

బీట్‌రూట్ కూర(Beetroot Curry in Telugu)



బీట్‌రూట్ కూర

కావలసిన పదార్థాలు:

బీట్‌రూట్ : పావు కేజీ

పెసరపప్పు : రెండు స్పూన్లు

పచ్చికొబ్బరి : ఒక చిప్ప

పచ్చిమిర్చి : ఏడు

ఉప్పు : సరిపడ

పసుపు: కొద్దిగా

పోపు గింజలు : రెండు స్పూన్లు

నూనె : ఐదు స్పూన్లు

తయారు చేయు విధానం:

- 1) పెసర పప్పు నానబెట్టాలి.
- 2) బీట్‌రూట్ పై చెక్కు తీసి నీటిలో బాగా కడిగి తురుముకోవాలి.
- 3) కొబ్బరి కూడా తురుముకొని పక్కన పెట్టుకోవాలి.
- 4) స్ట్రా మీద బాణలి పెట్టి నూనె పోసి పోపు గింజలు, కరివేపాకు వేసి వేగాక నానబెట్టిన పెసరపప్పు, తురిమి పెట్టుకున్న బీట్‌రూట్ వేసి సన్నని మంట మీద ఉంచి కలుపుతూ ఉండాలి.
- 5) ఉడికిన తరువాత పచ్చి మిర్చి ముక్కలు, ఉప్పు, పసుపు, వేసి కలిపి మూత పెట్టి రెండు నిమిషాలు ఉడికించాలి.
- 6) ఇప్పుడు కొబ్బరి తురుము, కొత్తిమీర వేసి రెండు నిమిషాలు కలిపి దింపుకోవాలి.

అంతే రుచి కరమైన బీట్‌రూట్ కూర రేడి