

చిక్కుడు గింజలు, కొబ్బరి కూర (Beans Coconut Curry in telugu Kobbari Chikkudu Ginjalu Koora)



కావలసిన పదార్థాలు :

చిక్కుడు గింజలు : కప్పు (బీన్స్)

కొబ్బరి తురుము : అర కప్పు

జీలకర్ర పొడి : అర టీ స్పూన్

ధనియాల పొడి : అర టీ స్పూన్

పల్లీలు, పుట్టాలు కలిపి చేసిన పొడి : టీ స్పూన్

కారం : అర టీ స్పూన్

ఉప్పు : సరిపడా

పసుపు : పావు టీ స్పూన్

నూనె : రెండు టేబుల్ స్పూన్లు

పసుపు : చిటికెడు

కొత్తిమీర : కొద్దిగా

కరివేపాకు : రెండు రెమ్మలు

అల్లం వెల్లుల్లి పేస్టు : అర టీ స్పూన్

తయారుచేయు విధానం :

- 1) చుక్కుడు గింజలు కడిగి పక్కన ఉంచాలి. ఉల్లి, పచ్చిమిర్చి ముక్కలుగా కట్ చెయ్యాలి.
- 2) స్టవ్ పై కళాయి పెట్టి నూనె వేడి చేసి నూనె కాగాక ఆవాలు, జీలకర్ర, ఎండుమిర్చి, కరివేపాకు, వెల్లుల్లి వేసి వేయించాలి.
- 3) తరువాత ఉల్లి, మిర్చిముక్కలు వేసి వేగక అల్లం-వెల్లుల్లి పేస్టు వేసి పచ్చి వాసన పోయేవరకు వేయించి చుక్కుడు గింజలు వేసి మూతపెట్టాలి.
- 4) అప్పుడప్పుడు కలుపుతూ వుంటే పదినిముషాలకు చుక్కుడు గింజలు నూనెలో మగ్గి మెత్తగా వుడుకుతాయి.ఇప్పుడు పసుపు, ఉప్పు, కారం వేసి కలిపి ఒక నిముషం ఆగి కొబ్బరితురుము వేసి రెండునిముషాలు కలపాలి.
- 5) కొబ్బరి కోరు, చుక్కుడుగింజలు బాగా కలిసాక గరంమసాల, కొత్తిమీర జల్లి స్టవ్ ఆపాలి.