

సోయా మెంతు కూర (soyaa kima mentu curry in telugu)



సోయా కీమా మెంతి కూర కర్రీ:

కావలసిన పదార్థాలు:

సోయా కీమా : కప్పు

మెంతి ఆకు : కప్పు

ఉల్లి ముక్కలు : కప్పు

ఉప్పు : సరిపడ

కారం : అర టీ స్పూన్

పసుపు : పావు టీ స్పూన్

ఎండుమిర్చి : రెండు

పచ్చిమిర్చి : మూడు

కరివెపాకు : రెండు రెమ్మలు

నూనె : రెండు టేబుల్ స్పూన్లు

తాళింపు దినుసులు : కొద్దిగా

తయారు చేసే విధానం:

1) సోయా కీమ వేడి నీళ్ళలో వేసి ఉడికించి నీళ్ళు పిండి పక్కన పెట్టాలి.

2) నూనె వేడి చేసి తాళింపు దినుసులు వేసి వేగాక

ఎండు మిర్చి, పచ్చి మిర్చి, కర్రపాకు వేసి వేగాక ఉల్లి ముక్కలు వేసి వేయించాలి

3) ఇప్పుడు మెంతి ఆకు వేసి వేయించాలి.

4) ఆకు మగ్గిన తరువాత సోయా కీమ వేసి వేగుతుండగా ఉప్పు ,కారం, పసుపు, వేసి వేయించాలి.ఐదు నిముషాలు వేయించి స్టవ్ ఆపాలి.