

## అలసందల కూర



**కావల్సినవి:** అలసందలు- కప్పు, చిక్కుడు కాయ ముక్కలు- కప్పు, బీరకాయ- ఒకటి, వంకాయలు- రెండు, టమాటాలు- రెండు, ఉప్పు - సరిపడా, పసుపు- చిటికెడు, కరివేపాకు- నాలుగు రెబ్బలు, అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద- చెంచా, ఆవాలు, జీలకర్ర- చెంచా చొప్పున, పచ్చిమిర్చి - ఆరు (తరగాలి).

**తయారీ:** అలసందలు. చిక్కుడు కాయలను శుభ్రంగా కడిగి కుక్కర్లో విడివిడిగా ఉడికించుకొని పక్కన పెట్టాలి. బాణలిలో నూనె వేసి పొయ్యి మీద పెట్టాలి. వేడయ్యాక ఆవాలు, జీలకర్ర, కరివేపాకు, అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద, పచ్చిమిర్చి, పసుపు వేయాలి. జీలకర్ర చిటపటలాడాక వంకాయ ముక్కలు వేయాలి. అవి మగ్గాక బీరకాయ ముక్కలు, టమాటా తరుగు చేర్చి మూత పెట్టి సన్నటి మంట ఉంచాలి. కొద్దిసేపయ్యాక ఉడికించి పెట్టుకొన్న అలసందలు, చిక్కుడు కాయముక్కలు, తగినంత ఉప్పు చేర్చాలి. పదినిమిషాలయ్యాక పొయ్యి కట్టేసి కొత్తిమీరతో అలంకరించుకొంటే సరిపోతుంది.