

న్యూ వీ

కుటుంబ కడంబం

శనివారం • 31 అక్టోబర్ 2020

features@andhrajyothy.com

వసందేన బరదా రుచులు

అలూ బరదా



అలూగడ్డ

క్రూలీలు - 93
కార్బోఫ్రెష్టు - 21 గ్రా
ప్రోటెన్స్ - 25 గ్రా

కావలసినవి

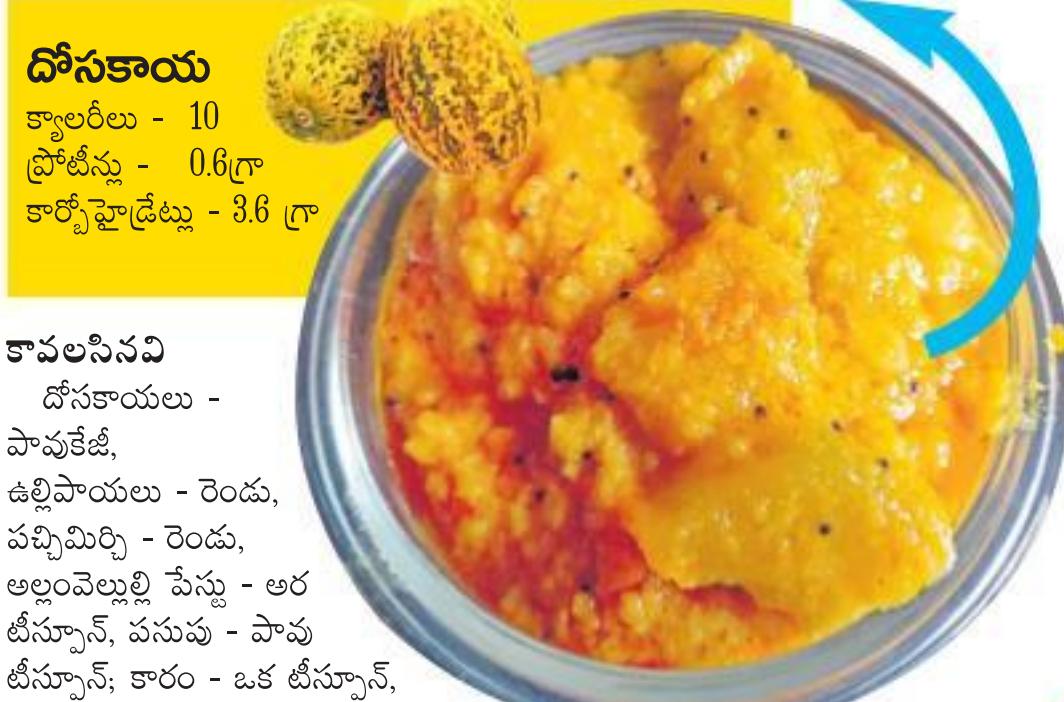
అలూగడ్డలు - పాపుకే, ఉల్లిపాయ - ఒకటి, వచ్చిమిర్చి - ఒకటి, పసుపు - చికిత్సికు, కారంపాటి - ఒక టీస్సుస్సు, దనియాల పొడి - ఒక టీస్సుస్సు, కరిచెపాటు - కెద్దిగా, కొత్తిమీర్చి - ఒక కట్ట, ఉప్పు - తగినంత, సూనె - సూనె - సెబులుమొర్సు.

బరదా : సెనగపుపు - నాలుగు చీటుల్సస్సుస్సు, పెనరపుపు - రెండు చీటుల్సస్సుస్సు

తయారీ విధానం

- ♦ అలూగడ్డల పొడి టీస్సు కొంచెం పెడ ముక్కలుగా తరిగి పెట్టుకోవాలి.
- ♦ ఉల్లిపాయలు స్సోడా తరాలి. సెనగపుపు, పెనరపుపు కలిపి పొడి చేసి పెట్టుకోవాలి.
- ♦ బాసులు నూనె వేసి చేసి అవాలు, జీలకర్ల దేసి చిట్టపటులక స్సోడా తరిగిన ఉల్లిపాయలు వేసి వేగించాలి.
- ♦ పసుపు, కరిచెపాటు, కారం, దనియాల పొడి వేసి కలపాలి.
- ♦ తగినంత ఉప్పు వేసి ఒక కట్ట సీళ్ళ పోసి చిన్న మంటట్టు ఉడిగించాలి.
- ♦ ఆలుగడ్డ ముక్కలు ఉడికిన తరువాత తయాదు వేసి పెట్టుకున్న పొడి వేసి కలపాలి.
- ♦ మరో రెండు నిమిపాల వేగించి.
- ♦ ఈ బరదా అస్సులోకి లేదా రొడ్స్‌లోకి రుసిగా ఉంటుంది.

దీసుకాయతో...



