

## ఆలూ పాలక్



**కావల్సినవి:** పాలకూర- రెండు కట్టలు, బంగాళాదుంప- ఒకటి, పచ్చిమిర్చి- రెండు, వెన్న- చెంచా, ఇంగువ- చిటి కెడు, జీలకర్ర- చెంచా, ఉప్పు- రుచికి తగినంత.

**తయారీ:** పాలకూరను సన్నగా తరిగి ఉడికించాలి. చల్లారాక మిక్సీలో వేసి మెత్తగా రుబ్బాలి. ఆపై బంగాళాదుంప ను మూడు కూతలు వచ్చే వరకూ ఉడికించాలి. చల్లారాక పొట్టు తీసి ముక్కలు కోసి పక్కన పెట్టుకోవాలి. తరవాత పచ్చిమిర్చిని కూడా విడిగి ముద్ద చేసుకుని ఉంచాలి. తరవాత బాణలి పొయ్యి మీద పెట్టి వెన్న వేయాలి. కరి గాక ఇంగువ, జీలకర్ర, పచ్చిమిర్చి ముద్దను వేసి వేయించాలి. కాసేపటికి బంగాళా దుంప ముక్కలను చేర్చాలి. అవి మగ్గాక పాలకూర మిశ్రమాన్ని వేసి మూత పెట్టాలి. పాలకూరలో బంగాళాదుంప ముక్కలు ఉడికాక ఉప్పు వేసి దించేయాలి. ఆలూ పాలక్ ను గిన్నెలోకి తీసుకొని టమాటా, నిమ్మకాయ ముక్కలతో అలంకరించాలి. దీన్ని పుల్కా, పరోటాల్లో తింటే బాగుంటుంది.