



# తెలుగు సంప్రదాయ వంటకాలు





## మేము



నిత్ర పబ్లికేషన్స్ తరపున మేము భక్తి, ఆంగ్ల పరిజ్ఞానం, విద్యా రంగం.. ఇలా అనేక రకములైన పుస్తకములను పి.డి.ఎఫ్. రూపంలో పాఠకులకు సరసమైన ధరలలో అందించుచున్నాము.

కానీ కొందరు పాఠకులు తాము కొనుగోలు చేసిన పి.డి.ఎఫ్. రూపంలో ఉన్న పుస్తకాలను వాట్సాప్ మొదలైన గ్రూపులలో షేర్ చేయుచున్నారు. ఈ విధంగా షేర్ చేయబడిన పి.డి.ఎఫ్. పుస్తకము కొద్ది గంటలలోనే అన్ని గ్రూపులలోకి చేరుచున్నది. దీనివలన మా పి.డి.ఎఫ్. స్టోర్లో ఆ పుస్తకము అమ్మకం విషయంలో తీవ్ర ప్రభావమును చూపుచున్నది.

మేము పుస్తకాల రూపకల్పనకు అత్యంత వ్యయ ప్రయాసలకు ఓర్చి విషయసేకరణకు అనేక గ్రంథములను, అంతర్జాలము శోధించి చేసిన ప్రయత్నములు ఈ విధముగా వ్యర్థమగుచున్నవి. కావున పి.డి.ఎఫ్. పుస్తకములు కొనుగోలు చేసిన పాఠకులు దయచేసి గ్రూపులలో షేర్ చేయవద్దని మా మనవి. ధన్యవాదములతో....

- నిత్ర యాజమాన్యము





# తెలుగు సంప్రదాయ వంటకాలు



అన్నం పర బ్రహ్మ స్వరూపం అనేది తెలుగు నానుడి, తెలుగింటి వంటలోని ప్రధాన ఆహార వస్తువు ఏమిటో చెప్పకనే చెబుతుంది! తెలుగు వంట తెలుగు వారి ఇంటి వంట.

ఆంధ్ర ప్రదేశ్, తెలంగాణలకే ప్రత్యేకం అని కాకుండా తెలుగు వారు నివసించే అన్ని ప్రాంతాల్లో తెలుగు వంటలు ఉంటాయి. కర్నాటక, తమిళనాడులలో ఉండే తెలుగు వారు కొద్దిపాటి ప్రాంతీయ ప్రభావాలతో కూడిన తెలుగు వంటలనే వండుకుని ఆస్వాదిస్తారు. ఈ వంటలు తెలుగు వారికి ఇష్టమయిన కారం, పులుపు రుచుల మేళవింపుతో ఉంటాయి. వంట వండే విధానంలో చాలా తేడా కనిపించినా అది కేవలం తెలుగు వారు విస్తృతంగా వ్యాప్తికి నిదర్శనం. ఆంధ్ర ప్రదేశ్ లో పండే



## తెలుగు సంప్రదాయ వంటకాలు



ముఖ్యమయిన పంటలయిన వరి, మిరప పంటలు ప్రస్తుతంగా ఈ వంటల్లో కనిపిస్తాయి. చాలా వరకూ సాంప్రదాయక వంటలు బియ్యం ఇంకా మిరప వాడకంతోనే అధికంగా చేస్తారు. మసాలా బినుసులు కూడా అత్యధికంగా వాడబడతాయి. శాకాహారమయినా, మాంసాహారమయినా, లేక చేపలు (ఇతర సముద్ర జీవాలు) ఆధారిత ఆహారమయినా అన్నిటిలోనూ వంటలు భేషుగ్గా ఉంటాయి. పప్పు లేనిదే ఆంధ్ర ఆహారం ఉండదు. అలానే టామాటోలు, చింతపండు వాడకమూ అధికమే! తెలుగు వంటకాలలో ప్రత్యేకతను సంతరించుకున్నవి ఊరగాయలు. ఆవకాయ మొదలుకొని అన్ని రకాల ఊరగాయలతో ఊరగాయ చేసుకోవడం తెలుగు వారికే చెల్లింది.

