

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



వంటపేరు : 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. దొండకాయాల్లో నీళ్ళు ఇగిరి పోయాక

ఉల్లికారం ముద్ద వేసి కలపాలి. (మూత పెట్టగూడదు). 5) అలా కలుపుతూ వుంటే పది నిమిషాల్లో కూర రెడి.