

మెంతు ఆకు పప్పు పోడి కూర (Mentu aaku pappu koora)



మెంతిఆకు పప్పుపోడి కూర

కావలసినపదార్థాలు:

మెంతు కూర : రెండు కట్టలు
పెసర(కంది) పప్పు: పావుకప్పు
పోపుదినుసులు : టీ స్పూన్
ఎండుమిర్చి : పది
వెల్లుల్లి రెబ్బలు :పది
కారం : పావు టీ స్పూన్
ఉప్పు తగినంత
నూనె : అర కప్పు
పసుపు :పావు టీ స్పూన్
కరివేపాకు :రెండురేమ్మలు
కొత్తిమీర :కొద్దిగా
పచ్చిమిర్చి : నాలుగు

తయారుచేయువిధానం:

- 1)మెంతు కాడలు తీసేసి ఆకులు శుభ్రంగా కడిగి పక్కన పెట్టాలి.
- 2) స్టవ్ పై కళాయి పెట్టి వేడిచేసి పెసరపప్పు వేసి వేయించాలి.
- 3) దీనిలోనే కొద్దిగా నూనె వేసి ఎండు మిర్చి వేసి వేయించి తియ్యాలి.
- 4) ఇప్పుడు మిక్సి జార్లో వేయించిన పెసర పప్పు,ఎండు మిర్చి, వెల్లుల్లి రెబ్బలు వేసి పోడిలా మిక్సి పట్టాలి.
- 5) స్టవ్ మీద నూనె వేడి చేసి పోపు దినుసులు, ఎండిమిర్చి, వెల్లుల్లి, కరివేపాకు, జీలకర్ర పచ్చిమిర్చి వేసి వేగాక మెంతుకూర వేసి ఐదు నిముషాలు మగ్గ నివ్వాలి.
- 6) ఇప్పుడు కారం, పసుపు, ఉప్పు వేసి ఒక సారి కలిపి ముందుగా చేసి పెట్టుకున్న పెసర పోడి వేసి బాగా కలపాలి.చివరగా కొత్తిమీర చల్లి స్టవ్ ఆపాలి.