

కంద తోటకూర (Kanda Thotakura Fry in Telugu)

కావలసిన పదార్థాలు:



కంద : పావుకిలో

తోటకూర తరుగు : మూడు కప్పులు

ఉప్పు: తగినంత

పసుపు : అర టీ స్పూన్

కారం : టీ స్పూన్

చింతపండు రసం : 2 టేబుల్ స్పూన్లు

పోపు దినుసులు : టీ స్పూన్

కరివేపాకు : రెండు రెమ్మలు

కొబ్బరితురుము : తెండు టీ స్పూన్లు

నూనె : కప్పు

బెల్లం : చిన్నముక్క

జీలకర్ర : టీ స్పూన్

ఆవాలు : అర టీ స్పూన్

ఎండుమిర్చి : మూడు

మినపప్పు : అర టీ స్పూన్

శనగపప్పు : అర టీ స్పూన్

నిమ్మరసం : రెండు టేబుల్ స్పూన్లు

తయారు చేయు విధానం :

1) ముందుగా కంద ముక్కలు ఒక గిన్నెలో వేసి పసుపు, కొద్దిగా ఉప్పు వేసి కొన్ని నీళ్ళు పోసి ఉడికించి చిల్లులగిన్నెలో వేసి పైన చల్లని నీళ్ళు పోయ్యాలి. ఇలా చేస్తే కంద ముక్కలు పొడిపొడిగా వుంటాయి.

- 2) స్టవ్ మీద కళాయిపెట్టి నూనె వేడిచెయ్యాలి. దీనిలో తోటకూరతరుగు, ఉప్పు వేసి ఒకనిముషం మగ్గించి, తరువాత పచ్చిమిర్చి, చింత పండు రసం, కారం, బెల్లం, ఉప్పు వేసి రెండునిముషాలు మగ్గనివ్వాలి.
- 3) ఇప్పుడు కందముక్కలు వేసి ఒకనిముషం కలిపి పక్కనపెట్టాలి.
- 4) ఇప్పుడు స్టవ్ మీద నూనె వేడిచేసి జీలకర్ర, ఆవాలు, మినప్పప్పు, శనగ పప్పు, ఎండు మిర్చి, కరివేపాకు వేసి వేయించాలి.
- 5) వేగాక కందమిశ్రమం వేసి అల్లం, కొబ్బరి పొడి కలిపి స్టవ్ ఆపాలి. దిండాక నిమ్మరసం కలపాలి. అంతే ఎంతో రుచిగా ఉండే కంద తోటకూర కర్రీ రెడీ.