

ఆనబకాయ దప్పళం (Bottle Gourd Rasam in telugu Anabakaya Dappalam)



వంటపేరు : ఆనబకాయ దప్పళం

కావలసిన పదార్థాలు :

ఆనబకాయ : ఒకటి (చిన్నది)

ఉల్లిపాయలు : రెండు

పచ్చిమిర్చి: నాలుగు

ఉప్పు: తగినంత

కారం : 1 టీ స్పూన్

బెల్లం : వంద గ్రాములు

చింతపండు : వందగ్రాములు

కొత్తిమీర : కొద్దిగా

కరివేపాకు : రెండు రెమ్మలు

పోపుదినుసులు : 1 టేబుల్ స్పూన్

ఎండిమిర్చి : రెండు

పసుపు : అర టీ స్పూన్

తయారుచేయు విధానం :

- 1) ఆనబకాయను పెద్దముక్కలుగా కొయ్యాలి
- 2) ఒక గిన్నెలో ఆనబముక్కలు, ఉల్లి, మిర్చిముక్కలు, కారం, ఉప్పు, పసుపు, కొంచెం కొత్తిమీర, బెల్లం వేసి బాగా కలిపి ముక్కలు మునిగేలా నీళ్లుపోసి మూత పెట్టి స్టవ్ పై ఉడకనివ్వాలి.
- 3) పది నిముషాలు ఉడికిన తరువాత మూత తీసి, చింతపండు రసం పోయ్యాలి. మరో పది నిముషాలు ఉడికించాలి
- 4) తరువాత దించి, అదే స్టవ్ మీద కళాయిపెట్టి నూనె వేడిచేసి పోపు

దినసులు వేసి వేగాక, ఎండి మిర్చి, వెల్లుల్లి, కరివేపాకు వేసి వేగాక,

ఉడికిన ఆనబకాయ దప్పళం, తాళింపులో వేసి మిగిలిన కొత్తిమీర జల్లి మూత పెట్టాలి. * అంతే ఆనబకాయ దప్పళం రెడి.