

బతుకమ్మ

27 ఏప్రిల్ 2025

సందేశ్ సెషన్

పెసర
ఉప్పా బైట్స్

లోపలి కమ్మల్లో..

కవర్ స్టోరీ

7



నయా మూల్



కావలసిన పదార్థాలు

ఉప్పారవ్వ: కప్పు
పెసర్లు: రెండు కప్పు
బియ్యం: అరకప్పు
జీలకర్ర: పావు స్పూను
అల్లం : చిన్న ముక్క
పచ్చిమిరపకాయలు: రెండు
పోపు గింజలు: స్పూను
నూనె: టేబుల్ స్పూను
ఉప్పు: తగినంత

తయారీ విధానం

పెసర ఉప్పా బైట్స్ కోసం పెసలు, బియ్యం కలిపి రెండు గంటల పాటు నానబెట్టుకోవాలి. తర్వాత పచ్చిమిరప, అల్లం, జీలకర్ర, కొద్దిగా ఉప్పు వేసి గ్రైండ్ చేసి పక్కకు పెట్టుకోవాలి. పొయ్యి మీద చిన్న గిన్నె పెట్టి అందులో నూనె వేసి కాగాక పోపు గింజలు వేయాలి. అందులో రెండున్నర కప్పుల నీళ్లు పోసి, ఉప్పాకు తగినంత ఉప్పు వేసి ఉప్పారవ్వ పోసి ఉండలు కట్టకుండా కలపాలి. ఉడికిన తర్వాత దించేయాలి. ఇది కాస్త జారుడుగా ఉంటే మేలు. ఇప్పుడు పొయ్యి మీద పెసం పెట్టి పెసరపిండి అట్టు పోసి, ఉప్పా దాని మీద పల్చగా రాయాలి. తీసిన తర్వాత రోల్‌లాగా గుండ్రంగా చుట్టి, రెండు అంగుళాల ముక్కలుగా కోసి మరోసారి పెసం మీద రెండు వైపులా వేయించాలి. చట్నీతో సర్వ్ చేస్తే టిఫిన్ పెసరట్టు కాస్తా స్నాక్ పెసర ఉప్పా అయిపోతుంది!



ఎం.బాలరాయుడు
పాకశాస్త్ర నిపుణురాలు

ఉద్యమ బాటలో...పోటెయిన పాట

‘వీరులారా వందనం’, ‘పుడితొక్కటి, చస్తె రెండు.. రాజన ఓ రాజన’ ఇలా ఒకటి రెండు కాదు.. వందలు వేల పాటలు.. తెలంగాణ వచ్చేదాక పోరాటంతో జత కట్టినయి! తెలంగాణ కోసమే పుట్టిన పార్టీకి పాతికేండ్లయిన సందర్భంగా ఆనాటి పాటని, అటనీ మల్లా తలుపుకుందాం!

19



మజ్జిగ చేసే
మంచి ఎంతో!

16 కథ..

22 జాయ
సేనాపతి..

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.

ఈ-మెయిల్ : sunmag@ntnews.com