విందు పసందుల గుడ్డు

పాక శాస్త్ర పుస్తకం

ది నేషనల్ ఎగ్ కో-ఆర్డినేషన్ కమిటీ

3-5-823, 2వ అంతస్తు, హైదరాబాద్ బిజినెస్ సెంటర్,

హైదర్‌గూడ, హైదరాబాద్ - 500 029.

Phone : 040-23234067, 23234068, Fax : 23236234

www.e2necc.com

కీ॥శే॥డా॥బి.వి. రావుగారు (1935-1996)

భారత పౌల్ట్రీ పరిశ్రమ పితామహులు

పౌల్ట్రీ ప్రపంచపు చిత్రపటంలో భారతదేశానికి
ఒక ప్రత్యేక స్థానాన్ని కల్పించి లక్షలాది కోళ్ళ రైతుల
జీవితాల్లో వెలుగు నింపిన మహనీయులు
తమ దార్శనికత, అత్యంత ప్రతిభా ఉత్పత్తులతో
భారత పౌల్ట్రీ పరిశ్రమను సాంకేతికత ఆలంబనగా
నడిచే ఆధునిక, శాస్త్రీయ పరిశ్రమగా
పునర్నిర్మించిన మహోన్నత వ్యక్తి

"My Egg, My Price, My Life"

విషయ సూచిక

	పేజి నెం.		పేజి నెం.
విందు పసందుల గ్రుడ్డు	1	టమోటా ఎగ్	18
గ్రుడ్ల నాణ్యతా పరీక్ష - నిల్వ చేయుట	1	ఎగ్ 555	19
గ్రుడ్డు దాని పోషక విలువలు	2	ఎగ్ 65	19
గ్రుడ్లు ఉడకబెట్టుటలో పద్ధతులు	2	ఎగ్ మసాలా	20
గ్రుడ్లు-పాలు పోషక విలువల్లో పోలిక	3	ఎగ్ తాజ్	20
గ్రుడ్ల వంటల్లో కిటుకులు	4	ఎగ్ మసాల కుర్మా	21
ఎగ్ లెమన్ రైస్	5	చిల్లీ ఎగ్	21
ఎగ్ కోకోనట్ రైస్	5	జింజర్ ఎగ్	22
ఎగ్ పులిహోర	6	కాప్సికమ్ ఆమ్లెట్	22
ఎగ్ టమోటా బాత్	6	స్విజ్‌వెన్ ఎగ్	23
ఎగ్ నవరత్న పలావ్	7	హాంగ్‌కాంగ్ ఎగ్	23
రైస్ కమ్ ఎగ్ పుడ్డింగ్	7	సింగపూర్ ఎగ్	24
ఎగ్ వెజిటబుల్ బిరియాని	8	ఎగ్ పాలక్ బాల్స్	24
ఎగ్ ఫ్రైడ్ రైస్	8	ఎగ్ భాజీ	24
ఎగ్ పలావు	9	ఎగ్ స్నో బాల్స్	25
ఎగ్ కాశ్మీరీ బిరియాని	9	ఎగ్ మంచూరియా	25
ఎగ్‌స్విజ్‌వెన్ ఫ్రైడ్ రైస్	10	ఎగ్ జోష్	26
సింగపూర్ ఫ్రైడ్‌రైస్	10	ఎగ్ నీలగిరి కుర్మా	26
ఎగ్ జింజర్ ఫ్రైడ్‌రైస్	11	ఎగ్ కర్రీ	27
ఎగ్ టమాటో రైస్	11	ఎగ్ నూడిల్స్	27
ఎగ్ మలైమసాలా	12	ఎగ్ నాన్	27
ఎగ్ అండ్ బీన్ కర్రీ	12	ఎగ్ మష్ రూమ్ నూడిల్స్	28
ఎగ్ అండ్ ఖీమా	13	ఎగ్ టమాటో నూడిల్స్	28
ఎగ్ ఛీజ్ టోస్ట్	13	ఎగ్ లెమన్ నూడిల్స్	29
లెమన్ ఎగ్ కర్రీ	13	ఎగ్ జింజర్ నూడిల్స్	29
ఎగ్ చాప్ట్	14	ఎగ్ స్విజ్‌వెన్ నూడిల్స్	30
ఎగ్ టమోటా సూప్	14	ఎగ్ వెట్ నూడిల్స్	30
ఎగ్ ఖీమా బాల్స్	15	సింగపూర్ ఎగ్ నూడిల్స్	31
ఎగ్ నర్గిసీ కోఫ్తా	15	ఎగ్ అమెరికన్ చాప్సీ	31
పాలక్ ఎగ్	16	ఎగ్ హాంగ్‌కాంగ్ నూడిల్స్	32
ఎగ్ నవరత్న కుర్మా	16	ఎగ్ మసాలా వడ	32
బటర్ ఎగ్	17	ఎగ్ రవ్వ ఇడ్లీ	32
ఎగ్ కుర్మా	17	చైనీస్ ఎగ్ నూడిల్స్	33
మష్‌రూమ్ ఎగ్	18	ఎగ్ వెర్మిసెల్లీ	33

	పేజి నెం.		పేజి నెం.
ఎగ్ ఉప్మా	34	ఎగ్ ఐస్ క్రీమ్	50
ఎగ్ పెసరెట్టు	34	ఎగ్ ఆలూ పరోటా	50
ఎగ్ మసాలా దోశ	35	ఎగ్ టిక్కా	51
ఎగ్ బోండా	35	ఎగ్ కుల్చా	51
ఎగ్ మసాలా బోండా	36	ఎగ్ తందూరి	52
ఎగ్ సాసేజ్ స్నాక్	36	ఎగ్ కల్మీ కబాబ్	52
పొటాటో పాన్ కేక్	36	ఎగ్ క్లియర్ సూప్	52
ఎగ్ రవ్వ దోశ	37	ఎగ్ వైట్ సూప్	53
ఎగ్ పరోఠా	37	ఎగ్ స్వీట్ కార్న్ సూప్	53
ఎగ్ వడ	38	హాట్ అండ్ సేవర్ ఎగ్ సూప్	54
స్టఫ్డ్ ఎగ్స్	38	ఎగ్ డ్రాప్ సూప్	54
ఎగ్ బజ్జీ	39	ఐస్డ్ ఎగ్ గెలెటిన్	55
ఎగ్ విందాలు	39	ఎగ్ కారమెల్ కస్టర్డ్	55
స్వీట్ అండ్ సోర్ ఎగ్స్	40	ఎగ్ నోగ్	55
డెవిల్డ్ ఎగ్ సలాడ్	40	ఎగ్ అండ్ ఫ్రూట్ సలాడ్	56
ఎగ్ చాట్	41	ఎగ్ యాపిల్ జ్యూస్ కాంబో	56
అకోరి ఆన్ టోస్ట్	41	ఎగ్ లైమ్ కూలర్	56
స్క్రాంబుల్డ్ ఎగ్స్	41	ఎగ్ మైసూర్ పాక్	57
ఎగ్ ఖడి	42	ఎగ్ బర్ఫీ	57
ఎగ్ పేటిస్	42	ఎగ్ టోఫి	58
ఆరంజ్ అండ్ బట్టర్ మిల్క్ పార్‌పేట్స్	43	ఎగ్ కోకోనట్ ఫింగర్స్	58
ఎగ్ చట్నాడు	43	స్పాంజ్ కేక్	59
జామ్ ఆమ్లెట్	44	పైనాపిల్ కేక్	59
ఛీజ్ ఆమ్లెట్	44	స్మోక్ ఎగ్	60
పొటాటో ఆమ్లెట్	45	జిన్ ఎగ్	60
ఎగ్ వెజిటబుల్ ఆమ్లెట్	45	ప్లేన్ పఫ్ఫీ ఆమ్లెట్	61
ఎగ్ సమోసా	46	మసాలా ఆమ్లెట్	61
ఎగ్ కట్‌లెట్	46	ఎగ్ సాండ్‌విచ్	61
డ్రైచిల్లీ ఎగ్	47	బుల్స్ ఐ (ఫ్రైడ్ ఆమ్లెట్)	62
గోల్డెన్ ఫ్రైడ్ ఎగ్	47	ప్లేన్ ఆమ్లెట్ (డబుల్ ఫ్రైడ్)	62
ఎగ్ స్ప్రింగ్ రోల్స్	48	బటర్ ఎగ్	62
టోడ్ ఇన్ ఏ హోల్	48		
ఎగ్ ఖీమా సాండ్ విచ్	49		
ఎగ్ బ్రెడ్ టోస్ట్	49		

విందు పసందుల గ్రుడ్డు

ప్రకృతి ప్రసాదించిన అత్యంత పోషక విలువలు కలిగిన కల్తీలేని అహారం కోడిగుడ్డు. సహజ సిద్ధంగా ప్యాక్ చేయబడిన స్వచ్ఛమైన కోడిగ్రుడ్డునందు ఎంతో విలువైన విటమిన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు, మినరల్స్, అమినో యాసిడ్స్ లభిస్తాయి. వీటిలో 13 శాతం మాంసకృత్తులు, 10 నుంచి 12 శాతం కొవ్వు పదార్థాలు, విటమిన్ ఎ, బి-1, బి-2, బి-3, బి-5, బి-6, బి-12, మరియు డి విటమిన్లు కలవు విటమిన్ 'డి' కోడిగ్రుడ్డులో మాత్రమే లభిస్తుంది. గ్రుడ్డు తింటే వేడి చేస్తుందనేది కేవలం అపోహ మాత్రమే. ఏకాలంలోనైనా, ఏవయసువారయినా ముఖ్యంగా గర్భిణీ స్త్రీలు, వృద్ధులు, పిల్లలు, బాలింతలు, అనారోగ్యం నుంచి కోలుకుంటున్నవారు తీసుకోదగిన బలవర్థక ఆహారం కోడిగ్రుడ్డు. క్రమంతప్పకుండా గ్రుడ్డు వాడేవారు వైద్యుల వద్దకు వెళ్ళే అవసరం కలగదు. ఇన్ని రకాలుగా కోడ్డిగుడ్డు అనేక పోషక విలువలు కలిగి అతి చౌకగా దొరికే సమతుల్య ఆహారం అయినప్పటికి కొందరు లేనిపోని అనుమానాలతో, అపోహలతో వాటికి దూరంగా వుండటం దురదృష్టకరం.

కోడిగ్రుడ్లను ఏయే విధాలుగా ఆహారంలోకి తీసుకోవాలి. గుడ్లతో ఎన్ని రకాల వంటకాలు చేయవచ్చు, అనే విషయంలో గృహిణలకు సమగ్రమైన సమాచారం అందచేయాలనేది ఈ చిన్నపుస్తకం ప్రచురణ వెనుక ముఖ్యోద్దేశ్యం. రుచితో పాటు ఆరోగ్యాన్ని అందించే కోడిగ్రుడ్డు వినియోగం పెంచేందుకు ప్రతి గృహిణి ఈ **"విందు పసందుల గ్రుడ్డు"** పుస్తకం సహాయంతో వంటింట్లో గ్రుడ్ల ఘుమఘుమలతో కుటుంబ ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించుకొని, అతిధులను ఆనందపర్చగలరని ఆశిస్తూ...

గ్రుడ్ల నాణ్యతా పరీక్ష - నిల్వ చేయుట

- తక్కువ ఖర్చుతో పొందగల సంపూర్ణ ఆహారం గ్రుడ్డు. పూర్తి ఆహారం మాత్రమే కాక, ఉత్తమ శ్రేణి ప్రొటీన్లను అందించే అతి చవకైనవి కూడా.
- గ్రుడ్లను వినియోగించే ముందు వాటిని నీళ్ళ గిన్నెలోకి వదలండి. అది అడుగు వరకు పోయి, పక్కకు వాలితే తాజాగా వున్నట్టే! నిలుచుంటే తాజాగా లేదని అర్థం. నీళ్ళలో తేలిపోతే పూర్తిగా పాడైపోయినట్లు లెక్క. అలా పాడైపోయింది తినకూడదని అర్థం.
- గ్రుడ్లను చల్లగా ఉండే చోట నిల్వ చేయవచ్చు. మరీ పొడిగా ఉండకూడదు. తీవ్రమైన వాసననిచ్చే వెన్న, ఉల్లిపాయలు వంటి వాటికి గ్రుడ్లను దూరంగా ఉంచాలి. గ్రుడ్లను ఎప్పుడూ లావుగా ఉండేవైపు పైకి ఉండేలా నిలబెట్టి ఉంచాలి. వండేముందు గ్రుడ్లు మన ఇంట్లో ఉండే ఉష్ణోగ్రతలో ఉండాలి. రిఫ్రిజరేటర్ నుంచి తీసినవైతే వాటి మీద కాస్త వేడినీరు పోయండి.

