

బతుకమ్మ

26 జనవరి 2025

లోపలి కమ్మల్లో..

సందేశ్ సెషన్

తెరియాకి నూడుల్స్

కవర్ స్టోరీ



దేశానికి వజ్ర కవచం

ప్రజల ఆలోచనలు, ఆదర్శాలను ప్రతిబింబించేలా భారతదేశానికి ఓ మంచి రాజ్యాంగాన్ని రూపొందించడమే. దేశ ప్రజలకూ, ప్రజాస్వామ్యానికీ వజ్ర కవచంగా రూపుదిద్దుకున్న భారత రాజ్యాంగం అమల్లోకి వచ్చి నేటికి సరిగ్గా 75 ఏండ్లు. ఈ సందర్భంగా మన రాజ్యాంగ నిర్మాణ విశేషాలను తెలుసుకుందాం.

6



నయా మార్ట్

14



ఆదివాసీ సంబురం నాగోబా వైభవం

16 కథ..

24

జాయ సేనాపతి..



8

31



కావలసిన పదార్థాలు:

పడ్ థాయ్ నూడుల్స్ లేదా మామూలు నూడుల్స్ : రెండు కప్పులు
బీన్స్, క్యారట్, క్యాబేజీ, క్యాప్సికమ్: అన్నీ సమపాళ్లలో (ఒక కప్పు ముక్కలకు సరిపడా)
నూనె: ఒక టేబుల్ స్పూన్
చిల్లీ పేస్ట్: 1 టేబుల్ స్పూన్
వెల్లుల్లి: పది రెబ్బలు
కార్న్ ఫ్లోయర్: రెండు పెద్ద చెంచాలు
వెనిగర్: 1 టేబుల్ స్పూన్
నీళ్లు: ఒక కప్పు
పంచదార: 1 టేబుల్ స్పూన్
ఉప్పు: రుచికి తగినంత

తయారీ విధానం:

ముందుగా నూడుల్స్ ను ఉడికించి నూనె పట్టించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. క్యారట్, బీన్స్, క్యాబేజీ, క్యాప్సికమ్లను సన్నగా, పొడవుగా తరగాలి. నాలుగు వెల్లుల్లి రెబ్బల్ని సన్నగా తరిగి జోడించాలి. ఈ మెల్లన్నీ రవంత నూనె వేసి హై ఫ్లేమ్ లో మోస్తరుగా ఉడకనిచ్చి పక్కన ఉంచుకోవాలి. మరోవైపు తెరియాకి సాస్ ను తయారు చేసుకోవాలి. అందుకోసం చిల్లీ పేస్ట్, సన్నగా తరిగిన వెల్లుల్లి, వెనిగర్, ఉప్పు, పంచదారలను నీళ్లకు కలపాలి. పొయ్యి మీద పెట్టి తిప్పుతూ కార్న్ ఫ్లోయర్ ను వేసి ద్రావణం కాస్త చిక్కగా సాస్ లా తయారయ్యేక పొయ్యి ఆపేయాలి. ఉడికించి పెట్టుకున్న నూడుల్స్ కి ఈ తెరియాకి సాస్ నూ, కూరగాయల్ని కలిపేస్తే... తెరియాకి నూడుల్స్ సిద్ధమైనట్లే!

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