

బతుకమ్మ

16 మార్చి 2025

లోపలి కమ్మల్లో..

కవర్ స్టోరీ



పొట్ట చెత్తబుట్ట కాదు

మీ పొట్ట చెత్తబుట్ట కాదు. అడ్డమైన చెత్త పదార్థాలతో దాన్ని నింపేయకండి. అది ఒక దేవాలయం లాంటిది. బతుకు చక్రం నడవడానికి కావాల్సిన శక్తి అక్కడ ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఆ రహస్యాన్ని అర్థం చేసుకోండి. దాని ప్రయోజనాలను గుర్తించండి.

8

31



కార్వాన్ కబుర్లు

సందేశ్ సెషన్

7



నయా మాల్

15



సైకో ట్వీన్స్

16 > కథ..

24

జాయ సేనాపతి..

చిలగడదుంప బజ్జీలు!



కావలసిన పదార్థాలు:

శనగపిండి: కప్పు
బియ్యప్పిండి: అరకప్పు
వాము: పావు స్పూను
కారం: ఒక స్పూను
ఉప్పు: తగినంత
సోడాఉప్పు: చిటికెడు
చిలగడ దుంపలు: పెద్దవి రెండు
నూనె: వేయించడానికి సరిపడా

తయారీ విధానం:

ముందుగా చిలగడ దుంపలను శుభ్రంగా కడిగి పల్లగా పొడవాలి ముక్కలుగా తరిగి నీళ్లలో వేసి పక్కకు పెట్టుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో శనగపిండిని తీసుకోవాలి. అందులో ఉప్పు, వాము, సోడా, కారం వేసి కొద్దిగా నీళ్లు పోయాలి. అంటే బజ్జీ వేసేందుకు వీలుగా జారుడుగా పిండి వచ్చేలా ఈ నీళ్లను పోసుకోవాలి. తర్వాత పిండిలో అన్నీ కలిసేలా బాగా కలియబెట్టాలి. ఎంత కలిపితే బజ్జీలు అంత గుల్లగా వస్తాయి. ఇప్పుడు పొయ్యి మీద బాణలి పెట్టి నూనె పోసి వేడిచేయాలి. నూనె బాగా కాగాక, ఇందాక కలిపి పెట్టుకున్న పిండిలో చిలగడదుంప ముక్కలను ముంచి అందులో వేయాలి. మంట తక్కువగా పెట్టి కాలిస్తే లోపలి చిలగడదుంప కూడా చక్కగా ఉడుకుతుంది.

ఎం.బాలరాయుడు
పాకశాస్త్ర నిపుణురాలు

ఈ సంచికపై మీ ఆభిప్రాయాలను 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