



సాంబార్లు, చార్లు, వడియాలు, అప్పడాలు

సరస్వతి పబ్లికేషన్

అరండల్పేట, విజయవాడ





సాంబార్లు, చార్లు, వడియాలు, అప్పడాలు

మైథిలీ వెంకటేశ్వరరావు

₹ 40/-

పేజ్ మేకింగ్:

సరస్వతి గ్రాఫిక్స్

విజయవాడ

ప్రథమ ముద్రణ:

జూలై 2011

ముద్రణ:

ముఖచిత్రం:

రమణ

పబ్లిషర్స్ :

సరస్వతి పబ్లికేషన్

అరండల్పేట, విజయవాడ

ఇందులోని వంటలు ప్రాథమిక పరిజ్ఞానం కోసం మాత్రమే. తయారీ విధానాన్ని బట్టి ఎంతమందికి కావాలో చూసుకొని, దాని ప్రకారంగా పాళ్లు సరిచూచుకొని వంట చేసుకోగలరు.



విషయసూచిక

పెసరపవ్వచారు

మామిడిచారు

సాంబారుపాడి 1

రసం

సాంబారుపాడి 2

సాంబారుపాడి 3

రసం - 1

సాంబారుపాడి 4

బొంబాయిరవ్వ

వడియాలు

సాంబారుపాడి 5

ఉలవచారు

టమోటా సాంబారు

మినపవ్వ అప్పడాలు

సారకాయ సాంబారు

కొబ్బరి సాంబారు

సగ్గుబియ్యం వడియాలు

వెజిటబుల్ సాంబారు

మినప్పొట్టు వడియాలు

అల్లంచారు

ఆనపకాయ వడియాలు

ఉలవచారు

చింతపండుచారు

నల్లేరువడియాలు

ధనియాల చారు

మిరియాల చారు

సునాముఖి చారు

పెసర అప్పడాలు

మినప అప్పడాలు

మద్రాసు అప్పడాలు

బియ్యపు పిండి అప్పడాలు

మినప వడియాలు

బియ్యంపిండి వడియాలు

ఆనపకాయ వడియాలు

ఆనపకోరుతో వడియాలు

బియ్యం రవ్వతో

వడియాలు

పచ్చిపులుసు

ఉలవచారు

**పెసరపప్పు-నిమ్మకాయ
చారు**

పెసరపప్పు చారు

నిమ్మకాయ చారు

పప్పునీళ్లతోచారు

రసం - 2

సాంబారు

కొబ్బరి కారం

కంది సున్ని

సువ్వుల పొడి

బూడిదగుమ్మడికాయ

క్యాబేజీ వడియాలు

ధనియాల కారం

వంకాయ చారు

సాంబార్లు, చార్లు, వడియాలు, అప్పడాలు

పెసరపప్పుచారు

కావలసిన పదార్థాలు :

| | | |
|--------------|---|----------|
| పెసరపప్పు | : | 1 కప్పు |
| ఉప్పు | : | తగినంత |
| పోపుసామాగ్రి | : | తగినంత |
| నూనె | : | 1 స్పూను |

తయారుచేయు విధానం :

పెసరపప్పు శుభ్రంగా కడిగి మెత్తగా ఉడికించాలి. ఒక గ్లాసుడు నీళ్ళు పోసి పలుచగా చేసి కాగనివ్వాలి. ఉప్పు, కరివేపాకు, జీలకర్రవేసి కలపాలి. బాణలిలో నూనె వేసి జీలకర్ర, కరివేపాకు, ఆవాలు వేసి వేయించి చారులో కలపాలి.

మామిడిచారు

కావలసిన పదార్థాలు :

| | | |
|---------------------|---|---------------------|
| పచ్చిమామిడిగుజ్జు | : | 100 మిల్లీ గ్రాములు |
| నూనె | : | 3 టీ స్పూన్లు |
| మెంతులు | : | అర టీ స్పూను |
| కాశ్మీరి ఎండుమిర్చి | : | 2 |
| కరివేపాకు | : | కొంచెం |

సాంబార్లు, చార్లు, వడియాలు, అప్పడాలు

| | | |
|--------------------------|---|--------------------|
| కొబ్బరిపాలు | : | 200 మిల్లీగ్రాములు |
| మెత్తగానూరిన పచ్చిమిర్చి | : | 2 |
| బెల్లం | : | 100 గ్రాములు |
| నీళ్ళు | : | 100 మిల్లీ లీటర్లు |
| కొత్తిమీర | : | ఒక టీ స్పూను |
| ఉప్పు | : | తగినంత |

తయారుచేయు విధానం :

నీళ్ళను వేడిచేసి మామిడిగుఱ్ఱను అందులో వేసి మెత్తగా అయ్యేంతవరకు ఉడికించండి. మూకుట్లో నూనె వేడిచేసి మెంతులు, ఎండుమిర్చి, కరివేపాకుతో తిరగమోత వేయండి, దానికి మామిడిగుఱ్ఱ, కొబ్బరిపాలు, పచ్చిమిర్చి ముద్ద, బెల్లం, ఉప్పు కలపండి. బాగా మరిగేదాకా ఉంచి కొత్తిమీర వేసి దించేయండి.

సాంబారుపాడి 1

కావాల్సిన పదార్థాలు :

| | | |
|---------------|---|----------|
| ధనియాలు | : | 1 గ్లాసు |
| ఎండుమిర్చి | : | 1 గ్లాసు |
| పచ్చిశనగపప్పు | : | అరగ్లాసు |
| ఛాయమినప్పప్పు | : | అరగ్లాసు |
| ఎండుకొబ్బరి | : | 1 చిప్ప |

తయారుచేయు విధానం :

ఇప్పుడు అన్నీ వేయించుకుని తరువాత పొడి చేసుకోవాలి.

రసం

కావలసిన పదార్థాలు :

| | | |
|----------|---|--------------|
| ధనియాలు | : | 50 గ్రా |
| జీలకర్ర | : | ఒక టీ స్పూన్ |
| మిరియాలు | : | ఒక టీ స్పూన్ |
| ఆవాలు | : | అర టీ స్పూన్ |
| మెంతులు | : | అర టీ స్పూన్ |
| టమాటాలు | : | రెండు |

| | | |
|------------------|---|----------------|
| చింతపండు | : | నిమ్మపండు సైజు |
| పచ్చిమిర్చి | : | 3 |
| ఎండుమిర్చి | : | 4 |
| వెల్లుల్లిరేకలు | : | 3 |
| తిరగమాత సామాగ్రి | : | తగినంత |
| కరివేపాకు | : | రెండు రెబ్బలు |
| కొత్తిమీర | : | చిన్నకట్ట |
| పసుపు | : | చిటికెడు |
| ఉప్పు | : | తగినంత |
| నూనె | : | కావలసినంత |

తయారుచేయు విధానం :

బాణలిని తీసుకుని పొయ్యిపై ఉంచి కొద్దిగా నూనెను పోసి వేడి చేయాలి. ఇందులో ధనియాలు, మెంతులు, జీలకర్ర, ఆవాలు, మిరియాలువేసి వేయించాలి. చల్లారిన తర్వాత వీటిని పొడిచేయాలి. పచ్చిమిర్చి, ఎండుమిర్చితోపాటు వెల్లుల్లిని నూరుకోవాలి. ఒక గిన్నెను తీసుకుని అందులో నీటిని పోసి పై పొడిని, చింతపండు, నూరిన వెల్లుల్లి మిశ్రమాన్ని ఉప్పు, పసుపు చేర్చి పొయ్యిపై ఉంచి బాగా మరగనివ్వాలి. తర్వాత ఇందులో కరివేపాకు, కొత్తిమీరను చల్లి సాంబారుకు పెట్టిన విధంగానే తిరగమాతపెట్టి రసంలో కలపాలి. సాంబారు, రసానికి సంబంధించి కొందరు ఎప్పటికప్పుడే పొడులను తాజాగా తయారుచేసుకుని వేస్తారు. మరి కొందరు పై పొడులను ముందుగానే తయారుచేసుకుని మూత బిగువుగా వుండే సీసాలలోగాని, బాక్సులలోగాని భద్రపరుచుకుంటారు. అదేవిధంగా తీపి కావాలనుకునేవారు సాంబారు, రసంలో బెల్లంకాని పంచదార కానీ వేస్తారు.

సాంబారుపాడి 2

కావాల్సిన పదార్థాలు :

| | | |
|------------|---|-------------|
| ఎండుమిర్చి | : | 3 గ్లాసులు |
| ధనియాలు | : | 4 గ్లాసులు |
| జీలకర్ర | : | పావు గ్లాసు |
| మిరియాలు | : | 20 గ్రా॥ |
| ఆవాలు | : | పావుగ్లాసు |

సాంబార్లు, చార్లు, వడియాలు, అప్పడాలు

| | | |
|---------|---|-----------------|
| మెంతులు | : | పావుగ్లాసు |
| ఇంగువ | : | అర అంగుళం ముక్క |

తయారుచేయు విధానం :

ఇంగువ, మిర్చి తప్ప పైన చెప్పినవన్నీ నూనె వెయ్యకుండా వేరు వేరుగా వేయించాలి. బాణలిలో కొద్దిగా నూనె వేసి ఇంగువ ముక్క వేపి, తర్వాత ఎండుమిర్చి వేసి సన్న సెగమీద వేపుకోవాలి. ఎండుమిర్చి, ఇంగువ మెత్తగా పొడి చేసుకోవాలి. మిగిలినవి కూడా పొడి చేసి ఇందులో కలుపుకోవాలి. డబ్బాలో జాగ్రత్త చేసుకోవాలి.

సాంబారుపాడి 3

కావాల్సిన పదార్థాలు :

| | | |
|---------------|---|---------------|
| ధనియాలు | : | 2 కప్పులు |
| ఎండుమిర్చి | : | 20 |
| మినప్పప్పు | : | 1 కప్పు |
| పచ్చిశనగపప్పు | : | 1 కప్పు |
| మిరియాలు | : | 1 టీ స్పూను |
| మెంతులు | : | 1/2 టీ స్పూను |
| బియ్యం | : | పావుకప్పు |
| ఆవాలు | : | 2 టీ స్పూన్లు |

తయారుచేయు విధానం :

ధనియాలు, ఎండుమిర్చి, పచ్చిశనగపప్పు, మినప్పప్పు కొద్దిగా వేయించి తరువాత మిగిలినవి వేసుకోవాలి. అన్నీ కలిపి పొడి చేసుకోవాలి.

రసం - 1

తొందరగా, రోజు వారిగా చేసుకునే రసం.

కావలసిన పదార్థములు :

| | | |
|-------------|---|-------------|
| టమాటా | - | 1 |
| పచ్చిమిర్చి | - | 1 |
| ఎండుమిర్చి | - | 1 |
| పసుపు | - | 1/4 చెంచా |
| ఉప్పు | - | 1 1/2 చెంచా |

(సుమారుగా)

| | | |
|------------|---|------------------|
| పంచదార | - | 1/2 చెంచా |
| చారుపొడి | - | 2 చెంచాలు |
| వెల్లుల్లి | - | 4 గర్బాలు |
| కరివేపాకు | - | 1 రెమ్మ ఆకులు |
| కొత్తిమీర | - | 1 చెంచా తరుగు |
| చింతపండు | - | చిన్న నిమ్మపండంత |

పోపుకీ :

| | | |
|---------------|---|-----------|
| ఛాయి మినపప్పు | : | 1/2 చెంచా |
| ఆవాలు | : | 1/4 చెంచా |
| జీర | : | 1/4 చెంచా |
| ఇంగువ | : | చిటికెడు |
| నూనె | : | 1 చెంచా |
| కరివేపాకు | : | 3 ఆకులు |

పొయ్యి దగ్గరకి వెళ్ళే ముందు రెడీ చేసుకోవలసినవి :

ముందుగా టమోటా ముక్కలు కోసి గిన్నెలో వేయాలి. పచ్చిమిర్చి పొడవుగా మధ్యకు చీల్చి వేయాలి. తరువాత ఉప్పు, పసుపు, పంచదార, చింతపండు, చారుపొడి, వెల్లుల్లి చిదిపి వేయాలి. గిన్నెకి అర అంగుళం క్రింద వరకు నీళ్ళు పోసి ఉంచాలి.