"అనుకోని అతిథి మర్యాదకు - అనుకూలం కోడిగ్రుడ్డు"

గ్రుడ్డు దాని పోషక విలువలు

మనిషికి రోజంతా అవసరమయ్యే అతి ముఖ్యమైన ప్రొటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు పొందేందుకు గ్రుడ్డు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.

ప్రొటీన్లు: అత్యుత్తమ శ్రేణికి చెందిన ప్రొటీన్లు ఒక్కొక్క గ్రుడ్డులో ఏడు గ్రాములు ఉంటాయి. వీటిలో పెరుగుదలకు అవసరమైన ఎనిమిది అమినో యాసిడ్లు ఉన్నాయి. చిన్నపిల్లలకు అవి చాలా అవసరం. గర్భిణీ స్త్రీలకు గ్రుడ్లలోని ప్రొటీన్లు చాలా అవసరం. కడుపులోని బిడ్డ పెరుగుదలకు ఇవి తోడ్పడతాయి. తల్లికి గర్భాశయం, పాలిండ్లు, జఠరాయువు, ఇతర నిల్వలను వృద్ధి చేస్తాయి.

విటమిన్లు: మంచి దృష్టికి, ఆరోగ్యమైన చర్మానికి అవసరమైన 'ఎ' విటమిన్లు గ్రుడ్లులో అధికంగా ఉన్నాయి. మంచి ఆకలిని పుట్టించడానికి, ఆరోగ్యదాయక ద్రవ్య విక్రియకూ, నరాల సత్తువకు అవసరమైన విటమిన్ 'బి' సముదాయమంతా గ్రుడ్డులో ఉంది. బలమైన దంతాలకు, ఎముకలకు అవసరమైన విటమిన్ 'డి' కూడా గ్రుడ్లలో ఉంది.

ఖనిజాలు : మానసిక, శారీరక శక్తి సామర్థ్యాలకు మూలం శారీరక రసాయనికాలు, గ్రుడ్లలో పదకొండు ఖనిజాలు లభ్యమౌతాయి. మెదడును, నరాలను ఉత్తేజపరిచే భాస్వరం (పాస్ఫరస్), ఆరోగ్యమైన రక్తం, మంచి శ్వాసకూ అవసరమైన ఇనుము (ఐరన్), కాల్షియం, సోడియం, క్లోరిన్, పొటాషియం, సల్ఫర్ (గంధకం), మెగ్నీషియం, జింకు, రాగి ఇంకా అయోడిన్ వంటివి, మన దేహం సర్వ సామాన్యంగా పనిచేసేందుకు కావలసినవి ఎన్నో ఇందులో ఉన్నాయి.

క్రొవ్వు పదార్థాలు : ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు ప్రతి వారికి కొంత క్రొవ్వు ఉండాలి. సిఫారసు చేసిన గరిష్ట పరిమితిలో గ్రుడ్డు నుండి లభించే క్రొవ్వు పదార్థం ఆరు శాతం మాత్రమే ఉంటుంది. గ్రుడ్డు సులభంగా అరిగిపోయి, ఆహారంలో ముఖ్యభాగంగా తోడ్పడుతుంది. ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లలకూ, అనారోగ్యానికి గురై కోలుకుంటున్న వారికి, వృద్ధులకు గ్రుడ్డు బాగా ఉపకరిస్తుంది.

గ్రుడ్లు ఉడకబెట్టుటలో పద్ధతులు

- గ్రుడ్లను సన్నని మంటపై వండాలి. లేనట్లయితే అవి గట్టిపడి, రుచిపోతుంది.
- గ్రుడ్లను అల్యూమినియం పాత్రలో ఉడికించరాదు. ఈ ప్రాతలు నల్లబడిపోతాయి. స్టీల్ పాత్రలలో గ్రుడ్లను ఉడికించడం శ్రేయస్కరం. భోజనాలకు, పులిహోర మొదలగు వంటల్లో ఉడకబెట్టిన గ్రుడ్లను జోడించవచ్చు.
- గ్రుడ్లను బాగా ఉడకబెట్టేందుకు నీళ్ళలో వేసి ఉడికించాలి. వేడి తగ్గించి, సన్నని మంటలో 10 నిమిషాలు ఉడికించాలి. గ్రుడ్లు ఉడికిన వెంటనే చన్నీటి ధారలో పెట్టి చల్లార్చాలి. దీనివల్ల పచ్చ, తెలుపు సొనల మధ్య నల్లనిపొర ఏర్పడదు.

పోషక విలువలు	పాలు	గుడ్లు
నీరు (గ్రాముల్లో)	87	60
క్రొవ్వు (గ్రాముల్లో)	3.5	11
ఫాస్ఫరస్, (మిల్లీ గ్రాముల్లో)	93	180
విటమిన్ 'ఎ' (ఐయు)	140	1080
నియాసిన్, (మిల్లీ గ్రాముల్లో)	0.10	09
ప్రొటీన్ (గ్రాముల్లో)	4	12
కాల్షియం (మిల్లీ గ్రాముల్లో)	118	48
ఐరన్ (మిల్లీ గ్రాముల్లో) ట్రేస్	21	--
రిబో ఫ్లావిన్, (మిల్లీ గ్రాముల్లో)	0.17	0.27

గ్రుడ్లు-పాలు పోషక విలువల్లో పోలిక

సమగ్ర పోషక విలువలు కలిగిన ఆహారానికి ఉదాహరణగా పాలను పేర్కొంటుంటారు. ఈ కారణాలవల్లనే శిశువులు సాంప్రదాయ ఆహారాన్ని తీసుకునేందుకు సిద్ధమయ్యేవరకు వారికి పాలను ఇవ్వడం ద్వారా వారి జీవనానికి ఆధారంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. అదే విధంగా ప్రకృతి ప్రసాదించిన పోషక పదార్థాలలో కోడిగ్రుడ్డు కూడా ఒకటి. ఎదుగుతున్న శిశువుకు మొత్తం జీవన విధానానికి కూడా గ్రుడ్డు ఉపయోగపడుతుంది.

రెండు పెద్ద గుడ్లలో160 కాలరీలు లేదా ఒక మహిళ సగటున సమకూర్చుకునే కాలరీలలో 9 శాతం కోడిగుడ్ల ద్వారానే లభిస్తుంది. అదే సమయంలో మనిషికి రోజుకు అవసరమైన ప్రొటీన్, విటమిన్-ఎ, రిబోఫ్లావిన్, ఇనుము, విటమిన్-డి, ఫొలిక్ యాసిడ్, విటమిన్ బి-12, ఫాస్ఫరస్, అయోడిన్, పాంటోధినిక్ యాసిడ్‌లలో తొమ్మిది శాతానికిపైగా గ్రుడ్ల ద్వారానే లభ్యమౌతుంది. ఈ కారణాల వల్ల గ్రుడ్డు పోషక పదార్థాలతో నిండిన ఆహారంగా పేర్కొనవచ్చు; బడ్జెట్ పరంగా కూడా గ్రుడ్లు అందరికీ అందుబాటులో ఉండే పోషకాహారమే.

గ్రుడ్ల వంటల్లో కిటుకులు

+ గ్రుడ్లతో చేసే వంటకాలను అల్యూమినియం పాత్రలలోనే వండాలి. వండే సందర్భంలో కర్ర చెంచాగానీ, గరిటెగానీ వాడండి, లేదంటే గ్రుడ్లు ఆకుపచ్చ కలిసిన బూడిద రంగులోకి మారిపోతాయి.

+ గ్రుడ్డులోని పచ్చసొన, తెలుపుసొన నుంచి వేరు చేయడానికి గ్రుడ్డును గిన్నె అంచున కొట్టి, పై పెంకులు రెండు ముక్కలుగా పగిలేలా చేయండి. ఒకవైపు భాగాన్ని మెల్లగా వంచుతూ తెలుపు అంతా గిన్నెలో పడేలా చూడండి. ఆ తర్వాత పచ్చసొనను మరో గిన్నెలోకి వంపుకోండి.

+ పచ్చ సొనపలుకో, తారకో తెలుపులోకి కాస్త జారితే గ్రుడ్డు పెంకు ముక్కలతోగానీ, టీస్పూన్‌తో గానీ వంటింటిలో వాడుకునే అద్దుడు కాయితపు అంచుతో గానీ తీసేయండి. పచ్చసొన ఏ మాత్రం ఉన్నా తెలుపును బాగా చిలకడానికి వీలుఅవ్వదు.

+ గ్రుడ్డు అంతా కలియబెట్టాలి అంటే ఫోర్క్‌తోగానీ, చెంచాతోగానీ కింది నుంచి పైదాకా బాగా తిరగకలపాలి. ఎలక్ట్రికల్ మిక్సర్ అయితే మరీ మంచిది. ఇలా కలపడంలో గాలి చొరబడి కలిపినది ఊరినట్లు పెద్దదవుతుంది. ఇలా కలిపిన దానిని గాలిపోకుండా వెంటనే వాడుకోవాలి.

+ పచ్చసొనకు పంచదార కలపాలి అంటే ముందు పచ్చసొనను బాగా కలియతిప్పాలి. తర్వాత పంచదార కలుపుతూ బాగా కలియ తిప్పాలి. వెడల్పాటి రిబ్బన్లు మాదిరిగా సాగేంతవరకు తిప్పాలి.

+ గ్రుడ్డులోని తెల్లసొనను బాగా గట్టిపడేలా (మరీ పొడి నురగలా ఐపోయేలా కాదు) కలియబెడితే ఫోపుల్స్‌లోకి, మెరింగ్స్‌లోకి వాడుకోవచ్చు. ఇందుకు శుభ్రంగా, పొడిగా ఉండే గిన్నెనే ప్రతి పర్యాయం వాడుతూ ఉండాలి.

+ గ్రుడ్డులోని తెలుపును చక్కగా తేర్చేందుకు బాగా కలిపిన తెలుపు మిక్చరుపైన పోగుగా పోసి మెటల్ చెంచాతో గిన్నె అడుగునుంచి మిక్చర్‌ను పైవరకూ తీస్తూ తెలుపు మీద పోయాలి. అలా చక్కగా అందులో చొరబడిన గాలి బయటికి పోకుండా చూస్తూ కలపండి.

కావలసిన పదార్థములు:

బియ్యం	:	1/2 కేజి
నిమ్మకాయలు	:	4 పెద్దవి
ఆవాలు	:	10 గ్రా
జీలకర్ర	:	10 గ్రా
మినప్పప్పు	:	10 గ్రా
నూనె	:	100 గ్రా
గ్రుడ్లు	:	8
ఎండుమిర్చి	:	4
కరివేపాకు	:	తగినంత
పసుపు	:	1/2 టీ స్పూన్
ఉప్పు	:	తగినంత

ఎగ్ లెమన్ రైస్

తయారు చేయు విధానం :

ముందుగా బియ్యాన్ని ఉడికించి ప్రక్కన పెట్టుకోవలెను. కళాయిలో నూనె వేసి తాలింపు సామాన్లను నూనెలో వేసి వేయించవలెను. దానిలో గ్రుడ్లను పగలగొట్టి వేయవలెను. అవి కొద్దిగా వేగిన తర్వాత సిద్ధముగా ఉంచుకున్న బియ్యాన్ని వేయవలెను. దానిపై నిమ్మరసమును, ఉప్పు, పసుపు వేసి బాగా కలపవలెను. దానిని ఎగ్ మాసాలాతో కలిపి వడ్డించవచ్చును.