ఆంధ్రులకి అన్నమే ప్రధానమైన ఆహారం. బియ్యం ఉత్పత్తిలో భారత దేశంలో పశ్చిమ బెంగాల్ తర్వాత ఆంధ్ర ప్రదేశ్ బి రెండవ స్థానము. సహజంగానే అన్ని ఆంధ్ర వంటకాలు అన్నంతో కూడుకున్నవే.



## తెలుగు సంప్రదాయ వంటకాలు



తెలంగాణ ప్రాంతంలో సజ్జ రొట్టెలను ప్రధాన హారంగా తీసుకొనబడుతుంది. కోస్తా, రాయలసీమల లో అన్నం ప్రధాన హారం. అయితే రాయలసీమలో రాగులు, జొన్నల వినియోగం కూడా ఎక్కువే. వీటిలో కి వివిధ రకాలైన పప్పు, పులుసు, రసం (చారు), కూరల తయారీలో ప్రాంతాలని బట్టి మార్పులు చేర్పులు ఉంటాయి.

వితావరణ పరిస్థితులు, హైందవ రాజవంశీకుల, ముస్లిం నవాబుల ఆహారపుటలవల్లు ప్రధానంగా తెలుగు వంటకాలపై ప్రభావం చూపాయి. ఇవే కాక తెలంగాణ, ఆంధ్ర ప్రదేశ్ ల చుట్టు ప్రక్కల ఇతర రాష్ట్రాల ప్రభావం సరిహద్దు ప్రాంతాలపై ప్రభావం చూపి తెలుగు వంటని మరింత వైవిధ్య భరితం చేశాయి. కొన్ని సామాజిక వర్గాలు, మారుమూల ప్రాంతాలు వారి వారి వంటల్లో అనాదిగా వస్తున్న సంప్రదాయాలనే ఇంకనూ అనుసరిస్తున్నారు.





# తెలుగు సంప్రదాయ వంటకాలు



## కోస్తాంధ్ర

కృష్ణ, గోదావరి పరీవాహక ప్రాంతము, బంగాళా ఖాతాన్ని అనుకున్న ప్రదేశం అవ్వటం మూలన ఈ ప్రదేశంలో వరి, ఎండుమిరపలు పండుతాయి. అందుకే అన్నం, పప్పు, సముద్రా హారాలు ఇక్కడి ప్రజల ప్రధానా హారం. ఇతర ప్రాంతీయ వంటకాలున్న నూ అన్నం మాత్రం ప్రధానా హారం. దక్షిణ కోస్తాకి చెందిన ప్రకాశం, నెల్లూరు వంటలకి, ఉత్తరాంధ్ర వంటలకి మధ్య తేడా ప్రస్ఫుటంగా కనబడుతుంది. ఇక్కడి వంటకాలు ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోనే కాకుండా, తెలంగాణ, బెంగుళూరు, చెన్నై, న్యూ ఢిల్లీలలో కూడా ప్రశస్తి పొందాయి.

## ఉత్తరాంధ్ర

బరిస్సాని ఆనుకొని ఉన్న మాడు జిల్లాలు, శ్రీకాకుళం, విజయనగరం, వినోఖపట్నం ని కలిపి ఉత్తరాంధ్ర (లేదా కళింగాంధ్ర) గా వ్యవహరిస్తారు. ఈ ప్రాంత ప్రజలు సాధారణ వంటలలో కూడా తీపిని ఇష్టపడతారు. రోజూ తినే పప్పులో బెల్లం



## తెలుగు సంప్రదాయ వంటకాలు



వినియోగిస్తారు. దీనినే బెల్లం పప్పుగా వ్యవహరిస్తారు. ఈ పప్పుని, అన్నంలో వెన్నని కలుపుకు తింటారు.

