

## దొండకాయ ఉల్లికారం (Dondakaya Ullikaaram / Coccinia Grandis with spiced Onion)



పంటపేరు : దొండకాయ ఉల్లికారం

కావలసిన పదార్థాలు :

దొండకాయలు : అరకేజీ

ఉల్లిపాయలు : నాలుగు

కారం : టీ స్పూన్

ఉప్పు : తగినంత

జీలకర్ర : టీ స్పూన్

నూనె : రెండు టేబుల్ స్పూన్లు

పసుపు : అర టీ స్పూన్

తయారుచేయు విధానం :

1) దొండకాయలు కడిగి రెండు చివర్లు కట్ చేసి ఒక వైపు చాకుతో

దొండకాయను నిలువుగా సగం కట్ చెయ్యాలి. అలాగే రెండో వైపుకుడా

నిలువుగా కట్ చెయ్యాలి అప్పుడే దొండకాయ విడిపోకుండా

గుత్తులావుంటుంది .

2) అలాగే అన్నిదొండకాయలు కట్ చేసి పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు కట్ చేసిన

దొండకాయలు ఒకగిన్నెలో వేసి కొంచెం ఉప్పు, కొద్దిగా నూనె వేసి కలిపి,

పావు కప్పు నీళ్ళుపోసి చిన్నమంట మీద ఐదు నిమిషాలు ఉడికించి

చల్లారనివ్వాలి.

- 3) ఉల్లిపాయలు ముక్కలుగా కట్ చేసి మిక్సిలో కచ్చపచ్చగా మిక్సి చేసి  
దీనిలో జీలకర్ర పొడి, కారం, ఉప్పు, పసుపు వేసి కలపాలి.
- 4) స్టవ్ మీద కళాయి పెట్టి నూనె వేడి చేసి వుడికిన దొండకాయలు వేసి  
కాసేపు మూతపెట్టి ఉంచాలి. దొండకాయల్లో నీళ్ళు ఇగిరి పోయాక  
ఉల్లికారం ముద్ద వేసి కలపాలి. (మూత పెట్టగూడదు).
- 5) అలా కలుపుతూ వుంటే పది నిముషాల్లో కూర రెడి.