

వంకాయ మెంతి కూర (Brinjal Mentu Curry in telugu Vankaya Menthi Koora)



కావలసిన పదార్థాలు :

వంకాయలు : నాలుగు పెద్ద ముక్కలుగా కట్ చెయ్యాలి.

చింతపండు : నిమ్మకాయంత

మెంతులు : టీ స్పూన్

ఆవాలు : టేబుల్ స్పూన్

ఎండు మిరపకాయలు : ఆరు

మినపప్పు : టీ స్పూన్

పసుపు : పావు టీ స్పూన్

ఉప్పు : తగినంత

నూనె : పావు కప్పు

తయారుచేయు విధానం :

- 1) నీళ్ళల్లో వంకాయలు, చిటికెడు పసుపు, ఉప్పు వేసి ఉడక పెట్టుకోవాలి.
 - 2) ఒక పాన్ లో కొంచెం నూనె పోసి కాగాక ఆవాలు, మినపప్పు, మెంతులు 3) వేయించి. ఆఖరున ఎండు మిరపకాయలను వేసి దించేయాలి.
 - 4) వీటికీ కొంచెం ఉప్పు వేసి అన్ని పొడి చేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి.
 - 5) ఇప్పుడు వేరే పాన్ లో నూనె పోసి కాగాక ఉడికించిన వంకాయ ముక్కలను వేసి దోరగా వేయించాలి.
 - 6) అవి వేగాక చేసుకున్న పొడి వేసి కాసేపు వేయించి దించేయాలి.
- అంతే వంకాయ మెంతి కూరం రెడీ.