

చెమ దుంపలు కూర (Chamadumpa Curry in Telugu)



చామ దుంప కూర

చామ దుంపలు : పావుకిలో

ఉల్లిపాయలు : రెండు

టమోటాలు - 2 సన్నగా తరిగినది

అల్లం వెల్లుల్లి పేస్టు - టీ స్పూన్

పసుపు - పావు టీ స్పూన్

కారం : అర టీ స్పూన్

ఉప్పు: సరిపడా

తయారు చేసే విధానము

- 1) చామదుంపలు కుక్కర్ లో వేసి కొద్దిగా నీళ్ళు పోసి ఉడక పెట్టాలి.
- 2) తరువాత తొక్కు తీసి చిన్న ముక్కలుగా చేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి.
- 3) ఒక బాండలి లో కొంచెం నూనె పోసి వేడి చేసుకోవాలి.అందులో సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయలను వేసి వేయించుకోవాలి.
- 4) వేగక అందులో అల్లం వెల్లుల్లి పేస్టు , టమోటాలు వేసి వేగించాలి.
- 5) అందులో కొంచెం పసుపు , ఉప్పు కూడా వేయాలి.
- 6) కొంచెం నీళ్ళు పోసి ఉడికించుకోవాలి.
- 7) ఉడికిన తరువాత అందులో తగినంత కారం వేసి ఒక ఐదు నిముషాల పాటు ఉడక నివ్వాలి.

అంతే చామ గడ్డ కూర తయారు.