.

మందపాటి పాత్రలో నూనె వేసి, కాగాక జీడిపప్పు వేయించి, తీసు పెట్టుకుని, ఆ నూనెలో షాజీరా లేక జీలకర్ర, లవంగాలు, యాలకులు,దాల్చిన చెక్క, వేసి వేపుతూ- ఉల్లి తరుగు, టమాటా ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి వేసి వీటితో బాటుగ పసుపు, బీన్స్, గ్రీన్ పీస్, ఉప్పు వేసి, బాగా మగ్గనివ్వాలి. ఈ మిశ్రమంలో, ఉడికిన అన్నం వేసి కలిపి పైన కొతిమేర తురుం, జీడిపప్పు చల్లి వడ్డించుకోవాలి.

8. కలివేపాకురైస్ -

ఉడికించిన అన్నంలో కలివేపాకు పొడి వేసి కలిపి, అందులో కొంచెం పోపు వేయించిన జీడి పప్పు, వేరుశనగ పప్పు కలిపితే కలివేపాకు రైస్ రెడీ- పిల్లలకు పెద్దలకు అందరికీ వెరైటీగా వుటుంది. పొట్టలో పురుగులకు మంచి ఔషధం. **రైతా** మంచి కాంబినేషన్.

9. బిస్_బేళా_బాత్ -

బియ్యం- 1 కప్పు	కూరగాయల ముక్కలు – 4 కప్పులు	కందిపప్పు- 1 కప్పు
నూనె –తగినంత	జీడి పప్పు, వేరి శనగ పప్పు, 10 యాలకులు వేయించుకుని వుంచుకోవాలి	
సరిపడ **ఉప్పు, చిటికెడు-పసుపు**	కలివేపాకు – 2 రెమ్మలు	కొత్తిమీర – 2 గుప్పెళ్ళు
చింతపండు గుజ్జు-2 కప్పులు	బిస్ బేళాబాత్ పొడర్ – 4 స్పూనులు	

ముందుగా బియ్యం, కందిపప్పు కడిగి నాన బెట్టుకోవాలి. కూర ముక్కలు అన్నీ అంటే- సొర, ఆలూ, బీన్స్, క్యారెట్, టమోటా, గ్రీన్ పీస్, వంకాయ, ఉల్లి పాయ- ఇలా అన్నీ కలిపి 4 కప్పులు వుండేటట్లు వేసుకోవచ్చు. కుకర్ లో కూరముక్కలు, పసుపు, బియ్యం, కందిపప్పు, వేయించిన వేరుశనగ గుళ్ళూ తగినంత ఉప్పు వేసి, 5 కప్పుల నీళ్ళు పోసి, బిస్ బేళాబాత్ పొడర్ వేసి, మూత పెట్టి 5,6 విజిల్స్ వచ్చే వరకూ ఉంచి, **స్టౌ** ఆఫ్ చెయ్యాలి. (సమయానికి బిసిబేళా పొడర్ లేకుంటే- సాంబార్ పొడి, గరం మసాలా పొడి కలిపి వేయొచ్చు). ప్రెషర్ పోయిన తర్వాత,చింత పండు గుజ్జు కలిపి 2 నిమిషాలు **స్టౌ** పై నుంచి, ఉడికించి దించే టప్పుడు జీడిపప్పు, కొతిమీర, వేసి వడ్డించుకోవాలి. ఉల్లి పాయ వేయకుండా చేసుకుంటే **కదంబం** – అంటారు. ఇది భగవంతునికి నివేదనకు – నైవేద్యానికి ఉప యుక్తం.

10.జీరారైస్ -

బాసుమతి బియ్యం- పావు, కిలో	సన్నగా, పొడుగ్గా, టమోటాలు-4 ఉల్లి-2 తరుగు	అల్లం, వెల్లుల్లి తురుము-2స్పూన్లు
నెయ్యి –4 స్పూన్లు	యాలకులు-3, లవంగాలు-3, మిరియాలు-3, లేదా మిరియాల పొడర్ – అర స్పూను	
సరిపడ **ఉప్పు- చిటికెడు-పసుపు**	దాల్చిన చెక్క – చిన్న ముక్క	జీలకర్ర- 2 స్పూనులు
ఉల్లి తురుం- కప్పు	కొతిమేర, ఉల్లికాడల తురుం – 2 కప్పులు,	

బాసుమతి లేదా మసూరి రైస్ వుడికించి ఉన్న అన్నం నలుగురికి పావు కిలో సరిపోతుంది. నూనె కంటే నెయ్యి మంచిది.

