

## మెంతాకు,బంగాళదుంప కూర (Menthaku Bangaladumpa Curry)



### కావలసిన పదార్థాలు:

బంగాళాదుంపలు : పావు కేజీ

మెంతు కూర: ఒక కట్ట

జీలకర్ర : అర టీ స్పూన్

మెంతులు : పావు టీ స్పూన్

పసుపు : పావు టీ స్పూన్

కారం : అర టీ స్పూన్

ఉప్పు : సరిపడా

నూనె : రెండు టేబుల్ స్పూన్లు

టమాటా : ఒకటి

### తయారు చేయు విధానం :

- 1) మెంతుకూరను శుభ్రంగా కడిగి చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి ఉంచాలి.
  - 2) బంగాళదుంపలు కడిగి, పొట్టు తీసి ముక్కలుగా చేసి పక్కన ఉంచాలి.
  - 3) స్టవ్ వెలిగించి, పాన్ పెట్టి నూనె వేడి చెయ్యాలి.
  - 4) నూనె కాగాక మెంతులు,జీలకర్ర వేసి వేగాక పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి దోరగా వేగాక కారం,పసుపు,ఉప్పు వేసి ఒకసారి కలపాలి.
  - 5) మెంతుకూర, బంగాళదుంప ముక్కలు వేసి చిన్న మంట మీద పది నిముషాలు మూత పెట్టి ఉడకనివ్వాలి. పది నిముషాలు ఉంచి స్టవ్ ఆపాలి.
- అంతే మెంతుకూర,బంగాళా దుంపల కూర రెడి.