



కావలసిన పదార్థాలు:

1. మినపప్పు : 1 కప్పు (1cup = 100 grams)
2. సామలు : 2 కప్పులు
3. గళ్ళ ఉప్పు : తగినంత

చేయు విధానము:

మినపప్పు, సామలు విడిగా 6 గంటలు నానబెట్టాలి. తర్వాత గ్రైండర్లో మినపప్పు నలిగాక సామలు వేసి బరకగా పచ్చేపరకు రుబ్బుకోవాలి. రుబ్బిన తరువాత తగినంత గళ్ళ ఉప్పు వేసుకొని 6 గంటలు పులియబెట్టాలి.

NOTE: ఏ సిరిధాన్యం (కౌరలు, అండు కౌరలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు. బాగా మెత్తగా రావాలంటే కొద్దిగ సామల అన్నం వేసుకొని రుబ్బుకోవచ్చు.

తాటి బెల్లం పాకం

కావలసిన పదార్థాలు:

1. తాటి బెల్లం : 100 గ్రాములు
2. నీళ్ళు : తగినంత

చేయు విధానము:

తాటిబెల్లం చిన్న ముక్కలుగా చెసుకొని కొద్దిగా నీళ్ళలో 10 నిమిషాలు నానపెట్టాలి. తర్వాత సిమ్మె లేత పాకం పచ్చేపరకు ఉడికించాలి. దాన్ని స్టీలు ఫిల్టర్ లో వడపోసి ఒక స్టీల్ డబ్బు లేక గాజు బాటిల్ లో నిల్వ ఉంచుకోవచ్చు.

మనం పిల్లలకి ఇడ్డితో పంచదార బదులుగా తాటి బెల్లం పాకం వాడుకోవచ్చు. చాలా రుచిగా ఉంటుంది.



కావలసిన పదార్థాలు:

- | | | |
|---------------------------|---|---------------------------------------|
| 1. మినపప్పు | : | 1 కప్పు (కనీసం 2 గంటలు నానపెట్టాలి) |
| 2. అరికలు | : | 2 కప్పులు (కనీసం 6 గంటలు నానపెట్టాలి) |
| 3. పెరుగు | : | 1 కప్పు |
| 4. నూనె | : | 1 సూప్ ను |
| 5. నెయ్యి | : | 1 సూప్ ను |
| 6. పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు | : | 5, తగినంత |
| 7. మిరియాలు, జీలకర్ | : | తగినంత |
| 8. ఇంగువ | : | తగినంత |
| 9. ఉప్పు | : | తగినంత |

చేయు విధానము:

మినపప్పు మరియు ఊదలు విడిగా నానబెట్టాలి. తర్వాత గైండర్లో కలిపి పిండి గట్టిగా ఉండేటట్టు రుబ్బుకోవాలి. రుబ్బిన తరువాత 6 గంటలు పులియబెట్టాలి. అనంతరం ఒక పాన్ లో నూనె, నెయ్యి వేసి తరిగిన జీడిపప్పు, పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు, మిరియాలు, జీలకర్, ఇంగువ వేయించి పిండిలో కలపాలి. గడ్డ పెరుగు మరియు ఉప్పు కలపాలి. ఒక గ్లాసు తీసుకొని నెయ్యతో చుట్టూ రాసి, పిండి సగం వరకూ వేసుకోవాలి. ఇట్లీ కుక్కరులో గ్లాసులు అన్ని పెట్టి, సన్నని మంటపై 30 నిమిషాలు ఉడికించాలి.

చట్టి:

- | | | |
|------------------------|---|--|
| వేయించిన నువ్వులు | : | 30గ్రా. |
| ఎండు కొబ్బరి | : | 10గ్రా. |
| పచ్చిమిర్చి, ఉప్పు | : | 5, తగినంత |
| ఆంచుర్ పొడి / నిమ్మరసం | : | 5గ్రా. (పొడి ఇంట్లో తయారు చేసుకున్నది) |
| పుదీన | : | 1/2 కప్పు |

కొద్దిగా నీళ్ళతో అన్ని కలిపి మిక్కి వేసి, 15గ్రా. నూనెలో ఇంగువతో తాలింపు పెట్టుకోవాలి.

NOTE : ఏ సిరిధాన్యం (కొరలు, అండు కొరలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు.

