

# క్యాప్సికమ్ బజ్జీలు

కావలసినవి :

శనగపిండి,  
బియ్యం పిండి, ఒక కప్పు  
కారం, రెండు టేబుల్ స్పూన్లు  
పసుపు చిటికెడు,  
బేకింగ్ సోడా,  
ఇంగువ పొడి,  
కొద్దిగా ఉప్పు- తగినంత,  
పుడ్ కలర్ రెడ్ మన అభిరుచిని బట్టి



తయారీ విధానం :

ముందుగా ఒక పెద్ద గిన్నె తీసుకొని, అందులో శనగపిండి, బియ్యం పిండి, కారం, పసుపు, ఇంగువ, ఉప్పు, పుడ్ కలర్, వేసుకొని కొద్ది కొద్దిగా నీళ్లు పోసుకుంటూ బజ్జీల పిండిలా చేసుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. మరోవైపు క్యాప్సికంకు తడి లేకుండా చూసుకొని గుండ్రటి ముక్కలుగా చేసుకుని సిద్ధంగా పెట్టుకోవాలి. బజ్జీలు వేయించుకోవడానికి సరిపడా నూనె పోసి వేడి చేయాలి. నూనె కాగిన తర్వాత క్యాప్సికం ముక్కలను పిండిలో ముంచి, నూనెలో దోరగా వేయించుకోవాలి. ఇవి వేడి వేడిగా కొత్తిమీర చట్నీ లో కలుపుకొని తింటే భలే రుచిగా ఉంటాయి.



వీణ గూడూరు

## రుచికరమైన అల్లం పచ్చడి

|            |   |                                       |
|------------|---|---------------------------------------|
| అల్లం      | : | పావు కిలో(మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి)       |
| శనగపప్పు   | : | అరచెంచా మినపప్పు - అరచెంచా            |
| ఆవాలు      | : | 1 చెంచా                               |
| కరివేపాకు  | : | కొన్ని ఆకులు                          |
| ఎండుమిర్చి | : | 2                                     |
| కారంపాడి   | : | 200 గ్రాములు (అల్లంకు సమానం కారంపాడి) |
| బెల్లం     | : | 100 గ్రాములు                          |
| చింతపండు   | : | 100 గ్రాములు                          |
| ఉప్పు      | : | రుచికి తగినంత                         |
| నూనె       | : | పెద్ద రెండు గరిటెలు                   |



ఇంగువ చిటికెడు

తయారుచేసే విధానం:

నూనెలో శనగపప్పు, మినపప్పు, ఆవాలు, కరివేపాకులు, ఎండుమిర్చి వేసి దోరగ వేయించి ఇంగువ వేసి పక్కనుంచాలి. మిగిలిన నూనెలో అల్లం రుబ్బినది వేసి కాస్త వేగాక కారం, చింతపండు గుజ్జు, ఉప్పు వేసి నీరు పూర్తిగా అవిరి అయ్యేవరకు ఉంచి బెల్లం తరుగు వేయాలి. బెల్లం అందులో కరిగాక బాణలి దించి పోపు కలిపేయాలి. పచ్చడి చల్లారాక సీసాలో లేదా జాడీలో ఉంచుకోవాలి.

ఇడ్లీ, వడ, దోశ వంటి ఉపాహారాల్లోకి, అన్నంలోకి కూడా బాగుంటుంది. ఇది దాదాపు ఒక నెల నిలవ వుంటుంది.

### ఎమ్.ఎ ఉమారాణి





## చిట్కాలు

వీర్ల. నాగలక్ష్మి

1. అప్పడాలు ఒక ఫలిత్రిన్ కవర్ లో చుట్టి బియ్యం లో పప్పు డబ్బాలో ఉంచండి ఫ్రైడ్ గా ఉంటాయి.
2. టమోటాల మీద మరిగిన నీళ్ళు పోస్తే టమాటా లమీద తోలు సులభం గా వస్తుంది.
3. నెయ్యి ఎక్కువ కాలం పాటు తాజాగా ఉండాలంటే నెయ్యి ఉంచిన గిన్నెలో ఒక చిన్న బెల్లం ముక్క ఉంచండి.
4. బంగాళాదుంపలు త్వరగా ఉడకాలి అంటే కొద్దిగా పసుపు, వేరు శనగ నూనె ఒక చెంచా వేయండి.
5. వెన్న కాస్తున్నప్పుడు ఒక తమలపాకు వేయండి.

\*\*\*

## తెలుగు సామెతలు

1. "మొక్కె వంగనిది మానై వంగునా?"
2. "నారు పోసిన వాడు నీరు పోయక పోడు"
3. "అత్తమీద కోపం దుత్త మీద చూపి నట్లు"
- 4 "తిన్నింటివాసాలు లెక్క పెట్టినట్లు"
5. "కాకి పిల్ల కాకికి ముద్దు"

యశోద గొట్టిపర్తి