తయారీ విధానము :

గిన్నెను పొయ్యి మీద పెట్టి పొయ్యి వెలిగించి పెద్ద మంట మీద ఉడికించాలి. చారు ఉడికి బుడగలు వస్తున్నప్పుడు సిమ్లో పెట్టి కొత్తిమీర, కరివేపాకు వేసి సన్నని మంట మీద ఉడికించాలి. పది నిమిషాలు మరిగించి దించాలి. బాండీ పెట్టి నూనె పోసి తరువాత మినపప్పు, ఆవాలు, జీలకర్ర, ఇంగువ, ఎండుమిర్చి, కరివేపాకు వేసి వేపి చారులో కలిపి వెంటనే మూతపెట్టి ఉంచాలి.

సాంబారుపాడి 4

కావాల్సిన పదార్థాలు :

| | | |
|------------|---|----------|
| ఎండుమిర్చి | : | 1/4 కిలో |
| ధనియాలు | : | 1/2 కిలో |

సాంబార్లు, చార్లు, వడియాలు, అప్పడాలు

| | | |
|---------------|---|----------|
| బియ్యం | : | 125 గ్రా |
| మిరియాలు | : | 25 గ్రా |
| కందిపప్పు | : | 125 గ్రా |
| పచ్చిశనగపప్పు | : | 125 గ్రా |
| జీలకర్ర | : | 125 గ్రా |
| పసుపు | : | 25 గ్రా |
| మెంతులు | : | అరకప్పు |

తయారుచేయు విధానం :

ముందుగా పైన చెప్పిన పదార్థాలన్నీ ఎండబెట్టి మెత్తగా పొడి చేసుకోవాలి. అరకప్పు కందిపప్పుతో సాంబారుపెడితే ఈ పొడి 3 టేబుల్ స్పూన్లు వేసుకుంటే సరిపోతుంది.

బొంబాయి రవ్వ వడియాలు

కావలసిన పదార్థాలు

| | | |
|-----------------|---|----------|
| మినపప్పు | : | పావుకిలో |
| బొంబాయి రవ్వ | : | అరకిలో |
| పచ్చి మిరపకాయలు | : | 50గ్రా |
| జీలకర్ర | : | ఒక చెంచా |
| అల్లం ముక్క | : | చిన్నది |
| ఉప్పు | : | తగినంత |

తయారు చేయు విధానం

రాత్రిపూట మినపప్పు నానబోసి, ఉదయాన్నే పప్పు మీద పొట్టు తీసి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. అల్లం ముక్క పచ్చిమిరపకాయలు, జీలకర్ర, ఉప్పు కలిపి మెత్తగా నూర పిండిలో కలుపుకోవాలి. బొంబాయి రవ్వని శుభ్రం చేసుకుని మినప్పిండిలో కలిపి తడి బట్టమీద వడియాలుగా పెట్టుకోవాలి. సాయంత్రం ఆ వడియాలను ఒలిచి తీసి మరో రెండ్రోజులు విడిగా ఎండబెట్టి - తరువాత డబ్బాలో పోసుకోవాలి.

సాంబారుపాడి 5

కావాల్సిన పదార్థాలు :

| | | |
|---------------|---|------------|
| కందిపప్పు | : | 1 గ్లాసు |
| శనగపప్పు | : | 1 గ్లాసు |
| ధనియాలు | : | 3 గ్లాసులు |
| మెంతులు | : | 1/4 గ్లాసు |
| మిరియాలు | : | 1 గ్లాసు |
| ఆవాలు | : | 1/4 గ్లాసు |
| పసుపుకొమ్ములు | : | 10 |
| ఎండుమిర్చి | : | 5 గ్లాసులు |

తయారుచేయు విధానం :

వీటన్నిటినీ ఎండలో ఎండబెట్టి వేయించుకుని మెత్తని పొడి చేసుకుని, ఒక సీసాలో నిల్వవుంచుకుంటే ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు సాంబారు పెట్టుకోవచ్చు.

ఉలవచారు

కావలసిన పదార్థములు :

| | | |
|----------------|---|-----------|
| ఉలవలు | : | 1/4 కిలో |
| చింతపండు | : | 50 గ్రా. |
| నూనె | : | 1/4 కప్పు |
| ఎండుమిర్చి | : | 2 కాయలు |
| ఛాయి మినపప్పు | : | 1/4 చెంచా |
| పచ్చి శనగపప్పు | : | 1/4 చెంచా |
| ఆవాలు | : | 1/4 చెంచా |
| జీలకర్ర | : | 1/4 చెంచా |
| మెంతులు | : | గింజలు |
| వెల్లుల్లి | : | 2 రెబ్బలు |
| ఉప్పు | : | సరిపడ |
| కారం | : | సరిపడ, |
| ఇంగువ | : | చిటికెడు |
| పంచదార | : | 1/4 చెంచా |

పొయ్యి దగ్గరకు వెళ్ళే ముందుగా రెడీ చేసుకోవలసినవి :

ముందుగా ఉలవలను శుభ్రపరచి వాటికి మూడింతలు నీరుపోసి ఉంచాలి. చింతపండును నీటిలో నానబెట్టాలి.

తయారు చేయు విధానం :

ముందుగా పొయ్యి వెలిగించి ఉలవలు ఉన్న గిన్నె పెట్టి బాగా మరిగించాలి. 1 1/2 వంతు నీరు మరిగాక ఆ నీటిని వేరే గిన్నెలోకి వడగట్టాలి. నానిన చింతపండును బాగా పిసికి రసం తీసి ఉలవలు వడగట్టిన నీటికి జత చేయాలి. వీటిని పొయ్యి మీద మరిగించాలి. ఈ మిశ్రమం ఉడుకుతున్నప్పుడు సరిపడ కారం, ఉప్పు వేసి మరగనివ్వాలి. బాండీ పెట్టి నూనె వేసి పచ్చిశనగపప్పు, మినపప్పు, ఆవాలు, జీలకర్ర, ఇంగువ, ఎండుమిర్చి వేసి వేపి దాంట్లో మరుగుతున్న ఉలవచారు పోసి గరిట జారుగా చిక్కగా అయ్యేంత వరకు ఉంచి పొయ్యి ఆర్పాలి. బాండీలోంచి చారు వేరే గిన్నెలోకి తీసి వేడి వేడి అన్నంలోకి సర్వ్ చేయాలి.

సాంబారు

కావల్సిన పదార్థాలు :

| | | |
|-------------|---|---------------|
| కందిపప్పు | : | 1 గ్లాసు |
| చింతపండు | : | 25 గ్రా |
| పసుపు | : | చిటికెడు |
| ఆవాలు | : | 1 టీ స్పూన్ |
| మెంతులు | : | 1 టీ స్పూన్ |
| సాంబారుపొడి | : | 2టీ స్పూన్లు |
| ఉప్పు | : | 2 టీ స్పూన్లు |
| పచ్చిమిర్చి | : | 2 |
| ఇంగువ | : | చిటికెడు |
| కొత్తిమీర | : | 3 రెమ్మలు |
| కరివేపాకు | : | 2 రెమ్మలు |
| టమోటాలు | : | 2 |
| బియ్యంపిండి | : | గుప్పెడు |

తయారుచేయు విధానం :

నీళ్ళలో పసుపు వేసి కందిపప్పును ముందుగా ఉడకబెట్టుకోవాలి. చింతపండును కొంచెం నీళ్లలో వేసి నాననివ్వాలి. ఒక గిన్నెలో తాలింపుపెట్టి, నానబెట్టిన చింతపండు పిసికి రసం తీసుకుని అందులోపొయ్యండి. దానికి ఉడకబెట్టిన కందిపప్పు, సాంబారుపొడి, ఉప్పు కలపాలి. పచ్చివాసన పోయేదాకా ఉడకనిచ్చి దింపటానికి ఐదు నిమిషాలు ముందు కొత్తిమీర, కరివేపాకు, టమాటా వేసుకోవాలి. సాంబారు చిక్కబడటానికి బియ్యపు పిండిని చిన్న గిన్నెలోతీసుకుని అవన్నీ నీళ్ళుపోసి కలుపుకుని దాన్ని సాంబారులో పోసి గరిటెతోకలపాలి. చివరగా పచ్చిమిరపకాయలు రెంటిని నిలువుగా, చీలికలుగా తరిగి అందులో వేసి మూతపెడితే మంచి వాసన వస్తుంది. దీంట్లో కొబ్బరి కోరుకూడా వేసుకుంటే సాంబారు మరింత రుచిగా ఉంటుంది. 2 నిమిషాల తర్వాత సాంబారు, ఇడ్లీతో జతకట్టేయ్యవచ్చు.

టమోటా సాంబారు

కావలసిన పదార్థాలు :

| | | |
|------------------|---|----------------|
| పెద్ద టమోటాలు | : | 6 |
| ఉల్లిపాయలు | : | 3 |
| పచ్చిమిర్చి | : | 2 |
| పచ్చికొబ్బరి | : | చిన్నముక్క |
| ఉప్పు | : | సరిపడ |
| పసుపు | : | చిటికెడు |
| కందిపప్పు | : | 1 చిన్న గ్లాసు |
| సాంబారుపొడి | : | 2 1/2 స్పూన్లు |
| తరిగిన కొత్తిమీర | : | 1 స్పూను |
| కరివేపాకు | : | 2 రెబ్బలు |
| సాంబారుపొడి | : | |
| ధనియాలు | : | 100 గ్రా |
| జీలకర్ర | : | 10 గ్రా |
| మిరియాలు | : | 20 గ్రా |
| ఎండుమిర్చి | : | 4 |

| | | |
|---------------|---|------------|
| కరివేపాకు | : | 2 రెబ్బలు |
| పచ్చిశనగపప్పు | : | 4 స్పూన్లు |
| మెంతులు | : | 1 స్పూను |

తయారుచేయువిధానం :

బాణలి స్టవ్‌మీద పెట్టి కాగాక పచ్చిశనగపప్పు వేసి కొద్దిగా వేగనిచ్చి ధనియాలు వెయ్యాలి. అవి వేపుతూ మిరపకాయలు, మెంతులు వేసి అన్నిటిని దోరగా వేగాక, ఆరబెట్టిన కరివేపాకు వేసి వేపి దించి, చల్లార్చి జీలకర్ర చేర్చి మిక్సీలో వేసి పొడి చేసుకోవాలి. ఇది నిలువ ఉంచుకుని ఎప్పుడుకావాలంటే అప్పుడు ఈ సాంబారులో వేసుకోవాలి. టమోటాలు, ఉల్లిపాయలు, కొబ్బరిముక్కలు తరుక్కోవాలి. ఈ ముక్కలు అన్ని మిక్సీలో వేసి మెత్తగా గ్రైండ్ చేసుకుని గిన్నెలో పోసుకుని ఉప్పు, పసుపు వేసి ఉడకనివ్వాలి. మిక్సీజార్ కడిగి కాసిని నీళ్ళు పోసుకోవచ్చు. కందిపప్పుముందుగా కుక్కర్‌లో ఉడకబెట్టి ఉంచుకోవచ్చు. ఆ కందిపప్పు మెదిపి ఇందులో వేసుకోవాలి. సాంబారు మరిగేటప్పుడు కరివేపాకు, కొత్తిమీర, ఉప్పు, పచ్చిమిర్చి, సాంబారుపొడి వేసి కలిపిదించాలి.

