

పొట్లకాయ - పాలు కూర (Palu, Potlakaya Koaara)



వంటపేరు : పొట్లకాయ - పాలు కూర

కావలసిన పదార్థాలు :

పొట్లకాయ : ఒకటి (చిన్నది)

పాలు : కప్పు

ఉల్లిపాయ : ఒకటి

పచ్చిమిర్చి: రెండు

కారం : అర టీ స్పూన్

ఉప్పు : తగినంత

పోపుదినుసులు : టీ స్పూన్

నూనె : రెండు టేబుల్ స్పూన్లు

కరివేపాకు : కొద్దిగా

పసుపు : చిటికెడు

తయారుచేయు విధానం :

- 1) పొట్లకాయ మీద వుండే పలుచటి పొరను స్పూన్ సహాయముతో తీసివెయ్యాలి.
- 2) ఇప్పుడు పొట్లకాయను ముక్కలుగా కోసి కాస్త ఉప్పు వేసి బాగా కలిపి, నీళ్ళుపోసి కడిగి, నీళ్ళు లేకుండా పిండి పక్కన పెట్టాలి.
- 3) ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి ముక్కలుగా కోయ్యాలి. ఇప్పుడు స్టవ్ మీద బాండిపెట్టి నూనె వేడిచేయ్యాలి.
- 4) కాగిన నూనెలో పోపుదినుసులు, కరివేపాకు వేసి వేగాక, ఉల్లి, మిర్చి ముక్కలు వేసి వేపాలి.
- 5) అవి వేగాక కడిగిన పొట్లకాయ ముక్కలు వేసి మూతపెట్టి ఐదునిముషాలు

ఉడకనివ్వాలి.

6) ఇప్పుడు మూత తీసి పసుపు, కారం, ఉప్పు వేసి కలిపి, ఒకనిముషం ఆగి

పాలు పోసి మూత పెట్టాలి.

7) ఐదు నిముషాలకు పాలు యిగిరిపోతాయి.

* అంతే పాలుతో వుడికిన పొట్లకాయ కూర ఎంతోరుచిగా వుంటుంది.