



ఆహార ఆడుగే

ధరాలరి తంబుళి

ఋతుమానకనుగుణాలిగి సులభాలిగి లభ్యాలిగువ గేరుకణ్ణు, ఒణిన్లీకాయి, విల్ళదేలీ ముంతాదవుగళన్ను బళసి రుచికర తంబుళి మాడబకుదు. ఇవేల్లవూ దేకక్కు తంపు, ఆరొగ్గక్కు ఒళియదు.

■ కమలా వేంకటగిరి

విల్ళదేలీ తంబుళి

మాడొదు హేగే?

విల్ళదేలీయ చిగురేలీ, తేగినతురి జొతేగే రుబ్బి మజ్జిగే, టుప్ప హాకి. ఇదక్కి ఒగ్గరణే హాకిదరే ఆరొగ్గకర తంబుళి సిద్ధ.

వనోను బేకు?

- విల్ళదేలీ చిగురు నాలు
- తేగినతురి స్వల్ప
- మజ్జిగే ఒందు కప
- టుప్ప
- ఒగ్గరణేగే వణ్ణే, జీరిగే, ఆరితిన పుడి, కరిమణిన పుడి స్వల్ప



గేరుకణ్ణి తంబుళి

మాడొదు హేగే?

గేరుకణ్ణి చొరు, తేగిన తురి, నీరు హాకి నుణ్ణిగే రుబ్బి. ఈ మిశ్రణవన్ను సొసి మజ్జిగే, టుప్ప, కాలమణిన పుడి హాకి ఒగ్గరణే హాకిదరే రుచియద తంబుళి రేడి.

వనోను బేకు?

- గేరుకణ్ణి చొరు మూరు కప
- తేగిన తురి ఒందు కప
- మజ్జిగే ఒందు కప
- కాలమణిపుడి స్వల్ప
- టుప్ప రుచిగే తక్కు
- ఒగ్గరణేగే వణ్ణే, జీరిగే, ఆరితిన