మెంతులని ఉపయోగించి మెంతి పెట్టిన కూర, ఆవాలని ఉపయోగించి ఆవ పెట్టిన కూర, నువ్వుల ని ఉపయోగించి నువ్వు గుండు కూరలని తయారు చేస్తారు. కూరగాయలు, మొక్కజొన్న గింజలని ఉల్లిపాయలతో కలిపి ఉల్లి కారం చేస్తారు.

పూరి, పటోలలు ఇక్కడి వారి అభిమాన అల్పహారం. పండగలకి ఉదయం నుండి సాయంత్రం వరకూ ఉపవాసమున్న తర్వాత బియ్యపు పిండితో చేయబడే ఉప్పిండిని సేవిస్తారు. ఉప్పిండి లోనూ, అన్నం లోనూ ఇంగువ చొరును తింటారు. బియ్యపు పిండి, బెల్లం, మొక్కజొన్న గింజలు ఉల్లిపాయలతో బెల్లం పులుసుని చేస్తారు.

ఇక్కడి ఊరగాయ తయారీలో స్వల్ప తేడాలు ఉన్నాయి. నువ్వుల నూనెలో ఉప్పు, ఆవపిండి, కారం కలిపిన మామిడి ముక్కలని నానబెట్టి, ఆ తర్వాత వాటిని ఎండబెట్టి ఆ పై ఊరబెడతారు. దీని



# తెలుగు సంప్రదాయ వంటకాలు



వలన బంగాళాఖాతం నుండి వచ్చే తేమ వలన ఊరగాయ చెడిపోకుండా ఎక్కువ రోజులు మన్నుతుంది. ఈ ప్రక్రియ వలన ఊరగాయ మరింత ముదురు రంగులోకి మారటమే కాకుండా ఊరగాయ రుచిలో తీసి పెరుగుతుంది.

**గోదావరి జిల్లాలు** తూర్పు గోదావరి జిల్లా మండపేట మండలం తాపేస్వరం లో తయారయ్యే తాపేస్వరం కాజా చాలా ప్రసిద్ధి చెందినది. ఇదే జిల్లాకి చెందిన ఆశ్రేయపురం పూతరేకులకు భ్యోతి.

## కృష్ణా, గుంటూరు, ప్రకాశం

ఊంగోలుకి చెందిన అల్లూరయ్య నేతి మిఠాయిలు ప్రశస్తి. ఇక్కడ అన్ని రకాల మిఠాయిలు చేయబడిన నూ, సుతి మెత్తగా, నోట్ల వేసుకొన గానే కరిగిపోవు మైసూరు పాకాన్ని జనం బాగా ఇష్టపడతారు.





**నెల్లూరు**

చేపల పులుసుకి నెల్లూరు చేపల పులుసు పెట్టింది పేరు. రొట్టెమంతటా నెల్లూరు వారి భోజన శాలలను విరివిగా చూడవచ్చును.

**రాయలసీమ**

సాధారణంగా రాయలసీమ వంటకాలు కూడా ఇతర తెలుగు వంటల వలె ఉన్ననూ వాటికి ప్రత్యేకమైన పేర్లు ఉండటమే కాక, ఇక్కడ కొన్ని ప్రత్యేక వంటలున్నవి.

**ఉగ్గాని బజ్జి**

ఉగ్గాని (మరమరాల తో చేసే అల్పాహారం) సీమ ప్రత్యేకత. బొరుగులు (మరమరాలు) వీటిని ఈ పేర్లతో పిలుస్తారు. ఇవి బియ్యం ద్వారా తయారయ్యే ఉప ఉత్పత్తి. ఉగ్గాని లోకి బజ్జీలు సంజకొంటారు. ఒక్క చిత్తూరు జిల్లా మినహా, మిగతా మాడు





## తెలుగు సంప్రదాయ వంటకాలు



జిల్లాల లోను దీనిని చేస్తారు. ఇది హోటళ్ళ లో కూడా లభ్యం. అయితే ఒక్కో జిల్లాలో దీనికి ఒక్కో పేరు ఉంది. కర్నూలులో బొరుగుల తిరగవొతగా, అనంతపురంలో ఉగ్గాని గా, కడపలో బొరుగుల చిత్రొన్నంగా వ్యవహరిస్తారు.

