

పాలకూర బంగాళాదుంప కూర (Palak Aloo Curry in telugu Palakoora Bangaladumpala)



పాలకూర బంగాళాదుంప కూర

కావలసిన పదార్థాలు :

బంగాళాదుంపలు : పావుకేజీ

పాలకూర : రెండు కట్టలు

జీలకర్ర : అర టీ స్పూన్

మెంతులు : పావు టీ స్పూన్

పసుపు : పావు టీ స్పూన్

కారం : అర టీ స్పూన్

ఉప్పు : సరిపడా

నూనె : రెండు టేబుల్ స్పూన్లు

టమాటా : ఒకటి

తయారుచేయు విధానం :

- 1) పాలకూరను శుభ్రంగా కడిగి చిన్నముక్కలుగా కట్ చేసి వుంచాలి.
 - 2) బంగాళాదుంపలు కడిగి ఉడకపెట్టి పొట్టుతీసి ముక్కలుగా చేసి వుంచాలి.
 - 3) స్టవ్ వెలిగించి పాన్ పెట్టి నూనె వేడి చెయ్యాలి. నూనె కాగాక మెంతులు, జీలకర్ర వేసి వేగాక, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, వుల్లిపాయ ముక్కలు వేసి దోరగావేపాలి.
 - 4) ఇప్పుడు టమాటా ముక్కలు, పాలకూర వేసి మూతపెట్టి పది నిమిషాలు వుడకనివ్వాలి. తరువాత మూతతీసి ఉప్పు, కారం, పసుపు వేసి కాసేపు వుంచి బంగాళాదుంప ముక్కలు వేసి పదినిమిషాలు వుంచి స్టవ్ ఆపాలి.
- అంతే ,పాలకూర,బంగాళా దుంపల కూర రెడి.