

లోపలి కమ్మల్లో..

కవర్ స్టోరీ

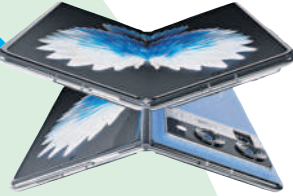


గేమ్ చేంజర్ 2025

ఇంతకూ 2025లో ఏం జరగబోతున్నది. ఎలాంటి మార్పులు మన జీవితాల్ని పలకరించబోతున్నాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా వెలువడుతున్న కొన్ని నివేదికలు, విశ్లేషణల ఆధారంగా ఆ మార్పులను ఊహించి, వాటికి సిద్ధపడే ప్రయత్నమిది!

8

6



నయా మాల్

14



వీళ్లు సాగర వీరులు!

16 > కథ..

24

జాయ సేనాపతి..



31

4

బతుకమ్మ

5 జనవరి 2025

నమస్తే తెలంగాణ

కావలసిన పదార్థాలు:

సువ్వులు: ఒక కప్పు
పుదీన: అర కట్ట
చింతపండు: చిన్న నిమ్మకాయంత
పచ్చిమిర్చి: అయిదు
ఉల్లిగడ్డ, టమాటాలు: స్టఫింగ్ కి సరిపడా
మిర్చిబజ్జీలు: స్టఫింగ్ కి సరిపడా, ఒక బన్ కి కనీసం ఒకటి
ఉప్పు: రుచికి తగినంత

తయారీ విధానం:

ఇండియన్ స్టైల్ లో సబ్ వే బర్గర్ ను తయారు చేసేందుకు ముందుగా సువ్వుల పచ్చడి చేసుకోవాలి. అందుకోసం సువ్వులను వేయించుకొని తరిగిన పుదీన, చింతపండు గుజ్జు, పచ్చిమిర్చి, ఉప్పును మిక్సీలో వేసి మెత్తటి పేస్ట్ లా చేసుకోవాలి. స్టఫింగ్ కి ఉల్లిగడ్డలు, టమాటాలను పల్చటి పొడవాటి ముక్కలుగా తరిగి పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు సబ్ వే బన్ ను తీసుకుని నిలువుగా సగానికి కట్ చేయాలి. ఆ బన్ మీద సువ్వుల పచ్చడి రాసి మిర్చిబజ్జీలను ఉంచి టూత్ పిక్ తో గుచ్చాలి. ఇప్పుడు దీన్ని పెనం మీద కానీ మైక్రోవేవ్ ఓవన్ లో గానీ పెట్టి రోస్ట్ చేయాలి. తర్వాత టమాటాలూ, ఉల్లిగడ్డలూ కూడా జోడించి సర్వ్ చేస్తే సరి. సబ్ వే కొత్త ట్రీస్ట్ కి ఎవరైనా సాహో అనాల్సిందే!

ఎం.బాలరాయుడు
పాకశాస్త్ర నిపుణురాలు



ఈ సంచికపై మీ అభిప్రాయాలను మాకు తెలియజేయండి.

పోస్టు ద్వారా

బతుకమ్మ, నమస్తే తెలంగాణ, 8-2-603/1/7,8,9, కృష్ణాపురం, రోడ్ నంబర్. 10, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్-500034.

ఈ-మెయిల్ : sunmag@ntnews.com