

బీరకాయ కూర (Ridge Gourd Curry in telugu Beerakaya Koora)



వంటపేరు : బీరకాయ కూర

కావలసిన పదార్థములు :

బీరకాయలు : అరకేజి

పచ్చిమిర్చి : రెండు

ఆవాలు : పావు టీ స్పూన్

జీలకర్ర : అరటి స్పూన్

ఎండిమిర్చి : రెండు

వెల్లుల్లి రేకలు : మూడు టేబుల్ స్పూన్లు

కారం : పావు టీ స్పూన్

ఉప్పు : సరిపడ

నూనె : మూడు టేబుల్ స్పూన్లు

కరివేపాకు : రెండు రెమ్మలు

పసుపు : చిటికెడు

తయారుచేయు విధానం :

- 1) బీరకాయలు చెక్కి ముక్కలుగా కట్ చేయాలి. వెల్లుల్లిరేకలుపై పొట్టు తీయాలి.
- 2) స్టవ్ వెలిగించి కళాయి పెట్టి నూనె వేడి చెయ్యాలి. కాగాక ఆవాలు, జీలకర్ర, ఎండుమిర్చి, కరివేపాకు, వెల్లుల్లిరేకలు, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు వేసి వేగనివ్వాలి.
- 3) వేగిన తరువాత బీరకాయ ముక్కలు వేసి మూత పెట్టకుండా అప్పుడప్పుడు కలుపుతూ ఉడకనివ్వాలి.
- 4) ఇప్పుడు ఉప్పు, కారం, పసుపు వేసి కలపాలి. ఐదు నిమిషాలకు కూర రెడీ. * ఈ కూర బాలింతకు ఎంతో మంచిది.