3. కొర్రల ఉప్పు

[ANURADHA]



కావలసిన పదార్థాలు:

1. కొర్ర రవ్వ : 1 కప్పు(కనీసం 2 గంటలు నానపెట్టాలి) (1cup = 180ml)
2. పచ్చి మిరపకాయలు : 4
3. ఉల్లిపాయ : 2 చిన్నపి
4. క్యారెట్, బీన్స్ : ½ కప్పు (సన్నగా తరగాలి)
5. ఉప్పు : తగినంత
6. నీళ్ళు : 3 కప్పులు
7. నూనె : 1 ¼ టైబుల్ నూను
8. పోపు దినుసులు : 1 టీస్పూను
9. కరివేపాకు : 1 రెమ్మ

చేయు విధానము:

పాన్ లో నూనె వేసి కాగాక పోపు దినుసులు వేసి వేగాక, సన్నగా తరిగిన పచ్చి మిర్చి, కరివేపాకు, ఉల్లిపాయ, క్యారెట్, బీన్స్ వేసి, కొద్దిగా వేగాక నీళ్ళు పోసి మరుగుతున్నప్పుడు ఉప్పు, రవ్వ వేసి సన్నని మంటపైన మూత పెట్టి ఉడికించాలి.

NOTE : ఏ సిరిధాన్యం రవ్వ (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు.



కావలసిన పదార్థాలు:

1. మినపప్పు : 1 కప్పు (1cup = 180ml)
2. ఊదలు : 3 కప్పులు
3. ఊదల అన్నం : $\frac{1}{2}$ కప్పు
4. మెంతులు : $\frac{1}{2}$ టీస్పూను
5. ఉప్పు (rock salt) : తగినంత

చేయు విధానము:

మినపప్పు మరియు మెంతులు కలిపి 6 గంటలు నానబెట్టాలి. ఊదలు విడిగా 6 గంటలు నానబెట్టాలి. తర్వాత గ్రైండర్లో ఊదల అన్నంతో కలిపి రుబ్బుకోవాలి. రుబ్బిన తరువాత తగినంత ఉప్పు వేసుకొని 6 గంటలు పులియబెట్టాలి.

NOTE : ఏ సిరిధాన్యం (కొరలు, అండు కొరలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు.

5. అరికల ఇంస్టంట్ దోశ

[HYMA KIRAN]



కావలసిన పదార్థాలు

1. మినప్పిండి : 3 టీబుల్ స్వాన్స్
2. అరికల పిండి : 3 కప్పులు
3. ఉప్పు : తగినంత
4. నీళ్ళు : తగినంత

చేయు విధానము

అరికలు 6 గంటలు నానబెట్టాలి. తర్వాత ఎండకు ఆరబోసి మరకు పట్టించి పెట్టుకోవాలి. మినప్పు కూడా మరకి పట్టించి పెట్టుకోవాలి. కావున అప్పటికప్పుడు తగినన్ని నీళ్ళు, ఉప్పు కలుపుకొని దోశలు వేసుకోవచ్చు.

NOTE : ఏ సిరిధాన్యం (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు.

6. కొర్రల పెరుగు ఇంస్టంట్ దోశ

[HYMA KIRAN]



కావలసిన పదార్థాలు

1. కొర్రల పిండి : 1 కప్పు
2. పెరుగు : 2 టీబుల్ స్వాన్స్
3. ఉప్పు : తగినంత
4. నీళ్ళు : తగినంత

చేయు విధానము

కొర్రలను 6 గంటలు నానబెట్టాలి. తర్వాత ఎండకు ఆరబోసి మరకు పట్టించి పెట్టుకోవాలి. కావున అప్పటికప్పుడు తగినన్ని నీళ్ళు, ఉప్పు, పెరుగు కలుపుకొని దోశలు వేసుకోవచ్చు. పెరుగు వాడటం వలన దోశలు మెత్తగా వస్తాయి.

NOTE : ఏ సిరిధాన్యం (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు.

7. కొరపిండి పుల్క

[HYMA KIRAN]



కావలసిన పదార్థాలు:

1. కొరపిండి : 1 కప్పు
2. మినప్పిండి : 1 టేబుల్ స్పూను
3. నీళ్ళు : 1 కప్పు
4. ఉప్పు : తగినంత

చేయు విధానము:

స్టీలు గిన్నెలో నీళ్ళు మరియు ఉప్పు వేసి మరగనివ్వాలి. అందులో కొరపిండి, మినప్పిండి వేసి కలుపుకుని ఒక గంటనేపు మూతపెట్టి నానపెట్టాలి. తరువాత పూరీ ప్రెస్స్ లో చపాతీలాగా చేసి ఇనుము పెనం పైన నూనె లేకుండా కాల్చాలి.

