

బతుకమ్మ

9 మార్చి 2025

లోపలి కమ్మల్లో..

కవర్ స్టోరీ



విజయానికి బాట పోటీ!

ఒకరి కీడును మరొకరు కోరుకునే పోటీతో అంతా నాశనం అవుతుంది. కానీ, ఒకరిని మించి మరొకరు ఎదగాలనుకునే ఆరోగ్యకరమైన పోటీ అందరికీ మేలుచేస్తుంది. సమాజాన్నీ ముందుకు నడిపిస్తుంది. అందుకే అన్నారూగా పెద్దలు... 'స్వర్ణయా వర్ణతే విద్య' అని. అది ఏ రంగానికైనా అన్వయం అవుతుంది.

8

31



కార్వాన్ కబుర్లు

సందేశ్ సెషన్

7



నయా మార్

14



పేదింటి కూలీ.. పెద్ద సినిమాల ప్రొడక్షన్ డిజైనర్

16 > కథ..

24 > జాయ సేనాపతి..

కాలిఫ్లవర్ కాడల పచ్చడి



కావలసిన పదార్థాలు:

కాలిఫ్లవర్ కాడలు: పెద్ద కప్పు
మిరపకాయలు: అయిదారు
మినుపపప్పు: టేబుల్ స్పూను
శనగపప్పు: టేబుల్ స్పూను
మెంతులు: పావు టేబుల్ స్పూను
ఆవాలు: అర టేబుల్ స్పూను
చింతపండు రసం: రేగుపండు అంత
కొత్తిమీర: నాలుగు రెబ్బలు
ఇంగువ: కొద్దిగా
పోపుగింజలు: స్పూను
నూనె: రెండు స్పూన్లు
ఉప్పు: రుచికి సరిపడా

తయారీ విధానం:

ముందుగా కాలిఫ్లవర్ కాడలను తీసుకుని బాగా కడ గాలి. తర్వాత సన్నగా తరిగి బాణట్లో వేసి కాస్త వేగ నిచ్చి పక్కకు పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు పొయ్యి మీద బాణలి పెట్టి కొద్దిగా నూనె వేసి మినుపపప్పు, శనగ పప్పు, మెంతులు, ఆవాలు వేసి వేగనివ్వాలి. తర్వాత సగానికి కోసిన పచ్చి మిరపకాయల్ని కూడా జోడించి నాలుగు నిమిషాలు ఉంచి దించేయాలి. కాస్త చల్లార నిచ్చి మిక్సీలో వేసి మెత్తగా అయ్యేలా పట్టాలి. ఇప్పుడు చల్లారిన కాలిఫ్లవర్ కాడలను మిక్సీలో వేసి ఓ రెండు తిప్పులు తిప్పాలి. అంటే మరీ ముద్ద కాకుండా కచ్చావచ్చాగా కొబ్బరి పచ్చడిలా ఉండాలన్న మాట. తర్వాత బాణట్లో కాస్త నూనె వేసి పోపుగింజల్ని చిటప టలాడనిచ్చి, తర్వాత కొంచెం ఇంగువ చల్లి ఈ పచ్చడి ముద్దను అందులో వేయాలి. చివర్లో సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీర రెమ్మల్ని కూడా కలుపుకోంటే... కాలిఫ్లవర్ కాడల పచ్చడి రుచిమాడొచ్చు!

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