### జొన్నరొట్టె



ఇదే విధంగా జొన్న రొట్టెలను కూడా చిత్తూరు ను మినహాయించి మూడు జిల్లాల్లో నూ తింటారు.

కర్ణాటక, ఆంధ్ర రాష్ట్రాలలో ఈ మధ్య ఇది హోటళ్ళ లో కూడా లభ్యమౌతుంది. మధుమేహానికి మంచి పత్వకాలి.

### రొగి సంగటి

రొగి సంగటి కడపలో బాగా తింటారు. వీటి కోసం ప్రత్యేకంగా హోటళ్ళ ను జిల్లాలో చాల విరివిగా చూడవచ్చు. మిగతా మూడు





# తెలుగు సంప్రదాయ వంటకాలు



జిల్లాల్లో కంటే కడపలోనే  
 ఎక్కువగా తింటారు.  
 బెంగుళూరులోని పెద్ద పెద్ద  
 రెస్టారెంటులలో కూడా ఈ  
 మధ్య ఇది లభిస్తోంది.



## పొంగలి

పొంగలి చిత్తూరులో బాగా  
 ఎక్కువ. చాలా మంది  
 తెలంగాణా వాసులకి పొంగలి  
 తెలియదు. అయితే  
 తమిళనాడు పొంగలి ఇక్కడి

పొంగలి ఒకటే విధంగా ఉంటాయి. కర్ణాటకలో పొంగలిలో పాల ని  
 వినియోగిస్తారు.



ఇ  
36

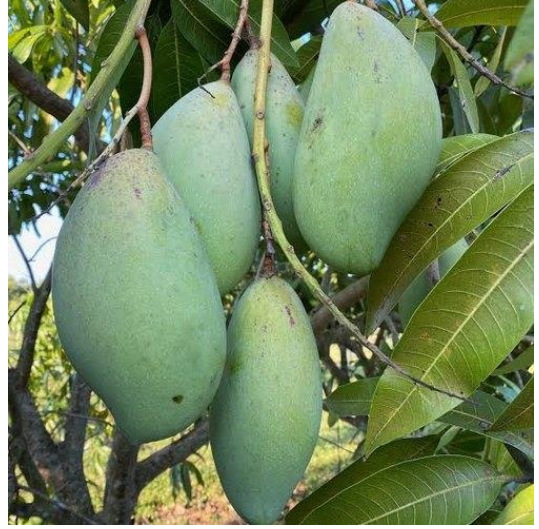
ఇడ్లీల తయారీలో చిత్తూరు జిల్లా వారు ఇడ్లీ రవ్వకు బదులుగా ఉప్పుడు బియ్యాన్ని వినియోగిస్తారు. ఇడ్లీ, దోసె లలో చిత్తూరు జిల్లా వారు పచ్చడి, సాంబారు లే కాకుండా మాంసాహార పులుసు కూరలని తింటారు.



సాంబారులో ఇతర కూరగాయ ముక్కలతో బాటు గా చిత్తూరులో మామిడి కాయ ని కూడా వేస్తారు. కొద్దిగా వగరు, పులుపులు కలవటంతో సాంబారు మరింత రుచికరం అవుతుంది.



ఇతర మామిడి కాయలు సాధారణంగా గుండ్రంగా ఉంటాయి. కానీ చిత్తూరు జిల్లాకి చెందిన ఒక రకం మామిడి పొడవుగా ఉంటాయి. ఇవి పులుపు తక్కువగా ఉండి పచ్చగానే తినటానికి రుచికరంగా ఉంటాయి. ఇతర జిల్లాలలో వీటినే తోతాపురి అని అంటారు.