మినపప్పు అప్పడాలు

కావలసిన పదార్థాలు

| | | |
|-------------|---|-----------------|
| ఛాయమినపప్పు | : | కిలో |
| బియ్యంపిండి | : | పావుకిలో |
| ఆయిల్ | : | 200 గ్రా॥ |
| తినేసోడా | : | 1 లేక 2 చెంచాలు |
| ఇంగువ పాలు | : | ఒక తులం |
| ఉప్పు | : | తగినంత |
| కారం | : | సరిపడా |

తయారు చేయు విధానం

మినపప్పు మెత్తగా మరపట్టించి, జల్లించి, విశాలమైన పెద్ద పళ్లెంలో పోసి వుంచాలి. ఇందులో నానేసి పాలు తియ్యాలి. నీళ్లలో ఉప్పు నానేయాలి. కారం జల్లించి, మినప్పిండిలో కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు పిండి మధ్యలో గుంటలా చేసి - తినే సోడా, ఇంగువ పాలు, ఉప్పు నీళ్లు పోసి కలిపి ముద్ద చేయాలి. కాస్తంత

మంచినూనె వేసి పిండి ముద్దని మర్దించి - ఓ గిన్నెలో వుంచి మూతపెట్టాలి. ఈ ముద్ద కనీసం పండ్రెండు గంటల తక్కువ కాకుండా బాగా నానాలి. అనంతరం రోలు లోపలి బాగానికి, రోకలి చుట్టు పోలు దగ్గరా కాస్తంత నూనె రాసి పిండి ముద్ద బాగా దంచితే మృదువుగా అయ్యి కాస్తంత సాగడం ప్రారంభమవుతుంది. తరువాత రెండు చేతులకీ కాస్తంత నూనె రాసకుని- పిండిని పెద్ద ఉసిరికాయంత పాటి ఉండలుగా చేసి, ఓ గిన్నెలో వేసుకోవాలి. ఉండలు చేయడం పూర్తయ్యాక ఒక్కొక్క ఉండనీ అరచేతిలో గుండ్రని బిళ్లలా అదిమి అటు ఇటు కాస్తంత వరి పిండిలో వొత్తి - గతుకులు గట్టా లేని పీట మీద, వంకర టింకర్లు లేని అప్పడాల కర్రతో అప్పడాలు వత్తుకుని బాగా ఎండబెట్టి డబ్బాలో వేసుకోవాలి.

సారకాయ సాంబారు

కావలసిన పదార్థాలు :

| | | |
|-------------|---|---------------|
| కందిపప్పు | : | 250 గ్రా |
| సారకాయ | : | చిన్న ముక్క |
| క్యారెట్ | : | 1 |
| చింతపండు | : | 25 గ్రా |
| ఉల్లిపాయలు | : | 4 |
| పచ్చిమిర్చి | : | 2 |
| ములక్కాడలు | : | 2 |
| కారం | : | 1/4 టీ స్పూన్ |
| కొత్తిమీర | : | 2 రెమ్మలు |
| పసుపు | : | చిటికెడు |

తయారుచేయు విధానం :

కందిపప్పు ముందుగా కడుక్కుని, ఒకటికి రెండు పాళ్ళు నీళ్ళు పోసి ఉడకబెట్టు కోవాలి. సారకాయ, క్యారెట్, ములక్కాడలు, ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి తరుక్కుని విడిగా ఉడకబెట్టాలి. చింతపండు ముందుగానే నానబెట్టి ఉంచుకుని పిసికి రసం తీసుకోవాలి. ఉడకబెట్టిన కందిపప్పును మెత్తగారుబ్బుకోవాలి. గరిటెతో మెదుపుకోవచ్చు. మిక్సీ ఉంటే మిక్సీలో వేసుకోవచ్చు. ఈ మూడింటిని కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి ఉడికించాలి. మరుగుతున్నప్పుడు సాంబారు పొడి వెయ్యాలి. దించేసే ముందు ఉప్పు, కారం, పసుపు వేసుకోవాలి. చివరగా తాలింపు పెట్టాలి. దించాక కొత్తిమీర వేసి మూతపెట్టాలి.

కొబ్బరి సాంబారు

కావలసిన పదార్థాలు :

| | | |
|-------------|---|-------------|
| కొబ్బరికాయ | : | 1 |
| టమోటాలు | : | 6 |
| ఉల్లిపాయలు | : | 4 |
| పచ్చిమిర్చి | : | 2 |
| చింతపండు | : | 25 గ్రా॥ |
| కందిపప్పు | : | 125 గ్రా॥ |
| పసుపు | : | చిటికెడు |
| ధనియాలు | : | 4 స్పూన్లు |
| జీలకర్ర | : | 2 స్పూన్లు |
| మిరియాలు | : | 1 టీ స్పూను |
| ఉప్పు | : | సరిపడ |

తయారుచేయు విధానం :

టమోటాలు, ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి ముక్కలుగా తరగాలి. కొబ్బరి ముక్కలు కోసుకోవాలి. చింతపండునానబెట్టి రసం తీసుకోవాలి. కొబ్బరిముక్కలు, ధనియాలు, జీలకర్ర, ఎండుమిర్చి, మిరియాలు, ముద్దగారుబ్బుకుని జల్లెడలో కాని గుడ్డలోకాని పిండుకోని గ్లాసు నీళ్ళు పోయాలి. మళ్ళీ ఆ ముద్దను రుబ్బుకుని అదే మాదిరిగా గ్లాసు నీళ్ళు పోసి కొబ్బరి పాలు తీసుకోవాలి. గిన్నెలో చింతపండు రసం పోసి టమోటా, ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చిముక్కలు, పసుపు వేసి ఉడకనివ్వాలి. కందిపప్పు ముందుగా ఉడకబెట్టి మెదిపి ఉంచుకోవాలి. ముక్కలు ఉడికాక కందిపప్పు, కొబ్బరిపాలు, ఉప్పు వేసి బాగా మరగనివ్వాలి. చివరగా కరివేపాకు, ఇంగువ లో తాలింపు పెట్టుకోవాలి.

సగ్గుబియ్యం వడియాలు

కావలసిన పదార్థాలు

| | | |
|----------------|---|---------------|
| పచ్చిమిరపకాయలు | : | 50గ్రా॥ |
| సగ్గుబియ్యం | : | ఒక గ్లాసుడు |
| జీలకర్ర | : | రెండు చెంచాలు |

| | | |
|--------|---|--------------|
| ఉప్పు | : | సరిపడినంత |
| నీళ్లు | : | ఆరు గ్లాసులు |

తయారు చేయు విధానం

సగ్గుబియ్యన్ని 2-3 గంటల సేపు నానబెట్టుకోవాలి. ఉప్పు, జీలకర్ర, పచ్చిమిరప కాయలు, మెత్తగా నూరుకోవాలి. నీళ్లు ఎసరు బెట్టి నానిన సగ్గుబియ్యం నందులో వేస్తూ కలుపుతూ ఉండాలి. నూరిన పచ్చిమిరపకాయ ముద్దని కూడా వేసేయాలి. మెల్లగా మంట తగ్గిస్తూ సన్నని సెగ మీద ఉడికించాలి. సగ్గు బియ్యం బాగా ఉడికి జావలాగో, గంజిలాగో అవుతుంది. గింజ కనపడనే కనబడదు. అప్పుడు దింపుకుని ఏదైనా స్పూనుతో తడి గుడ్డ మీద నుంచి ఒలిచి తీసుకోవాలి. మర్నాడు కూడా ఎండలో ఉంచి గలగల్లాడేలా ఎండాక తీసి డబ్బాలో పోసుకోవాలి.

వెజిటబుల్ సాంబారు

కావాల్సిన పదార్థాలు :

| | | |
|------------------|---|----------------|
| కందిపప్పు | : | 2 కప్పులు |
| చింతపండు | : | 75 గ్రా |
| ఆనపకాయ | : | పావుముక్క |
| వంకాయలు | : | 2 |
| క్యారెట్ | : | 2 |
| టమోటాలు | : | 4 |
| ఉల్లిపాయలు | : | 6 |
| పచ్చిమిర్చి | : | 4 |
| ములక్కాడలు | : | 2 |
| దోసకాయలు | : | 6 |
| ముల్లంగి | : | 1 |
| తరిగిన కొత్తిమీర | : | 2టీ స్పూన్లు |
| కారం | : | పావు టీ స్పూను |
| వెల్లుల్లి | : | 6 గర్బాలు |
| ఉప్పు | : | సరిపడ |
| ఇంగువపొడి | : | చిటికెడు |
| సాంబారుపొడి | : | 3 టీ స్పూన్లు |

| | | |
|--------|---|-----------|
| నీళ్ళు | : | 2 లీటర్లు |
| పసుపు | : | చిటికెడు |

తయారుచేయు విధానం :

కందిపప్పు శుభ్రంగా కడిగి నీళ్ళుపోసి ఉడకబెట్టుకోవాలి. కూరగాయలన్నీ కడుక్కొని ముక్కలు కోసి ఉడకబెట్టాలి. కుక్కర్లో అయితే పప్పు వేరే గిన్నెలో వేసి ముక్కలు వేరే గిన్నెలో వేసుకుని ఉడకబెట్టండి. కూరగాయలు ఇవే వేసుకోవాలని లేదు. వేరే వైరైటీ వేసే కొలదీ సాంబారు రుచి పెరుగుతుంది. చింతపండు నీళ్ళనానబెట్టుకుని రసం తీసి ఉంచాలి. ఉడకబెట్టిన కందిపప్పులో రెండు వెల్లుల్లి రెబ్బలు వేసి మిక్సీలో త్రిప్పుకోవాలి. గిన్నెలో నీళ్ళు మిక్సీ చేసిన కందిపప్పు కలిపి స్టవ్మీద పెట్టి మరగనివ్వాలి. పప్పు నీళ్ళు మరుగుతున్నప్పుడు ఉడకబెట్టిన కూరగాయముక్కలన్నీ అందులో వేసుకోవాలి. కాసేపు అయ్యాక చింతపండు రసం పోసి ఉప్పు, కారం, పసుపు వేసి మరగనివ్వాలి. అలా మరుగుతున్న సాంబారుపొడి వేసాక 5 ని॥లు అయ్యాక కొత్తిమీర వేసి దించుకోవాలి. వెల్లుల్లి ఇంగువతో తాలింపు పెట్టుకోవాలి.

మినప్పొట్టు వడియాలు

చాలా ఈజీ - మినప్పొట్టు పారేయకుండ ఉంచాలి. ఓ చారెడు మినపప్పు వేరే నానెయ్యాలి. ఆ పప్పుఈ పొట్టు కలిపి బాగా రుబ్బు కోవాలి. అల్లం ముక్క పచ్చి మిరపకాయలు, జీలకర్ర, ఉప్పు కలిపి మెత్తగా ముద్ద నూరుకోవాలి. ఈ పిండిలో కలుపుకోవాలి. వడియాలుగా పెట్టుకోవాలి. ఈ వడియాలు చూడటానికి కాస్త నలుపే కానీ టేస్ట్ మాత్రం భలే వుంటాయి.

అల్లంచారు

కావలసిన పదార్థాలు :

| | | |
|-------------|---|------------|
| అల్లం | : | చిన్నముక్క |
| చింతపండు | : | నిమ్మకాయంత |
| జీలకర్ర | : | 1 స్పూన్ |
| కొత్తిమీర | : | 1 కట్ట |
| నీళ్ళు | : | 3 గ్లాసులు |
| పచ్చిమిర్చి | : | 3 |

| | | |
|------------|---|------------|
| ఆవాలు | : | 1 స్పూన్ |
| కరివేపాకు | : | 2 రెబ్బలు |
| నూనె | : | 2 స్పూన్లు |
| ఎండుమిర్చి | : | 3 |
| ఉప్పు | : | తగినంత |
| పసుపు | : | చిటికెడు |

తయారుచేయు విధానం :

అల్లం మెత్తగా నూరుకోవాలి. చింతపండురసం తీసుకుని ఉంచాలి. పచ్చి మిర్చి, ఎండుమిర్చి, కొత్తిమీర ముక్కలు తరుక్కోవాలి. రసములో ఉప్పు, పసుపు, పచ్చి మిర్చి, కొత్తిమీర అల్లం ముద్ద వేసి పొయ్యి మీద పెట్టి బాగా మరగబెట్టి మూకిట్లో నూనెవేసి ఆవాలు, ఎండుమిర్చి జీలకర్ర వేసి చిటపటలాడ నిచ్చి తిరగమోతపెట్టి దించుకోవాలి.

