

అరటికాయ, సెనగపప్పు కూర (Banan Dal Curry in telugu Aritikaya Senagapappu Fry)



వంటపేరు :

అరటికాయ, సెనగపప్పు కూర

కావలసిన పదార్థాలు :

అరటికాయ : ఒకటి

సెనగపప్పు : వంద గ్రాములు

ఉల్లిపాయ : ఒకటి

పచ్చిమిర్చి : మూడు

పోపుదినుసులు : టేబుల్ స్పూన్

కరివేపాకు : రెండు రెమ్మలు

వెల్లుల్లి : ఆరు రెమ్మలు

ఉప్పు : తగినంత

పసుపు : కొద్దిగా

కారం : టీ స్పూన్

నూనె : రెండు టేబుల్ స్పూన్లు

తయారుచేయు విధానం :

- 1) సెనగపప్పును పావుగంట నానబెట్టాలి.
- 2) అరటికాయను, ఉల్లిపాయను, పచ్చిమిర్చిని ముక్కలుగా కోసి పక్కన వుంచాలి.
- 3) ఇప్పుడు స్టప్ వెలిగించి కళాయిలో నూనె వేడి చేసి పోపుదినుసులు, వెల్లుల్లి, ఎండిమిర్చి, కరివేపాకు వేసి వేగనివ్వాలి.

- 4) అవి వేగాక ఉల్లి ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు వేసి కాసేపు వేపాలి.
- 5) ఉల్లిముక్కలు వేగాక, అరటి ముక్కలు, సెనగపప్పు వేసి ఒకసారి బాగా కలిపి మూతపెట్టాలి.
- 6) చిన్నమంత మీద (సింలో) పది నిముషాలు ఉడికిన తరువాత మూత తీసి ఒకసారి కలిపి ఉప్పు, కారం, పసుపు వేసి కలిపి, కొద్దిగా నీళ్ళుపోసి కాసేపు మూత పెట్టాలి.
- 7) కూర పూర్తిగా ఉడికి నీళ్ళు మొత్తం యిగిరి, కూర పొడిపొడిగా అవుతుంది.
- 8) ఇప్పుడు మసాలాపొడి జల్లి, కొత్తిమీర వేసి స్టవ్ ఆపాలి.