











మన దేశంలో ఒక్కొక్క ప్రాంతానిచి ఒక్కొక్క రుచి. ప్రాదర్శాబాద్ అనగానే జిర్యాలీ గుర్తొచ్చినట్టు.. లక్షో అనగానే కబాబ్లు నీరూలిస్తాయి. వీటితో పాటు ఇంకాన్ని ప్రేక్ష రుచులు కూడా ఈ ప్రాంతాల సాంతం. అలాంటి నాలుగు నాన్సెజ్ రుచులను బీఫ్‌స్

రెస్టారంట్ ఎగ్జిక్యూటివ్ చెఫ్ విక్రమ్ సింహ మి కోసం అంబిస్టున్నారు..

# నీవు

కుటుంబ కదింబం



## ఆపర్ ఏము రుచించి...

### అవడ్ కీ గలాటీ కబాబ్

కాపలనిని

ముల్న (బోనెలన్) - ఒక్కేటి, ఉల్లిపాయలు - 20గ్రా, వెల్లులీ పేస్టు - 100గ్రా, సెనాసింధి - పెస్టు - 40గ్రా, గరంమసాలా - 20గ్రా, టెంపెప్పు - 30గ్రా, వేగించి పుట్టులు పొడి - 25గ్రా, ప్లెటా - 75గ్రా, ఉపు - రుచికి తగినంత, లంపాలు - 10గ్రా, నెయ్యా - 200గ్లంబల్, కోటీ కారం - 50గ్రా, కుంకుమపుష్టి - 25గ్రామలు.

తయారీ విధానం

- ❖ మంచిన పుట్టులూ కడిగి మీట్ గ్రైండర్లో వేసి మెత్తగా చేసుకోవాలి.
- ❖ తరువాత అందులో వెల్లులీ పేస్టు, పుట్టుల పొడి, గరంమసాలా, తగినంత ఉపు, కుంకుమపుష్టి వేసి బాగా కడించాలి.
- ❖ ఉల్లిపాయ, టెంపెప్పు పెస్టు చేసి వేయాలి.
- ❖ ఇప్పుడు పచ్చి భోజ్యాలు పేస్టు లంగాల పొడి వేసి బాగా



కుటుంబ్ కోసం

కలియబెట్టుకోవాలి  
❖ నెయ్యా రాసిన కవర్ కప్పి రెండు గ్రాంల పాటు పెట్టుకోవాలి.  
❖ తరువాత మంచిన మిక్రమాన్ని కొద్ది కొద్దిగా లీసుకుటూ చిస్కు చిస్కు వుటు మార్పికా ఒత్తుకని రెండు మైపుల్ కుండల్ కాల్చాలి.

❖ పెర్చున్తో వేడివేగిగా నర్స్ చేసుకోవాలి.

- ❖ కొనెపు వేసిన తరువాత తగిన క్యూబ్స్ వేయాలి. నీరు ఇగిబోయేంత పరక మిక్రమంట్ ఉటించాలి.
- ❖ ఇప్పుడు కారం, రుప్పు, కోటీ కారం వేసి మిక్రమాన్ని పెగించుకుని దింపాలి.
- ❖ మిక్రమం చల్చాలిన తరువాత జన్మన్న వేసి కలియబెట్టుకోవాలి.
- ❖ ఈ మిక్రమాన్ని పోన్ మధులో పెట్టి కెర్కెలో గుండిపాటు ఉటించాలి.
- ❖ తరువాత బయటక తీసి ప్రెండ్ కెంట్ అట్టుకోవాలి.
- ❖ స్వేచ్ఛ పెనం పెట్టి కొద్దిగా నెయ్యా వేసుకుటూ లోన్టీను అన్ని మైపుల్ కుండల్ కాల్చాలి.
- ❖ చివరగా దనియాల పొడి చల్చుకుని వేడి వేగిగా పడ్డించాలి.

పార్టీలో...

