

కాకరకాయ శెనగపిండి వేపుడు (Bitter Gourd Fry in Telugu)

కావలసిన పదార్థాలు :

కాకరకాయలు : అర కేజీ

శెనగపిండి : వందగ్రాములు



కారం : టీ స్పూన్

ఉప్పు : తగినంత

నూనె : అర కప్పు

పసుపు : అర టీ స్పూన్

తయారుచేయు విధానం:

- 1) ముందుగా కాకరకాయలు నిలువుగా కట్ చేసి లోపలి గింజలు తీసేసి గుత్తు వంకాయ లా నాలుగు ప్రక్కలా కట్ చేయాలి.
- 2) వీటిలో కొద్దిగా ఉప్పు,పసుపు వేసి ఉడికించాలి.నీళ్ళులేకుండా వార్చాలి.
- 3) ఇప్పుడు శెనగ పిండిలో కారం, ఉప్పు, కొద్దిగా నూనె వేసి తడి పొడిగా కలపాలి.
- 4) నీళ్ళు వార్చిన కాకర కాయల్లో ఈ శెనగ పిండి నిండుగా కూరాలి.
(గుత్తు వంకాయల్లో మషాలా కూరినట్లు)
- 5) స్టవ్ పై నూనె వేడి చేసి కాగాక వీటిని ఒక్కొక్కటిగా వేసి విడిపోకుండా నెమ్మదిగా అట్లకాడతో కలుపుతూ (తిరగేయ్యాలి).
- 6) బాగా ఎర్రగా వేగాక దించుకోవాలి.ఈ కాకర కాయలు అసలు చేదే ఉండదు.చాలా రుచిగా ఉంటుంది.