

క్యాలీఫ్లవర్ - కొత్తిమీర

కాపలసిన వస్తువులు: వెన్న- టేస్పూను, క్యాలీఫ్లవర్ - ఒకటి, ఉల్లిపాయ - ఒకటి (సన్నగా తరగాలి), కొత్తిమీర తరుగు - టేబుల్స్పూను, బిర్యానీ ఆకులు- రెండు, అన్నిరకాల కూరగాయలు ఉడికించిన నీరు- నాలుగు కప్పులు, స్కిమ్డ్ పాలు - అరకప్పు, మిరియాల పొడి- పావుచెంచా, ఉప్పు - తగినంత.

తయారు చేసే విధానం: వెడల్పాటి బాణలిలో వెన్న కరిగించి ఉల్లిపాయ తరుగును దోరగా వేయించాలి. ఇందులో క్యాలీఫ్లవర్ ముక్కలు, కొద్దిగా కొత్తిమీర తరుగు, బిర్యానీ ఆకులు చేర్చి వేయించాలి. ఐదునిమిషాల తర్వాత కూరగాయలు ఉడికించిన నీరు, పాలు చేర్చి సన్నని మంటపై దాదాపు ఇరవైనిమిషాలు మరిగించి దింపేయాలి. బాగా చల్లారిన తర్వాత మిక్సర్లో వేసి మెత్తగా చేసుకోవాలి. ఈ చిక్కని మిశ్రమాన్ని మరో సారి సన్ననిమంటపై పదినిమిషాలు ఉడకనివ్వాలి. అవసరమైతే మరికాస్త నీరు చేర్చవచ్చు. దించేముందు ఉప్పు, మిరియాల పొడి వేసి, కొత్తిమీరతో అలంకరించాలి.

సూచన: మామూలు పాలు ఇష్టపడని వారికి కొబ్బరిపాలు చక్కని ప్రత్యామ్నాయం.



క్యాష్టికం - టమాటా

కావలసిన పస్తువులు: ఉల్లిపాయ, కీరదోస, క్యాష్టికం- ఒక్కొక్కటి చొప్పున (వీటిని సన్నగా తరగాలి), వెల్లుల్లి రెబ్బలు - రెండు, కొత్తిమీర తరుగు- టేబుల్ స్పూను, టమాటాముక్కలు - ఒకటిన్నర కప్పు, టమాటాప్యూరీ- ఒక కప్పు, నిమ్మరసం- టేస్పూను, వెన్న- చెంచా, ఉప్పు- తగినంత, మిరియాల పొడి- పావు టేస్పూను.

తయారు చేసే విధానం: ముందుగా వెడల్పాటి పాత్రలో వెన్న కరిగించి ఉల్లిపాయ తరుగు, వెల్లుల్లి రెబ్బల్ని దోరగా వేయించి టమాటాప్యూరీ, కొద్దిగా నీరు కూడా చేర్చాలి. పదినిమిషాల తర్వాత టమాటా, క్యాష్టికం తరుగును ఈ మిశ్రమంలో కలపాలి. సన్ననిమంటపై ఉడికి చిక్కబడుతుంది. ఇప్పుడు ఉప్పు, మిరియాల పొడి వేస్తే సూప్ సిద్ధం.