క్యూబ్లు 293 కార్బోఫ్రెంట్ 14గ్రా

ప్లోట్ 2.97గ్రా



### పనీర్ దమ్ రోల్

కాపలనిని

పనీర్ - ఒక్కేటి, క్యూబ్లో - 10గ్రా, కారం - 10గ్రా, దింపాలు పొడి - 50గ్రా, కోటీ కారం - 30గ్రా, పచ్చిమిట్టి - 50గ్రా, నూనె - 200గ్రా, ఉపు - రుచికి తగినంత, ట్రైకెంట్ - 100గ్రా, రుప్పు - 100గ్రా, జాన్సు - 250గ్రా, నెయ్యా - 150గ్రామలు.

తయారీ విధానం

- ❖ పనీర్ వేడలూకి ముక్కులూగా కడ చేసుకోవాలి.
- ❖ స్వేచ్ఛ పాన్ పెట్టి నూనె వేయాలి. నూనె కాస్ట్ వేడి అయ్యా పచ్చిమిట్టి బుర్జు వేసి వేగించాలి.

పార్టీలో...

క్యూబ్లు 293 కార్బోఫ్రెంట్ 14గ్రా

ప్లోట్ 2.97గ్రా

ప్లోట్ 2.97గ్రా

### అంబైప్పియా ముర్కు

కాపలనిని

బింగ్ - ఒక్కేటి, క్యూబ్లో - 10గ్రా, ఉల్లిపాయ - 20గ్రా, వెల్లులీ పేస్టు - 10గ్రా, గరంమసాలా - 15గ్రా, కోటీ కారం - 50గ్రా, ఉపు - రుచికి తగినంత.

తయారీ కోసం

నూనె - 200 ఎం.ఎల్, ఉల్లిపాయ - 50గ్రా, ఆల్ఫాబెల్లులీ పేస్టు - 15గ్రా, టెంపెప్పు - 15గ్రా, దింపాలు - 15గ్రా, దింపాలు పొడి - 50గ్రా, జాన్సు - 250గ్రా, నెయ్యా - 150గ్రామలు.

తయారీ విధానం

- ❖ చివిన్ పుట్టులూగా కడిగి ముక్కులూగా కడ చేసుకోవాలి.
- ❖ తరువాత పెరుగు, నిమ్మరుసం, ఆల్ఫాబెల్లులీ పేస్టు, తగినంత ఉపు, టెంపెప్పాలు, కోటీ కారం వేసి ఒక గ్రాం పాటు

పుట్టుకోవాలి.

❖ ఓపెన్ ముందుగానే 260 టిగ్రెసిల్యూయిల్ పీట్ చేసుకోవాలి.

❖ ప్రోలో ప్రేప్ వేసి మార్పినే చేసిన బిల్లె పెట్టి 15 నుంచి 20 నిమిషాలు, ఉటించాలి.

❖ గ్రైఫి తయారీ కోసం పుట్టులీ పేస్టు కొద్దిగా నూనె వేసి ఉటించాలి.

❖ టెంపెప్పాల్స్ పొడి, దింపాలు పొడి, కోటీ కారం, మెంతి అపులు, గరంమసాలా వేసి కలిపాలి.

❖ పొప్ గ్రాంపాటు వేంచి తరువాత టొమాటో పూర్ణార్ పీట్ చేసి పుట్టు వేసి కొద్దిగా నీళ్ల పొడినేస్టు ఉడికించాలి.

❖ కొ గ్రైఫి చేసిన ముక్కులు వేసి ముల్ పాటు నిమిషాలు ఉటించాలి.

❖ చివరగా కొత్తమీరుతో గార్టిష్ చేసి దింపాలి.

❖ చివరగా కొత్తమీరుతో గార్టిష్ చేసి దింపాలి.

❖ దనియాల పొడి, గరంమసాలా పొడి వేయాలి.

❖ ఇప్పుడు పుట్టులీ పేస్టు వేసి కొద్దిగా నీళ్ల పొడినేస్టు ఉడికించాలి.

❖ పుట్టులీ పేస్టు వేసి కొద్దిగా నీళ్





























