

బతుకమ్మ

12 జనవరి 2025

సందేశ్ సెషన్

క్రీమీ పావ్ పాస్తా

లోపలి కమ్మల్లో..



నయా మాలే



కావలసిన పదార్థాలు:

- వెన్న లేదా బటర్: 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- వెల్లుల్లి రెబ్బలు: 5 లేక 6
- గోధుమ పిండి: 1 టేబుల్ స్పూన్
- పాలు: పావుకప్పు
- చీజ్: మోస్తరు ముక్క
- పావ్: నాలుగు
- స్వైరల్ పాస్తా: 1 కప్పు
- క్యారెట్, బీన్స్, క్యాప్సికమ్, బచ్చలికూర:
- అన్నీ సమపాళ్లలో ఉండేలా ఒక పెద్ద కప్పు
- ఉప్పు: తగినంత

తయారీ విధానం:

ముందుగా సాస్ తయారు చేసుకోవడం కోసం వెల్లుల్లి రెబ్బల్ని సన్నగా తరిగి, బాణ్ణో కొద్దిగా వెన్న పూస వేసి వేయించాలి. తర్వాత గోధుమ పిండి వేసి పాలుపోసి ఉండలు లేకుండా కలుపుకోవాలి. తర్వాత చీజ్ను తురిమి దీనికి కలిపి రెండు నిమిషాలు ఉంచి దింపేయాలి. తర్వాత మరో బాణ్ణిలో కొద్దిగా వెన్న లేదా బటర్ వేసి బచ్చలికూర, మిగతా కూరగాయల ముక్కల్ని హై ఫ్లేమ్లో ఉడికించాలి. పాస్తాను ఉడికించి ఈ కూరగాయల ముక్కల్ని వేసి ఉప్పు కలపాలి. దీనికి సాస్నూ జోడించాలి. పావ్ను సగానికి కోసి వెన్నపూసి కాల్చిన బ్రెడ్కు జతగా దీన్ని వడ్డిస్తే వారెవ్వా అనిపించే క్రీమీ పావ్ పాస్తా రెడీ!

ఎం.బాలరాయుడు
పాకశాస్త్ర నిపుణురాలు

కవర్ స్టోరీ



భానుమూర్తి మన ప్రాణ దీప్తి!

పన్నెండు రాశుల్లోనూ సంచరించే సూర్యుడు ఇప్పుడు మకర రాశిలో ప్రవేశిస్తున్నాడు. ఆ సందర్భాన్నే మకర సంక్రాంతిగా ఊరూవాడా జరుపుకొంటుంది. ఆయన ప్రసాద మైన ధాన్యపురాశుల్ని ముంగిట నింపుకొని ఆనందపు హేలలో మునిగితేలుతుంది. కాలగతి ఉత్తరాయణ పుణ్యకాలంలోకి అడుగిడుతున్న వేళ.. ఆ అక్షయ మూర్తికి అక్షర నీరాజనమిది.

7

14



మహాకుంభమేళాకు వేళైంది..

16 > కథ..

24 > జాయ సేనాపతి..

కార్వాన్ కబుర్లు

8

31



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