దీసుకాయ

క్రూలీలు - 10
ప్రోటెన్స్ - 0.6 గ్రా
కార్బోఫ్రెష్టు - 3 గ్రా

కావలసినవి

దీసుకాయలు - పాపుకే, ఉల్లిపాయలు - రెండు, వచ్చిమిర్చి - రెండు, భాజులులు - రెండు, దనియాల పొడి - రెండు, అల్లంబెల్లులు పేస్సు - అరుణ్ణుస్సు, అల్లంబెల్లులు పేస్సు, కారం - ఒక టీస్సుస్సు, జీలకర్ల - అర టీస్సుస్సు, ఆవాలు - అర టీస్సుస్సు, కరిచెపాటు - కెద్దిగా, కొత్తిమీర్చి - ఒక కట్ట, ఉప్పు - తగినంత, సూనె - సూనె - సెబులుమొర్సు.

తయారీ విధానం

- ♦ మండులు సెనగపుపును కాస్త వేగించి పొడి వేసి పెట్టుకోవాలి.
- ♦ భాజులో నూనె వేసి కాస్త వేడి అయ్యాక ఉల్లిపాయలు, వచ్చిమిర్చి వేసి వేగించాలి.
- ♦ తరువాత పసుపు, కరిచెపాటు, అల్లం వెల్లులు పేస్సు, కారం, దనియాల పొడి వేసి కలపాలి.
- ♦ ఇప్పుడు పాలకూరు తగినంత ఉప్పు, కారం వేసి కలపాలి.
- ♦ ఆసుయ ముక్కలు ఉడికిన తరువాత తయాదు వేసి పెట్టుకున్న పొడి వేసి కలపాలి.
- ♦ మరో కట్ట సీళ్ళ పోసి మాత పెట్టి ఉడిగించాలి.
- ♦ చివరగా కొత్తిమీర్చి వేసి ఉంపాలి.

కావలసినవి

గుమ్మడికాయ ముక్కలు - పాపుకే, సెనగపుపు - 100 గ్రా, పెనరపుపు - 25 గ్రా, ఉల్లిపాయలు - రెండు, వచ్చిమిర్చి - రెండు, పసుపు - పాపు టీస్సుస్సు, కారం - ఒక టీస్సుస్సు, జీలకర్ల - అర టీస్సుస్సు, ఆవాలు - అర టీస్సుస్సు, కరిచెపాటు - కెద్దిగా, కొత్తిమీర్చి - ఒక కట్ట, ఉప్పు - తగినంత, సూనె - సూనె - సిబులుమొర్సు.

తయారీ విధానం

- ♦ సెనగపుపు, పెనరపుపు గుదురుపు మాదిగిగా గ్రౌండ్ చేసుకోవాలి.
- ♦ స్వవ్రత బాంబి పెట్టి నూనె పోయాలి, కాస్త వేడి అయ్యాక ఆవాలు, జీలకర్ల వేసి వేగించాలి.
- ♦ తరువాత పసుపు వేసి కలపాలి.
- ♦ ఇప్పుడు కొంచెం పెద్ద ముక్కలుగా తగినంత గుమ్మడికాయ ముక్కలు వేసి, పసుపు వేసి కలపాల్చాలి.
- ♦ గుమ్మడికాయ ముక్కలు మగిన తరువాత రెండు గ్రాపుల నీళ్ళ పోయాలి.
- ♦ తగినంత ఉప్పు కారం వేయాలి, నీళ్ళ మరగుతున్నపుడు గ్రౌండ్ చేసి పెట్టుకున్న బరదా పొడి వేయాలి.
- ♦ చివరగా కొత్తిమీర్చి వేసి కలపాలి.
- ♦ వేడి వేడి అస్సులో నెఱ్యోలో పొటు ఈ బరదా కలిగి తింటి వాలా రఘి ఉంటుంది.

ఒక్కోస్తోంతంలో ఒక్కోస్తోంతమైన ఆపోరపు

అలవాట్లు, జిన్నమైన రుచులు ఉంటాయి.

తెలంగాణలోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో మాత్రమే చేసే

ఆలూ బరదా, బరదా పొల్పాలు, దీండకంటు

బరదా, దీసుకాయ బరదా, గుమ్మడికాయ

బరదా... వంటలు లభాంటివే. కాస్త వేరైటీ రుచులను అస్సోదించాలంటే ఈ వారం బరదా

వంటలను మీరూ ట్రై చేయండి.

వంటల్లు

గుమ్మడికాయతో...