NOTE: ఏ సిరిధాన్యం (కొరలు, అండు కొరలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు. 1కిలో సిరిధాన్యమునకు 100గ్రాముల మినపప్పు కలిపి పిండి పట్టించి పెట్టుకోవచ్చు.

8. అండుకొరల ఇంస్టంట్ చపాతీ

[ANURADHA]



కావలసిన పదార్థాలు:

1. అండుకొరల పిండి : 1 కప్పు(1cup = 180ml)
2. మినప్పిండి : 1 టేబుల్ స్పూను
3. ఉప్పు (rock salt) : తగినంత
4. నీళ్ళు : తగినంత

చేయు విధానము:

అండుకొరలు 6 గంటలు నానబెట్టాలి. తర్వాత ఎండకు ఆరబోసి మరకు పట్టించి పెట్టుకోవాలి. దానికి విడిగా మినప్పిండి కలుపుకోవాలి. కావున అప్పటికప్పుడు తగినన్ని నీళ్ళు, ఉప్పు కలుపుకొని చపాతీలు నూనెతో ఇనుప పెనం పైన కాల్చుకోవచ్చు.

NOTE : ఏ సిరిధాన్యం (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు. 1కిలో సిరిధాన్యమును నానపెట్టి, ఆరపెట్టి మర పట్టించి పెట్టుకోవాలి. దానికి విడిగా 100గ్రాముల మినపప్పు మర పట్టించి కలుపుకోవచ్చు.

9. కొర్రల నిమ్మకాయ పులిహోర

[ANURADHA]



కావలసిన పదార్థాలు

- | | | |
|---------------|---|-------------------------------|
| 1. సామల పిండి | : | 1 కప్పు (1కప్పు = 180 మి.లీ.) |
| 2. శనగపిండి | : | 2 టేబుల్ సూపున్లు |
| 3. పెరుగు | : | 1/4 కప్పు |
| 4. ఉప్పు | : | 1/2 టేబుల్ సూపున్లు |
| 5. కారం | : | 1 టేబుల్ సూపున్లు |
| 6. నువ్వులు | : | 1 టేబుల్ సూపున్లు |
| 7. వేడి నూనె | : | 2 టేబుల్ సూపున్లు |
| 8. నూనె | : | వేయించడానికి సరిపడా |
| 9. నీళ్ళు | : | తగినన్ని |

చేయు విధానము

ఒక గిన్నెలో సామల పిండి, శనగపిండి, ఉప్పు, కారం, నువ్వులు అన్ని వేసి కలపాలి. అందులో వేడి నూనె పోసి బాగా కలుపుకోవాలి. తరువాత పెరుగు కలపాలి. కాచి చల్లార్చిన నీళ్ళు పోసి మురుకుల పిండి లాగా గట్టిగా కలపాలి. వేడి నూనెలో ఫై చేసుకోవాలి.

NOTE : ఏ సిరిధాన్యం (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు. అన్ని రకాల సిరిధాన్యాలను 6 గంటలు నానబెట్టి, ఎండకు ఆరబోసి పిండి పట్టించుకొని పెట్టుకోవాలి.



కావలసిన పదార్థాలు:

- | | | |
|--------------------|---|---|
| 1. కొర్రల పిండి | : | 2 కప్పులు (నానపెట్టి, ఆరపెట్టి, మర పట్టించిన పిండి) |
| 2. ఉల్లిపాయ | : | 2 మీడియం |
| 3. కరివేపాకు | : | తగినంత |
| 4. పచ్చి మిరపకాయలు | : | 3 |
| 5. నువ్వులు | : | 2 టీస్పూన్లు |
| 6. ఉప్పు | : | తగినంత |
| 7. నూనె | : | వేయించడానికి సరిపడా |

చేయు విధానము:

ముందుగా కొర్రల పిండి, ఉల్లిపాయ, కరివేపాకు, సన్నగా తరిగిన పచ్చిమిర్చి, నువ్వులు, ఉప్పు అన్ని వేసి బాగా కలపాలి. ఆ మిళ్ళమాన్ని తపిలెంటు లాగా చేసి నిండు నూనెలో వైపు చేసుకోవాలి (లేదా) పెనంకు గానీ గిన్నెకు గానీ చుట్టూ అంటించుకొని నూనె కొఢిగా వేసి ఘైన నిండుగా మూత పెట్టుకొని అయినా చేసుకోవచ్చు.