బనగానపల్లి "బేనిషా" మామిడి పళ్ళు రాష్ట్రం మొత్తం పేరొందింది. మామిడి పళ్ళను ఇష్టపడే నవాబు, ఒక్కొక్క రకం మామిడి చెట్టుకి ఒక్కొక్క

రకం గుర్తు (నిషాన్) చెక్కించేవాడు. అయితే ఒక రకం మామిడి





## తెలుగు సంప్రదాయ వంటకాలు



పండు ఎంతో తీయగా, మిగతా అన్ని రకాల కంటే రుచిగా ఉండటంతో, ఆ చెట్టుకి ఏ గుర్తు చెక్కించక, దొనికి గుర్తు లేనిది (చే నిషాన్) అని నామకరణం చేయించాడు. అనే వాడుకలో చే నిషా అయ్యింది. ఒక NTR చిత్రంలో "బంగినపల్లి మామిడి పండు రంగుకొచ్చింది" అనే పాట కూడా ఉంది.

పులిహోరని కడప, కర్నూలు, అనంతపురం జిల్లాలలో చిత్రాన్నం అని అంటారు. చిత్తూరు జిల్లాలో పులు సన్నం అని అంటారు (నిమ్మకాయ పులుసు, చింతపండు పులుసు లతో చేస్తారని కాబోలు)

బొబ్బట్ల ని కర్నూలులో భక్ష్యాలు అనీ, మిగతా జిల్లాలలో పోళిగ/ఓళిగలనీ అంటారు. అయితే కర్నూలులో వీటి తయారీలో మైదా/గోధుమ పిండి కాకుండా ఫేనీ రవ్వని ఉపయోగిస్తారు. కర్నూలు అనంతపురం జిల్లాలలో వీటిని విక్రయించే ప్రత్యేక దుకాణాలు ఉంటాయి. బెంగుళూరులో బేకరీల్లోనూ, స్వీటు షాపులలోనూ, హోటళ్ళలోనూ వీటిని విక్రయిస్తారు.



## తెలుగు సంప్రదాయ వంటకాలు



సీమలో కాఫీ సేవనం ఎక్కువ. అయితే ఇప్పటి తరాలు ఉద్యోగ  
బీత్యా పట్టణాలలో ఉండటం వలన టీకి కూడా కాస్త చోటు దక్కింది.

తెలంగాణ సాంబారుని పోలి ఉండే పప్పుచారు తెలంగాణ  
ప్రాంతానికే పరిమితం.

మణ్ణిగ పులుసులో ఇక్కడి వారు చిన్న చిన్న బణ్ణీలని వేస్తారు.  
వీటిని బొబ్బడాయి అంటారు. ఈ బొబ్బడాయి పులుసు ఎంతగా  
నానుతాయో వాటికి అంత రుచి వస్తుంది.

దొదొపు అన్ని వంటలలోనూ అల్లం-వెల్లుల్లి లని నూరి వేస్తారు.  
దీనినే ప్రాంతీయంగా అల్లం-ఎల్లగడ్డ అని వ్యవహరిస్తారు.

### హైదరాబాద్

హైదరాబాద్ బిరియానీ, చికెన్, మటన్ హాలీం లు, ఇర్రోనీ చొద్దు  
హైదరాబాద్ వంట ప్రత్యేకాలు.



## తెలుగు సంప్రదాయ వంటకాలు



### అల్పహారం

**ఇడ్లీ:** ఇడ్లీతో బాటు, కొబ్బరి పచ్చడి/పప్పుల పచ్చడి/వేరుశనగ పచ్చడి, సాంబారు లని తింటారు. వీటికి నెయ్యి, ఇడ్లీ కారం, మినప వడలు తోడయితే ఇంకా రుచిగా ఉంటాయి.

**దోశె:** దోశెతో బాటు కొబ్బరి పచ్చడి/పప్పుల పచ్చడి/వేరుశనగ పచ్చడి, సాంబారు లని తింటారు. మినప వడలు తోడయితే ఇంకా రుచిగా ఉంటాయి. ఒక్కో మారు ఆలు గడ్డ, ఉల్లిపాయలతో చేసిన కూర కూడా తింటారు. ఇటీవలే ఉప్పా-పెసరట్టు వలె, ఉప్పా-దోశెల ని కూడా తింటున్నారు. రాయలసీమలో గుడ్డు దోశె, ఉల్లి కారం రాసిన కారం దోశెలు కూడా తింటారు.