కావలసిన పదార్థములు:

బియ్యం	:	1/2 కేజి
కొబ్బరికాయలు	:	2
ఉప్పు	:	తగినంత
పెరుగు	:	1 కప్పు
గుడ్లు	:	8
జీలకర్ర	:	25 గ్రాములు
నూనె	:	100 గ్రాములు

ఎగ్ కోకోనట్ రైస్

తయారు చేయు విధానం :

ముందుగా బియ్యాన్ని ఉడికించి ప్రక్కన పెట్టుకొనవలెను. కళాయిలో నూనె వేసి దానిలో జీలకర్రను వేసి వేయించవలెను. అది కొద్దిగా వేగిన తర్వాత దానిలో కొబ్బరికోరును, ఉప్పును వేసి వేయించవలెను. తర్వాత దానిలో పెరుగు వేసి కొంచెం వేగిన తర్వాత పగులగొట్టిన గ్రుడ్లను వేయవలెను. అవి వేగిన తర్వాత దానిలో సిద్ధముగా ఉంచుకున్న బియ్యాన్ని కూడా వేసి ఉడికించవలెను. దీనిని ఎగ్ మలైతో కలిపి వడ్డించిన చాలా రుచిగా ఉంటుంది.

"కల్తీ లేనిది కోడి గ్రుడ్డు"

ఎగ్ పులిహోర

కావలసిన పదార్థములు:

బియ్యం	:	1/2 కేజి
చింతపండు	:	100 గ్రా
వేరుశనగ (పల్లీలు)	:	100 గ్రా
ఉప్పు	:	తగినంత
నూనె	:	100 గ్రా
గ్రుడ్లు	:	8
ఆవాలు	:	1 టీ స్పూన్
మినపప్పు	:	1 టీ స్పూన్
ఎండుమిర్చి	:	10
పసుపు	:	1 టీ స్పూన్
కరివేపాకు	:	తగినంత

తయారు చేయు విధానం :

ముందుగా బియ్యాన్ని ఉడికించవలెను. బియ్యం ఉడుకుతుండగా దానిలో కొంచెం పసుపు వేసి బియ్యం ఉడికిన తర్వాత దానిని ప్రక్కన పెట్టుకోవలెను. కళాయిలో నూనెవేసి దానిలో తాలింపు సామాన్లు, పల్లీలు వేసి అవి వేగిన తర్వాత దానిలో చిక్కగా తీసిన చింతపండు రసమును వేసి కొంచెం సేపు ఉడికించవలెను. గ్రుడ్లలోని తెల్ల సొనను మాత్రమే దానిలో వేసి అవి కొంచెం ఉడికిన తర్వాత దానిలో సిద్ధముగా ఉంచుకున్న ఉడికించిన బియ్యాన్ని ఉప్పును కూడా వేసి కలపవలెను. దీనిని వేడివేడిగా భుజించిన దీని రుచి అమోఘం.

ఎగ్ టమోటా బాత్

కావలసిన పదార్థములు:

బియ్యం	:	1/2 కేజి
టమోటా	:	1/4 కేజి
కొత్తిమీర	:	తగినంత
జీడిపప్పు	:	100 గ్రా
పచ్చిమిర్చి	:	5
గ్రుడ్లు	:	8
ఆవాలు	:	1 టీ స్పూన్
జీలకర్ర	:	1 టీ స్పూన్
నూనె	:	100 గ్రా
నెయ్యి	:	50 గ్రా

తయారు చేయు విధానం :

ముందుగా బియ్యాన్ని బాగా మెత్తగా ఉడికించి పక్కన పెట్టుకోవలెను. కళాయిలో నూనె వేసి దానిలో తాలింపు సామాను, తరిగిన మిర్చి వేసి వేయించవలెను. అవి కొద్దిగా వేగిన తర్వాత గ్రుడ్లను పగలగొట్టి వేయవలెను. తర్వాత దానిలో మెత్తగా నూరిన టమోటా ముద్దను కూడా వేసి వేయించవలెను. ఇప్పుడు సిద్ధముగా ఉంచుకొన్న ఉడికించిన బియ్యాన్ని దానిలో వేసి, తర్వాత జీడిపప్పు, ఉప్పు తరిగిన కొత్తీమిర వేసి బాగా ఉడికిన తర్వాత దించేయవలెను. ఆఖరున పైన నెయ్యి వేసి వేడి వేడిగా వడ్డించిన ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది.

ఎగ్ నవరత్న పలావ్

కావలసిన పదార్థములు:

బియ్యం	:	1/2 కేజి
అల్లం	:	25 గ్రా
పాలు	:	1/4 లీటరు
దాల్డా	:	100 గ్రా
ఉప్పు	:	తగినంత
ఉడికించిన గ్రుడ్లు	:	8
వెల్లుల్లి	:	25 గ్రా
కొత్తిమీర	:	తగినంత
డ్రైఫ్రూట్	:	150 గ్రా
జీడిపప్పు	:	100 గ్రా

తయారు చేయు విధానం :

ఒక గిన్నెలో దాల్డా వేసి దానిలో రుబ్బిన అల్లం, వెల్లుల్లి, ముద్దను వేసి వేయించవలెను. అవి కొద్దిగా వేగిన తర్వాత దానిలో పాలు, తరిగిన డ్రైఫ్రూట్‌ను వేయవలెను. తర్వాత నీరు (1కి 1 1/2 లీ॥చొ॥న) వేసి, నీరు మరిగిన తర్వాత తరిగిన గ్రుడ్డు ముక్కలను వేసి, దానిలో బియ్యాన్ని వేయవలెను. బియ్యం ఉడికిన తర్వాత జీడిపప్పు వేయవలెను. తర్వాత దానిపై మూతపెట్టి "థమ్" చేయవలెను. ఇలా 15ని॥లు "థమ్" చేశాకా దించివేయవలెను. దీనిని "పాలక్ ఎగ్"తో కలిపి వడ్డించిన రుచిగా ఉంటుంది.

రైస్ కమ్ ఎగ్ పుడ్డింగ్

కావలసిన పదార్థములు:

కలవగొట్టిన గ్రుడ్లు	:	2-3
పంచదార	:	1/2 కప్పు
పాలు	:	3 కప్పులు
అన్నం	:	1 1/2 కప్పులు
ఎస్సెన్స్	:	కొద్ది చుక్కలు

తయారు చేయు విధానం :

సగం పంచదారను కలవగొట్టిన గ్రుడ్లను కలపండి. పాలు కాచి రెండు భాగాలుగా చేయండి. సగం పాలు పొయ్యి మీద పెట్టండి. పంచదార, అన్నం అందులో కలపండి. అన్నం అంతా పాలల్లో పూర్తిగా కల్సిపోయే వరకు ఉడకనివ్వండి. అప్పుడు మిగిలిన పాలను గ్రుడ్లు మిక్చర్‌తో కలిపి, కాసేపు వేణ్నీళ్ళ మూకుడులో వేగనివ్వండి. గట్టిపడ్డాక పొయ్యి మీద నుండి దింపేయండి. ఎస్సెన్స్ కలిపి, రెండు మిక్చర్లు కలిపి సేవించండి.

"తక్కువ ధరలో లభించే అత్యంత పోషకాహారం గలది కోడిగ్రుడ్డు"

ఎగ్ విజిటబుల్ బిరియాని

కావలసిన పదార్థములు:

పలావు బియ్యం	:	1/2 కేజి
గ్రీన్ పీస్	:	100 గ్రా
అల్లం, వెల్లుల్లి పేస్ట్	:	50 గ్రా
లవంగాలు	:	1/2 తులం
పలావు ఆకులు	:	2
ఉల్లిపాయలు	:	2
డాల్డా	:	200 గ్రా
బీన్స్	:	1/4 కేజి
క్యారట్	:	1/4 కేజి
పుదీనా	:	1 కట్ట
యాలకులు	:	1/2 తులం
దాల్చిన చెక్క	:	1/2 తులం
పచ్చిమిర్చి	:	10
పెరుగు	:	1 కప్పు
నెయ్యి	:	100 గ్రా
జీడిపప్పు	:	100 గ్రా
ఉప్పు	:	తగినంత
ఉడికించిన గుడ్లు	:	6

తయారు చేయు విధానం :

ముందుగా మసాలా సామాన్లను (లవంగాలు, దాల్చిన చెక్క, యాలకులు వగైరా) డాల్డాలో వేయించవలెను. అవి వేగిన తర్వాత తరిగిన మిర్చి, ఉల్లి ముక్కలను వేసి వేయించవలెను. అవి వేగిన తర్వాత అల్లం, వెల్లుల్లి ముద్దను, తరిగిన కూరగాయ ముక్కలను కూడా వేసి వేయించవలెను. ఇందులో ఉడికించిన గ్రుడ్లను వేయవలెను. అవి ఎర్రగా వేగిన తర్వాత తరిగిన పుదీనా ఆకులను, పెరుగును, ఉప్పును దానిలో వేయవలెను. దానిలో 1 కేజి బియ్యానికి $1^1/_2$ లీటరు కొలత చొప్పున నీరు పొయ్యవలెను. నీరు మరిగిన తర్వాత బియ్యాన్ని వేయవలెను. కొద్దిగా ఉడికిన తర్వాత "థమ్" పెట్టవలెను.

ఎగ్ ఫ్రైడ్ రైస్

కావలసిన పదార్థములు:

బియ్యం	:	1/2 కేజి
ఉల్లిపాయలు	:	2
సోయాసాస్	:	3 టేబుల్ స్పూన్స్
టేస్టింగ్ పౌడర్	:	1 టేబుల్ స్పూన్
పెప్పర్ పౌడర్	:	1 టేబుల్ స్పూన్
నూనె	:	తగినంత
వెనిగర్	:	1 టేబుల్ స్పూన్
పంచదార	:	1 టేబుల్ స్పూన్
ఉప్పు	:	తగినంత
గ్రుడ్లు	:	6

తయారు చేయు విధానం :

బియ్యాన్ని ఉడికించిన తర్వాత అన్నాన్ని ఆరబెట్టవలెను. కళాయిలో తగినంత నూనె వేసి, ముక్కలుగా తరిగిన ఉల్లిపాయలను, గ్రుడ్లను పగులుగొట్టి వాటి సొనను వేసి వేయించవలెను. తర్వాత అన్నాన్ని సోయాబీన్ సాస్, టేస్టింగ్ పౌడర్, పంచదార, వెనిగర్ మొ॥నవి వేసి వేయించవలెను. దీనిని వేడి వేడి జింజర్ కర్రీతో వడ్డిస్తే ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది.

ఎగ్ పలావు

కావలసిన పదార్థములు:

బాసుమతి బియ్యం	:	1/2 కేజి
లవంగాలు	:	5 గ్రా
దాల్చిన చెక్క	:	5 గ్రా
యాలకులు	:	5 గ్రా
ఉప్పు	:	తగినంత
కారం	:	1 టీస్పూన్
నీరు	:	తగినంత
డాల్డా	:	100 గ్రా
గ్రుడ్లు	:	8
పాలు	:	100 మి.లీ.

తయారు చేయు విధానం :

ఒక గిన్నెలో 100గ్రా॥లు డాల్డా వేసి, లవంగాలు, యాలకులు, దాల్చిన చెక్కను దానిలో వేసి వేయించవలెను. అవి కొద్దిగా వేగిన తర్వాత దానిలో బాసుమతి బియ్యాన్ని వేసి కొద్దిగా వేయించవలెను. తరువాత ఒకటికి ఒకటిన్నర కొలత చొప్పున నీరు పోయవలెను. దానిలో ఉప్పు, కారం కూడా వేయవలెను. పచ్చి గ్రుడ్లను పాలలో కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని ఉడుకుతున్న బియ్యంపైన వేయవలెను. బియ్యంలో నీరు యిగిరిన తర్వాత పైన మూతపెట్టి "థమ్" చేయవలెను. 15 నిమిషాల తర్వాత దీనిని దించి, వేడి కుర్మాతో వడ్డిస్తే ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది.