11. FOXTAIL MILLET BAJJI

[HYMA KIRAN]



INGREDIENTS

1. Foxtail Millet Flour : 75 grams (6 hours soaked, sundried made flour)
2. Besan : 75 g
3. Salt : as per taste
4. Cooking Soda : a pinch
5. Water : as needed
6. Coconut oil : as needed for deep frying

PROCEDURE

Mix foxtail millet flour, besan with salt and soda powder with sufficient water and deep fry in oil.

12. KODO MILLET PAKODA

[HYMA KIRAN]



INGREDIENTS

1. Kodo Millet Flour : 75 grams (6 hours soaked, sundried made flour)
2. Besan : 75 g
3. Oil : 15 g
4. Water : 3 spoons
5. Onion : 1 big chopped

MASALA POWDER

6. Cinnamon : 3 small pieces
7. Coriander : 15 g
8. Cumin : 10 g
9. Cloves : 2
10. Chilli Powder : as per taste
11. Salt : as per taste

PROCEDURE

Make powder of all the ingredients mentioned under masala powder. Now mix kodo millet flour, besan and masala powder with hot oil. Later mix with onions. Now add water and make small balls. Deep fry them in oil.

13. FOXTAIL MILLET SOUP

[SATYA BOPPUDI]



INGREDIENTS

- | | | |
|------------------------------|---|--|
| 1. Foxtail millet flour | : | 4 tbsp (soaked, sundried flour) |
| 2. Water | : | 250 ml (or as required) |
| 3. Ginger garlic paste | : | ¼ tsp |
| 4. Pepper powder | : | a pinch |
| 5. Veggies | : | 1 tbsp finely chopped (carrots, beans, sweet corn) |
| 6. Fried Onions | : | 1 tbsp |
| 7. Bay leaf | : | 1 small |
| 8. Mint and Coriander leaves | : | few |
| 9. Salt | : | to taste |

PROCEDURE

In a clay pot add water and flour. Make sure there are no lumps. Boil until it comes close to soup consistency. In a pan put oil and fry onions, gingergarlic paste, mint leaves, coriander leaves, bay leaf and veggies. Later add salt, pepper powder and mix well. Add it to the soup and boil for 5min. Serve hot.

14. నువ్వుల పాలు

[JAYASRI]



కావలసిన పదార్థాలు:

1. నువ్వులు : 50 గ్రాములు
2. సీళ్ళు : 250 మి.లీ.

చేయు విధానము:

నువ్వులను 8గంటలు నానబెట్టాలి. నానబెట్టిన నీటితోనే నువ్వులను రోట్లు వేసి రుబ్బుకోవాలి. తర్వాత శుభ్రమైన గుడ్లలో వడపోసుకొని పాలు తయారుచేసుకోవాలి.

15. రాగు పాలు

[HYMA KIRAN]



కావలసిన పదార్థాలు:

1. రాగులు : 50 గ్రాములు
2. సీళ్ళు : 250 మి.లీ.
3. తాటి బెల్లం : కొద్దిగా
4. ఏలకుల పొడి : చిటికెడు

చేయు విధానము:

రాగులను 8గంటలు నానబెట్టాలి. నానబెట్టిన నీటితోనే రాగులను, ఏలకుల పొడి కలిపి మిక్సీ వేసుకోవాలి. తర్వాత శుభ్రమైన గుడ్లలో వడపోసుకొని పాలు తయారుచేసుకోవాలి. అందులో కొద్దిగా తాటిబెల్లం వేసుకొని కలుపుకోవాలి.



కావలసిన పదార్థాలు:

1. కొబ్బరి : అర చిప్పు
2. నీళ్ళు : 250 మి.లీ.

చేయు విధానము:

కొబ్బరిని చిన్న ముక్కలుగా చేసుకొని కొన్ని నీళ్ళు కలపి మిక్సీ వేసుకోవాలి. తర్వాత శుభ్రమైన గుడ్లలో వడపోసుకొని పాలు తయారుచేసుకోవాలి. పాల విక్కదనాన్ని బట్టి నీళ్ళు కొద్దిగా ఎక్కువ తక్కువ వేసుకోవచ్చు.