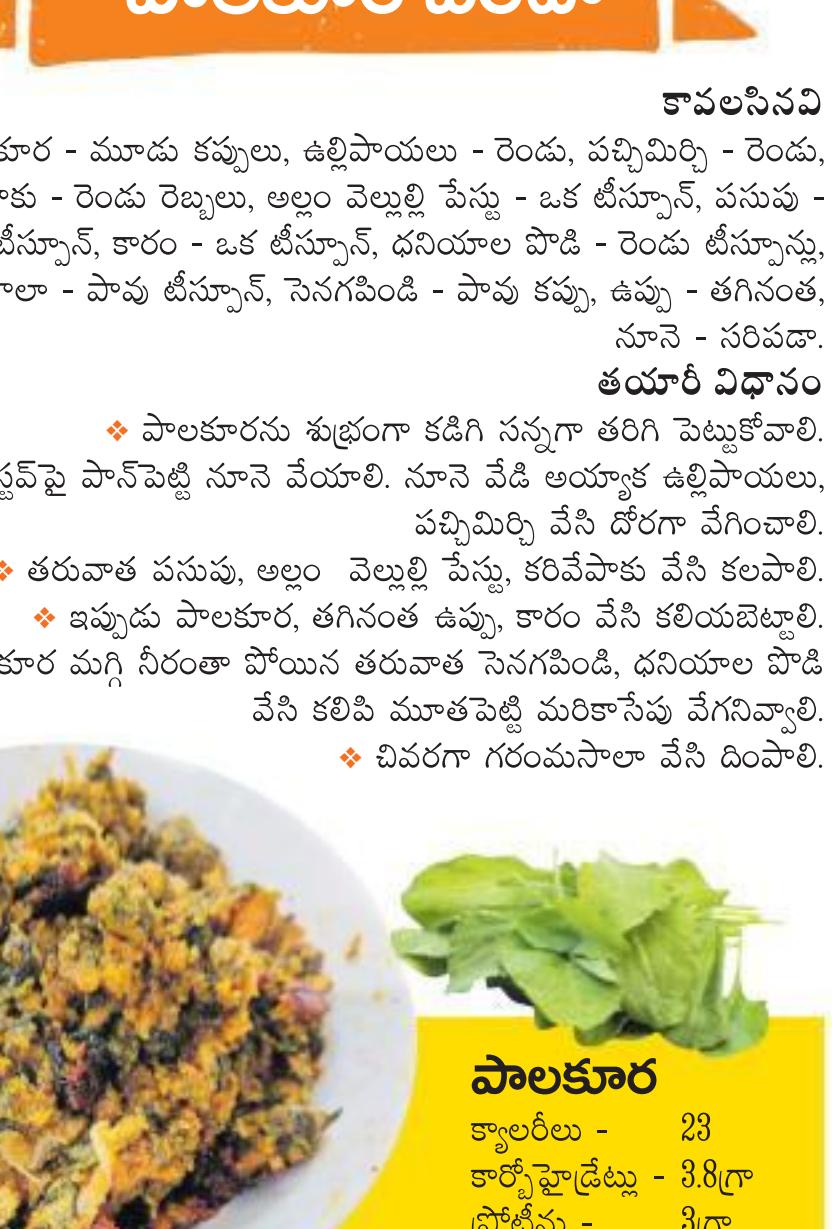
వండ గ్రాములు
గుమ్మడికాయలో
పెట్టిపుకాల
వియవలు

క్రూలీలు - 26
పొట్టాపియం - 340 గ్రా
కార్బోఫ్రెష్టు - 7 గ్రా
ల్సోఫీర్ - 1 గ్రా

దొండకాయతో...



పాలకూర బరదా



కావలసినవి

పాలకూర - మూడు కప్పులు, ఉల్లిపాయలు - రెండు, వచ్చిమిర్చి - రెండు, భాజులులు - రెండు, గుమ్మిలు - రెండు, కారం - ఒక టీస్సుస్సు, దనియాల పొడి - రెండు చీటుల్సస్సుస్సు, గుంపులా - పాపు టీస్సుస్సు, సెనగపుపు - పాపు టీస్సుస్సు, ఉప్పు - తగినంత, సూనె - సిబులుమొర్సు.

తయారీ విధానం

- ♦ పాలకూరు పుట్టంగా కడిగి సస్యాలు వేస్తుకోవాలి.
- ♦ స్వవ్రత పానెట్లి నూనె వేయాలి. నూనె వేడి అయ్యాక ఉప్పులు, వచ్చిమిర్చి వేసి దీర్ఘగా వేగించాలి.
- ♦ తరువాత పసుపు, అల్లం వెల్లులు పేస్సు, కారం వేసి కలపాలి.
- ♦ ఇప్పుడు పాలకూరు, తగినంత ఉప్పు, కారం వేసి కలపాలి.
- ♦ పాలకూర మగిన సీర్పులు పోయిన తరువాత సెనగపుపు, దింపి వేసి కలపాలి.
- ♦ చివరగా గరిమసాలా వేసి దింపాలి.

కావలసినవి

సెనగపుపు - వండ గ్రాములు, ఉల్లిపాయ - ఒకటి, పచ్చిమిర్చి - రెండు, అల్లంముక్క - బిస్రది, పసుపు - వెండుకులు, కారం - ఒక టీస్సుస్సు, దనియాల పొడి - రెండు చీటుల్సస్సుస్సు, గుంపులా - పాపు టీస్సుస్సు, సెనగపుపు - పాపు టీస్సుస్సు, ఉప్పు - తగినంత, సూనె - సిబులుమొర్సు.

తయారీ విధానం

- ♦ సెనగపుపు