ఆనపకాయ వడియాలు

కావలసిన పదార్థాలు

| | | |
|-------------|---|-----------|
| మినపప్పు | : | 1/2కేజీ |
| పచ్చిమిర్చి | : | 125 గ్రా॥ |
| ముదర ఆనపకాయ | : | ఒకటి |

తయారు చేయు విధానము

ఈ రోజు సాయంత్రం మినపప్పు నానేసేకోవాలి. ఆనపకాయని మధ్యకి రెండుగా తరిగి లోపలుండే గుజ్జును తీసివేయాలి. గింజలు ఏరేయాలి. (గింజలు పారేయకండి పచ్చడి చేసుకోవడానికి దోసెలలోకి పనికి వస్తాయి) తక్కిన భాగాన్ని సన్న ముక్కలుగా తరిగి ఓ పల్చటి గుడ్డలో మూట గట్టి-ఆ మూట మీద ఏ రుబ్బు రోలుపాత్రనో బరువు వుంచాలి. రేపొద్దునకి ఆనపముక్కల్లో నీరు మొత్తం కారిపోతుంది. మినపప్పు బాగానాని ఉంటుంది. పొట్టంతా తీసివేసి మిగిలిన పప్పుని పల్చబడకుండా మెత్తగా రుబ్బాలి. పచ్చిమిరపకాయలు, ఉప్పుకలిపిముద్దగా నూరుకోవాలి. రుబ్బిన పిండిలో నీళ్ళు ఓడిన ఆనప ముక్కలు, పచ్చిమిర్చిముద్ద కలిపి ఏ పాలితిన్ పేపర్ మీదో వడియాల్లా పెట్టుకోవాలి. బాగా ఎండాక గుడ్డ నుంచి తీసి ఎండలో బాగా ఎండనిచ్చిడబ్బాలోకి ఎత్తుకోవాలి.

ఉలవచారు

కావలసిన పదార్థాలు :

| | | |
|----------------|---|------------|
| ఉలవలు | : | 1 కప్పు |
| పచ్చిమిర్చి | : | 2 |
| కొత్తిమీర | : | 1 కట్ట |
| కర్వేపాకు | : | 1 రెబ్బ |
| నూనె | : | 2 స్పూన్లు |
| కారం | : | 1 స్పూన్ |
| పసుపు | : | చిటికెడు |
| చింతపండు | : | నిమ్మకాయంత |
| ఉప్పు | : | తగినంత |
| ఆవాలు, జీలకర్ర | : | 1 స్పూను |
| ఎండుమిర్చి | : | 2 |
| వెల్లుల్లి | : | 1 చిన్నపాయ |

తయారుచేయు విధానం :

ముందుగా ఉలవలు నూనె లేకుండా వేయించి పొట్టు తీసుకని మెత్తగా ఉడికించుకోవాలి. చింతపండు రసం తీసి అందులో కారం, కొత్తిమీర, పసుపు, ఉప్పు, కర్వేపాకు, పచ్చిమిర్చి, ఉడికించిన పప్పు కలిపి బాగా మరగబెట్టాలి. మూకుట్లోనూనె వేసి ఎండుమిర్చి, వెల్లుల్లి, కర్వేపాకు, జీలకర్ర, ఆవాలు వేసి తిరగమోత పెట్టాలి. ఈ వులవచారు కమ్మగా చాలా రుచిగా ఉంటుంది.

చింతపండుచారు

కావలసిన పదార్థాలు:

| | | |
|-------------|---|------------------|
| చింతపండు | : | పెద్ద నిమ్మకాయంత |
| మెంతులు | : | 1/2 స్పూన్ |
| పసుపు | : | అర స్పూన్ |
| ఉప్పు | : | తగినంత |
| కర్వేపాకు | : | 2 రెబ్బలు |
| పచ్చిమిర్చి | : | 3 |

| | | |
|------------------------|---|-----------------|
| కొత్తిమీర | : | 3 రెబ్బలు |
| ఎండుమిర్చి, వెల్లుల్లి | : | 3 |
| తిరగమోతగింజలు | : | 1 టేబుల్ స్పూన్ |
| జీలకర్ర | : | 1 టేబుల్ స్పూన్ |
| ఉల్లిపాయ | : | 1 |

తయారుచేయు విధానం :

ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు తరగాలి. చింతపండులో అరలీటరు నీరు పోసి చిక్కగా రసం తీయాలి. పచ్చిమిర్చి ముక్కలు కర్వేపాకు, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, ఉప్పు, పసుపు,కారం అన్నీ చింతపండు రసంలో కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి రెండు మూడుసార్లు పొంగనిచ్చి కిందకు దించండి. మూకుట్లో నూనె వేసి ఎండుమిర్చి, వెల్లుల్లి, కర్వేపాకు, జీలకర్ర, మెంతులు, తిరగమోతగింజలు వేసి ఎర్రగా వేగనిచ్చి పోపు పెట్టాలి.

నల్లేరువడియాలు

కావలసిన పదార్థాలు :

| | | |
|-------------|---|----------|
| నల్లేరు | : | పావుకిలో |
| మినపప్పు | : | 1/2కిలో |
| పచ్చిమిర్చి | : | 50 గ్రా |
| ఉప్పు | : | తగినంత |

తయారుచేయు విధానం :

మినపప్పు రాత్రి నానబెట్టుకోవాలి. ఉదయాన పొట్టు తీసి మెత్తగా రుబ్బాలి. నల్లేరు శుభ్రంగా కడుక్కొని చిన్న ముక్కలు చేయాలి. నల్లేరు ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి, ఉప్పు మెత్తగా నూరి పిండిలో కలపాలి. పాలిథిన్ కవర్ పై వడియాలు పెట్టి బాగా ఎండనిచ్చి వలిచి 2 రోజులు ఎండనిచ్చి నిల్వ చేసుకోవాలి. ఆరోగ్యానికి ఈ నల్లేరు వడియాలు ఎంతో మంచివి.

ధనియాల చారు

కావలసిన పదార్థాలు :

| | | |
|----------|---|------------|
| ధనియాలు | : | 2 స్పూన్లు |
| చింతపండు | : | 25 గ్రా॥ |

| | | |
|---------------|---|-----------------|
| జీలకర్ర | : | 1 టేబుల్ స్పూను |
| తిరగమోతగింజలు | : | 1 టేబుల్ స్పూన్ |
| పసుపు | : | చిటికెడు |
| కొత్తిమీర | : | 3 రెబ్బలు |
| పచ్చిమిర్చి | : | 3 |
| ఎండుమిర్చి | : | 2 |
| ఇంగువ | : | చిన్న పలుకు |
| నూనె | : | 3 స్పూన్స్ |
| నీరు | : | 1 లీటరు |
| ఉప్పు | : | తగినంత |

తయారుచేయు విధానం :

చింతపండులోనీళ్ళు వేసి గట్టిగా పిసికి రసం తీయాలి. ధనియాలు, జీలకర్ర, దోరగా వేయించి మెత్తగా పొడిచేసి కొత్తిమీర, పసుపు, ఉప్పు, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, కర్వేపాకు, పొయ్యి మీద పెట్టి బాగా మరిగిన తర్వాత క్రిందకి దించి మూకటిలో నూనె వేసి ఎండుమిర్చి, ఇంగువ వేగినాక మరిగిన చారు వేసి పోపు పెట్టుకోవాలి.

మిరియాల చారు

కావలసిన పదార్థాలు :

| | | |
|-----------------|---|---------------|
| మిరియాలు | : | 10 |
| చింతపండు | : | 25 గ్రా |
| కొత్తిమీర | : | ఒక చిన్న కట్ట |
| కర్వేపాకు | : | 1 రెబ్బ |
| ఆవాలు, జీలకర్ర | : | 1 స్పూన్ |
| పసుపు, ఉప్పు | : | తగినంత |
| నీరు | : | అరలీటరు |
| ఎండుమిర్చి | : | 2 |
| పచ్చిమిర్చి | : | 2 |
| నూనె | : | 3 స్పూన్లు |
| వెల్లుల్లిరేకలు | : | 2 |

తయారుచేయు విధానం :

అరలీటరు నీటిలో చింతపండు వేసి గట్టిగా పిసికి రసం తీయాలి. ఉప్పు, పసుపు, పచ్చిమిర్చిముక్కలు, కర్వేపాకు, మిరియాల పొడుం రసంలోకలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి బాగా మరగనివ్వాలి. మూకిట్లో నూనె వేసి ఎండిమిర్చి, వెల్లులి, ఆవాలు, జీలకర్ర,వేగినాక చారుపోసి పోపు పెట్టుకోవాలి.

సునాముఖి చారు

కావలసిన పదార్థాలు :

| | | |
|----------------|---|-------------------|
| సునాముఖి ఆకు | : | 1 కప్పు |
| తిరగమోత గింజలు | : | ఒక టేబుల్ స్పూన్ |
| పసుపు | : | చిటికెడు |
| నీరు | : | 2 లీటర్లు |
| కర్వేపాకు | : | 2 రెబ్బలు |
| కొత్తిమీర | : | 3 రెబ్బలు |
| ఎండుమిర్చి | : | 1 |
| వెల్లుల్లి | : | 3 రేకలు |
| చింతపండు | : | 25 గ్రా |
| నూనె | : | 3 టేబుల్ స్పూన్లు |
| ఉప్పు | : | తగినంత |

తయారుచేయు విధానం :

సునాముఖి ఆకును నీటిలో వేసి బాగా మరిగించి రసం దిగినాక పిప్పి అంతాతీసేయండి. చింతపండురసం తీసి ఉప్పు, పసుపు, కర్వేపాకు, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర వేసి సునాముఖి ఆకు రసంలో వేసి బాగా మరగనీయాలి. మూకిట్లో నూనె వేసి తిరగమోత గింజలు, జీలకర్ర, వెల్లుల్లి, ఎండుమిర్చి ముక్కలు వేసి చారుపోసి పోపు పెట్టుకోవాలి.

పెసర అప్పడాలు

కావలసిన పదార్థాలు :

| | | |
|---------------|---|--------|
| పెసరపప్పు | : | 1 కిలో |
| చాయమినప్పప్పు | : | కిలో |

| | | |
|-------------|---|------------|
| నూనె | : | పావుకిలో |
| తినేసోడా | : | 2 స్పూన్లు |
| ఇంగువ | : | చిన్నముక్క |
| ఉప్పు, కారం | : | తగినంత |

తయారుచేయు విధానం :

పెసరపప్పు, మినప్పప్పు బాగుచేసుకుని, రాళ్ళేమీ లేకుండా ఏరుకుని మరపట్టించాలి. పిండి మెత్తగా ఉండేట్లు ఆడించి జల్లించుకోవాలి. ఇంగువ దంచి నీళ్ళలో వేసి కరగబెట్టి ఇంగువపాలు తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక వెడల్పాటి పళ్ళెం తీసుకుని అందులో మరపట్టిన పిండి పోసి మధ్యలో గుంట చేసి సోడా, ఇంగువపాలు, కారం వేసుకోవాలి. అలాగే ఉప్పును కాసిని నీళ్ళలోకలిపి ఉప్పునీళ్ళు తయారుచేసుకుని పిండిలో పోసి బాగా కలపాలి. నల్లేరురసం దొరికితే అప్పడాలు గుల్లగా వస్తాయి. ఆకుకూరలు అమ్మేవాళ్ళని అడిగితే తెచ్చి పెడతారు. నల్లేరుతెచ్చి శుభ్రంగా కడిగిరోట్లో వేసి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. ఈ రుబ్బిన ముద్దను బట్టలో వేసి పిండుకుంటే నల్లేరు రసం వస్తుంది. ఈ రసం కూడా ఒక అరకప్పు పిండిలో పోసి కలుపుకోవాలి. పిండిముద్ద చేసుకోవడంలో మన నేర్పు, ఓర్పు బయటపడుతుంది. పిండిని పలుచగా కాకుండా గట్టిగా ముద్ద చేసుకోవాలి. చేతికి కాస్త నూనె రాసుకుని పిండి ముద్దని 2, 3సార్లు మర్దన చెయ్యాలి. తర్వాత గిన్నెలో వేసి మూత పెట్టాలి. ఎంత ఎక్కువ నాననిస్తే అంత మంచిది. ఒకరోజు నాననిస్తే మరీ మంచిది. 10 గంటలపాటు నాననివ్వాలి. తర్వాత రోటికి, బండకి నూనె రాసి కనీసం గంటసేపు ఈ పిండి ముద్ద వేసి దంచాలి. అలా దంచటం వలన పిండి జిగురు తేలి అప్పడాలు సాగి పలుచగా వస్తాయి. రెండు చేతులకు నూనె రాసుకుని ఉసిరికాయ సైజులో గుండ్రంగా ఉండలు చేసుకోవాలి. ఈ వుండలకు గాలి తగిలి ఆరిపోకుండా గిన్నెలో వేసి మూతపెట్టాలి.