మందపాటి పాత్రలో నెయ్యి వేసి(నూనె వాడే వాళ్ళు- చివరలో స్పూను నయ్యి వేసినా బానే వుంటుంది). అందులో జీలకర్ర, లవంగం,యాలకులు, దాల్చిన చెక్క, మిరియాలు (పొడి), అల్లం తురుము, వెల్లుల్లి తురుము, వేసి వేయించి, ఆ వేగిన మిశ్రమంలో చివరగా ఉప్పు వేసి, బాగా కలిపి ఒక నిమిషం స్టౌ మీదనే వుంచి, ఆ వేడిలోనే ఉడికించిన అన్నం,

ఆ పై ఉల్లికాడల తురుం వేసి బాగా కలిపి, 2 నిమిషాలు మూత పెట్టి వుంచాలి. ఉల్లి పాయ వేసుకోవాలంటే – అన్ని మసాలా దినుసులతో పాటే వేసి కలుపుకోవాలి. దీంట్లో కూడా రైతా మంచి కాంబినేషన్.

రైతా- చిక్కని పెరుగు 2 కప్పులు, సన్నగా తరిగిన ఉల్లి టమోటా తురుము (రెండూ కలిపి) 1 కప్పు, ఒక పచ్చి మిర్చి కాయ తురుము, 2 స్పూన్ల కొతిమేర, ఉప్పు తగినంత. పెరుగులో అన్నీ కలిపి సర్వ్ చెయ్యాలి.

11.సగ్గుబియ్యంపాయసం -

సగ్గు బియ్యం – 100 గ్రా	జీడి పప్పు- 15, యాలకుల పొడి- 1 స్పూను	కిస్ మిస్- గప్పెడు
నెయ్యి –3 స్పూన్లు	పంచదార – అర కప్పు, పాలు – 2 కప్పులు	

సగ్గు బియ్యం కడిగి ఒక గంట నాన బెట్టి, నీరు వడపోసి ఉంచుకోవాలి. **స్టౌ** మీద కడాయి పెట్టి, కొంచెంనెయ్యి వేసి జీడిపప్పు, కిస్మిస్ వేయించుకోవాలి, వేగాక పక్కన తీసి పెట్టుకోవాలి. మందపాటి పాత్రలో ఒక కప్పు నీళ్ళు పోసి నీళ్ళు తెర్లు తున్నప్పుడు నాన బెట్టుకున్న సగ్గుబియ్యం వేయాలి. సగ్గు బియ్యం నానితే తొందరగా వుడికి పోతుంది. గరిటతో తీసి చూసి గింజలు తెల్లదనం పోయి క్లియర్ గా కనిపిస్తే, దానిలో చక్కెర, యాలకుల పొడి, వేసి బాగా కలిసిపోయేటట్లు కలపాలి. పంచదార కలిగిపోయాక, గోరువెచ్చగా వున్నపుడు పాలు పోసి జీడపప్పు, కిస్మిస్ వేసి కలిపి సర్వ్ చేసుకోవాలి.

సేమ్యా కూడా కలిపే టట్లయితే- ఒక కప్పు సేమ్యా నేతిలో వేయించి, సగ్గు బియ్యం ఉడికే టపుడే సేమ్యా కూడా వేసి ఉడికించాలి. చక్కెర మరో కప్పు కలపాలి.

కస్టర్డ్ పౌడర్- 2 స్పూన్లు కొంచెం పాలల్లో కలిపి ఈ పాయసానికి జత చేస్తే **కస్టర్డ్ ఐస్ క్రీం లాగా** చాలా రుచిగా వుంటుంది.

సబ్జా గింజలు 2 స్పూన్లు నానబెట్టి కలిపి సర్వ్ చేలుకుంటే ఎండాకాలంలో చాలా హాయిగా వుంటుంది.

