

తెలగపిండి పచ్చిసెనగపప్పు కూర (Telagapindi Pachhi-Senagapappu Curry in Telugu)



వంటపేరు : తెలగపిండి పచ్చిసెనగపప్పు కూర

కావలసిన పదార్థాలు :

పచ్చి సెనగ పప్పు : పావుకేజీ

ఉల్లిపాయలు : రెండు

పచ్చిమిర్చి : నాలుగు

కారం : టీ స్పూన్

ఉప్పు : సరిపడా

కరివేపాకు : రెండు రెమ్మలు

జీలకర్ర : అర టీ స్పూన్

ఆవాలు : అర టీ స్పూన్

వెల్లుల్లి : నాలుగు రెమ్మలు

నూనె : రెండు టేబుల్ స్పూన్లు

పసుపు : అర టీ స్పూన్

తెలగపిండి : వంద గ్రాములు

తయారుచేయు విధానం :

- 1) సెనగపప్పు కడిగి పావుగంట నానబెట్టాలి.
- 2) ఉల్లి, పచ్చిమిర్చి ముక్కలుగా కోసి పక్కన ఉంచాలి.
- 3) ఇప్పుడు స్టవ్ వెలిగించి కళాయిపెట్టి నూనె వేడిచేసి ఆవాలు, జీలకర్ర, వెల్లుల్లి, కరివేపాకు వేసి వేగక, ఉల్లిముక్కలు, మిర్చి ముక్కలు వేసి వేపాలి.
- 4) తరువాత అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి వేగక, పసుపు, కారం వేసి కలిపి సెనగపప్పు వేసి బాగా కలిపి, సరిపడా నీళ్ళుపోసి మూతపెట్టి ఉడకనివ్వాలి.
- 5) పది నిమిషాలు ఉడికిన తరువాత ఉప్పు, రాళ్ళు లేకుండా శుభ్రం

చేసిన తెలగపిండి వేసి సింల్ అయిదు నిముషాలు ఉడకనివ్వాలి.

6) ఇప్పుడు కూర పొడిపొడిగా అయ్యి తినటానికి రెడీగా వుంటుంది. (కావాలంటే నిమ్మకాయ పిండు కోవచ్చు)

* అంతే తెలగపిండి, సెనగపప్పు కూర రెడీ.