

కాలిఫ్లవర్ కూర(kaliflower curry in telugu)



కాలిఫ్లవర్ కూర

కావలసిన పదార్థాలు :

కాలి ఫ్లవర్ : ఒకటి

ఉల్లిపాయ ముక్కలు : అర కప్పు

నూనె : రెండు టేబుల్ స్పూన్లు మిర్చి : ఐదు

ఉప్పు : తగినంత

పసుపు : పావు టీ స్పూన్ అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ : టీ స్పూన్

కరివేపాకు : రెండు రెమ్మలు

కొత్తిమీర : కొంచెం.

కారం : అర టీ స్పూన్లయారు చేసేవిధానం:

1) కాలిఫ్లవర్ ని ముక్కలుగా చేసి నీళ్ళల్లో వేసి పసుపు,ఉప్పు వేసి ఉడికించుకోవాని నీళ్ళు వంచి పక్కనపెట్టాలి.2) కళాయిలో

నూనె వేసి కాగిన తర్వాత పోపుదినుసులు,వేసి వేగాక

ఉల్లిపాయ ముక్కలు,పచ్చిమిర్చి కరివేపాకు వేసి వేయించాలి.

3) ఇప్పుడు అల్లం, వెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి పచ్చి వాసనా పోయే వరకు వేయించి

అది వేగాక ఉప్పు,పసుపు,కారం వేసి వేయించాలి.

4) తరువాత ఉడకబెట్టుకున్న కాలిఫ్లవర్ ముక్కలు వేసి ఐదు నిమిషాలు వుడకనివ్వాలి.చివరగా కొత్తిమీర వేసుకోవాలి.

అంతే కాలిఫ్లవర్ కూర రెడీ.