**ఉప్పా:** గోధుమ నూక, బనీ రవ్వ, సేమియాల తో ఉప్పాని చేస్తారు. దీని లోకి పప్పుల పచ్చడిని తింటారు. ఉప్పాలో జీడిపప్పు పడితే రుచిగా ఉంటుంది. ఉప్పాని పెసరట్టు, దోసెలతో బాటు గా కూడా తింటారు.







## తెలుగు సంప్రదాయ వంటకాలు



**పూరీ:** పూరీతో బాటు ఆలు గడ్డ, ఉల్లిపాయలతో చేసిన కూర, పచ్చడిల ని తింటారు.

**వడ:** వడతో బాటు పచ్చడి, సాంబారుల ని తింటారు.

**పొంగలి:** పొంగలితో బాటు పచ్చడి, సాంబారులని తింటారు. వీటి లోకి వడలని కూడా తింటారు.

**పెసరట్టు:** పెసరట్టుతో బాటు పచ్చడి తింటారు.

**చపాతీ:** చపాతీల తో బాటు కాయకూరలు, పప్పు వంటివి తింటారు.

### సంపూర్ణ ఆంధ్ర భోజనము

సంపూర్ణ ఆంధ్ర భోజనములో సహజంగా కలిగి యుండునవి.

శాకాహారములలో

అన్నము

ఊరగాయ - ఆవకాయ (కారం గా ఉండే మామిడి కాయ ఊరగాయ), గోంగూర ఇందుకు ఉదాహరణలు.

పప్పు - అన్నంతో తినేది.

సాంబారు (బాగా కారంగా ఉండి 90 డిగ్రీల వరకు వేడి చేయబడింది) - అన్నంతో తినేది.





## తెలుగు సంప్రదాయ వంటకాలు



రసం (ఎలాంటి కూరగాయలు వేయని తేలికపాటి సాంబారు)  
 పులిహోర (చింత పులుసు అన్నం - సాధారణంగా హిందువులు  
 దేవునికి ప్రసాదంగా వైవేద్యం పెడతారు)  
 అప్పడం, వడియములు, కారప్పాడి  
 మజ్జిగ పులుసు (మజ్జిగతో చేసిన ఒక రకమైన సాంబారు)  
 పెరుగు అన్నం, మునక్కాయల పులుసు, వంకాయకూర,  
 బెండకాయ ఇగురు, దొండకాయ వేపుడు.

### మాంసాహారములలో

చేపల పులుసు, కోడి కూర, మేక మాంసము, రొయ్యల ఇగురు  
 అంతే గాకుండా ఆంధ్ర ప్రదేశ్ అతి పెద్ద మిరప కాయల  
 ఉత్పత్తిదారు. అందువలన ఊరగాయల తయారీలో ఆంధ్ర ప్రదేశ్  
 ప్రత్యేకమైనది.

### సాయంకాలపు చిరుతిండి

మిఠాయిలు, ఇతర చిరుతిళ్ళు





## తెలుగు సంప్రదాయ వంటకాలు



### మిఠాయిలు

సున్నుండ, పూతరేకులు, బూందీ లడ్డు, అరిసె, రవ్వ లడ్డు, బొబ్బిట్టు, కాజాలు, పాయసము, కజ్జికాయ, చక్కెర పొంగలి. గవ్వలు

### ఇతర చిరుతిళ్ళు

సకినాలు, చెకోడిలు, బూందీ, బజ్జీ, అలచంద వడలు, శెనగపప్పు వడలు

### పల్లె వంటలు

పల్లె ప్రాంతాలలోనూ ఇప్పుడు గ్యాస్ ప్లమ్ లనే వినియోగిస్తున్నారు గానీ, ఒకప్పుడు మట్టి పొయ్యి (కర్రల పొయ్యి), బొగ్గుల పొయ్యి లని వాడేవారు.





