

చలి రోజురోజుకు పెరుగుతున్న ఈ సమయంలో వేడి వేడి రుచులను అస్వాదించాలని ప్రతీ
ఒకళ్ళకి ఉటుంది. చలిని పాశచిల్డ్స్‌తో పాటు మీ జిహ్వ చాపల్చుని తీస్తే అలాంచి
రెసిఫీలు జింపి. మరి మీరూ ఈ వారం వీటిని బోస్సు చేయండి.

జీవ్రూట్ కబాబ్

కావలసినవి
• లీట్రోరూట్ తురుము -
ఒకళ్ళు లోప - అర ప్యాకెట్,
బెల్లుల్లి పేస్టు - అర
చీబుల్లోన్నాన్, పూమికొయి
పోడి - ఒక చీబుల్లోన్నాన్,
దినిష్టుగింజల పోడి - ఒక
చీబుల్లోన్నాన్, చాటుమసా -



చిట్టెచు, ఊపు - రుచికి తినంత,
చీబుపు - పాప కుపు, టెండ్ -
అరకపు, నూనె - సరిపడా.
తయారీ విధానం

• ఒక ప్యాకెట్ వీట్రూట్
పుచుము తీసుకుని అందలో
టోషు, పెల్లుల్లి సేస్టు
మామికియి పోడి, చాల్
మసాలా, దానిముగింజల
పోడి, తినంత ఉపు వేసి
కలపాలి.
❖ మిక్రోప్పు కోద్దిగా తీసుకుని
ఘుసీలా కోద్దిగా వెడ్డులూ
చేసుకోవాలి. మర్పులో జీడిపు
చులుకులు కుట్టి కూచులుగా
ఉత్సోచాలి.
❖ ఒక ప్యాకెట్ ఉపు
తీసుకుని చేసుకులు రెండు
చేయాలి.
❖ ఒక ప్యాకెట్ అందు
అందుకంటూ నూనోలో
వేసి వేగించాలి.
❖ గ్రైన్ చట్టులో తింటే
వీట్రూట్ కూచులు చాలా
యచ్చా ఉంటాయి.



జీవ్రూట్ లో
పోప్కాబిలువులు(పండ్రాముల్లో)
క్యాలారీలు - 43
కార్బోఫ్రైట్లు - 9.6 గ్ర
ప్రోటీన్సు - 1.6 గ్ర

స్వీట్ పొట్టాట్

రబ్బు

కావలసినవి

పాలు - 150 ఎంపి, చిలగడుంప - ఒకటి, పంచదార - అర లీస్స్యాన్,
గోబిపెన్నాని నీళ్ళ - అరకపు, యాలుకుల పోడి - అర లీస్స్యాన్, కంకుమపువ్వు -
కోద్దిగా నీళ్ళ - కోద్దిగా

తయారీ విధానం

❖ ముందుగా చిలగడుంపను ఉడికించాలి. తరువాత పాటు తీసి గుజ్జు
వేగించాలి.
❖ ఒక ప్యాకెట్ పాలు పోడి వేడి చేయాలి. పాలు మరుగుతున్న
సమయంలో వెగించుట వేయాలి.
❖ మిక్రోప్పు చిట్టుగా అయ్యు పరకు ఉడికించాలి.
❖ ఒక పప్పులో గేరు వెచ్చని నీళ్ల తీసుకుని అందలో
కంకుమ పుప్పు వేసి కరిన తరువాత పాల
మిక్రోప్పు పోడి వేయాలి.
❖ యాలుకుల పోడి వేసి యాలే ఏదు నిమిషాలు
ఉడికించాలి.
❖ చిపరగా నీళ్లతో గార్బ్రో వేసుకుని దింపాలి.
❖ ప్రోటో పెట్టి చల్లగా నీళ్లు వేసుకోవాలి.



