

ఆంధ్రజ్యోతి

కుటుంబ కదింబ

వంటిల్లు



బొమ్మడాయిలు వోలకూరు

చాపలసినవి

మొక బొమ్మడాయిలు - 4, పాలకూర తరగు - 2 క్షుపులు / 4 కట్లు, ఉల్పాటులు - 3, పచ్చిమిర్చి - 2 రెట్యూలు, అల్లం వెల్లులీ పేస్తు - ఒక లీపులు, పసుపు - పాపు లీస్స్యూన్, కారం పొడి - ఒక టైప్పులీస్స్యూన్, గరంమసాలా - అర లీస్స్యూన్, చింతపండు పులుసు - అరకపు, పొడు - ఒక పుట్టు, ఉప్పు - తగినంత, నూనె - మూడు బేసులీస్స్యూన్.

తయారీ

◆ బొమ్మడాయిలు తట, తొక తీసిని మూడు అంగులాల ముక్కులుగా కట్టి చేసుకోవాలి.
◆ తరువాత పెనంలో కొద్దిగా నూనె వేసి లీఫి దీర్గా వేయించి పుక్కన పెట్టుకోవాలి.
◆ వెదలూది గెస్టు లేదా కడాయలో మిగిలిన నూనె వేసి వేయాల్క స్సుగా తగిన ఉప్పులును వెస్తి పుత్తబడిపరచ వేగివాలి.
◆ పాలకూర శుభంగా కటిం స్సుగా తరిగి పెట్టుకోవాలి.
◆ ఉల్పాటులీస్స్యూన్ కొద్దిగిన తర్వాత పసుపు, కారం పొడి, అల్లం వెల్లులీ ముద్దుకింపాక వేసి కలపాలి.
◆ తర్వాత వేగినిచ బొమ్మడాయిలు ముక్కులుగా వేసి కలిపి మూత పెట్టి కొన్ని ముగ్గులుగా కట్టి అంగులాల ముక్కులుగా కట్టి చేయాలి.
◆ పాలకూర శుభంగా కటిం స్సుగా తరిగి పెట్టుకోవాలి.
◆ పాయలోకి గొండు రెట్టులు, స్సులోకి రెట్టులు, న్యాన్ రెట్టిగా ఉంటాయి.

వానలు దంచి కొడుతున్నాయి. ఈ సమయంలో ఘుంటుగా ఉండే నాన్ వేడ్ రుచులను ఆస్టోబిట్రై వచ్చే మజాయే వేరు. అందులోనూ పాయ, కిడిడి పులాపు, చికెన్ కర్తీ, బోటీ చారు లాంటి తెలుగు వంటకాలు రుచి చూడాలినిందే...

ఆస్త్రేన తెలుగు రుచులు

పోషక విలువలు 100గ్రా.లలో

మటన్
ప్రోటీన్ - 25.6 గ్రా
కాలారీలు - 258
ప్యాట్ - 6.2 గ్రా

చికెన్
ప్రోటీన్ - 53.4 గ్రా
కాలారీలు - 284
ప్యాట్ - 6.2 గ్రా

బోమ్మడాయిలు
ప్రోటీన్ - 18.44 గ్రా
కాలారీలు - 184
ప్యాట్ - 11.66 గ్రా

పచ్చిమిర్చి కోడి పులాపు

చాపలసినవి

బెక్కె - ఒకటి, ఉల్పాటులు - రెండు, పచ్చిమిర్చి - రెండు, కొత్తిమీర తరగు - పొడు కప్పు, పుడ్లింగా తరగు - పొడు కప్పు, అల్లం వెల్లులీ పేస్తు - ఒక లీపులుగా లీస్స్యూన్, పచ్చు - పాపు లీస్స్యూన్, కారం - రెండు లీస్స్యూన్సు, నుంచి పొడి - రెండు బెట్టులీస్స్యూన్సు, గరంమసాలా - అర లీస్స్యూన్, చింతపండు పులుసు - అరకపు, పొడు - ఒక పుట్టు, ఉప్పు - తగినంత, నూనె - మూడు బేసులీస్స్యూన్సు.