12.పావ్_బాజీ -

పెద్ద బంగాళా దుంపలు - అర కేజీ	గ్రీన్ పీస్ – 100 గ్రా. క్యారెట్ పెద్దవి – 2	కాప్సికం పెద్దవి - 2
పెద్ద టమోటాలు- 4	ఉల్లిపాయలు పెద్దవి -2	
సరిపడ **ఉప్పు-కారం**	నూనె లేదా నెయ్యి లేదా బటర్ అయితే ఎక్కువ- 3 స్పూనులు	
కొతిమీర – 2 గుప్పెళ్ళు	పావ్ బాజీ మసాలా -2 స్పూన్లు (బాదుషా వారి మసాలా బాగుంటుంది)	
విడిగా- అల్లం తరుగు-1 కప్పు, టమోటా తరుగు-1 కప్పు, కొతిమేర – 1 కప్పు		
మార్కెట్ లో దొరికే బ్రెడ్ 2 పాకెట్లు- నెయ్యి – 4 స్పూన్లు, జీలకర్ర- 1 స్పూను		

బంగాళా దుంపలు తొక్కు తీసి, ముక్కలు చేసుకోవాలి., క్యారట్, కాప్సికం ముక్కలు చుకోవాలి (ఇష్టం వుంటే కాలీ ఫ్లవర్ కూడా కలుపుకో వచ్చు, బీట్ రూట్ కలిపితే కలర్ ఎర్రగా అవుతుంది.) టమోటాలు, ఉల్లిపాయలు అన్ని ముక్కలు కుకర్ లో తగినన్ని

నీళ్ళు పోసి, 3-4 విజిల్స్ వచ్చే వరకు వుడికించాలి. ఇవన్నీ ఉడికిన తర్వాత, నీళ్ళు ఎక్కువ వుంటే తీసేసి,ఆ నీళ్ళు పక్కన వుంచుకోవాలి. కుకర్ లోనించి తీసిన ముక్కలన్నీ మాష్ చేసుకుని అందులో ఉప్పు, కారం, పావు బాజీ మసాలా పొడి, కలిపి అవసరమైతే ఆ నీళ్ళు కొంచెం కలుపు కోవాలి.

కడాయిలో నెయ్యి లేదా నూనె లేదా వెన్న ఏదో ఒకటి వేసి, ఒక స్పూను జీలకర్ర వేసి వేయించి, మాష్ చేసిన మిశ్రమం వేసి బాగా కలిపి వుంచుకోవాలి.

బ్రెడ్ మధ్యకి విడదీసి, పెనంపై నెయ్యివేసి రెండువైపులా కాల్చుకుని జతాలో బాజీ పెట్టుకుని తగినంత ఉల్లి తరుగు, టమోటా తరుగు వేసి వడ్డించుకోవాలి.

13. **పానీపూరీ - (పానీ పూరి గురించి, దీన్లో వాడకూడని పదార్థార గురించి ఈ మధ్య చాలా విన్నాను . చాలా చోట్ల దీన్ని బ్యాన్ చేశారు. పూరీలు మార్కెట్ లో దొరుకుతాయి. పానీ, కూర ఇంట్లో చేసుకుంటే ప్రమాదము వుండదు).**

మసాలా నీళ్ళు-

పుదీనా ఆకులు –ముప్పావు కప్పు	కొత్తిమీర ఆకులు- పావు కప్పు	అల్లం- చిన్న ముక్క
నిమ్మరసం – 3 స్పూన్లు	పచ్చిమిర్చి -4	రాక్ సాల్ట్ -అరస్పూను
మిరియాలు – 3 గింజలు	వేయించిన జీరా పొడి – అర స్పూను	

పుదీనా, కొతిమేర, అల్లం, పచ్చిమిర్చి, కడిగి వుంచుకోవాలి. మిక్సీలో వేసి మెత్తగా పేస్టు చేసుకోవాలి. ఆ పేస్టులో నీళ్ళు కలిపి బాగా కలిసే టట్లు 10 సెకన్లు గ్రైండ్ చేసి, ఆ నీటిని వడకట్టి ఫ్రిజ్ లో చల్లబడేవరకు వుంచుకోవాలి.

పెద్ద బంగాళా దుంపలు- 3	కారం- అర స్పూను	ఉప్పు అరస్పూను
అల్లం పేస్ట్- పావుస్పూను	వేయించి చేసుకున్న జీరా పొడి-అర స్పూ ను	
కొతమేర తరుగు		

పెద్ద బంగళా దుంపలు మూడు తీసుకుని ఉడికించి, పొట్టుతీసి మాష్ చేసి, ఆర స్పూని కారం, వేయించి పొడర్ చేసుకున్న జీర పొడి అరస్పూను, ఉప్పు అర స్పూను, స్పూన్ అల్లపేస్టు, 2 స్పూన్ల కొతిమేర తురుం వేసి బంగాళా దుంప చిదిమి మిశ్రమంలో వేసి బాగా కలిపి, వుంచుకోవాలి.

