

# బతుకమ్మ

23 మార్చి 2025

## లోపలి కమ్మల్లో..

సందేశ్ సెషన్

పావ్ బాజీ గుమ్మడికాయ కూర

కవర్ స్టోరీ

7



డంకీ దారిలో.. వెంటాడే చెరలో  
చేతులకు సంకెళ్లు.. కాళ్లకు బేడీలతో  
కనిపిస్తున్నా.. వాళ్లేం నేరస్థులు కారు.  
అమెరికాలో అడుగుపెట్టాలని  
అందమైన కలలు కన్న స్వాప్నికులు.  
కొండలు, అడవులు, నదులను  
దాటుకుని ముందుకు సాగిన  
యోధులు. అమెరికా డాలర్ల వేటలో  
డంకీ రూట్లో వెళ్లిన వాళ్లిప్పుడు..  
చెదిరిన కలలకు నిజమైన  
నమూనాలు.

ప్రకృతిని ప్రత్యేకంగా..

14



వంతారావంతో వింతేరా..!

16 కథ..

24 జాయ సేనాపతి..

కావలసిన పదార్థాలు

మంచి గుమ్మడికాయ: అరకిలో  
ఆలుగడ్డలు పెద్దవి: రెండు  
క్యారెట్: రెండు  
క్యాబేజీ తరుగు: పావుకప్పు  
టమాటాలు: నాలుగు  
ఉల్లిపాయలు: రెండు  
జీలకర్ర: ఒక టేబుల్ స్పూన్  
నూనె: రెండు టేబుల్ స్పూన్లు  
గరం మసాలా లేదా పావ్ బాజీ మసాలా: ఒక స్పూను  
పావ్ బాజీ బన్లు: రెండు  
బటర్: రెండు స్పూన్లు  
ఉప్పు: తగినంత

తయారీ విధానం

ముందుగా గుమ్మడికాయను ఆలుగడ్డను చెక్క తీసుకొని సాంబార్ ముక్కల్లా కాస్త పెద్దగా తరుక్కోవాలి. క్యారెట్ కట్ చేసుకోవాలి. వీటన్నిటిని కుక్కర్లో పెట్టి, క్యాబేజీ తరుగు వేసి రెండు విజిల్స్ రానిచ్చి పక్కకు పెట్టాలి. పొయ్యి మీద బాణలి పెట్టి నూనె వేసి కాస్త వేడి అయ్యాక జీలకర్ర వేయాలి. ఉల్లి గడ్డ ముక్కలను సన్నగా తరిగి అందులో వేసి, వేగనివ్వాలి. తర్వాత సన్నగా తరిగిన టమాటా ముక్కలను కూడా వేసి బాగా మెత్తగా అయ్యేదాకా కలుపుతూ ఉండాలి. అవి బాగా ఉడికి దగ్గరికి వచ్చాక ఇందాక ఉడికించి పెట్టుకున్న కూరగాయల ముక్కలను కూడా బాణలిలో వేయాలి. బ్లెండర్ సాయంతో లేదా గరిట సాయంతో మొత్తం మిశ్రమాన్ని మెత్తగా మాష్ చేసుకోవాలి. అందులోనే గరం మసాలా పౌడర్, ఉప్పు, బటర్ వేయాలి. అన్నీ చక్కగా కలిపి పక్కకు పెడితే పావ్ బాజీ గుమ్మడికాయ కూర సిద్ధమవుతుంది. సగానికి కత్తిరించి బన్లను వేడి పెనం మీద కొద్దిగా బటర్ రాసి కాల్చాలి. అవి చక్కగా రోస్ట్ అయ్యాక ప్లేట్లో పెట్టుకుంటే ఎంచక్కా గుమ్మడికాయ కూరతో ఆరగించేయవచ్చు.

8

31



కార్వాన్ కబుర్లు



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.

ఎం.బాలరాయుడు పాకశాస్త్ర నిపుణురాలు

ఈ-మెయిల్ : sunmag@ntnews.com