ఎగ్ కాశ్మీరీ బిరియాని

కావలసిన పదార్థములు:

బాసుమతి బియ్యం	:	1/2 కేజి
యాలకులు	:	10 గ్రా॥
దాల్చిన చెక్క	:	10 గ్రా॥
అల్లం	:	తగినంత
జీడిపప్పు	:	25 గ్రా॥
చెర్రీస్	:	25 గ్రా॥
ఉడికించిన గ్రుడ్లు	:	5
నూనె	:	తగినంత
మిర్చి	:	5
కొత్తిమీర	:	తగినంత
పుదీనా	:	తగినంత
ఉల్లిపాయ	:	1
గరం మసాలా	:	1 టెబిల్ స్పూన్
లవంగాలు	:	10 గ్రా॥
వెల్లుల్లి	:	2
కిస్మిస్	:	25 గ్రా॥
డ్రైఫ్రూట్	:	25 గ్రా॥
యాపిల్	:	1
ఉప్పు	:	తగినంత
నెయ్యి	:	100 గ్రా
పెరుగు	:	1 కప్పు
టమోటా	:	1

తయారు చేయు విధానం :

ముందుగా 1 కి 1 1/2 కొలత చొప్పున నీరు తీసుకొని, అందులో నూరిన అల్లం, వెల్లుల్లి ముద్దను వేయవలెను. తరిగిన పుదీనా, పెరుగు, మసాలా సరుకులు సగభాగం నీటిలో వేయవలెను. ఈ నీటిని మరగబెట్టి దానిలో ఉప్పును వేసి పక్కన ఉంచుకోవలెను. ఒక పాత్రలో కొద్దిగా నూనె. 100 గ్రా॥ల నెయ్యి వేసిన తర్వాత మిగిలిన సగం గరం మసాలాను దానిలో వేసి వేయించవలెను. యిందులో ముందుగా కడిగి ఉంచుకున్న బియ్యాన్ని వేసి వేయించవలెను. తర్వాత 5 ఉడికిన గ్రుడ్లను (పచ్చిని తీసివేయాలి) చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కోసి, అలాగే డ్రైఫ్రూట్స్‌ను, యాపిల్‌ను కూడా చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కోసి ఈ ముక్కలలో సగభాగాన్ని వేగుచున్న బియ్యంలో కలుపవలెను. తర్వాత ముందుగా ఉంచుకొన్న మరిగే నీటిని కూడా దానిలో వేయవలెను. బియ్యం ఉడికిన తర్వాత పదిహేను నిమిషాలు "థమ్" చేయవలెను. తర్వాత దీనిని దించి ప్లేటులోకి తీసుకొని మిగిలిన సగభాగం ఫ్రూట్స్, కొత్తిమీర, పుదీనా, దానిపైన చల్లవలెను.

ఎగ్‌స్విజ్‌వెన్ ఫ్రైడ్ రైస్

కావలసిన పదార్థములు:

బియ్యం	: 1/2 కేజి
ఎండుమిర్చి	: 5
వెల్లుల్లి	: 1
టేస్టింగ్ సాల్ట్	: 1/2 టీ స్పూన్
పంచదార	: 1/2 టీ స్పూన్
పెప్పర్ పౌడర్	: 1 టీ స్పూన్
నూనె	: 50 గ్రా
గ్రుడ్లు	: 8
ఉప్పు	: తగినంత
ఉల్లికాడలు	: 4
సోయాబీన్ సాస్	: 1 టీ స్పూన్
చిల్లీ సాస్	: 1 టీ స్పూన్
వెనిగర్	: 1/2 టీ స్పూన్

తయారు చేయు విధానం :

ఒక కళాయిలో 50 గ్రా॥లు నూనె వేసి తరిగిన మిర్చి, వెల్లుల్లి ముక్కలను వేయించవలెను. అవి కొద్దిగా వేగిన తర్వాత దానిలో గ్రుడ్లను పగలగొట్టి వేయవలెను. ముందుగా సిద్ధముగా ఉంచుకొన్న సగం ఉడికిన బియ్యాన్ని వేగిన మసాలాలో వేయవలెను. బియ్యం కూడా వేసిన తర్వాత దానిలో తరిగిన ఉల్లికాడలు, టేస్టింగ్ సాల్ట్, పెప్పర్ పౌడర్, పంచదార, సోయాబిన్ సాస్, చిల్లీ సాస్, వెనిగర్, సాల్ట్ కలుపవలెను. బియ్యం ఉడికిన తర్వాత దింపవలెను. దీనిని 'లెమన్ ఎగ్'తో కలిపి వడ్డించిన రుచిగా ఉంటుంది.

సింగపూర్ ఫ్రైడ్‌రైస్

కావలసిన పదార్థములు:

బియ్యం	: 1/2 కేజి
మష్‌రూమ్	: 50 గ్రా॥
బంబూ స్వీట్	: 50 గ్రా॥
బెంగుళూరు మిర్చి	: 2
పసుపు	: 1/2 టీ స్పూన్
నూనె	: 50 గ్రా॥
ఉప్పు	: తగినంత
వెనిగర్	: 1/2 టీ స్పూన్
గుడ్లు	: 8
చిల్లీ సాస్	: 1 టీ స్పూన్
ఉల్లిపాయ	: 1
టమోటా	: 2

తయారు చేయు విధానం :

ముందుగా బియ్యాన్ని ఉడికించి ఒక ప్రక్క ఉంచుకోవలెను. బంబూ స్వీట్‌ను, మిర్చి, ఉల్లి, టమోటా, మష్‌రూమ్‌లను కూడా చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరిగి ఉంచుకోవలెను. కళాయిలో నూనె వేసి ముందుగా తరిగి ఉంచుకొన్న ముక్కలను వేయించవలెను. గ్రుడ్లలోని తెల్ల సొనను తీసి వేసి ఒక పచ్చ సొనను మాత్రమే వేగుతున్న ముక్కలలో వేసి వేయించవలెను. తర్వాత ముందుగా సిద్ధముగా ఉంచుకొన్న ఉడికించిన బియ్యాన్ని దానిలో వేయవలెను. తర్వాత పసుపు, సాల్ట్, వెనిగర్, చిల్లీ సాస్‌ను కూడా వేసి బాగా ఉడికిన తర్వాత దించవలెను. దీనిని "చిల్లీ ఎగ్"తో వడ్డించిన రుచిగా ఉంటుంది.

ఎగ్ జింజర్ ఫ్రైడ్‌రైస్

కావలసిన పదార్థములు:

బియ్యం	: 1/2 కేజి
అల్లం	: 5
ఉల్లిపాయలు	: 2
టేస్టింగ్ సాల్ట్	: 1/2 టీ స్పూన్
పెప్పర్ పౌడర్	: 1 టీ స్పూన్
పంచదార	: 1 టీ స్పూన్
నూనె	: 100 గ్రా॥
గ్రుడ్లు	: 8
ఉప్పు-	: తగినంత
సోయాబిన్ సాస్	: 1 టీ స్పూన్
చిల్లీ సాస్	: 1 టీ స్పూన్
వెనిగర్	: 1 టీ స్పూన్

తయారు చేయు విధానం :

ముందుగా బియ్యాన్ని ఉడికించి ప్రక్కన పెట్టుకోవలెను. కళాయిలో నూనె వేసి దానిలో ముక్కలుగా తరిగిన ఉల్లి, అల్లం, ముక్కలను వేసి వేయించవలెను. తర్వాత గ్రుడ్లను పగలగొట్టి దానిలో వేసి వేయించవలెను. సిద్ధముగా ఉంచుకొన్న ఉడికించిన బియ్యాన్ని దానిలో వేసి, పంచదార, సాల్ట్, పెప్పర్ పౌడర్, సోయాబీన్ సాస్, వెనిగర్, చిల్లీ సాస్ మొ॥నవి కూడా దానిలో వేసి వేయించవలెను. దీనిని "జింజర్ ఎగ్"తో కలిపి వడ్డించిన రుచిగా ఉంటుంది.

ఎగ్ టమాటో రైస్

కావలసిన పదార్థములు:

బియ్యం	: 1/2 కేజి
టమోటా	: 3
పచ్చిగ్రుడ్లు	: 2
ఉడికించిన గుడ్లు	: 2
ఉల్లిపాయ	: 1
ఉప్పు	: తగినంత
పచ్చిమిర్చి	: 5
జీలకర్ర	: 1 స్పూన్
కారం	: 1 స్పూన్
టమాటా సాస్	: 2 స్పూన్స్
నూనె	: తగినంత

తయారు చేయు విధానం :

ముందుగా ఒక లీటరు నీటిలో 2 స్పూన్ల టమాటో సాస్ 2 స్పూన్‌లు వేసి, దానిలో తగినంత ఉప్పు, బియ్యాన్ని పోసి ఉడికించవలెను. బియ్యం ఉడుకుతున్నప్పుడు దానిలో పచ్చిమిర్చి అల్లం ముక్కలు వేయవలెను. బియ్యం 3 వంతులు (అంటే కొంచెం పలుకు ఉండగా) ఉడికిన తర్వాత వార్చవలెను. తర్వాత ఒక కళాయిలో 100 గ్రా॥లు నూనె వేసి, టమోటాలను ముక్కలుగా తరిగి ఒక స్పూన్ కారం వేసి నూనెలో వేయించవలెను. టమాటాలు సగం ఉడికిన తర్వాత, రెండు పచ్చిగ్రుడ్లను పగలగొట్టి దానిలో కలుపవలెను. ఆ తర్వాత ముందుగా ఉంచుకొన్న ఉడికిన బియ్యాన్ని వేసి కలుపవలెను. ఉడికిన గ్రుడ్లను ముక్కలుగా కోసి దానిలో వేసి 2 నిమిషాలు మూతపెట్టి ఉంచిన తర్వాత వడ్డించవచ్చును.

"ఎండాకాలంలో కూడా తినదగినది కోడిగ్రుడ్డు"

ఎగ్ మలైమసాలా

కావలసిన పదార్థములు:

గ్రుడ్లు	: 6
పాలు	: 1/2 కప్పు
ఉల్లిపాయలు	: 2
అల్లం	: చిన్నముక్క
పచ్చిమిర్చి	: 4
కరివేపాకు	: తగినంత
గరమ్ మసాలా	: 1/2 టీ స్పూను
నెయ్యి	: 2 టీ స్పూన్లు
ఉప్పు	: తగినంత

తయారు చేయు విధానం :

బాగా ఉడికించిన గ్రుడ్లను రెండు ముక్కలుగా కోయండి. ఉల్లిపాయలు, మిరపకాయలు, అల్లం మెత్తగా నూరండి. పెనం మీద నెయ్యివేసి వీటిని ఓ నిమిషం సేపు వేయించండి. గ్రుడ్లు వేసి ఉల్లిపాయలు కాస్త దోరగా మారేవరకు వేయించండి. దీనికి పాలు, ఉప్పు కలపండి. పాలు మరుగుతుండగా చిన్నగా తరిగిన కరివేపాకు కలపండి. గ్రేవి గట్టిపడేవరకూ ఉడికించండి. తర్వాత గరమ్ మసాలా పొడిని చల్లి పరోటాలతో కాని తందూరి రోటీతో కాని వడ్డించండి.

