

## ఆనపకాయ పాలుపోసిన కూర



**కావాల్సినవి:** ఆనపకాయ- చిన్నది ఒకటి, ఉల్లిపాయ- ఒకటి, పాలు- ఒకకప్పు, ఉప్పు, కారం/పచ్చిమిర్చి - తగినంత, పసుపు- చిటికెడు, నూనె: రెండు చెంచాలు, వెల్లులిరేకలు, సెనగపప్పు, మినపప్పు, జీలకర్ర, ఎండుమిర్చి, ఆవాలు, కరివేపాకు- తాలింపుకోసం

**తయారీ:** పాన్ లో నూనె పోసి వేడెక్కాక తాలింపు గింజలు వేసి వేయించుకోవాలి. ఇప్పుడు ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి రెండు నిమిషాల తర్వాత ఉప్పు వేస్తే అవి త్వరగా వేగిపోతాయి. అందులో ఆనపకాయ ముక్కలు, పసుపు కూడా వేసి మూతపెట్టేయాలి. కాసేపటికి అందులోని నీటితోనే కూర ఉడికిపోతుంది. అవసరం అనుకొంటే కొద్దిగా నీటిని కలపాలి. రంగు కావాలి అనుకొనేవాళ్లు కారం వేసుకోవచ్చు. లేదంటే పచ్చిమిర్చి వేసుకోవాలి. బాగా ఉడికిన తర్వాత ఆనపకాయ ముక్కలని గరిటెతో మెదిపి వంట సోడాని కొద్దిగా కలపాలి. ఇలా చేయడం వల్ల పాలు విరిగి పోకుండా ఉంటాయి. ఇప్పుడు పాలు కలిపి ఆరేడు నిమిషాలు మించకుండా పొయ్యి మీద నుంచి దించేయాలి. రుచికరమైన ఆనపకాయ పాలుపోసిన కూర సిద్ధం.