## తెలుగు సంప్రదాయ వంటకాలు



సంక్రాంతి పండుగ అనగానే గుర్తొచ్చేది కోడి పందేలు, కొత్త అల్లుళ్లు, గొబ్బెమ్మలు.. వీటితో పాటు ప్రధానంగా ప్రతి ఇంటా ఘుమఘుమలాడే పిండివంటలు. సంప్రదాయ పిండివంటలు నోరూరిస్తూ సంక్రాంతి ప్రత్యేకతను తెలియజేస్తుంటాయి. పూర్వీకులు నిర్ణయించిన సంప్రదాయక వంటలే అయినప్పటికీ వాటిలో పోషకాలు అత్యధికమని వైద్య నిపుణుల అభిప్రాయము.

సంక్రాంతి పండగ శీతాకాలంలో వచ్చే అతి పెద్ద పండగ. ఆరు గాలం శ్రమించి పండించిన ధాన్యాన్ని ఇంటికి తెచ్చి పురులు కట్టుకుని రైతులు నిల్వ చేసుకుంటారు. శీతాకాలంలో తీసుకునే ఆహారమే అత్యధిక శక్తిని అందిస్తూ మనిషికి ఏడాదిపాటు శక్తిని ఇచ్చేందుకు సహకరిస్తుంది. అందుకే కొత్త బియ్యంతో చేసిన రకరకాల పిండివంటలు ఈ పండగలో ప్రముఖంగా కనిపిస్తాయి. ఈ వంటకాలన్నీ శరీరానికి శక్తిని ఇవ్వడంతో ఉష్ణం పెంపొందించుకోవడానికి దోహదపడతాయి. సంక్రాంతి సంప్రదాయ పిండివంటల ప్రాశస్త్యం.



## తెలుగు సంప్రదాయ వంటకాలు



### అలసెలు

సంక్రాంతి పండగ అనగానే ముందుగా గుర్తుకొచ్చేవి అలసెలు. అలసెలు లేని సంక్రాంతిని -ఊహించుకోవడం కష్టం అంటే దాని ప్రాధాన్యత తెలుసుకోవచ్చు. బెల్లంతో చేసిన అలసెలు ఆరోగ్యానికి శ్రేష్టం. వీటి తయారీలో కొత్త బియ్యపు పిండి, నూనె, బెల్లం, నువ్వులు వాడతారు. ఇందులో వాడే బెల్లం రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడంతోపాటు శరీరంలో ఉన్న వ్యర్థాలను తొలగిస్తుంది. వీటిలో కార్బోహైడ్రేట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఐరన్ తో పాటు పలు పోషకాలు శరీరానికి లభిస్తాయి. బెల్లం రక్తశుద్ధికి దోహదపడుతుంది.

### కావలసిన పదార్థాలు

1000 గ్రాములు అంటే 1 kg బియ్యం

750 గ్రాములు బెల్లం

90 నుండి 100ml నీళ్ళు సుమారుగా

1 tsp ఏలకుల పొడి

2 లేదా 3 tbsp నువ్వులు, 1 కప్పు నెయ్యి, నూనె డిప్ ఫ్రై కి





తయారీ విధానం

ముందుగా అలసెలు చేయడానికి కొన్ని జాగ్రత్త లు అలానే ముందు రోజు చేసుకునే కొన్ని పనులు కూడా ఉంటాయి.

బియ్యాన్ని రాత్రంతా లేదా ఒకరోజు మొత్తం నొనబెట్టాలి.

అందులోను ఈ అలసెలకు రేషన్ బియ్యం తో చేసుకుంటే చాలా బాగా వస్తాయి. ఉదయాన్నే శుభ్రంగా రెండు మాడు సార్లు కడిగి



జల్లెడలో గాని రంధ్రాల గిన్నెలోగాని వేసి నీళ్ళు మొత్తం పూర్తిగా కాలపోయే వరకు ఉంచాలి.

