

# బతుకమ్మ

16 ఫిబ్రవరి 2025

## లోపలి కమ్మల్లో..

సందేశ్ సెషన్

## సేమ్యా ప్రూట్ కస్టర్డ్

కవర్ స్టోరీ



బిజినెస్ స్ట్రీట్.. కిరాక్ స్టార్స్

ఫాస్ట్ మూవింగ్ కన్స్యూమర్ గూడ్స్ (ఎఫ్ఎంసీజీ) రంగం కావచ్చు, నేరుగా కస్టమర్లకు సేవలందించే డీ2సీ రంగం కావచ్చు. రంగమేదైనా ఆంధ్రప్రదేశ్ వ్యాపారాన్ని కొత్త పుంతలు తొక్కిస్తున్నారు. 'ఔరా!' అనిపిస్తున్నారు. అప్పటికే నడుస్తున్న వ్యాపారానికి కొత్త హంగులు జోడిస్తున్న కొందరు ఆంధ్రప్రదేశ్ కూడా ఉన్నారు. అలాంటి కొంతమంది సృష్టించిన మెరుపులే ఇవి...

7



చిగురు కొమ్మలు కావివి..

13



ఆకాశవాణి.. తెలంగాణ బాణి

16 కథ..

24 జాయ సేనాపతి..



8

31



కావలసిన పదార్థాలు

పాలు: అరలిటరు  
సేమ్యా: ఒక కప్పు  
పాల పొడి లేదా మిల్క్ మెయిడ్: రెండు టేబుల్ స్పూన్లు  
చక్కెర: రెండున్నర టేబుల్ స్పూన్లు  
కస్టర్డ్ పౌడర్: రెండు టేబుల్ స్పూన్లు  
అరటి, ఆపిల్, కిస్మిస్ పండ్ల ముక్కలు: రెండు కప్పులు  
ఆఫ్రికాట్లు: నాలుగు బాదం, జీడిపప్పు, పిస్తా: రెండు మూడు స్పూన్లు (ముక్కలు)

తయారీ విధానం:

సేమ్యా వేయించి పక్కకు పెట్టుకోవాలి. పాలు కావి అందులో మిల్క్ మెయిడ్ లేదా పాల పొడి వేయాలి. తర్వాత సేమ్యా వేసి ఉడికాక, పంచదార కూడా వేసుకోవాలి. పాయసం కాస్త దగ్గరకు వచ్చాక చల్లటి నీళ్లలో కస్టర్డ్ పొడి వేసి కలిపి పోయాలి. తర్వాత పాయసాన్ని చల్లారబెట్టాలి. ఆపిల్, అరటి పండ్లతో పాటు ఆఫ్రికాట్ ముక్కలను ఇందులో వేయాలి. ఆఫ్రికాట్లు గట్టిగా ఉన్నట్టు అనిపిస్తే ఉడికించి ముక్కలు చేయాలి. బాదం, జీడిపప్పు, పిస్తా... ఇలా నచ్చిన వాటిని చిన్న ముక్కలుగా తరిగి సేమ్యా మిశ్రమానికి జోడిస్తే కస్టర్డ్ రెడీ. దీన్ని చల్లగా తినాలనిపిస్తే కాసేపు ఫ్రిజ్లో పెట్టుకుంటే సరి!

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