తయారీ

◆ బెక్కె కొట్టు కాల్చి పుట్టు పాసి, నీటిటో పుట్టు వేసి కొట్టుకోవాలి.
◆ కుక్కలో నూనె వేసి కాస్తు వేడి అయ్యక స్సుగా తగిన ఉల్లంపుగా లీస్స్యూన్ వేగివాలి.
◆ తరువాత అందులో బెట్టు వేసి కారం, దనియాల పొడి, పుడ్లింగా లీఫి వేసి వేగివాలి.
◆ కాస్తు వేగి తరువాత కొట్టు, గరంమసాలా వేసి కాల్చి పుట్టు వేసి కాల్చి పుట్టు, ఉప్పు - పాపు లీఫి వేగివాలి.
◆ ఇప్పుడు దుగ్గ గ్రాసుల నీటిటో పుట్టు వేసి తగినంత ఉప్పు వేసి మాట పుట్టు వేగివాలి.
◆ పాయలోకి గొండు రెట్టులు, స్సులోకి రెట్టులు, న్యాన్ రెట్టిగా ఉంటాయి.

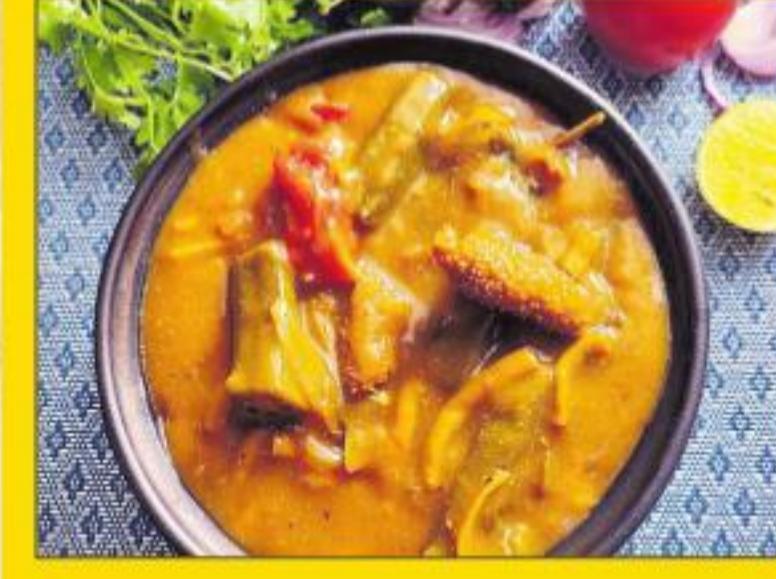
కాళ్ళ కూర / పాయ

చాపలసినవి

మేక కాళ్ళ - ఒడు, ఉల్పాటులు - రెండు, పచ్చిమిర్చి - రెండు, కొత్తిమీర తరగు - పొడు కప్పు, పుడ్లింగా తరగు - పొడు కప్పు, అల్లం వెల్లులీ పేస్తు - ఒక లీపులుగా లీస్స్యూన్, పచ్చు - పాపు లీస్స్యూన్, కారం - రెండు లీస్స్యూన్సు, నుంచి పొడి - రెండు బెట్టులీస్స్యూన్సు, గరంమసాలా - అర లీస్స్యూన్, చింతపండు పులుసు - అరకపు, ఉప్పు - ఒక పుట్టు, ఉప్పు - తగినంత, నూనె - మూడు బేసులీస్స్యూన్సు.

తయారీ

◆ బెక్కె కొట్టు కాల్చి పుట్టు పాసి, నీటిటో పుట్టు వేసి కాల్చి పుట్టుకోవాలి.
◆ కుక్కలో నూనె వేసి కాస్తు వేడి అయ్యక స్సుగా తగిన ఉల్లంపుగా లీఫి వేగివాలి.
◆ తరువాత అందులో బెట్టు వేసి కాల్చి పుట్టు వేసి కాల్చి పుట్టు, ఉప్పు - పాపు లీఫి వేగివాలి.
◆ పాయలోకి గొండు రెట్టులు, స్సులోకి రెట్టులు, న్యాన్ రెట్టిగా ఉంటాయి.



