

గోంగూర, బంగాళాదుంప కూర (Aloo, Gongura Curry)



గోంగూర, బంగాళాదుంప కూర

కావలసిన పదార్థములు :

బంగాళాదుంపలు : పావుకేజీ

గోంగూర : ఒక కట్ట

జీలకర్ర : అర టీ స్పూన్

మెంతులు : పావు టీ స్పూన్

పసుపు : పావు టీ స్పూన్

కారం : అర టీ స్పూన్

ఉప్పు : సరిపడా

నూనె : రెండు టేబుల్ స్పూన్లు

ఉల్లిపాయ - : ఒకటి

పచ్చిమిర్చి : మూడు

తయారుచేయు విధానం :

- 1) గోంగూరను శుభ్రంగా కడిగి చిన్నముక్కలుగా కట్ చేసి వుంచాలి.
- 2) బంగాళాదుంపలు కడిగి పొట్టుతీసిన ముక్కలు నీళ్ళలో వేసి పక్కన ఉంచాలి.
- 3) స్టవ్ వెలిగించి పాన్ పెట్టి నూనె వేడి చెయ్యాలి. నూనె కాగాక మెంతులు, జీలకర్ర వేసి వేగాక, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి దోరగా వేగాక కారం, పసుపు, ఉప్పు వేసి ఒకసారి కలిపి బంగాళాదుంప ముక్కలు వేసి కొద్దిగా నీళ్ళు పోసి చిన్న మంటమీద పదినిముషాలు మూతపెట్టి ఉడకనివ్వాలి.
- 4) పదినిముషాలు ఉంచి తరువాత మూతతీసి కట్ చేసిన గోంగూర వేసి కలిపి, రెండు నిముషాలు మూతపెట్టి మరో రెండు నిముషాలు ఆగి స్టవ్ ఆపాలి.

* అంతే పుల్లపుల్లని గోంగూర, బంగాళాదుంపల కూర రెడి.