ఒక్కొక్క వుండను బియ్యం పిండిలో ముంచుతూ పలుచగా అప్పడాలు వత్తాలి. అప్పుడం అంతా ఒకే మందంతో ఉండేట్లు వత్తుకోవాలి. ఈ అప్పడాలని బట్టమీద విడి విడిగా ఆరబెట్టాలి. మరీ ఎర్రటి ఎండలో కాకుండా ఎండవారతో ఆరనిచ్చి. బాగా ఎండాక దొంతరలుగా గట్టిమూత వున్న డబ్బాలో పెట్టుకుంటే రెండు సం॥లు నిలువ వుంటాయి. కారం సీమమిరపకాయలు వాడితే బాగుంటుంది. మామూలు మిరపకాయలు కంటే ఇవి కారం ఎక్కువ. కాబట్టి చూసుకుని వేసుకోవాలి. అప్పడాలు ఎండలో డైరెక్ట్ గా ఆరబెడితే వంగిపోవడం, ముక్కలవటం జరుగుతుంది. కాబట్టి అప్పడాలు చేసుకునేటప్పుడు ఇవి గుర్తు పెట్టుకోవాలి. పప్పులు కూడా

మరపట్టించు కునే బదులు ఇంట్లో చేసుకుంటే అప్పడాలు బాగా వస్తాయి. కానీ ఈ కాలం అంత టైమ్ స్పెండ్ చెయ్యలేమంటారు. ఓపిక లేదంటారు. ఇలాంటి వాటికి కాస్త కష్టపడాలి మరి. ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు బాణలిలో నూనె వేసి కాగాక ఈ అప్పడాలు వేసి, వేగాక నూనె వోడ్చి డబ్బాలో వేసుకోవాలి. ఇవి గట్టి మూత ఉన్న డబ్బాలో వేసుకోకపోతే మెత్తపడిపోతాయి. వీటిని పొయ్యి మీద సన్న సెగలో రెండువైపులా కాల్చుకుని నెయ్యి రెండువైపులా రాసుకునికూడా భోజనాలలో వడ్డించుకోవచ్చు.

మినప అప్పడాలు

కావలసిన పదార్థాలు:

| | | |
|---------------|---|-----------|
| చాయమినప్పప్పు | : | 1 కిలో |
| బియ్యంపిండి | : | పావుకిలో |
| ఇంగువ | : | 10 గ్రా॥ |
| నూనె | : | 200 గ్రా॥ |
| తినేసోడా | : | 1 స్పూను |
| ఉప్పు, కారం | : | తగినంత |

తయారుచేయు విధానం :

మినపప్పు రాళ్ళు లేకుండా ఏరుకోవాలి. ఈ మినప్పప్పు కొనేటప్పుడు కొత్త మినపప్పు అడిగి కొనుక్కోవాలి. అప్పుడే అప్పడాలు బాగా వస్తాయి. మినప్పప్పును మరపట్టించాలి. పిండి మెత్తగా రావాలి. బియ్యం శుభ్రంగా కడిగి గంట నానబెట్టి నీరు వోడ్చి దంచుకుని జల్లించుకోవాలి. ఇంగువ నానబెట్టుకుని బట్టలోవేసి పిండి ఇంగువపాలు తీసుకుని ఉప్పు నీళ్ళలో కలిపి ఉంచాలి. వెడల్పాటి పళ్ళెంలో మినప్పిండి పోసుకుని మధ్యలో గుంట చేసి సోడా ఉప్పునీళ్ళు, ఇంగువపాలు పోసి బాగా కలిపి ముద్ద చేసుకోవాలి. మంచి నూనె కొద్దిగా వేసి బాగా మర్దన చేసి గిన్నెలో ఉంచి మూత పెట్టాలి. ఈ ముద్దను 12 గంటలపాటు నాననివ్వండి. నానాక రోట్లో వేసి దంచుకోవాలి రోటికీ, రోకలికీ నూనె రాసుకోవడం మరచిపోవద్దు. అలా గంటసేపు దంచాలి. దంచడం కష్టమని బద్దకించారు అంటే అప్పడాలు సరిగారావు. ఎంత బాగా దంచితే అంత బాగా వస్తాయి. తర్వాత రెండు చేతులకీ నూనెరాసుకుని ముద్దను మర్దనా చేసి ఉసిరికాయంత ఉండలు చేసుకుని గుండ్రంగా వత్తుకోవాలి. మిగతా వుండలు ఆరిపోకుండా గిన్నెలోనే ఉంచి మూతపెట్టి ఒక్కొక్కటి తీసుకుంటూ ఉండాలి.

బియ్యప్పిండి రడీ చేసుకున్నాంగా అందులో ముంచి వత్తుకోవాలి. పలుచగా ఒకే మందంగా అప్పడాలువత్తాలి. ఈ అప్పడాలను బట్టపైన విడి విడిగా ఎండవారన ఆరబెట్టాలి. బాగా ఎండనిచ్చి డబ్బాలోపెట్టుకోవాలి.

ముద్దాను అప్పడాలు

కావలసిన పదార్థాలు :

| | | |
|-------------|---|-------------|
| చాయమినపప్పు | : | 1 కిలో |
| బియ్యం | : | పావుకిలో |
| జీలకర్ర | : | 2 స్పూన్లు |
| కొత్తసున్నం | : | 1 స్పూను |
| ఇంగువ | : | చిన్న ముక్క |
| నల్లేరు | : | కొద్దిగా |
| ఉప్పు | : | తగినంత |

తయారుచేయు విధానం :

చాయమినపప్పులో రాళ్ళు ఏమైనా ఉన్నాయేమో ఒకసారి చూసుకుని రెండుసార్లు నీళ్ళతో శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. నీళ్లు వోడ్చి ఎండబెట్టాలి. బాగా ఎండాక మరపట్టించాలి. పిండి మెత్తగా ఉండాలి. బియ్యం శుభ్రంగా కడిగి ఆరబెట్టి పిండి కొట్టుకోవాలి. ఈ పిండికూడా జల్లించుకోవాలి. ఉప్పు నీళ్ళలో పోసి నానబెట్టాలి. ఇంగువ నానబెట్టి ఇంగువపాలు తీసుకోవాలి. జీలకర్రపొడి చేసుకోవాలి. నల్లేరు రుబ్బుకొని బట్టతో వడకట్టి రసం తీయాలి. వెడల్పాటి పళ్ళెంలో మినప్పిండి పోసుకుని మధ్యలో గుంటచేసి ఇంగువపాలు, జీలకర్రపొడి, సున్నపుతేట, నల్లేరు రసం కొద్దిగా పోసి పొడి పొడిగాకలుపుకోవాలి. తర్వాత కొబ్బరి నూనె చేతికి రాసుకుని నల్లేరు రసం పోస్తూ కలుపుకుని ముద్ద చేసుకోవాలి.

ఈ ముద్దను రెండు మూడు గంటలు నాననిచ్చి రోట్లో వేసి దంచాక అలా గంటసేపు దంచితే పిండి మృదువుగా అవుతుంది. ఈ ముద్దను చిన్న చిన్నవుండలుగా చేసి నీళ్లు పిండి తడి బట్టను కప్పి ఒక్కో ఉండను తీసుకుని బియ్యంప్పిండిలో పొర్లించి గుండ్రంగా అప్పడాలు వత్తుకోవాలి. ఈ ముద్ద వారం రోజులు నిల్వ వుంటుంది. కాబట్టి రోజుకు అన్ని అప్పడాలు అని లెక్కగా చేసుకోవచ్చు. అప్పడాలు ఎండ వారన ఆరబెట్టి బాగా ఎండాక డబ్బాలో దాచుకోవచ్చు.

బియ్యపు పిండి అప్పడాలు

కావలసిన పదార్థాలు

| | | |
|----------------|---|-----------|
| బియ్యం | : | అరకిలో |
| వరిపిండి | : | పావుకిలో |
| పచ్చిమిరపకాయలు | : | 100 గ్రా॥ |
| నిమ్మకాయలు | : | నాలుగు |
| ఇంగువ ముక్క | : | ఒకటి |

తయారు చేయు విధానం

బియ్యం శుభ్రపరిచి-నీళ్లు ఎసరుబెట్టి ఎసరు మరుగుతుండగా, బియ్యం పోసి అయిదంటే అయిదు నిమిషాలుంచి దింపెయ్యాలి. దింపిన బియ్యం చిల్లల బుట్టలో పడేసి వాడేసుకోవాలి. మొత్తం నీరు దిగిపోయిన తరువాత- మూకుట్లో వేసి బియ్యం గుల్లయ్యేలా వేయించాలి. ఆ బియ్యాన్ని తిరగలిలో వేసి మెత్తగా పిండిలా విసురుకోవాలి. దాన్ని జల్లించుకోవాలి. మొరుం తీసేసి మెత్తని పిండిని విశాలమైన పెద్ద పళ్లెంలో పోసుకోవాలి. నిమ్మకాయలు కోసి రసం పిండి గింజలు అవీలేకుండా పెట్టుకోవాలి. ఉప్పు, పచ్చి మిరపకాయలు కలిపి మెత్తగా నూరి, పల్చటి బట్టలో వడగట్టి రసం పిండి పెట్టుకోవాలి. ఇంగువ ముక్క నానపెట్టి పాలు పిండాలి. పళ్లెంలోని బియ్యపు పిండిలో నిమ్మరసం, పచ్చిమిరపకాయ, ఇంగువ పాలు పోసి కలిపి, కాసిని నీళ్లు కూడా పోసి గట్టిగా కలుపుకోవాలి. 2,3 గంటల పాటు నానిన తరువాత పిండిని బాగా మర్దించి -చిన్న చిన్న ఉండలుగా చేసి అప్పడాలు ఒత్తుకుని ఎండబెట్టి జాగ్రత్త పెట్టుకోవాలి.