ఎగ్ అండ్ బీన్ కర్రీ

కావలసిన పదార్థములు:

గ్రుడ్లు	: 6
ఫ్రెంచి చిక్కుళ్ళు	: 1/2 కేజి
ఉల్లిపాయలు	: 1
అల్లం	: చిన్నముక్క
వెల్లుల్లి	: 6 పాయలు
కారం	: 1 టేబుల్ స్పూన్
ధనియాలు	: 1 టీ స్పూన్
పసుపు	: 1/2 టీ స్పూన్
ఉల్లిపాయ	: 1
నెయ్యి లేదా నూనె	: 1/2 టేబుల్ స్పూన్
ఉప్పు	: తగినంత

తయారు చేయు విధానం :

వెల్లుల్లి, అల్లం రుచికి తగ్గట్టుగా దంచండి. గ్రుడ్లను బాగా ఉడకబెట్టి నెయ్యిలో ఎర్రగా అయ్యేదాకా వేయించండి. తర్వాత గ్రుడ్లను రెండు ముక్కలుగా కోసి ఉంచండి. చిక్కుళ్ళను చిన్న ముక్కలుగా తరిగి, ఉప్పు నీటిలో 10 నిమిషాలు ఉడికించండి. నీళ్ళు వంపేసి ప్రక్కన ఉంచండి. ఉల్లిపాయను చిన్న ముక్కలుగా తరిగి నెయ్యిలో వేయించండి. మసాలా దినుసులు, వెల్లుల్లి, అల్లంమిశ్రమం, ఉప్పును వేగుతున్న ఉల్లి ముక్కలకు కలపండి. మసాలా దినుసులన్నీ బాగా ఉడికి నెయ్యిపైకి తేలేదాకా వుడికించండి. దీనికి కప్పునీరు కలిపి సన్నటి సెగపై గట్టి గ్రేవి అయ్యే వరకు ఉడికించండి. అప్పుడు దీనికి రెండు ముక్కలుగా తరిగిన గ్రుడ్లు, చిక్కుళ్ళూ కలిపి మరో పదిహేను నిముషాలు ఉడికించండి

"తూకంలో మోసపోలేనిది మరియు కల్తీ లేనిది కోడిగ్రుడ్డు"

ఎగ్ అండ్ ఖీమా

కావలసిన పదార్థములు:

గ్రుడ్లు	: 6-8
ఖీమా	: 1/2 కేజి
ఉల్లిపాయలు	: 2
వెల్లుల్లి	: 3
టమోటా	: 1
కారం	: 1 టీ స్పూను
ధనియాల పొడి	: 1 టీ స్పూను
పసుపు	: 1 టీ స్పూను
నెయ్యి	: 2 టేబుల్ స్పూన్లు
ఉప్పు	: తగినంత

తయారు చేయు విధానం :

ఉల్లిపాయలు, అల్లం, వెల్లుల్లి, టమోటాలను ముక్కలుగా తరిగి పెట్టుకోండి. నెయ్యిని వేడిచేసి ఉల్లిపాయల్నీ, అల్లం, వెల్లుల్లినీ దోరగా వేయించండి. దానికి ఖీమా, మసాలా పొడి కలిపి నీళ్ళు ఇగిరేవరకు ఉడికించండి. తర్వాత టమోటా కలిపి ఖీమా మెత్తగా అయ్యేదాక వండండి. గ్రుడ్లను పగులగొట్టి పైన పోసి, ఉడికే దాకా వండండి. దీనిని వేడివేడిగా రొట్టెలతో వడ్డించండి.

ఎగ్ ఛీజ్ టోస్ట్

కావలసిన పదార్థములు:

స్లైస్ బ్రెడ్	: 1
ఉడికించిన గ్రుడ్లు	: 4
ఛీజ్	: 100 గ్రా॥
ఉప్పు	: తగినంత
88 సాస్	: 1 టీ స్పూన్
పచ్చిమిర్చి	: 5
టమోటా	: 1
బట్టర్	: 50 గ్రా॥

తయారు చేయు విధానం :

ఉడికిన గ్రుడ్లను, ఛీజ్‌ను, పచ్చిమిర్చి, టమోటాలను చిన్న ముక్కలుగా తరిగి తగినంత ఉప్పు వేసి, 88 సాస్, బట్టర్ కూడా కలపాలి. తరువాత బ్రెడ్ స్లైస్‌కు సరిపడినంత మసాలా పెట్టి ఓవెన్‌లో 8 నిమిషాలు పెట్టి తీయాలి.

లెమన్ ఎగ్ కర్రీ

కావలసిన పదార్థములు:

ఉడికించిన గ్రుడ్లు	: 8
నిమ్మకాయలు	: 4
వెనిగర్	: 2 టీ స్పూన్లు
అజినొమొటో	: 1/2 కప్పు
నూనె	: 50 గ్రాములు
వెల్లుల్లి	: 1
కార్నఫ్లోర్	: 1 టీ స్పూన్
ఉప్పు	: తగినంత

తయారు చేయు విధానం :

కళాయిలో 50 గ్రా నూనె వేసి, వెల్లుల్లిని చిన్నముక్కలుగా తరిగి వేయించాలి. బాగా వేగిన తరువాత గ్రుడ్లను చిన్న ముక్కలుగా కోసి అందులో వేసి నిమ్మకాయ రసాన్ని కూడా కలపండి. దీనిలో తగినంత ఉప్పు, వెనిగర్, అజినొమొటో వేసి రెండు కప్పులు నీరు పోసి మరిగిన తరువాత కార్నఫ్లోర్ కలిపి ఉడికించండి. బాగుగా ఉడికిన తరువాత దించివేయండి

"పాలు త్రాగే శాఖాహారులూ కోడిగ్రుడ్డును నిశ్చింతగా తినవచ్చని గాంధీగారు చెప్పారు"

ఎగ్ చాప్స్

కావలసిన పదార్థములు:

గ్రుడ్లు	: 4
ముల్లంగి	: 150 గ్రా॥
నిమ్మకాయలు	: 1/4 గ్రా॥
శనగపిండి	: 5 గ్రా॥
అల్లము	: చిన్నముక్క
వెల్లుల్లిపాయ	: 1 చిన్నది
ముల్లంగి	: 1
దాల్చిన చెక్క	: చిన్నముక్క
మిరియాలపొడి	: కొద్దిగా
పసుపు	: 1 టీ స్పూన్
వేరుశనగలు	: 5 గ్రా
పచ్చిమిర్చి	: 2
గసగసాలు	: 5 గ్రా
వెనిగర్	: 15 మిలీ
కొబ్బరికాయ	: 1/2 చిప్ప
ఉల్లిపాయలు	: 55 గ్రా॥
ఉప్పు	: తగినంత
డాల్డా	: 15 గ్రా॥

తయారు చేయు విధానం :

గసగసాలను మరియు వేరుశెనగలను పేస్టు చేయవలెను. అందులో కొద్దిగా వెనిగర్‌ను కలుపవలెను. కొంచెము బ్రౌన్ గ్రేని తీసుకొని అందులో తయారు చేసిన పేస్టును కలుపవలయును. ఆ తరువాత కొబ్బరిపాలను, గ్రుడ్లు మరియు ముల్లంగి కలిపి బాగా మెత్తబడేంత వరకు ఉడకబెట్టాలి మరియు కొద్దిగా వెనిగర్ కలపాలి. డాల్డాలో ఉల్లిపాయ ముక్కలను వేయించి దానితో కలిపి వేడి వేడిగా వడ్డించండి.

ఎగ్ టమోటా సూప్

కావలసిన పదార్థములు :

ఉడికిన గ్రుడ్లు	: 4
వెన్న	: 1 టీ స్పూన్
టమోటా సాస్	: 8 టీ స్పూన్
నీరు	: 4 కప్పులు
పంచదార	: 2 టీ స్పూన్లు
టేస్టింగ్ సాల్ట్	: 1/2 టీ స్పూన్
ఆరంజ్ కలర్	: 2 చుక్కలు
కార్న్‌ఫ్లోర్	: 2 టీ స్పూన్లు
పెప్పర్ పౌడర్	: 2 టీ స్పూన్లు

తయారు చేయు విధానం :

ఒక గిన్నెలో 4 కప్పులు నీరు పోసి పొయ్యి మీద పెట్టాలి. టమోటా సాస్, పంచదార, టేస్టింగ్ సాల్ట్, ఆరెంజ్ రెడ్ కలర్, పెప్పర్ పౌడర్ తరిగిన గ్రుడ్ల ముక్కలను మరుగుతున్న నీటిలో వేయాలి. బాగుగా మరిగిన తరువాత నీటిలో కలిపిన కార్న్‌ఫ్లోర్‌ను అందులో వేయాలి. తరువాత దీనిని దించివేసి వెన్న కలిపి వేడి వేడిగా అందించాలి.

ఎగ్ ఖీమా బాల్స్

కావలసిన పదార్థములు:

ఉడికించిన గ్రుడ్లు	: 8
పచ్చిమిర్చి	: 5
అల్లం	: 20 గ్రా॥
కార్న్‌ఫ్లోర్	: 2 టేబుల్ స్పూన్లు
మైదా	: 2 టేబుల్ స్పూన్లు
పంచదార	: 1 టీ స్పూన్
సోయాబీన్ సాస్	: 1 టీ స్పూన్
చిల్లీ సాస్	: 1 టీ స్పూన్
వెనిగర్	: 1 టీ స్పూన్
అజినొమాటో	: 1 గ్రా॥
పెప్పర్	: 1/2 టీ స్పూన్
ఉప్పు	: తగినంత

తయారు చేయు విధానం :

గ్రుడ్లను చిన్న ముక్కలుగా తరిగి, దానిలో కార్న్‌ఫ్లోర్, మైదా, ఉప్పు వేసి కలిపిన తరువాత చిన్న చిన్న ఉండలుగా చేసి నూనెలో ఫ్రై చేయవలెను. తరువాత అల్లం, పచ్చిమిర్చి చిన్న ముక్కలుగా తరగండి. 50 గ్రా॥ నూనెను కళాయిలో వేసి అందులో అల్లం, మిర్చి వేసి వేగిన తరువాత ఉండలుగా చేసిన ఎగ్ ముక్కలను వేయాలి. తరువాత ఉప్పు, పెప్పర్, చిల్లీ సాస్ సోయాబీన్ సాస్, వెనిగార్, అజినొమాటో టేస్టింగ్ సాల్ట్, వేసి బాగా ఉడికిన తరువాత దించివేయాలి.

ఎగ్ నర్గిసీ కోఫ్తా

కావలసిన పదార్థములు:

గ్రుడ్లు	: 4
బ్రెడ్ స్లైస్‌లు	: 1-2
టమోటాలు	: 2
ఉల్లిపాయ	: 1
పచ్చిమిర్చి	: 1
గరమ్‌మసాలా	: 1/2 టీ స్పూను
కారం	: 1 టీ స్పూను
నెయ్యి	: 1 టేబుల్ స్పూను
మిరియాలపొడి	: తగినంత
ఉప్పు	: తగినంత

తయారు చేయు విధానం :

గ్రుడ్లను బాగా ఉడికించండి. బ్రెడ్‌ను కలిపి చన్నీళ్ళలో నానబెట్టండి. మెత్తబడ్డాక నీళ్ళు పిండేసి, ఫోర్క్‌తో పొడుంలా బాగా చిదిమేయండి. గ్రుడ్లను పొడవైన ముక్కలుగా కోసి, పచ్చసొనను తీసివేయండి. పచ్చును బ్రెడ్‌లో కలిపి కరిగించిన వెన్నతో తిరగికలపండి. దాంట్లో చితకకొట్టిన ఉల్లిపాయ, మిరపకాయ, చిటికెడు ఉప్పు బాగా కలపండి. గ్రుడ్డులో పచసొన ఉండేచోట ఈ మిక్చరును పెట్టండి. అతి జాగ్రత్తగా ఈ గ్రుడ్లను నిప్పు ప్రమాదం లేని గిన్నెలో పెట్టండి. టమోటా సాస్ తయారు చేయడానికి సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయని వేయించి టమోటాలు, కరివేపాకు, గరమ్ మసాలా మిరపకారం ఉప్పు, మిరియప్పొడి వేసి, కలిపి, సాస్, తయారయ్యేదాకా సన్నని సెగలో వండండి. గిన్నె మూతబెట్టి కుతకుతమని ఉడికేదాక సన్న సెగమీద పెట్టండి. ఉడికేక దింపేసి వేడి వేడి చపాతీలతో పాటు ఆరగించండి.

"వేసవిలో గ్రుడ్ల వినియోగం వేడి చేస్తుందని చెప్పడం అపోహ మాత్రమే"

పాలక్ ఎగ్

కావలసిన పదార్థములు:

ఉడికించిన గ్రుడ్లు	: 5
పాలకూర	: 1/4 కప్పు
ఎండుమిర్చి	: 5
వెల్లుల్లి	: 1 పెద్దది
పసుపు	: 1/2 టీ స్పూను
క్రీమ్	: 50 గ్రా
నూనె	: తగినంత
కొత్తిమీర	: తగినంత
ఛీజ్	: 25 గ్రా
ఉల్లి	: 1 పెద్దది
ఉప్పు	: తగినంత

తయారు చేయు విధానం :

పాలకూరను ఉడికించి దానిలో ఉడికిన గ్రుడ్లను కలిపి మిక్సీలో మెత్తగా నూరవలెను. దీనిలో ఉల్లిపాయను కూడా వేసి గ్రైండ్ చేయవలెను. తర్వాత సన్నగా తరిగిన వెల్లుల్లి, ఎండుమిర్చిలను నూనెలో వేయించవలెను. అవి బాగా వేగిన తర్వాత దానిలో, ముందుగా సిద్ధముగా ఉంచుకొన్న పాలకూర, గ్రుడ్డుల మిశ్రమాన్ని వేసి వేయించవలెను. దానిలో పసుపు, ఉప్పు, క్రీము, సన్నగా తరిగిన ఛీజ్ మొదలగు వాటిని కూడా వేసి బాగా వేయించవలెను. దీనికి నీటిని చేర్చి కొంచెం మరిగిన తర్వాత దింపి, వేడివేడిగా చపాతీలతోగాని, పరోటాలతో గానీ, సమోసాలతో గాని వడ్డించండి.