బియ్యాన్ని కొద్ది కొద్దిగా చిన్న మిక్సీ జార్ లో గాని లేదా ఇప్పుడు చాలా



## తెలుగు సంప్రదాయ వంటకాలు



అలసెల పిండి మిల్లులు కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి వాటిలోనైనా గాని వేసి బాగా మెత్తగా పొడి కొట్టి పక్కన పెట్టుకోవాలి.

అంటే పిండిని తేమ ఉండేట్లు చూసుకోవాలి దొనికోసం పిండిని ఒక తడి బట్టలో వేసుకోవాలి.

### బెల్లం పాకం తయారీకోసం

ఒక గిన్నెలో బెల్లం తరుము వేసి పొయ్యి మీద ఉంచాలి.

90నుండి 100 ml నీళ్ళు పోసి బెల్లాన్ని కరిగించాలి.

ఇప్పుడు కరిగిన బెల్లం నీళ్ళను హై ఫ్లేమ్ మీద ఉంచి బుడగలు వచ్చే వరకు లేదా మరగడం మొదలయ్యే వరకు కాయాలి.

పాకం మరీ ముదురు కాకుండా మరీ లేతది కాకుండా చూసుకోవాలి.

ఒక సారి మరగడం మొదలవ గానే పాకాన్ని అడుగంటకుండా తిప్పుతూ ఉండాలి.





## తెలుగు సంప్రదాయ వంటకాలు



ఒక చిన్న గిన్నెలో నీళ్ళు తీసుకొని అందులో పాకం వేస్తే అది కరిగి పోకుండా అలానే ఉన్నా లేదా వేళ్ళతో దగ్గరగా అన్నప్పుడు ఉండలో తయారయినా పాకం సరిగ్గా తయారయినట్లు లెక్క.

ఇప్పుడు స్టవ్ ను సిమ్ లోకి తిప్పి, నెయ్యి మరియు ఏలకుల పొడి వేసి బాగా కలిపి స్టవ్ కట్టేసి పాకాన్ని పక్కన పెట్టుకోవాలి

ఇప్పుడు పాకంలోకి పిండిని వేసుకుని అలసెల పిండిని తయారు చేసుకుందాం.

పాకం తయారు చేసిన గిన్నె మీద ఒక పిండి జల్లెడ ఉంచి అందులో నుండి బియ్యం పిండిని కొద్ది కొద్దిగా వేస్తూ జల్లించి పిండిని కలుపుతుండాలి.

అలా అది చపాతీ పిండిలా గట్టిగా తయారయ్యే వరకు బియ్యం పిండి వేసి కలుపుతూ ఉండాలి.

ముందు జాగ్రత్తగా బియ్యం పిండిని కొంచెం ఎక్కువగానే ప్రివేర్ చేసుకొని ఉంచుకోవాలి.





## తెలుగు సంప్రదాయ వంటకాలు



ఇలా చేసుకున్న ఈ అరిసెల పాకాన్ని కొంచెం నేపు చల్లార్చుకోవాలి.

ఇప్పుడు వీటిని వెంటనే గాని లేదా ఫ్రీజర్లో ప్లాస్టిక్ చేసుకుని ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు ఆయిల్ లో డిప్ చేసుకోవచ్చు.

చిన్న మంట మీద నూనెని వేడి చేయాలి.

ఈలోపు అరిసెలు చేసుకోవడానికి ఒక చెక్క పీటను తీసుకొని దాని మీద ప్లాస్టిక్ కవర్ పెట్టి చేతి వేళ్ళకి ఇంకా ఆ ప్లాస్టిక్ షీట్ కి నెయ్యి రాయాలి.

చేతి నిండా అరిసెల పిండిని తీసుకొని గుండ్రంగా కొన్ని ఉండలు చేసుకోవాలి .

ఇప్పుడు దానిని ప్లాస్టిక్ పేపర్ మీద పెట్టి చక్కగా గుండ్రంగా కింద పెట్టుకున్న చెక్క పీట మీద అరిసెలు ఒత్తుకోవాలి.

నువ్వుల అరిసెల కోసం పిండిని తట్టే ముందు ఉండలకు నువ్వులను అద్ది అప్పుడు తట్టాలి.