

పాలు ఆనబకాయ (Anabakaya-Paalu (Sorakaya with Milk) Curry in Telugu



కావలసిన పదార్థములు

ఆనబకాయ : అరకేజీ

ఉల్లుపాయ : ఒకటి

పచ్చిమిర్చి : రెండు

పోపుదినుసులు : టీ స్పూన్

ఎండిమిర్చి : రెండు

వెల్లుల్లి రేకలు : పది

జీలకర్ర : అర టీస్పూన్

కరివేపాకు : కొద్దిగా

నూనె : రెండు టేబుల్ స్పూన్లు

కారం : పావు టీ స్పూన్

ఉప్పు : సరిపడా

పసుపు : చిటికెడు

పాలు : కప్పు

తయారుచేయు విధానం :

- 1) ఆనబకాయను చెక్కి ముక్కలుగా కట్ చెయ్యాలి. అలాగే ఉల్లి, మిర్చి కూడా ముక్కలుగా కట్ చెయ్యాలి.
- 2) స్టవ్ వెలిగించి కళాయి పెట్టి నూనె వేడిచేసి పోపుదినుసులు వేసి వేగాక, ఎండిమిర్చి, వెల్లుల్లిరేకలు, కరివేపాకు, జీలకర్ర వేసి వేగిన తరువాత ఆనబకాయ ముక్కలు వెయ్యాలి. మూతపెట్టి ఐదు నిమిషాలు ఉడకనివ్వాలి.
- 3) ఐదు నిమిషాలు తరువాత మూతతీసి ఉప్పు, కారం, పసుపు వేసి కలిపి, పాలు పోసి మూతపెట్టి రెండు నిమిషాలు ఉడకనివ్వాలి.

* అంతే పాలు ఆనబకాయ కూర రెడీ.