

మష్రూమ్స్ (పుట్టగొడుగులు) మెంతుకూర(Mushrooms Mentu Lives Curry in Telugu)

కావలసిన పదార్థాలు:



మెంతుకూర : కప్ప

మష్రూమ్స్ : వంద గ్రాములు

ఉల్లిముక్కలు : అర కప్ప

కారం : అర టీ స్పూన్

ఉప్పు : తగినంత

దనియాల పొడి : టేబుల్ స్పూన్

అల్లం వెల్లుల్లి పేస్టు : టేబుల్ స్పూన్

గసగసాలు పేస్టు : పావుకప్ప

కరివేపాకు : కొద్దిగా

నూనె : అరకప్ప

పసుపు : కొద్దిగా

కొబ్బరి పేస్టు : పావు కప్ప

పెరుగు : అర కప్ప

తయారుచేయు విధానం :

- 1) ముందుగా మష్రూమ్స్ ను వేడి నీళ్ళలో వేసి ఒక నిమిషం ఉంచి తియ్యాలి.
- 2) ఇప్పుడు స్టవ్ వెలిగించి నూనె వేడి చేయాలి.
- 3) కరివేపాకు వేసి వేగక ఉల్లి ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు వేసి వేయించాలి.
- 4) తరువాత అల్లంవెల్లుల్లి పేస్టు వేసి వేగిన తరువాత మెంతుకూర వేసి వేయించాలి.
- 5) దీనిలో ఉప్పు, కారం, పసుపు వేసి కలిపి తరువాత దనియాల పొడి, కొబ్బరి పేస్టు, గసగసాలు పేస్టు, పెరుగు వేసి కలపాలి.ఒక నిమిషం ఉడకనివ్వాలి.
- 6) ఒక నిమిషం తరువాత ఇప్పుడు మష్రూమ్స్ వేసి బాగా కలిపి ఒకగ్లాస్ నీళ్ళుపోసి ఉడికించాలి.
- ఇదు నిమిషాలకు కూర రెడి అవుతుంది. 7) కూర దించే ముందు కొత్తిమీర, గరంమసాలా వేసి స్టవ్ ఆపాలి.