

బతుకమ్మ

6 ఏప్రిల్ 2025

సందే సిస్టమ్

లోపలి కమ్మల్లో..

కవర్ స్టోరీ

7



నయా మాలే



రమణీయం... రామ మార్గం

సకలగుణాభిరాముడు, మాటకు కట్టు బడినవాడు, ఏకపత్నివ్రతుడు, కష్టాలను నిబ్బరంగా దాటినవాడు, శరణు కోరిన వారికి అండగా నిలిచిన వాడు... ఆ రాముడిని తలుచుకుని, కొలుచుకుని, తన విలువల బాటను ఆదర్శంగా మార్చుకునేందుకే ఈ ప్రయత్నం.

8

15



ఇంటిపైనే వాతావరణ కేంద్రం

16 కథ..

22

జాయ సేనాపతి..



31



ఈ సంచికపై మీ అభిప్రాయాలను మాకు తెలియజేయండి.

అమెరికన్ కార్న్ కశ్మీరీ గ్రేవీ



కావలసిన పదార్థాలు:

స్వీట్ కార్న్: రెండు
జీడిపప్పులు: పది పన్నెండు
ఉల్లిపాయలు: రెండు
వెల్లుల్లి పాయలు: నాలుగు రెబ్బలు
గసగసాలు: ముప్పావు స్పూను
అల్లం: చిన్న ముక్క
కర్నూజా గింజలు: ఒక స్పూను
టమాటాలు: రెండు
నూనె: రెండు టీ స్పూన్లు
జీలకర్ర: అర స్పూను
గరం మసాలా లేదా ధనియాల పొడి: పావు స్పూను (ఇష్టాన్ని బట్టి)

తయారీ విధానం:

జీడిపప్పు, గసగసాలు, కర్నూజా గింజల్ని ముందుగా రెండు గంటల పాటు నీళ్లలో నానబెట్టుకోవాలి. తర్వాత మొక్కజొన్న కంకిని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కత్తిరించి, కాసిన్ని నీళ్లు పోసి ఉప్పు వేసి ఫ్రెజర్ కుక్కర్ లో పెట్టి ఉండి కించి పక్కకు పెట్టుకోవాలి. ఉల్లిపాయలు, టమాటాలను కాస్త పెద్ద ముక్కలుగా తరిగి మిక్సీలో వేసుకోవాలి. అందు లోనే వెల్లుల్లి పాయలు, అల్లం ముక్కతో పాటు ఇందాక నానబెట్టుకున్న గింజల్ని వేసి మెత్తగా గ్రౌండ్ చేయాలి. ఇప్పుడు పొయ్యి మీద కడాయి పెట్టి అందులో కొంచెం నూనె వేసి జీలకర్ర వేసి వేగక ఈ పేస్ట్ వేయాలి. ఉప్పు, ఇష్టాన్ని బట్టి గరం మసాలా లేదా ధనియాల పొడి వేసి బాగా ఉడికించాలి. దీన్ని కశ్మీరీ గ్రేవీ అంటారు. దీనికి కొద్దిగా నీళ్లు జోడించి ఇందాక ఉడికించి పెట్టుకున్న మొక్క జొన్న కంకుల్ని వేసి కాసేపు వాసన పట్టేదాకా ఉంచి తీసి వడ్డిస్తే సరి! ఆరోగ్యకరమైన వెరైటీ స్నాక్ రెడీ!



ఎం.బాలరాయుడు
పాకశాస్త్ర నిపుణురాలు

పోస్టు ద్వారా

బతుకమ్మ, నమస్తే తెలంగాణ, 8-2-603/1/7,8,9, కృష్ణాపురం, రోడ్ నంబర్. 10, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్-500034.

ఈ-మెయిల్ : sunmag@ntnews.com