బియ్యప్పిండి అప్పడాలు

కావలసిన పదార్థాలు :

| | | |
|--------------|---|------------|
| బియ్యం | : | పావుకిలో |
| బియ్యప్పిండి | : | 1/4 కిలో |
| పచ్చిమిర్చి | : | 50 గ్రా॥ |
| ఇంగువ | : | చిన్నముక్క |
| నిమ్మకాయలు | : | 2 |
| ఉప్పు | : | తగినంత |

తయారుచేయువిధానం :

బియ్యంలో రాళ్ళు ఉంటే ఏరుకుని చెరుక్కోవాలి. గిన్నెలో నీళ్లు పోసి బాగా మరగనిచ్చి ఈ బియ్యం పొయ్యాలి. 5ని॥లు వుంచి క్రిందకు దించుకుని నీళ్ళు వోడ్చుకోవాలి. నీరు పూర్తిగా వోడాక బాణలిలో కొద్ది కొద్దిగా బియ్యం పోసి వేయించాలి. తర్వాత ఆ పిండిని విసిరి జల్లించుకోవాలి. పచ్చిమిర్చి, ఉప్పు కలిపి మెత్తగా నూరుకుని బట్టలో వేసి పిండి రసం తీసుకోవాలి. ఇంగువ నీటిలో కరగబెట్టి ఇంగువపాలు చేయాలి. ఉప్పు నీటిలో నానబెట్టి ఉప్పు నీరు చేసుకోవాలి. బియ్యం మెత్తగా మరపట్టించాలి. బియ్యం పిండిని జల్లించుకోవాలి. ఇది వత్తేందుకన్నమాట. విసిరి జల్లించుకున్న బియ్యంప్పిండి వెడల్పాటి పళ్ళెంలో పోసుకుని పచ్చిమిర్చి రసం, ఇంగువపాలు, ఉప్పునీళ్ళు, నిమ్మకాయరసం వడకట్టి ఆ రసం కూడా పోసి గట్టిగా ముద్ద చేసుకోవాలి. మూడుగంటలు మూతపెట్టి ఉంచాలి. పిండి నానాకచేతికి నూనె రాసుకుని ఒక అరగంట మర్దన చెయ్యాలి. తర్వాత పెద్ద గోళీ అంత ఉండలు చేసుకుని అప్పడాలు చేసుకోవాలి.

బియ్యంప్పిండి కాబట్టి జిగురురాకపోతే బెండకాయ పచ్చిమిర్చిలోవేసి రుబ్బుకోవాలి. ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు ఇలా పావుకిలోచొప్పున బియ్యంప్పిండి వడియాలు చేసుకోవాలి. సుమారుగా ఈపిండికి 80 అప్పడాలు వస్తాయి.

మినప వడియాలు

కావలసిన పదార్థాలు :

| | | |
|-------------|---|----------|
| మినపప్పు | : | 1 కిలో |
| పచ్చిమిర్చి | : | 100 గ్రా |
| ఉప్పు | : | తగినంత |

తయారుచేయు విధానం :

మినపప్పు రాత్రేనానబెట్టాలి. ఉదయాన శుభ్రంగా కడిగి పొట్టు తీసి చిల్లల గిన్నెలోవేసి నీళ్లు ఓడ్చాలి. పచ్చిమిర్చి, ఉప్పు దంచుకోవాలి. పప్పు గారెల పిండిలా మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. ఈ రుబ్బిన పిండిలో పచ్చిమిర్చి కారం కలపాలి. పాలిథిన్ పేపర్ మిద కానీ తడిబట్టమీద కాని ఈ పిండినిచిన్న చిన్న వడియాలుగా పెట్టుకోవాలి. సాయంత్రండాకా ఎండబెట్టాలి. అప్పుడు వలిస్తే వచ్చేస్తాయి. వీటిని ఒక పళ్ళెంలో పోసుకుని మరో2 రోజులుఎండబెట్టాలి. బాగా ఎండనిచ్చిడబ్బాలోపోసినిల్వ చేసుకోవాలి.

బియ్యంపిండి వడియాలు

కావలసిన పదార్థాలు

| | | |
|----------------|---|-------------|
| బియ్యం | : | కిలో |
| నూపప్పు | : | 100గ్రా॥ |
| పచ్చిమిరపకాయలు | : | 50గ్రా॥ |
| జీలకర్ర | : | 25గ్రా॥ |
| నీళ్లు | : | ఆరు లీటర్లు |
| ఉప్పు | : | తగినంత |

తయారు చేయు విధానం

బియ్యం శుభ్రంగా కడిగి, ఆరబోసి ఆరిన తరువాత మెత్తగా పిండి కొట్టి ఒక లీటరు నీళ్లలో కలిపి, గరిట జారుగా చేసుకోవాలి. మిగిలిన నీళ్లని ఎసరు వెయ్యాలి. నూపప్పును దోరగా వేయించుకోవాలి. పచ్చిమిర్చి, జీలకర్ర మెత్తగానూరుకోవాలి. ఎసరు మరిగాక ఒక చేత్తో ఎసరు కలుపుతూ - మరో చేత్తో కలిపి వుంచిన బియ్యం పిండిని అందులో పోయాలి. నూపప్పులు మిర్చి జీలకర్రముద్దా కూడా వేసి కలిపి అది ఉడికి గట్టి పడిన తర్వాత దింపుకుని ఒక పలుచటి తడిబట్ట మీద వడియాలుగా పెట్టుకోవాలి. వేడి మీదే పెట్టాలి. చల్లారితే పిండి బాగా గట్టిపడి పోతుంది. అప్పుడు ఏ జంతికల గొట్టంలాంటిదో ఉపయోగించి - చక్రాల పెట్టుకోవలసి ఉంటుంది. ఎలా పెట్టినా రెండు మూడు రోజుల పాటు బాగా ఎండనిచ్చి గుడ్లమీంచి ఒలిచి - వేరే ఏ పేపరు మీదనో తిరగేసి పెట్టి, మరో రెండు రోజుల ఎండలో వుంచి తీసి జాగ్రత్త చేసుకోవాలి.

సార ఆనపకాయ వడియాలు

కావలసిన పదార్థాలు :

| | | |
|---------------|---|-----------|
| ముదురు ఆనపకాయ | : | 1 |
| మినపప్పు | : | అరకిలో |
| పచ్చిమిర్చి | : | 100 గ్రా॥ |
| ఉప్పు | : | తగినంత |

తయారుచేయు విధానం :

ఆనపకాయ తొక్కు తీయకుండా మధ్యకు కోసి అందులో గుజ్జు తీసేయాలి. గింజలు తీసి ప్రక్కన పెట్టాలి. ఆనపకాయలు చిన్న ముక్కలుగా తరిగి ఉప్పు రాసి ఉంచండి. మినప్పప్పు ఉదయాన పొట్టు తీసి శుభ్రంగా కడిగి మెత్తగా రుబ్బాలి. పచ్చిమిర్చి, ఉప్పు మెత్తగా నూరాలి. ఉప్పు కలిపిన ముక్కలలో నీరు వోడ్చి గట్టిగా పిండి రుబ్బిన పిండిలో కలపాలి. పచ్చిమిర్చి ముద్ద ప్రక్కనపెట్టి ఆనపగింజలు కూడా కలిపి చిన్న చిన్న వడియాలుగా పాలిథిన్ కవర్మీద పెట్టుకోవాలి. బాగా ఎండబెట్టి వలిచి రెండురోజులు ఎండనిచ్చి డబ్బాలో నిల్వ చేసుకోండి.

ఆనపకోరుతో వడియాలు

కావలసిన పదార్థాలు :

| | | |
|---------------|---|----------|
| ముదురు ఆనపకాయ | : | 1 |
| మినప్పప్పు | : | 1/4 కిలో |
| పచ్చిమిర్చి | : | 50 గ్రా॥ |
| ఉప్పు | : | తగినంత |

తయారుచేయు విధానం :

ఆనపకాయ సగానికి కోసి గుజ్జు, గింజలు తీసికోరంతో కోరుకోవాలి. మినప్పప్పు రాత్రంతా నానబెట్టుకోవాలి. ఈ కోరిన కోరుకు ఉప్పురాసి పిసికి ప్రక్కన ఉంచండి. ఉదయాన మినప్పప్పు పొట్టుతీసి నీళ్ళు పోసుకోకుండా గట్టిగా రుబ్బుకోవాలి. పచ్చిమిర్చి ఉప్పు, మెత్తగా నూరాలి. కోరు గట్టిగా పిండి రుబ్బిన పిండిలో కలపాలి. పచ్చిమిర్చి ముద్ద కూడా వేసి కలిపి చిన్న చిన్న వడియాలుగా పాలిథిన్ కవర్ మీద పెట్టుకోవాలి. బాగా ఎండనిచ్చి వడియాలు వలుచుకుని, మళ్ళీ 2 రోజులు బాగా ఎండనిచ్చి డబ్బాలో నిల్వ చేసుకోవాలి.

బియ్యం రవ్వతో వడియాలు

కావలసిన పదార్థాలు:

| | | |
|----------------|---|---------------|
| బియ్యం రవ్వ | : | కిలో |
| పచ్చిమిరపకాయలు | : | 100గ్రా॥ |
| జీలకర్ర | : | రెండు చెంచాలు |
| అల్లం ముక్క | : | చిన్నది |

| | | |
|--------|---|--------|
| నీళ్ళు | : | సరిపడా |
| ఉప్పు | : | తగినంత |

తయారు చేయు విధానం

బియ్యం శుభ్రంగా కడిగి, ఆరబెట్టి, సన్న రవ్వగా మర పట్టించి జల్లించుకోవాలి. నీళ్ళు ఎసరుబెట్టాలి. ఈ లోపల అల్లం, పచ్చిమిర్చి, జీలకర్ర, ఉప్పు కలిపి మెత్తగా నూరి మరుగుతున్న ఎసట్లో వేయాలి. రవ్వ పోస్తూ కలుపుతూ ఉండాలి. గట్టిపడ్డాక దింపుకుని ఏ తడిగుడ్డ మీదనో వడియాలుగా పెట్టుకోవాలి. ఎండబెట్టి, వలిచి, విడిగా రెండు రోజులు ఎండలో వుంచి జాగ్రత్త చేసుకోవాలి.

పచ్చిపులుసు

కావలసిన పదార్థాలు :

| | | |
|----------------|---|------------|
| చింతపండు | : | నిమ్మకాయంత |
| బెల్లం | : | నిమ్మకాయంత |
| ఉల్లిపాయ | : | 1 |
| పచ్చిమిరపకాయలు | : | 2 |
| కరివేపాకు | : | 1 రెమ్మ |
| ఉప్పు | : | సరిపడ |

తయారుచేయు విధానం :

చింతపండు కడిగి పులుసు అంత చిక్కగా కాకుండా పలుచగా కాకుండా పిసికి ఒక గిన్నెలో పోసుకోవాలి. పచ్చిమిర్చి పొయ్యిలో కాల్చి దీనిలో బాగా చితిపి వేయాలి. ఉల్లిపాయ చిన్న ముక్కలు వేసి వేసి బెల్లం కూడా మెత్తగా చితిపి ఉప్పు కూడా వేసి ఉప్పు బెల్లం కరిగేలా బాగా చితిపి వేసుకోవాలి.

ఉలవచారు

కావలసిన పదార్థాలు :

| | | |
|-------------|---|------------|
| చింతపండు | : | నిమ్మకాయంత |
| ఉలవనీళ్ళు | : | 1 శేరు |
| టమాటాలు | : | 3 |
| ములక్కాయ | : | 1 |
| పచ్చిమిర్చి | : | 3 |

| | | |
|---------------|---|----------------------------|
| ఉల్లిపాయ | : | 1 |
| కరివేపాకు | : | 4 రెబ్బలు |
| కారం | : | 1 స్పూన్ |
| నూనె | : | 2 టేబుల్ స్పూన్లు |
| తాలింపుగింజలు | : | 1 టేబుల్ స్పూన్ |
| బెల్లం | : | కొద్దిగా (మీకు ఇష్టమైతే) |

తయారుచేయు విధానం :

ఈ నీళ్ళు మనకు ఉలవలు ఉడికించుకుంటే బాగా రావు. సాధారణంగా ఈ ఉలవలు జంతువుల కొరకు ఉడకబెడతారు. వాటిని మట్టి కుండలోపోసి కడిగి నీరు పోసి ఒక గుంట తవ్వి అందులోనిప్పులోవేసి ఈ కుండ పెట్టి దాని చుట్టూ గడ్డి పెడితే సాయంత్రంకి నెమ్మదిగా మెత్తగా ఉడుకుతాయి. ఈ నీళ్ళను తీసుకువచ్చి పొయ్యిమీద పెట్టి చింతపండు పులుసుచిక్కగా పిసికి పోసి (లేకపోతే చింతపండు వెయ్యవచ్చు) టమేటో ఉల్లి ఇవి అన్నీ ముక్కలు చేసి వేసి ఉప్పు, కారం బెల్లం వేసుకోవాలి. కొంతమంది దీనిని హల్వా ముక్కల మాదిరిగా మరిగించుకుంటారు.