పూరీలు బైట నుంచి తెచ్చుకుని, ఐ పూరీలలో ఈ కూర కొంచెం పెట్టి, పానీతో నింపి తినాల.

14. **ఆలూకూర్మా -**

పెద్ద బంగాళా దుంపలు -3	గ్రీన్ పీస్ – 100 గ్రా. క్యారెట్ పెద్దవి – 2	టమోటాలు - 4
అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్- 2 స్పూన్లు	ఉల్లిపాయలు పెద్దవి -2	జీలకర్రం- 100 గ్రా
సరిపడ **ఉప్పు-**	గరమ్ మసాలా- 3 స్పూన్లు- కొతిమీర తురుం – 4 స్పూన్లు, నూనె – 100 గ్రా.	

ఆలూ ఉడికించి, తొక్కతీసి, ముక్కలు చేసి వుంచుకోవాలి. మూకుడులో 50 గ్రా. నూనె వేసి తరిగి వుంచుకున్న ఉల్లిపాయ ముక్కలు, అల్లవెల్లుల్లి పేస్టు, జీడిపప్పు కూడ వేసి వేయించాలి. 75 శాతం వేగాక, టమోటా ముక్కలు,వేసి వేయించుకుని, చల్లారాక మిక్సీలో పేస్టు చేసుకుని వుంచుకోవాలి. మూకుడులో 150 గ్రా నూనె వేసి 1 స్పూన్ జీలకర్ర వేసి వేగాక గ్రైండ్ చేసుకున్న పేస్టు వేసి ఒక కప్ వాటర్ కలిపి సన్న మంటపై ఉడకించాలి. నూనె పైకి తేలుతున్నప్పుడే ఆలూ ముక్కలు వేసి,
ఉప్పు, గరం మసాలా కల్పి మూత పెట్టి, 2-3- నిమిషాలు సరిచూసుకోవాలి. **స్టౌ** ఆఫ్ చేసి, తరిగిన కొత్తిమీర తురుమువేసి సర్వ్ చేసుకోవాలి.

సూచన- ఆలూ గ్రీన్ పీస్ తో అయినా పద్ధతి ఇదే. కాప్సికంతో చేసినా గ్రేవీ ఇలాగే చెయ్యాలి. మనం ఎచుకున్న విధానంలో – విధానం ఒకటే. కూరగాయలు మారతాయి. అంతే.

15.**పాలక్_పనీర్ -**

పాలకూర -2 కట్టలు	పనీర్ ముక్కలు – 100 గ్రా.	జీడిపప్పు – 15 పలుకులు
అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్- 3 స్పూన్లు	ఉల్లిపాయలు పెద్దవి -3, టమోటాలు -4	జీలకర్రం- 1స్పూను
సరిపడ **ఉప్పు-**	గరమ్ మసాలా- 4 స్పూన్లు- పచ్చిమిర్చి–3 స్పూన్లు, నూనె – 4, నెయ్యి-4 స్పూనులు	

పాలకూర కడిగి, ముదురు కాడలు కత్తిరించి, మరుగుతున్న నీళ్ళలో 2 నిమిషాలు వుంచి, మిక్సీలో వేసి పేస్టు చేసుకోవాలి. మూకుడులో నెయ్యి వేసి పనీర్ ముక్కల వేసి సన్నని మంటమీద దోరగా వేయించుకోవాలి. మూకుడులో నూనె వేసి, ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి, జీడిపప్పు, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ పచ్చి వాసన పోయే వరకూ వేయించి 75శాతం వేగిన తర్వాత టమోటా ముక్కలు కలుపుకుని , చల్లారాక మిక్సీలో వేసి పేస్టు చేసుకోవాలి. మూకుడులో 2 స్పూన్ల నూనె వేసి, 1 స్పూను జీలకర్ర వేసి, పేస్టు చేసుకున్న ముద్ద వేసి, అవసరమైతే నీళ్ళు పోసి, అందులోనే పనీర్ ముక్కలు, పాలకూర పేస్టు వేసి, తగినంత ఉప్పు, గరం మసాలా వేసి మూత పెట్టి, 2-3 నిమిషాలు ఉంచి దించేసుకోవాలి.