ఎగ్ నవరత్న కుర్మా

కావలసిన పదార్థములు:

ఉడికిన గ్రుడ్లు	: 8
పాలు	: 1/2 లీటరు
జీడిపప్పు	: 100 గ్రా॥
క్రీమ్	: 100 గ్రా॥
నూనె	: 100 గ్రా॥
వెల్లుల్లి	: 25 గ్రా॥
మిక్స్‌డ్ ఫ్రూట్స్ (పచ్చివి)	1/4 కేజి
అల్లం	: 25 గ్రా॥
కసూరీమేతి	: 1 టీ స్పూన్
ఉప్పు	: తగినంత

తయారు చేయు విధానం :

జీడిపప్పుని ముద్దగా నూరి ఉంచవలెను. గిన్నెలో నూనె వేసి అందులో అల్లం, వెల్లుల్లి ముద్ద వేసి వేయించవలెను. దీనిలో జీడిపప్పు ముద్దను వేసి, ఉడికిన గ్రుడ్ల ముక్కలను, మిక్స్‌డ్ ఫ్రూట్ ముక్కలను క్రీమ్ వేసి ఉడికిన తరువాత దించవలెను.

"వయస్సుతో నిమిత్తం లేని ఆహారం కోడిగ్రుడ్డు"

బటర్ ఎగ్

కావలసిన పదార్థములు:

పచ్చి గ్రుడ్లు	: 4
ఉడికిన గ్రుడ్లు	: 4
బటర్	: 50 గ్రా॥
క్రీమ్	: 50 గ్రా॥
నూనె	: 50 గ్రా॥
టమోటాలు	: 100 గ్రా॥
జీడిపప్పు	: 100 గ్రా॥
పచ్చిమిర్చి	: 25 గ్రా॥
చనా మసాలా	: 1 టీ స్పూన్
కసూరి మేతి	: 1 టీ స్పూన్
మష్‌రూమ్	: 1 టీ స్పూన్
రెడ్ కలర్	: 2 చుక్కలు

తయారు చేయు విధానం :

టమోటాలు, జీడిపప్పు, పచ్చిమిర్చి, ముద్దగా నూరి ఉంచుకోవలెను. గిన్నెలో నూనె వేసి అందులో నూరిన ముద్దను వేయించి దానిలో గ్రుడ్లసొనను వేయవలెను. తర్వాత చనా మసాలా, కసూరిమేతి, బటర్, మష్‌రూమ్, కొద్దిగా రెడ్ కలర్ వేసి తగినంత నీరు పోసి, ఉడికిన గ్రుడ్ల ముక్కలను కూడా అందులో వేయవలెను. తరువాత పైన క్రీమ్ వేసి దించివేయవలెను.

ఎగ్ కుర్మా

కావలసిన పదార్థములు:

ఉడికిన గుడ్లు	: 10
లవంగాలు	: 1/2 తు
ఉల్లి	: 2
ధనియాలు	: 25 గ్రా
జీడిపప్పు	: 50 గ్రా
టమోటాలు	: 1/2 కేజి
నూనె	: తగినంత
కొత్తిమీర	: తగినంత
యాలకులు	: 1/2 తు
దాల్చిన చెక్క	: 1/2
ఎండుమిర్చి	: 10
గసగసాలు	: 25 గ్రా॥
కొబ్బరి	: 1/2 చిన్న
పసుపు	: తగినంత
కరివేపాకు	: తగినంత
ఉప్పు	: తగినంత

తయారు చేయు విధానం :

ముందుగా మసాలా సామాన్లను నూనెలో వేయించవలెను. వేయించిన మసాల సామాన్లను ముద్దగా మిక్సీలో గ్రైండ్ చేయవలెను. ఆ మసాలా ముద్దను నూనెలో వేయించి టమోటా ముక్కలను కూడా దానిలో వేసి వేయించవలెను. తర్వాత ఉడికిన గ్రుడ్ల ముక్కలను దానిలో వేసి తగినంత నీరు, ఉప్పు, కారం, పసుపు వేసి కొంచెం సేపు ఉడికిన తర్వాత దింపవలెను.

"ఆరోగ్యవంతులు మరియు అనారోగ్యులు కూడా తినగలిగే ఆహారం - కోడిగ్రుడ్డు"

మష్రూమ్ ఎగ్

కావలసిన పదార్థములు:

ఉడికిన గ్రుడ్లు	: 8
మష్రూమ్స్	: 1/4 కేజి
జీడిపప్పు	: 100 గ్రా
టమోటాలు	: 100 గ్రా
నూనె	: 100 గ్రా
ధనియాల పొడి	: 1/2 టీ స్పూన్
కొత్తిమీర	: తగినంత
ఉప్పు	: తగినంత
పసుపు	: తగినంత
నీరు	: 2 కప్పులు

తయారు చేయు విధానం :

జీడిపప్పు, టమోటాలను ముద్దగా నూరి సిద్ధముగా ఉంచవలెను. గిన్నెలో నూనెవేసి ఈ ముద్దను అందులో వేయించి, వేగిన తరువాత ధనియాల పొడి, ఉప్పు చిటికెడు పసుపు వేసి తరువాత 2 కప్పుల నీరు పోసి ఉడికిన గ్రుడ్లు మష్రూమ్స్‌ను చిన్న ముక్కలుగా చేసి అందులో వేయవలెను. చిన్న సెగ మీద 5 ని॥లు ఉడికించి దించవలెను.

టమోటా ఎగ్

కావలసిన పదార్థములు :

ఉడికిన గ్రుడ్లు	: 8
టమోటాలు	: 1/2 కేజి
కార్న్‌ఫ్లోర్	: 50 గ్రా
కారం	: 1 టీ స్పూన్
చనామసాలా	: 1 టీ స్పూన్
ఉప్పు	: తగినంత
బంగాళదుంపలు	: 2
ఉల్లిపాయ	: 1

తయారు చేయు విధానం :

ఉడికిన గ్రుడ్లను, ఉడికిన బంగాళ దుంపలను చిన్న ముక్కలుగా తరిగి దానిలో కారం, చనామసాలా, తరిగిన ఉల్లి ముక్కలు, తగినంత ఉప్పు వేసి కలిపి సిద్ధముగా ఉంచవలెను. టమోటాలపైన రంధ్రము చేసి అందులో సిద్ధముగా ఉన్న మిశ్రమాన్ని పెట్టి పైన కొద్దిగా కార్న్‌ఫ్లోర్ వేసి నూనెలో వేయించవలెను.

"ఆరోగ్యానికి కావలసిన పోషక విలువలు కలిగినది - కోడిగుడ్డు"

ఎగ్555

కావలసిన పదార్థములు :

ఉడికిన గ్రుడ్లు	: 8
కార్న్‌ఫ్లోర్	: 50 గ్రా
చిల్లీ సాస్	: 2 టీ స్పూన్లు
సోయాబీన్ సాస్	: 2 టీ స్పూన్లు
టేస్టింగ్ సాల్ట్	: 1/2 టీ స్పూన్లు
వెల్లుల్లి	: 1
బట్టర్	: 25 గ్రా
కారం	: తగినంత
ఉప్పు	: తగినంత
పచ్చిమిర్చి	: ఐదు
జీడిపప్పు	: 50 గ్రా
పెప్పర్ పౌడర్	: తగినంత
అల్లం	: 10 గ్రా
నూనె	: తగినంత

తయారు చేయు విధానం :

ఉడికించిన గ్రుడ్లను ఒక్కొక్క గ్రుడ్డును ఎనిమిది ముక్కలుగా పొడవుగా చేయాలి. ఒక పచ్చి కోడి గ్రుడ్డును కొట్టి దానిలో కార్న్‌ఫ్లోర్, టేస్టింగ్ సాల్ట్, చిల్లీ సాస్, ఉప్పు సోయాబీన్ సాస్ కలిపి, దానిలో ఉడికించిన గ్రుడ్ల ముక్కలను కూడా కలిపి నూనెలో వేయించాలి. తరువాత అవి తీసి ప్రక్కన పెట్టాలి. కళాయిలో 50 గ్రా॥లు నూనె వేసి తరిగిన అల్లం, వెల్లుల్లి ముక్కలను వేసి వేగిన తరువాత బట్టర్ కలపాలి. బాగా డ్రై చేసిన తర్వాత ముందుగా వేయించి ఉంచుకొన్న గ్రుడ్ల ముక్కలను కలిపి, గ్రీన్ సలాడ్‌తో డెకరేషన్ చేయాలి.

ఎగ్ 65

కావలసిన పదార్థములు :

ఉడికిన గ్రుడ్లు	: 4
టేస్టింగ్ సాల్ట్	: 1/2 టీ స్పూను
చిల్లీసాస్	: 2 టేబుల్ స్పూను
పంచదార	: 50 గ్రా
కార్న్‌ఫ్లోర్	: 50 గ్రా
టమోటాలు	: 2
నూనె	: తగినంత
పెరుగు	: 1 కప్పు
ఆరెంజ్ రెడ్ కలర్	: తగినంత
పచ్చిగ్రుడ్డు	: 1
కరివేపాకు	: తగినంత
ఉప్పు	: తగినంత

తయారు చేయు విధానం :

ఉడికిన గ్రుడ్లను ముక్కలుగా కోసి, ఒక పచ్చి గ్రుడ్డును కొట్టి తగినంత ఉప్పును, కార్న్‌ఫ్లోర్‌ను కలిపి గ్రుడ్ల ముక్కలను చేర్చి నూనెలో వేయించవలెను. కళాయిలో నూనెని వేసి బాగా మరిగిన తర్వాత దానిలో కరివేపాకు, పచ్చిమిర్చి ముందుగా వేసి వేయించవలెను. తర్వాత దానిలో ముందుగా సిద్ధముగా ఉంచుకొన్న వేయించిన గ్రుడ్ల ముక్కలను వేయవలెను. దానిలో పెరుగును. చిల్లీసాస్, టేస్టింగ్ పౌడర్, పెప్పర్ పౌడర్, రెడ్ కలర్ కూడా వేసి బాగా వేగిన తర్వాత దించవలెను.

ఎగ్ మసాలా

కావలసిన పదార్థములు :

ఉడికిన గ్రుడ్లు	: 8
పసుపుపొడి	: 1/4 టీ స్పూన్
దాల్చిన చెక్క	: 5 గ్రా
లవంగాలు	: 5
అల్లం	: 10 గ్రా
ఉల్లిపాయలు	: 100 గ్రా
మిరపకాయలు	: 3
వెల్లుల్లి	: 1
ఉప్పు	: తగినంత
టమోటా	: 200 గ్రా
డాల్డా	: 55 గ్రా

తయారు చేయు విధానం :

గ్రుడ్లను ఉడకబెట్టి వాటిని జాయింట్ ముక్కలుగా కోయవలెను. మసాలా దినుసులకి తగినంత ఉప్పును చేర్చి రుబ్బుకోవలెను. ఈ మసాలాను గ్రుడ్లకు ఇరువైపులా పట్టించవలెను. శుభ్రము చేసుకొన్న టమాటాలను చిన్న ముక్కలుగా తరగవలెను. ఒక గిన్నెలోకి డాల్డాను తీసుకొని వేడి చేసిన తరువాత టమాటాలను గ్రుడ్లను వేయవలెను. మిగిలిన మసాలా ముద్దను కూడా అందులో వేసి ఉడికించవలెను. ఈ గ్రుడ్లను మసాలా చిక్కబడిన తరువాత దించివేయవలెను.