పెసరపప్పు-నిమ్మకాయ చారు

కావలసిన పదార్థాలు :

| | | |
|-------------|---|-----------|
| పెసరపప్పు | : | 1 గ్లాసు |
| నిమ్మకాయలు | : | 2 |
| ఉప్పు | : | సరిపడ |
| పచ్చిమిర్చి | : | 4 |
| నూనె | : | గరిట |
| ఉల్లిపాయ | : | 1 |
| పోపుసామాను | : | కొద్దిగా |
| కర్వేపాకు | : | 2 రెబ్బలు |

తయారుచేయు విధానం :

పెసరపప్పు శుభ్రంగా కడిగి పొయ్యి మీద పెట్టండి. ఇది కొంచెం ఉడికిన తరువాత, ఉల్లి, మిర్చి వేసి కాసేపు ఉడకనివ్వండి. తరువాత ఉప్పు వేసి గరిటతో కలియబెట్టి పోపు వేసుకోవాలి. ఇది చల్లారిన తరువాత నిమ్మకాయరసం పిండి కలియబెట్టండి. ఇలాగే కందిపప్పుతో కూడా చేసుకోవచ్చు.

పెసరపప్పు చారు

కావాల్సిన పదార్థాలు :

| | | |
|-------------|---|-----------------|
| పెసరపప్పు | : | 1 కప్పు |
| చింతపండు | : | నిమ్మకాయంత |
| ఉప్పు | : | సరిపడ |
| టమాటాలు | : | 2 |
| ఉల్లిపాయ | : | 1 |
| పచ్చిమిర్చి | : | 4 |
| కరివేపాకు | : | 2 రెబ్బలు |
| పోపుసామాను | : | 1 టేబుల్ స్పూన్ |
| నూనె | : | గరిటెడు |

తయారుచేయు విధానం :

చింతపండు నానబెట్టుకోవాలి. పప్పు మెత్తగా ఉడికిన తరువాత గరిటెతో నొక్కి త్రిప్పండి. పప్పు మెత్తగా పేస్టులాగా అయిపోతుంది. దీనిలో ఉల్లిపాయ ముక్కలు (చీలికలుగా) కోసి టమాటా ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి చీలికలు చేసినవి, ఉప్పు, కారం, కరివేపాకు వేసి బాగా మరిగించి పోపు వేసి మరగనిచ్చి వాడుకోవాలి. వేసవికాలం పెసరపప్పుచారుచేసుకుంటే చలువచేస్తుంది.

నిమ్మకాయ చారు

కావాల్సిన పదార్థాలు :

| | | |
|-------------|---|-----------------|
| నిమ్మకాయలు | : | 2 |
| ఉప్పు | : | సరిపడ |
| నూనె | : | తాలింపుకు సరిపడ |
| చారుపొడి | : | 2 టీ స్పూన్లు |
| పచ్చిమిర్చి | : | 2 |
| పోపుసామాను | : | కొద్దిగా |
| కరివేపాకు | : | 2 రెబ్బలు |

తయారుచేయు విధానం :

పొయ్యి మీద గిన్నె పెట్టి నూనె వేసి కాగిన తరువాత పోపు వేయండి. తరువాత సరిపడా నీళ్ళు పోయండి. ఉప్పు, చారుపొడి, బెల్లం వేసి బాగా మరగనీయండి. ఉంటే కొత్తిమీర కూడా వేసుకోవచ్చు. ఇవి చల్లారిన తరువాత నిమ్మకాయ రసం తీసి పులుసు సరిపడా పోయండి. వేడి మీద నిమ్మకాయ పిండితే చారుచేదెక్కుతుంది.

పప్పునీళ్లతో చారు

కావలసిన పదార్థాలు :

| | | |
|-------------|---|---------------|
| పప్పునీళ్ళు | : | 1 గ్లాసు |
| పచ్చిమిర్చి | : | 2 |
| చారుపొడి | : | 1 స్పూన్ |
| చింతపండు | : | నిమ్మకాయంత |
| బెల్లం | : | కొంచెం |
| నూనె | : | 2 స్పూన్లు |
| పోపుసామాను | : | 2 స్పూన్లు |
| ఉప్పు | : | సరిపడా |
| కరివేపాకు | : | రెండు రెబ్బలు |

తయారుచేయు విధానం :

మనము పప్పు వండుకునేటప్పుడు (కంది, పెసర, శనగ) ఒక్కోసారి నీళ్ళెక్కువవుతాయి. ఆ నీళ్ళన్నీ వేరే గిన్నెలోకి వంచి చింతపండు, కరివేపాకు ఉప్పు, చారుపొడి కొంచెం బెల్లం వేసి కాస్త మరగబెట్టండి. ఇవి బాగా మరిగాక పోపు వేసి మిర్చి కూడా వేసి చారులో కలపండి. కావలసిన వారు టమాటా కూడా వేసుకోవచ్చు.

రసం - 2

ఈ రసం కొంచెం ఘాటుగా ఉంటుంది.

రసం 1లో చెప్పినవి

కావలసిన పదార్థములు :

మసాల ముద్దకీ :

| | | |
|------------|---|------------------------|
| అల్లం | : | 1/2 అంగుళం ముక్క |
| వెల్లుల్లి | : | 3 గర్బాలు |
| టమోటా | : | పెద్దది ఒకటి (పండినది) |
| కొబ్బరి | : | రెండు అంగుళాల ముక్క |

రసంలోకి :

| | | |
|-----------|---|---------------|
| చారు పొడి | : | 2 చెంచాలు |
| పంచదార | : | 1 చెంచా |
| ఉప్పు | : | సరిపడ |
| పసుపు | : | చిటికెడు |
| కరివేపాకు | : | 1 రెమ్మ ఆకులు |
| కొత్తిమీర | : | 1 చెంచా తరుగు |

పోపుకీ :

| | | |
|---------------|---|-----------|
| నూనె | : | 1 చెంచా |
| ఛాయి మినపప్పు | : | 1/2 చెంచా |
| ఆవాలు | : | 1/4 చెంచా |
| జీలకర్ర | : | 1/4 చెంచా |
| ఇంగువ | : | చిటికెడు |
| ఎండుమిర్చి | : | 1 |
| కరివేపాకు | : | 3 ఆకులు |

పాయి దగ్గరకి వెళ్ళే ముందు రెడీ చేసుకోవలసినవి :

ముందుగా అల్లం, వెల్లుల్లి, కొబ్బరి, మిర్చి, నానపెట్టిన చింతపండు, టమోటా ముక్కలు వేసి మెత్తగా మిక్సీ వేసుకుని ఆ ముద్దను గిన్నెలో వేయాలి. దానికి ఉప్పు, పసుపు, చారుపొడి, పంచదార, 1/2 అంగుళం క్రింద వరకు నీళ్ళు పోసి ఉంచాలి.

తయారీ విధానము :

పొయ్యి వెలిగించి గిన్నె పెట్టి పెద్ద మంట మీద మరిగించాలి. నీళ్ళు బుడగలు వచ్చి పొంగుతున్నప్పుడు మంట చిన్నది చేసి కొత్తిమీర, కరివేపాకు వేసి మరిగించాలి. పది నిమిషాలు మరిగించి దించాలి. బాండీ పెట్టి 1 చెంచా నూనె పోసి మినపప్పు, ఆవాలు, జీర, ఇంగువ, ఎండుమిర్చి, కరివేపాకు వేసి వేపి రసంలో కలిపి వెంటనే మూత పెట్టాలి.

సాంబారు

కావలసిన పదార్థములు :

| | | |
|----------------------|---|----------------------------|
| కందిపప్పు | : | 3/4 డబ్బా |
| చింతపండు | : | 2 నిమ్మకాయలంత (పెద్దవి) |
| టమాటా | : | 1 |
| బంగాళదుంప | : | 1 |
| ములక్కాడ | : | 1 |
| ఉల్లిపాయలు | : | 2 |
| ఉప్పు | : | రుచికి సరిపడ |
| బెల్లం | : | నలుచదరపు ముక్కలో సగం |
| కారం | : | 1 చెంచా |
| పసుపు | : | 1/4 చెంచా |
| నూనె | : | 3 చెంచాలు |
| ఛాయి మినపప్పు | : | 1 చెంచా |
| ఆవాలు | : | 1/2 చెంచా |
| జీలకర్ర | : | 1/2 చెంచా |
| ఇంగువ | : | చిటికెడు |
| వెల్లుల్లి | : | 2 గర్బాలు |
| ఆర్.కె. సాంబారు పొడి | : | 1 1/2 చెంచా |
| కరివేపాకు, కొత్తిమీర | : | కొంచెం |
| ఎండుమిర్చి | : | 2 |

కొబ్బరితురుము

:

2 చెంచాలు

పాయి్య దగ్గరకి వెళ్ళేముందు రెడీ చేసుకోవలసినవి :

టమాటా, ఉల్లి, బంగాళదుంపలను చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి డిష్ లో వెయ్యాలి. వాటికి ములక్కాడ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చిని పొడవుగా కట్ చేసినవి జత చేయాలి. కందిపప్పును 1 డబ్బా అన్నం ఉడికే గిన్నెలో పోసి శుభ్రంగా కడిగి సరిపడ నీరు పోసుకోవాలి. ఒక చిన్న గిన్నెలో నీళ్ళు పోసి చింతపండును పెట్టాలి.

తయారీ విధానము :

ముందుగా కుక్కర్లో గ్లాసు నీరు పోసి పప్పు గిన్నె, కూరముక్కల గిన్నె పెట్టి మూతపెట్టి వెయిట్ పెట్టి పాయి్య మీద పెట్టి పాయి్య వెలిగించాలి. 5 విజిల్స్ వచ్చిన తరువాత రెండు నిమిషాలు సిమ్ లో పెట్టి పాయి్య ఆర్పాలి. ఇప్పుడు చింతపండుని బాగా పిసికి నీళ్ళు పోసి చింతపండు తొక్కు రాకుండా ఆ రసాన్ని పెద్ద గిన్నెలో పోసుకోవాలి. ఆ రసం రుచి ఒక మాదిరి పులుపులో ఉండేలా నీళ్ళు కలుపుకోవాలి. దీంట్లో ఉప్పు (సుమారు 2 1/2 చెంచా), పసుపు, కారం, బెల్లం, వేసి పాయి్య మీద పెట్టాలి. ఈ రసం మరుగుతున్నప్పుడు కుక్కర్ వెయిట్ తీసి రెండు గిన్నెలు బయటికి తీసి ముక్కలు రసంలో వెయ్యాలి. పప్పును బాగా ఎనిపి మెత్తగా చేసి దానిని కూడా రసంలో కలిపి బాగా కలియబెట్టి చిన్నమంట మీద మరిగించాలి. పావుగంట మరిగించిన తరువాత ఉప్పు సరి చూసుకొని కొత్తిమీర, సాంబారు పొడి, కొబ్బరి తురుము వేసి బాగా కలిపి 5 నిమిషాలు ఉడికించి దించాలి. పాయి్య మీద బాండీ పెట్టి నూనెపోసి కాగిన తరువాత ఛాయి మినపప్పు, ఆవాలు, జీలకర్ర, ఇంగువ, మిర్చి, వెల్లుల్లి చిదిపినవి, కరివేపాకు వేసి వేపాలి. వేగిన పోపును సాంబారులో కలిపి వెంటనే మూతపెట్టాలి.

ఈ సాంబారు ఎక్కువ పని లేకుండా తొందరగా తయారవటమే కాక రుచి కూడా చాలా బాగుంటుంది.

కొబ్బరి కారం

కావలసిన పదార్థములు :

ఎండుకొబ్బరి

:

2 చిప్పలు

లేదా ఎండుకొబ్బరిపొడి బజారులో అమ్ముతారు అది వాడితే ఇంకా తేలికగా చేసుకోవచ్చు.

