

అరటికాయ కోస్తా కరీ (Green Banana / Aratikaya Kofta Curry in Telugu)



కావలసిన పదార్థాలు:

అరటికాయ : ఒకటి

స్వీట్ కార్న్ పేస్టు : అర కప్పు

కారం : టీ స్పూన్

ఉప్పు : తగినంత

జీడిపప్పు, కిస్మిస్టు : టేబుల్ స్పూన్

పనీర్ తురుము : పావుకప్పు

కొత్తిమీర తురుము : కొద్దిగా

నూనె : వేయించటానికి సరిపడా

ఉల్లి ముద్ద : పావు కప్పు

టమాట ప్యూరి : టేబుల్ స్పూన్

గరం మసాల : కొద్దిగా

తయారుచేయు విధానం :

- 1) అరటికాయను వుడికించి వలిచి మెత్తగా ముద్దగా చెయ్యాలి.
- 2) ఒకగిన్నెలో అరటిముద్ద, పనీర్ తురుము, స్వీట్ కార్న్ పేస్టు, కారం, ఉప్పు, కొత్తిమీర, గరం మసాల, జీడిపప్పులు వేసి ముద్దగా కలిపి చిన్నచిన్న ఉండలుగా చేసి పక్కనపెట్టాలి.
- 3) స్టవ్ వెలిగించి నూనె వేడిచేసి చేసిన అరటిఉండలు వేసి వేయించాలి. బాగా వేగాక ఒకప్లేటులోకి తీసుకోవాలి. ఇవే అరటి కోస్తాలు.
- 4) స్టవ్ మీద కళాయిపెట్టి రెండుస్పూన్లు నూనెవేసి ఉల్లిముద్ద వేసి కాసేపు వేయించాలి.
- 5) తరువాత టమాట ప్యూరి, ఉప్పు వేసి కొద్దిగా నీళ్ళు వేసి ఒకనిముషం ఉడకనిచ్చి కారం, మసాల, అల్లంవెల్లుల్లి పేస్టు వేసి కలిపి వేయించిన కోస్తాలు వేసి రెండునిముషాలు వుడకనివ్వాలి.
- 6) 6) ఇప్పుడు స్టవ్ ఆపి కొత్తిమీరతో అలంకరించి సర్వ్ చెయ్యాలి.