ఎగ్ తాజ్

కావలసిన పదార్థములు :

ఉడికిన గ్రుడ్లు	: 8
జీడిపప్పు	: 100 గ్రా
వెల్లుల్లి	: 1
కొత్తిమీర	: తగినంత
క్రీమ్	: 100 గ్రా
నూనె	: తగినంత
ఉప్పు	: తగినంత
టమోటా	: 1
పచ్చిమిర్చి	: 5
వెన్న	: 25 గ్రా

తయారు చేయు విధానం :

వెల్లుల్లిని, పచ్చిమిర్చిని, చిన్న ముక్కలుగా తరిగి ఉంచుకోవలెను. కళాయిలో నూనె వేసి అది మరిగిన తర్వాత తరిగిన మిర్చిని వేసి వేయించవలెను. తర్వాత 50 గ్రా.ల జీడిపప్పును ముద్దగా చేసి అందులో వేయవలెను. ఉడికిన గ్రుడ్లను ముక్కలుగా చేసుకొని. మిగిలిన జీడిపప్పును, తరిగిన టమోట, కొత్తిమీరలు దానిలో వేయవలెను. బాగా వేగిన తర్వాత అందులో ఉప్పు, క్రీమ్, వేసి, తగిన నీరు పోసి, ఉడికిన తర్వాత వేడివేడిగా దించి డిష్‌లోకి తీసుకొనవలెను. తరువాత పైనవెన్నచల్లి వడ్డించవలెను.

ఎగ్ మసాలా కుర్మా

కావలసిన పదార్థములు :

ఉడికిన గ్రుడ్లు	: 4
పసుపు	: 1/2 టీ స్పూన్
ఉల్లిపాయలు	: 4
పాలు	: 1 కప్పు
జీడిపప్పు	: 25 గ్రా
నెయ్యి	: 2 స్పూనులు
పచ్చిమిర్చి	: 8
తురిమిన కొబ్బరి	: 50 గ్రా
ధనియాల పొడి	: 3 టీ స్పూన్లు
లవంగాలు	: 6
జాజికాయ	: 1
అల్లం	: తగినంత
ఉప్పు	: తగినంత
నూనె	: తగినంత
యాలకులు	: 6
వెల్లుల్లి	: తగినంత

తయారు చేయు విధానం :

పచ్చిమిర్చి, కొబ్బరి, ధనియాలు, లవంగాలు, జాజికాయ, యాలకులు, అల్లం, వెల్లుల్లి, పసుపు, ఉల్లిపాయలు, కొంచెం జీడిపప్పు, మెత్తగా నూరి ఉంచుకోవలెను. గ్రుడ్లలోని తెల్ల సొనను బయటకు తీసి ఆ తెల్లసొనలో కొంచెం ఉప్పు, పాలను వేసి, సొన చిక్కబడేదాక 10 నిమిషాల సేపు కలువగొట్టవలెను. ఆ తర్వాత తెల్లసొనతో, పచ్చసొనను కూడా కలపవలెను. పెద్ద గిన్నెలో ఈ సొనను వేసి, దానిలో కొంచెం నీరు పోసి బాగా ఉడికించవలెను. తర్వాత ఆ ఉడికిన గ్రుడ్లసొనను చిన్న ముక్కలుగా కోయవలెను. కుర్మా చేయడానికి సాస్ పేన్‌లో నెయ్యి వెచ్చబెట్టి జీడిపప్పును దోరగా వేయించండి. ఒక ఉల్లిపాయను పెద్ద ముక్కలుగా కోసి అందులో వేయవలెను. తర్వాత నూరి ఉంచుకొన్న మసాలాను కూడా దానిలో వేసి వేయించవలెను. అవి వేగిన తర్వాత తగినంత నీరును, ఉప్పును వేసి, కోసి ఉంచుకున్న గ్రుడ్ల ముక్కలను కూడా వేసి ఉడికేంత వరకు ఉంచి ఆ తరువాత వేడిగా ఎగ్ కుర్మాతో కలిపి వడ్డించవచ్చు.

చిల్లీ ఎగ్

కావలసిన పదార్థములు :

ఉడికిన గ్రుడ్లు	: 8
మైదా	: 50 గ్రా
కార్న్‌ఫ్లోర్	: 50 గ్రా
పచ్చిమిర్చి	: 5
ఉప్పు	: తగినంత
పెప్పర్ పౌడర్	: 1 టీ స్పూన్
చిల్లీ సాస్	: 1 టీ స్పూన్
సోయాబీన్ సాస్	: 1 టీ స్పూన్
వెనిగర్	: 1 టీ స్పూన్
టేస్టింగ్ సాల్ట్	: 1/2 టీ స్పూన్
నూనె	: తగినంత
పచ్చిగ్రుడ్డు	: 1

తయారు చేయు విధానం :

ఉడికిన గ్రుడ్లను ముక్కలుగా కోసి, దానిలో కార్న్‌ఫ్లోర్, మైదా, పచ్చిగ్రుడ్లతో పాటు, తగినంత ఉప్పు వేసి వాటిని బాగా కలిపి, చిన్న చిన్న ఉండలుగా చేసి నూనెలో వేయించవలెను. కళాయిలో 50 గ్రా॥ల నూనె వేసి పచ్చిమిర్చి ముక్కలను వేయించి, ముందుగా వేయించి ఉంచిన గ్రుడ్ల ఉండలను కూడా కలిపి వేయించవలెను. అవి కొద్దిగా వేగిన తర్వాత దానిలో వెనిగర్, సోయాబీన్, సాస్, ఛిల్లీ సాస్, పెప్పర్ పౌడర్, టేస్టింగ్ సాల్ట్, కలుపవలెను. ఇవి బాగా ఉడికిన తర్వాత దీనిని పరాఠాతో కలిపి వడ్డించండి.

జింజిర్ ఎగ్

కావలసిన పదార్థములు :

ఉడికిన గ్రుడ్లు : 8
పసుపుపొడి : 1/4 టీ స్పూన్
దాల్చిన చెక్క : 5 గ్రా
లవంగాలు : 5
అల్లం : 10 గ్రా
ఉల్లిపాయలు : 100 గ్రా
మిరపకాయలు : 3
వెల్లుల్లి : 1
ఉప్పు : తగినంత
టమోటా : 200 గ్రా
డాల్డా : 55 గ్రా

తయారు చేయు విధానం :

ఉడికిన గ్రుడ్లను ముక్కలుగా చేసి, దానిలో మైదా, ఉప్పు, కార్న్‌ఫ్లోర్, 1 స్పూన్ సోయాబీన్ సాస్, 1 పచ్చి గ్రుడ్డు కలిపి వాటిని నూనెలో వేయించవలెను. రెండు ఉల్లిపాయలు నూరి ఉంచుకోవలెను. తగినంత నూనెలో ఉల్లిపాయ ముక్కలను, రెండు అల్లం ముక్కలను, నూరిన ఉల్లిపాయ ముద్దను కూడా వేసి వేయించవలెను. ఆ తర్వాత దానిలో నూరిన అల్లం. వెల్లుల్లి ముద్దను కూడా వేసి వేయించవలెను. అది వేగిన తర్వాత దానిలో నూరిన అల్లం, వెల్లుల్లి ముద్దను కూడా వేసి వేయించవలెను. అది వేగిన తర్వాత దానిలో టమోటా సాస్, సోయాబీన్ సాస్, వెనిగర్, టేస్టింగ్ పౌడర్, కారం, పెప్పర్ పౌడర్ మొ.నవి వేసి బాగా కలిపిన తర్వాత ముందుగా వేయించి ఉంచిన గ్రుడ్ల ముక్కలను కూడా దీనిలో కలిపి 2 నిమిషాలు ఉడికించి తర్వాత వేడివేడిగా వడ్డించవచ్చు.

కాప్సికమ్ ఆమ్లెట్

కావలసిన పదార్థములు :

పచ్చి కోడిగ్రుడ్లు : 2
ఉడకబెట్టిన కోడిగుడ్లు: 1
ఉల్లిపాయలు : 2
కాప్సికమ్ : 2
కొత్తిమీర : తగినంత
పచ్చి మిరపకాయలు: 1
ఉప్పు : తగినంత
వెన్న లేదా నెయ్యి : తగినంత

తయారు చేయు విధానం :

కోడిగ్రుడ్డులోని పసుపు తెలుపు సొనల్ని వేరు చేయాలి. తెల్లటి సొనను నురగ వచ్చేవరకూ చిలక్కొట్టాలి. ఈ తరువాత పసుపు సొనను చేర్చి బాగా గిలకొట్టాలి. ఈ సొనలో ఉప్పు, మిరియాల పొడి కలపాలి. సన్నటి సెగపై పెనం ఉంచి ఆమ్లెట్ వేసుకోవాలి. ఉడకబెట్టిన కోడిగ్రుడ్డును సన్నగా ముక్కలు చేసుకోవాలి. ఈ ముక్కలకు తురిమిన ఉల్లిపాయ, సన్నగా తరిగిన కాప్సికమ్, కొత్తిమీర, పచ్చిమిరపకాయలు ఉప్పు చేర్చి, ఈ మిశ్రమాన్ని వేయించాలి. కూర మాదిరిగా అయిన తరువాత, గుల్లగా పొంగిన ఆమ్లెట్‌పైన సమంగా పేర్చి మధ్యకి మడవాలి. ఇక వేడి వేడిగా ఎగ్ కాప్సికమ్ ఆమ్లెట్ తినడానికి రెడీగా ఉంటుంది.

స్జిచ్‌వెన్ ఎగ్

కావలసిన పదార్థములు :

ఉడికిన గ్రుడ్లు : 8
ఉల్లిపాయలు : 2
టమోటాలు : 2
అల్లం : 25 గ్రా.
వెల్లుల్లి : 25 గ్రా.
చిల్లీ పౌడర్ : 1 టీ స్పూన్
ఉప్పు : తగినంత
వెనిగర్ : 1 టీ స్పూన్
కార్న్‌ఫ్లోర్ : 1 టేబుల్ స్పూన్
నూనె : 50 గ్రా.

తయారు చేయు విధానం :

ముందుగా ఉల్లి, టమోటా, అల్లం, వెల్లుల్లి, మెత్తగా రుబ్బి ప్రక్కన ఉంచుకోవలెను. కళాయిలో 50 గ్రా.ల నూనె వేసి దానిలో మెత్తగా రుబ్బి ఉంచుకొన్న మిశ్రమాన్ని వేసి వేయించవలెను. అది కొద్దిగా వేగిన తర్వాత దానిలో చిల్లీ పౌడర్; ఉప్పు, వెనిగర్ వేసి కొద్దిగా వేగిన తర్వాత, ఉడికిన గ్రుడ్ల ముక్కలను వేసి వేయించాలి. తర్వాత కార్న్ ఫ్లోర్‌ను 2 కప్పుల నీళ్ళలో కలిపి అందులో వేయవలెను. అది ఉడికిన తర్వాత దించి వేడివేడిగా వడ్డించండి.

హాంగ్‌కాంగ్ ఎగ్

కావలసిన పదార్థములు :

ఉడికిన గ్రుడ్లు : 8
ఉల్లికాడలు : 5
కార్న్‌ఫ్లోర్ : 1 టీ స్పూన్
పంచదార : 1 టీ స్పూన్
వెల్లుల్లి : 1
వెనిగర్ : 1 టీ స్పూన్
సోయాబీన్ సాస్ : 1 టీ స్పూన్
ఉప్పు : తగినంత
టేస్టింగ్ సాల్ట్ : 1/2 టేబుల్ స్పూన్
బాదం పప్పు : 50 గ్రా.

తయారు చేయు విధానం :

కళాయిలో 50 గ్రా.లు నూనె వేసి దానిలో తరిగిన వెల్లుల్లి ముక్కలను వేసి వేయించాలి. తర్వాత బాదం పప్పు, కొంచెం పెద్ద ముక్కలుగా తరిగిన ఉల్లికాడలను కూడా వేసి వేయించవలెను. అవి కొద్దిగా వేగిన తర్వాత తరిగిన గ్రుడ్ల ముక్కలను వెనిగర్, సోయాబీన్ సాస్, టేస్టింగ్ సాల్ట్, పంచదార, ఉప్పు, మొ॥నవి అందులో కలిపి వేయించవలెను. దానిలో 2 కప్పుల నీరు పోసి, దానిలో కార్న్‌ఫ్లోర్‌ను వేసి బాగా ఉడికిన తర్వాత దించి వేయవలెను.