బోటీ చారు / దప్పడం

చాపలసినవి

బోటీ ముక్కలు - రెండు కప్పులు, ఉల్పాటులు - రెండు, లొమాటోలు - రెండు, బెండుకోలు - 8, చింతపండు పులుసు - ఒక పుట్టు, అల్లం వెల్లులీ పేస్తు - ఒక లీపులుగా లీస్స్యూన్, కారం - రెండు లీస్స్యూన్సు, నుంచి పొడి - ఒక లీఫి వేగివాలి.

తయారీ

◆ ముందుగా బోటీ ముక్కలు - రెండు కప్పులు, ఉల్పాటులు - రెండు, లొమాటోలు - రెండు, బెండుకోలు - 8, చింతపండు పులుసు - ఒక పుట్టు, అల్లం వెల్లులీ పేస్తు - ఒక లీపులుగా లీస్స్యూన్, కారం - రెండు లీస్స్యూన్సు, నుంచి పొడి - ఒక లీఫి వేగివాలి.
◆ వెండి పుట్టు వేసి కాల్చి పుట్టు, అల్లం వెల్లులీ పేస్తు - ఒక లీపులుగా లీస్స్యూన్, కారం - రెండు లీస్స్యూన్సు, నుంచి పొడి - ఒక లీఫి వేగివాలి.
◆ పాయలోకి గొండు రెట్టులు, స్సులోకి రెట్టులు, న్యాన్ రెట్టిగా ఉంటాయి.

తెలంగాణ చికెన్ కూరు

చాపలసినవి

బికెన్ - ఒక కెట్టు, ఉల్పాటులు - మూడు, పచ్చిమిర్చి - మూడు, కిలీవేపు - మూడు, కొత్తిమీర తరగు - పొడు కప్పు, అల్లం వెల్లులీ పేస్తు - ఒక లీపులుగా లీస్స్యూన్, గరంమసాలా - ఒక లీఫి వేగివాలి.

తయారీ

◆ బికెన్ ముక్కలు కటిగి జల్డెలో వేసి పెట్టుకోవాలి.
◆ మంచులు పుట్టు వేసి కాస్తు వేగివాలి.
◆ బికెన్ ముక్కలు, గింజిన ఉప్పులు వేసి కాల్చి పుట్టు, అల్లం వెల్లులీ పేస్తు - ఒక లీపులుగా లీస్స్యూన్, కారం - రెండు లీస్స్యూన్సు, నుంచి పొడి - ఒక లీఫి వేగివాలి.
◆ తరువాత బికెన్ ముక్కలు, గింజిన ఉప్పులు వేసి కాల్చి పుట్టు, అల్లం వెల్లులీ పేస్తు - ఒక లీపులుగా లీస్స్యూన్, కారం - రెండు లీస్స్యూన్సు, నుంచి పొడి - ఒక లీఫి వేగివాలి.
◆ ఒక కప్పు నీళ్ళ పొ

ఒకప్పుడు మనం చూసిన స్కూల్ ఫోన్ కి ఇప్పుడు మనం ఉపయోగిస్తున్న దానికి చెప్పేలేనంత వ్యతిఖంసం కిపిస్తేంది. స్కూల్ ఫోన్ డిజైన్ మొదలుకొని అందుల్లి పాందుపలచి ఉన్న ఫీచర్స్ వరకు కాలక్రమేణా అన్నిటా అనేక కీలకమైన మార్కులు చేటు చేసుకుంటున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో స్కూల్ ఫోన్లో కొత్తాగా వస్తున్న వినాత్మమైన సదుపాయాలను ఇప్పుడు చూద్దాం.

స్కూల్ లోనే సెల్ఫీ కెమెరా

ఏదియోల్ చూడగానికి, గేమ్స్ అడచానికి అందులో స్కూల్ పరిషామల ఎమ్ముచుగా కోరుకుంటున్నారు. అంతపరక బాగానే ఉండి, మరి సెల్ఫీ కెమెరాని ఎక్కుడ పెట్టాల్సి ఈ జుంగానికి చూసార్సి చూస్తున్నాన్ని. ఈ నేపథ్యంలో స్కూల్ ఫోన్లో కొత్తాగా వస్తున్న వినాత్మమైన సదుపాయాలను ఇప్పుడు చూద్దాం.