ఎండుకొబ్బరి పొడి

:

3 కప్పులు

| | | |
|-------------|---|-----------|
| ఎండు మిర్చి | : | పది |
| జీలకర్ర | : | 4 చెంచాలు |
| ధనియాలు | : | 1/4 కప్పు |
| వెల్లుల్లి | : | 10 రేకలు |
| ఉప్పు | : | సరిపడ |

తయారీ విధానము :

ముందుగా బాండీ పెట్టి ఎండుకొబ్బరి తురుము వేపి తీయాలి. తరువాత ఎండుమిర్చి, జీలకర్ర, ధనియాలు, వెల్లుల్లి అన్నింటిని విడి విడిగా వేపి తీసి ప్రక్కన ఉంచాలి. అన్ని పదార్థములు చల్లారిన తరువాత కొబ్బరి తప్ప మిగతా వేపిన పదార్థములను మిక్సీలో వేసి వాటికి సరిపడ ఉప్పు కలిపి మెత్తగా పొడి చేసుకోవాలి. ఈ పొడికి కొబ్బరి కలిపి మళ్ళీ మిక్సీవేసి మెత్తగా పొడుంని తయారు చేసుకోవాలి. (వెల్లుల్లి ఇష్టం లేని వారు వెల్లుల్లి వాడకుండా చేసుకోవాలి) ఈ పొడిని ఏదన్నా పొడిగా ఉన్న సీసాలో పోసి నిల్వ ఉంచుకోవాలి.

కంది నున్ని

కావలసిన దినుసులు :

| | | |
|------------|---|-----------|
| కందిపప్పు | : | 1 కప్పు |
| మినపప్పు | : | 1 కప్పు |
| పెసరపప్పు | : | 1 కప్పు |
| ఎండుమిర్చి | : | 10 కాయలు |
| జీలకర్ర | : | 2 చెంచాలు |
| ఉప్పు | : | సరిపడ |

తయారీ విధానము :

ముందుగా బాండీ పెట్టి అన్ని పప్పులను పోసి దోరగా వేపుకోవాలి. వేగిన వాసన వస్తున్నప్పుడు వాటిని తీసి ప్లేటులో పోయాలి. ఎండుమిర్చి కూడా వేపి తీయాలి. ఇవి చల్లారిన తరువాత అన్నింటిని మిక్సీలో వేసి వాటికి ఉప్పు, జీలకర్ర జత చేసి మిక్సీ వేయాలి. మెత్తగా పొడి తయారు చేసుకొని ఏదైనా సీసాలో పోసి నిల్వ ఉంచుకోవచ్చు.

నువ్వుల పొడి

కావలసిన దినుసులు :

| | | |
|--------------|---|-----------|
| నువ్వు పప్పు | : | 100 గ్రా. |
| మిరపకాయలు | : | 5 |
| జీలకర్ర | : | 1 చెంచా |
| ఉప్పు | : | సరిపడినంత |
| నూనె | : | 1 చెంచా |

తయారీ విధానము :

ముందుగా పొయ్యి వెలిగించి బాండి పెట్టి నూనె వేసి మిరపకాయలు వేసి వేపి తీసి ప్రక్కన ఉంచాలి. తరువాత మిగిలిన నూనెలో నువ్వుపప్పు వేసి వేపాలి. వేగిన వాటిని బాగా చల్లార్చి మిక్సీలో వేసి వీటికి ఉప్పు, జీలకర్ర, జత కలిపి మెత్తగా పొడి చేసుకోవాలి. ఈ పొడిని కూడా నిల్వ ఉంచుకోవచ్చు.

బూడిదగుమ్మడికాయ వడియాలు

కావలసిన పదార్థాలు :

| | | |
|-----------------|---|-----------|
| బూడిదగుమ్మడికాయ | : | 1 |
| మినప్పప్పు | : | 1/2 కిలో |
| పచ్చిమిర్చి | : | 100 గ్రా |
| జీలకర్ర | : | 2 చెంచాలు |
| ఉప్పు | : | తగినంత |

తయారుచేయు విధానం :

రాత్రివేళ బూడిదగుమ్మడికాయను పగలగొట్టి గింజలు తీసివేసి సన్నని ముక్కలుగా తరుక్కోవడమో, తురుములా కోరుకోవడమో చేయాలి. దానిని ఒక పల్చని బట్టలో మూటకట్టి పైన ఏ రుబ్బురోలు పాత్రలాంటిదో బరువు పెట్టుకోవాలి. తెల్లారేసరికల్లా ఊబనీరు అంతా కారిపోయి ముక్కలో, తురుమో మూటలో మిగిలుతాయి. ఆ ఊబ నీరు వృధాపోకుండా ఏదైనా పాత్రలో పట్టగలిగితే పప్పు రుబ్బేటప్పుడు వాడుకోవచ్చు. ఆ రాత్రే మినప్పప్పును కూడా నానబోయాలి. పొద్దుటే లేచి నానిన పప్పు మీద పొట్టంతా తీసివేయాలి. (జాగ్రత్త చేసుకుంటే దాంతో పొట్టు

వడియాలు పెట్టు కోవచ్చు). పచ్చిమిరపకాయ ముచ్చికలు తీసివేయాలి. పప్పు, పచ్చిమిరపకాయలు కలిపి మనం జాగ్రత్త చేసిన బూడిదగుమ్మడికాయ ఊటనీళ్ళు చిలకరిస్తూ మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. పిండి పలచన అయితే వడియాలు బట్టలకు అంటుకుపోతాయి సుమా! అలా మెత్తగా టైటుగా రుబ్బిన పిండిలో బూడిదగుమ్మడి ముక్కలు, ఉప్పు, జీలకర్ర వేసి బాగా కలిపి తడిబట్టమీదనో, కాన్వాస్ క్లాత్మీదనో, ఫోలిథిన్ పేపర్మీదో వడియాలుగా పట్టుకోవాలి. ఉదయం ఎండెక్కేటైమ్ కల్లా ఈ పెట్టుడు కార్యక్రమం అయిపోవాలి. అది మొదలు సాయంత్రం ఎండ తిరిగిపోయేదాకా ఈ వడియాలను ఎండనిచ్చి ఎండవెళ్ళి పోయాక వడియాలని బట్టమీద నుంచి వలిచి తీసివేసి పెద్ద పళ్ళెంలోనో, విశాలమైన బేసిన్లో వేసి మరో రెండు మూడు రోజులపాటు బాగా ఎండబెట్టిన తరువాతనే డబ్బాలో పోసుకోవాలి.

సూచనలు : వడియాలు పూర్తిగా ఎండని పక్షంలో బూజుకట్టిపోతాయి. తస్మాత్ జాగ్రత్త. వడియాలు పెట్టేటప్పుడు ఆ పిండి కొంచెం వేరే గిన్నెలోకి తీసిపెట్టుకుంటే ఆ పచ్చి పిండిని వేడి వేడి అన్నంలో ఆధరువుగా కలుపుకోవచ్చును. పచ్చిపిండిని తినటం పడకపోతే ఆ పిండిని అట్టులాపోసుకుని కూడా అన్నంలో అద్దుకోవచ్చు.

క్యాబేజీ వడియాలు

కావలసిన పదార్థాలు :

| | | |
|----------------|---|----------|
| క్యాబేజీ | : | 3 కిలోలు |
| మినప్పప్పు | : | 2 కిలోలు |
| పచ్చిమిరపకాయలు | : | 1/4కిలో |
| జీలకర్ర | : | 25 గ్రా |
| ఉప్పు | : | తగినంత |

తయారుచేయు విధానం :

ఈ సాయంత్రమే క్యాబేజీ సన్నముక్కలుగా తరుక్కోవాలి. మినప్పప్పు నీళ్ళలో పడేస్తే తెల్లారేసరికి (రేపటికి) బాగా నాని ఉంటుంది. పచ్చిమిరపకాయలు, జీలకర్ర, తగుపాటి ఉప్పు కలిపిమెత్తగా నూరుకోవాలి. మరునాడు పప్పుమీద పొట్టు తీసేసి పలచబడకుండా మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. తరిగిన క్యాబేజీ, నూరిన ముద్ద ఈ పిండిలో కలిపి వడియాలలా పెట్టుకోవాలి. ఆరాక తీసి, మళ్ళా కాస్తంత ఎండలో ఎండబెట్టి డబ్బాలో వేసుకుని అవసరానికి వేయించుకోవడమే.

ధనియాల కారం

కావలసిన పదార్థములు :

| | | |
|---------------|---|-----------------|
| ధనియాలు | : | 100 గ్రా. |
| ఎండుమిర్చి | : | 10 కాయలు |
| చింతపండు | : | గోళ్ళీకాయంత |
| మినపప్పు | : | 2 చెంచాలు |
| పచ్చిశనగపప్పు | : | 2 చెంచాలు |
| కరివేపాకు | : | 1/2 కప్పు ఆకులు |
| ఉప్పు | : | సరిపడ |
| నూనె | : | 3 చెంచాలు |
| జీలకర్ర | : | 1 చెంచా |

తయారీ విధానం :

ముందుగా పొయ్యి వెలిగించి బాండిపెట్టి నూనె వేసి కాగిన తరువాత ఎండుమిర్చి (తొడిమలు తీసి) వేసి వేపి తీసి ప్రక్కన ఉంచాలి. తరువాత మినపప్పు, పచ్చి శనగపప్పు వేపి తీయాలి. ధనియాలు వేసి వేపి తీయాలి. చివరగా కరివేపాకు వేసి వేపి తీయాలి. వేపిన వన్నింటిని చల్లార్చి మిక్సీలో పోసి వాటికి సరిపడ ఉప్పు, చింతపండు, జీలకర్ర వేసి మెత్తగా పొడి చేసుకోవాలి. ఈ పొడిని ఇడ్లీలలోకి కూడా నంచుకోవచ్చు. పొడిని నిల్వ ఉంచుకొని అవసరమైనప్పుడు వాడుకోవచ్చు.

వంకాయ చారు

కావలసిన పదార్థములు:

| | | |
|----------------|---|--------------|
| వంకాయలు | : | 200 గ్రాములు |
| చింతపండు | : | 30 గ్రాములు |
| పచ్చిమిర్చి | : | 5 |
| ఎండుమిర్చి | : | 3 |
| వెల్లుల్లి | : | 20 గ్రాములు |
| జీలకర్ర | : | చిటికెడు |
| ఆవాలు | : | చిటికెడు |
| రిఫైన్డ్ ఆయిల్ | : | సరిపడినంత |

| | | |
|-----------|---|----------|
| కొత్తిమీర | : | ఒక కట్ట |
| కరివేపాకు | : | కొంచెం |
| పసుపు | : | చిటికెడు |
| ఉప్పు | : | తగినంత |

తయారుచేయు విధానం:

వంకాయలను కత్తితో గాట్లుపెట్టి అందులో వెల్లుల్లిరేకలు, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, గుచ్చి వంకాయలకు కొద్దిగా నూనె పూసి వాటిని నిప్పుల పొయ్యిపైగాని, గ్యాస్‌పొయ్యిపై గాని మంటపై కాల్చాలి. మాడిపోకుండా కాల్చిన తరువాత వంకాయపై ఉన్న నల్లని పొట్టురాలిపోతుంది. ఈ విధంగా ఉడికించిన వంకాయలను మెత్తగామెదపాలి. వీటికి చింతపండు పులుసును కలిపి మిగిలిన పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, కొత్తిమీర పసుపు, ఉప్పును, వేసి బాగా కలపాలి. ఒక బాణలిలో నూనె పోసి పొయ్యిపై ఉంచి వేడెక్కాక అందులో ఎండుమిర్చి ఆవాలు, జీలకర్ర, కరివేపాకు, వేసి చిటపటలాడుతుండగా చింతపండు పులుసును కలిపిన వంకాయచారును పోసి పోపు ఇవ్వాలి. తరువాత ఈ చారు కొద్దిసేపు పొయ్యి పై ఉంచి దించి అతిథులకు వడ్డించండి.

-000-