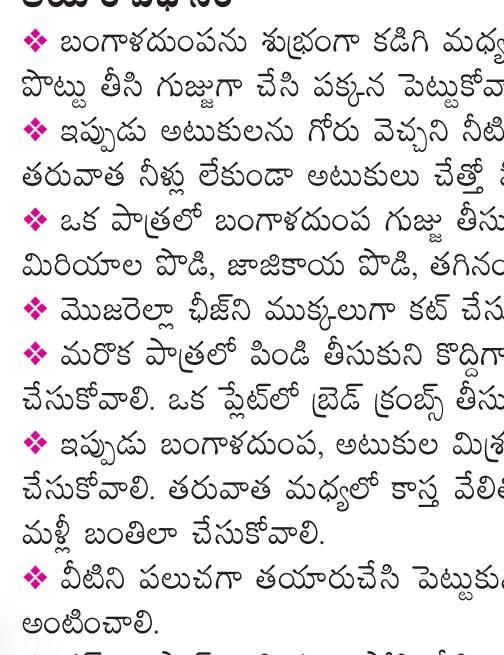
పోప్ కోకెట్టు

కావలసినవి

అలుకులు - ఒక కప్పు, బంగాళదంప - ఒకటి, జాన్సు - అరకపు, ఊపు - రుచికి
తినంత, మిరియాల పోడి - రెండు లీస్స్యాన్లు జాజుకాయ పోడి - పాప లీస్స్యాన్,
మెజారెల్లు భీస్ - ఒక ప్యాకెట్ స్టైర్, పిండి - పాప కపు, డ్రెడ్ క్రంట్ - కోద్దిగా, నూనె -
సరిపడు

తయారీ విధానం

❖ బంగాళదంపను పుప్పుగా కడిగి మర్పులో కట్ చేసుకొని ఉడికించాలి. తరువాత
పాటు తీసి గుజ్జుగా వేసి పర్చున పెట్టుకోవాలి.
❖ ఇంపుడు అముకులను గెరు వెచ్చని కడిగి మర్పులో కట్ చేసి పెట్టున పెట్టుకోవాలి.
❖ ఒక పప్పులో బంగాళదంప గుజ్జు తీసుకుని అందులో అటుకులు, జాన్సు
మిరియాల పోడి, జాజుకాయ పోడి, తగినంత ఉపు వేసి భాగా కిటియపెట్టాలి.
❖ మొజరెల్లు నీళ్లనీ ముఖ్యులుగా కట్ చేసుకుని పర్చున పెట్టుకోవాలి.
❖ పాపక ప్యాకెట్ నీళ్లిలో చీసి పాప కపు వేసుకొని పాప పుప్పులు వేసి పెట్టుకోవాలి.
❖ ఇంపుడు బంగాళదంప, అటుకుల మిక్రోప్పునీ కోద్దిగా తీసుకుని చిట్టు బాల్చా
చేసుకోవాలి. తరువాత మర్పులో కాస్ట్ వేసితే ఒక్క అందులో చీస్ ముఖ్యును పెట్టి
మళ్ళీ బంచిలా చేసుకోవాలి.
❖ వీటిని పచువగా తయారుచేసి పెట్టుకున్న పిండిలో తడిపి, డ్రెడ్ క్రంట్
అందించాలి.
❖ ప్రస్తుత పాన్ పెట్టి నూనె పోడి వేడి అయ్యుక వేసి వేగించాలి. కెప్పెలో తింటే ఇవి
చీస్గ్రో ఉంటాయి.



19 మక్కలు
మర్పు మక్కలు
10 వెచ్చే పరక

ముత్తుల మగ్గు



మా చిరునామా... నవ్వు, ముత్తుల మగ్గు, అంధ్రచౌత్తి కార్బులయం, రోడ్ నంబర్ 70,
హుల్లా ప్రైట్, జాఫ్రె ప్రైట్, ప్రైట్రాబ్లూజ్ - 500033.

ఈ-మెయిల్: features@andhrajyothy.com

చలి రోజురోజుకు పెరుగుతున్న ఈ సమయంలో వేడి వేడి రుచులను అస్వాదించాలని ప్రతీ
ఒకళ్ళకి ఉటుంది. చలిని పాశచిల్డ్స్‌తో పాటు మీ జిహ్వ చాపల్చుని తీస్తే అలాంచి
రెసిఫీలు జింపి. మరి మీరూ ఈ వారం వీటిని బోస్సు చేయండి.

ఆంధ్రజ్యోతి

గుమ్మ

కుటుంబ కదంబం

ముల్లంగి కోధ్యా

కావలసినవి

తెలు ముల్లంగి - అరకెట్, కొబ్బరి
తురుము - ఒక చీబుల్లోన్నాన్,
వేయసిగులు - అర చీబుల్లోన్నాన్,
గుంపులుగా - ఒక చీబుల్లోన్నాన్, ఎండుమిర్
- రెండు, పచిమిర్ - ఒక చీబుల్లోన్నాన్, తగినంత ఉపు -
తగినంత నూనె - సరిపడా.

తయారీ విధానం

• ఒక ప్యాకెట్ ఉపుల్లో ఉపు
తీసుకుని చేసుకులు రెండు
చేయాలి.

• ఒక ప్యాకెట్ ఉపుల్లో ఉపుల్లోన్నాన్
పోడి వేగించాలి.

• గ్రైన్ చట్టులో ఉపుల్లో ఉపుల్లోన్నాన్
పోడి వేగించాలి.

• ఒక ప్యాకెట్ ఉపుల్లో ఉపుల్లోన్నాన్
పోడ