16.**మిర్చికాసాలన్- (5 గురికి సరిపడ)**

మిర్చి బజ్జీలకు వాడే మిర్చి- 5	వేరుశనగ గుళ్ళు-3 స్పూన్లు	అల్లం- చిన్న ముక్క
గసగసాలు1, నువ్వులు–2 స్పూన్లు	ఎండుకొబ్బరి తురుం- 2 స్పూన్లు	ధనియాలు - 1స్పూను
జీలకర్ర – 1 స్పూను	చింతపండు గుజ్జు-1 స్పూను, చిన్న బెల్లం ముక్క	
ఉల్లిపాయలు పెద్దవి -2	మిర్చి- 2, వెల్లుల్లి రెమ్మలు -2, కారం, పసుపు- అరస్పూను	
నూనె- 4 స్పూన్లు	ఉప్పు తగినంత	

మిర్చీ, బజ్జీ మిరపకాయలు కడిగి తుడిచి, గాయు పెట్టి, నూనెలో వేయించి వుంచుకోవాలి. పొడి మూకుడులో వేరుశనగ గుళ్ళు, గసగసాలు, నువ్వులు, ఎండు కొబ్బరి, ధనియాలు, జీలకర్ర వేయించుకుని మిక్సీ పొడి చేసుకోవాలి. మూకుడులో నూనె వేసి, ఉల్లిపాయలు, అల్లం వెల్లుల్లి రెమ్మలు వేసి దోరగా వేయించి, చల్లర్చి, ముద్దగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. మూకుడులో నూనె వేసి , ఈ ముద్ద వేసి, 1 గ్లాసు నీరు పోసి, పసుపు వేసి ఉడుకుంచుతూ, మిక్సీలో చేసిన పొడి వేసి కలుపుతూ అవసరమైతే నీరు కలిపి, దించే సమయంలో చింతపండు గుజ్జు, బెల్లం ముక్క కలుపుకోవాలి. నూనె పైకి తేలుతున్నప్పుడు - వేయించి వుంచుకున్న మెరపకాయలను వేసి, 1-2 నిమిషాలు ఉంచి దించేసుకోవాలి. కొంచెం ఘాటుగా వుండాలంటే 1 స్పూను మసాలా కలుపుకోవాలి. మసాలా అతిగా వుండదు. జీరా రైస్, ఫ్రైడ్ రేస్ ల లోకి కమ్మగా వుంటుంది.

17. <u>**చనాకర్రీ-**</u>

బొంబాయి శనగలు- 150 గ్రా	టమోటలు -3	అల్లం వెల్లుల్లి – 3 స్పూన్లు
గరం మసాలా – 4 స్పూన్లు	ఎండుకొబ్బరి తురుం- 2 స్పూన్లు	ధనియాలపొడి - 1స్పూను
జీలకర్ర – 1 స్పూను	చింతపండు గుజ్జు-1 స్పూను, చిన్న బెల్లం ముక్క	
ఉల్లిపాయలు పెద్దవి -3	పసుపు- అరస్పూను, కారం – 1 స్పూను	
నూనె- 7 స్పూన్లు	ఉప్పు తగినంత, జీడి పప్పు- 10 పలుకులు	

శనగలు 6 గంటలు నాన బెట్టాలి. నణిన శనగలు కుకర్ 2 విజిల్స్ వచ్చే వరకు ఉడికించుకోవాలి. మూకుడులో 3 స్పూన్ల నూనె వేసి అందులో ఉల్లిపాయ ముక్కలు, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్, పసుపు, జీడిపప్పు వేసి వేయించాలి. 75 శాతం వేగాక, టమోటాలు వేసి అవి కూ డా వేగాక, చల్లార్చి మిక్సీలో వీటితో పాటు ఉడికించిన శనగలు,- ఒక గుప్పెడు కూడా వేసి మిక్సీలో పేస్టు చేసుకోవాలి. మూకుడులో మిగిలిన నూనె వేసి, గ్రైండ్ చేసిన ముద్ద వేసి, 1 కప్పు నీరు కూడా కలిపి, ఉడికించాలి. ఆ వుడుకుతున్న సమయంలోనే ఉడికించి వుంచుకున్న శనగలు, ఉప్పు, 1 స్పూను కారం వేసి, గరం మసాలా, ధనియాల పొడి వేసి కలుపుతూ 3 నిముషాలు మగ్గనివ్వాలి. నూనె పైకి తేలుతున్నప్పుడ, స్టౌ ఆర్పేసి, కొతిమేర చల్లి సర్వ్ చేసుకోవాలి.

)..(