సింగపూర్ ఎగ్

కావలసిన పదార్థములు :

ఉడికిన గ్రుడ్లు	: 8
పంచదార	: 1/2 టీ స్పూన్
మష్‌రూమ్స్	: 50 గ్రా
బంబూ స్వీట్	: 50 గ్రా
టమోటా	: 1
కార్నఫ్లోర్	: 1 టేబుల్ స్పూన్
లెమన్ కలర్	: చిటికెడు
పచ్చిమిర్చి	: 5
వెల్లుల్లి	: 1
ఉప్పు	: తగినంత
టేస్టింగ్ సాల్ట్	: 1/2 టీ స్పూన్
నూనె	: 50 గ్రా

తయారు చేయు విధానం :

పచ్చిమిర్చి, వెల్లుల్లి చిన్న ముక్కలుగా తరిగి నూనెలో వేయించవలెను. దానిలో తరిగిన గ్రుడ్ల ముక్కలను, బంబూ స్వీట్, మష్‌రూమ్స్, కలర్, సాల్ట్, టేస్టింగ్ సాల్ట్, పంచదార వేసి కలిపి వేయించండి. తర్వాత దానిలో 2 కప్పుల నీరును పోసి టమోటా ముక్కలను కూడా వేసి కొంచెం ఉడికిన తరువాత దానిలో కార్న్‌ఫ్లోర్‌ను వేయవలెను. ఉడికిన తర్వాత దించవలెను.

ఎగ్ పాలక్ బాల్స్

కావలసిన పదార్థములు :

గ్రుడ్లు	: 4
పాలకూర	: 1/4 కేజి
మైదా	: 100 గ్రా.
కార్న్‌ఫ్లోర్	: 100 గ్రా.
వెనిగర్	: 1 టీ స్పూన్
సోయాసాస్	: 1 టీ స్పూన్
బంగాళదుంప	: 1
ఉప్పు	: తగినంత
టేస్టింగ్ సాల్ట్	: 1/2 టీ స్పూన్
చిల్లీ సాస్	: 1 టీ స్పూన్
పెప్పర్	: 1 టీ స్పూన్
నూనె	: తగినంత

తయారు చేయు విధానం :

పాలకూరను చిన్న ముక్కలుగా తరిగి, దానిలో 4 పచ్చిగ్రుడ్ల సొనను, మైదా, కార్న్‌ఫ్లోర్ ఉడికించిన బంగాళాదుంప ముక్కలను, టేస్టింగ్ సాల్ట్, వెనిగర్, పెప్పర్ పౌడర్, చిల్లీ సాస్, ఉప్పు, అన్నింటిని వేసి బాగా ముద్దలా పిండిని తయారు చేసుకోవలెను. ఈ మిశ్రమాన్ని చిన్న చిన్న ఉండలుగా చేసి నూనెలో వేయించి దింపవలెను.

ఎగ్ భాజీ

కావలసిన పదార్థములు :

బాగా ఉడికిన గ్రుడ్లు	: 4
లవంగాలు	: 5
మిరియాలు	: 8
వెల్లుల్లిపాయ	: 1
అల్లం ముక్క	: 1
ఉల్లిపాయలు	: 4
టమోటాలు	: 2
కారం	: 1 టీ స్పూను
ఉప్పు	: తగినంత

తయారు చేయు విధానం :

ఉడికించిన గుడ్లను ముక్కలుగా కోయండి. లవంగాలు, మిరియాలు, వెల్లుల్లి, అల్లం అన్నీ మెత్తగా దంచండి. తరిగిన టమోటాలు, దంచిన మసాలా, కారం, ఉప్పు వేసి బాగా కలపండి. తర్వాత 5-6 నిమిషాలు గ్రుడ్ల ముక్కలను కూడా అందులో కలిపి వేడి వేడిగా అందించండి.

ఎగ్ స్నో బాల్స్

కావలసిన పదార్థములు :

ఉడికిన గ్రుడ్లు	: 3
బంగాళాదుంపలు	: 1/4 కేజి
ఉప్పు	: తగినంత
కార్న్‌ఫ్లోర్	: 150 గ్రా.
నూనె	: 1/2 కేజి

తయారు చేయు విధానం :

ఉడికిన దుంపలను నీరు వేయకుండా మెత్తగా నూరి అందులో 50 గ్రా. కార్న్ ఫ్లోర్ కలిపి ఉడికించిన గ్రుడ్లను చిన్న ముక్కలుగా తరిగి అందులో కొద్దిగా ఉప్పు, కలిపి బంగాళాదుంపలను చిన్న ఉండలుగా చేసి, ఆ ఉండలలో గ్రుడ్ల ముక్కలను పెట్టి నూనెలో వేయించుకోవాలి. దీనిని వేడి వేడిగా టమోటా సాస్‌తో తింటే రుచిగా ఉంటుంది.

"కోడిగ్రుడ్డుతో రుచికరమైన ఆమ్లెట్లు, ఐస్‌క్రీమ్, కస్టర్డ్, వేపుళ్ళు, కేక్‌లు, బిస్కెట్‌లు, మొదలగు రకరకాల వంటకాలు చేసుకోవచ్చు.

ఎగ్ మంచూరియా

కావలసిన పదార్థములు :

ఉడికిన గ్రుడ్లు	: 8
కార్న్‌ఫ్లోర్	: 50 గ్రా.
సోయాసాస్	: 1టీ స్పూన్
పచ్చిగ్రుడ్డు	: 1
ఉప్పు	: తగినంత
ఉల్లికాడలు	: 10
వెల్లుల్లి	: 1
పచ్చిమిర్చి	: తగినంత
చిల్లీ సాస్	: 1 టీ స్పూన్
ఎండుమిర్చి	: 50 గ్రా
అల్లం	: 25 గ్రా

తయారు చేయు విధానం :

ఉడికిన గ్రుడ్లను ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. ఈ ముక్కలకు తగినంత ఉప్పు సోయాసాస్‌ను బాగా పట్టించి ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. కార్న్ ఫ్లోర్‌లో పచ్చి గ్రుడ్డు సొనను చేర్చి కప్పు నీళ్ళు కలిపి బజ్జీల పిండి మాదిరిగా కలుపుకోవాలి. కళాయిలో కాస్త నూనె ఎక్కువగా పోసి కాగనివ్వాలి. ముందుగా కోసి ఉంచిన గ్రుడ్ల ముక్కలను ఒక్కొక్కటి పిండి మిశ్రమంలో ముంచి కాగిన నూనెలో వేసి ఎర్రగా వేయించుకోవలెను. తరువాత అల్లం, వెల్లుల్లి, ఉల్లి కాడల్ని సన్నగా తరగాలి. ఎండుమిరపకాయలను కొంచెం నీళ్ళతో ముద్దగా నూరాలి. కళాయిలో తగు మాత్రం నూనె వేసి కాగిన తర్వాత అల్లం, వెల్లుల్లిని దోరగా వేయించాలి. తరువాత ఉల్లికాడ ముక్కల్ని ఎండుమిర్చి ముద్దని దోరగా వేయించాలి. తరువాత ఉల్లికాడ ముక్కల్ని, ఎండుమిర్చి ముద్దని కూడా దానిలో వేసి వేగనివ్వాలి. ఈ మిశ్రమంలో సోయాసాస్, చిల్లీసాస్, మిగిలిన కార్న్ ఫ్లోర్, తగినంత ఉప్పు, టేస్టింగ్ సాల్ట్ తగినన్ని నీళ్ళు చేర్చి సన్నని మంట మీద "గ్రేవీ" అయ్యేలా ఉడికించాలి. ఈ గ్రేవిలో వేయించిన గ్రుడ్ల ముక్కలను వేసి కొద్దిసేపు ఉడికించి దింపి వేయాలి. వడ్డించడానికి ముందు "ఎగ్‌మంచూరియా"పై ఉల్లికాడల మొదటి భాగాన్ని సన్నని ముక్కలుగా చేసి పేర్చితే బాగుంటుంది.

ఎగ్ జోష్

కావలసిన పదార్థములు :

ఉడికిన గ్రుడ్లు	: 8
ఉల్లిపాయలు	: 2
పచ్చిమిర్చి	: 10
టమోటాలు	: 2
నూనె	: 150 గ్రా
క్రీమ్	: 5 గ్రా
టేస్టింగ్ సాల్ట్	: 5 గ్రా
ఉప్పు	: తగినంత
కారం	: 1 టీ స్పూన్
ధనియాల పొడి	: 1 టీ స్పూన్
వెన్న	: 25 గ్రా

తయారు చేయు విధానం :

4 ఉడికిన గ్రుడ్లను 2 ముక్కలుగా కోసి ఉంచుకోవలెను. కళాయిలో నూనె వేసి కాగిన తర్వాత దానిలో తరిగిన పచ్చిమిర్చి, ఉల్లి ముక్కలను కూడా వేసి వేగిన తర్వాత క్రీమ్, కారము, ధనియాల పొడి, ఉప్పు వేసి గ్రుడ్ల ముక్కలను కూడా దానిలో వేసి వేయించవలెను. మిగిలిన 4 గ్రుడ్లు చిన్న ముక్కలుగా తరిగి వెన్నలో వేయించవలెను. ఈ ముక్కలను గ్రీన్ సలాడ్‌తో కలిపి డెకరేషన్ చేసి వడ్డించవలెను.

ఎగ్ నీలగిరి కుర్మా

కావలసిన పదార్థములు :

ఉడికిన గ్రుడ్లు	: 10
పచ్చిమిర్చి	: 10
కొత్తిమీర	: 1 కట్ట
అల్లం	: 5 గ్రా
వెల్లుల్లి	: 10 గ్రా
గసగసాలు	: 10 గ్రా
జీలకర్ర	: 1 టీ స్పూన్
పెరుగు	: 200 గ్రా
కొబ్బరికాయ	: 1
ఎండుమిర్చి	: 10
ధనియాల పొడి	: 5 గ్రా
గరమ్ మసాలా	: తగినంత
ఉల్లిపాయలు	: 2
డాల్డా	: 30 గ్రా
ఉప్పు	: తగినంత

తయారు చేయు విధానం :

ముందుగా ఉడికించిన గ్రుడ్లను చిన్న ముక్కలుగా తరగవలెను. తరిగిన గ్రుడ్ల ముక్కలను పెరుగులో అరగంటసేపు నానబెట్టవలెను. తర్వాత కొత్తిమీర, కొబ్బరి, గసగసాలు, అల్లం, వెల్లుల్లి ముద్దగా నూరి ఉంచుకోవలెను కళాయిలో డాల్డావేసి అది కొంచెం కాగిన తర్వాత దానిలో జీలకర్రవేసి అది వేగిన తర్వాత దానిలో ముందు సిద్ధముగా ఉంచుకొన్న నూరిన ముద్దను వేసి బాగా వేగిన తర్వాత పెరుగులో నానబెట్టి ఉంచిన గ్రుడ్ల ముక్కలను వేసి కలుపవలెను. దీనిలో తగినంత ఉప్పును వేయవలెను. దీనిని వేడి వేడి పరోటాతో తింటే చాలా రుచిగా ఉంటుంది.

"మీ ఆహారపు అలవాట్లతో కోడిగ్రుడ్డు చేర్చుకోండి
రోజంతా హాయిగా ఆరోగ్యంతో ఉండండి"

ఎగ్ కర్రీ

కావలసిన పదార్థములు :

ఉడికిన గ్రుడ్లు	: 8
ధనియాల పౌడర్	: 1/2 టీ స్పూన్
పసుపు	: 1/2 టీ స్పూన్
గరమ్ మసాలా పౌడర్	: 1/2 టీ స్పూన్
ఉల్లిపాయ	: 1
చిల్లీ పైడర్	: 2 టీ స్పూన్
టమోటాలు	: 150 గ్రా
జీడిపప్పు పేస్టు	: 100 గ్రా
నూనె	: 100 గ్రా
పచ్చిమిర్చి	: 5
నీరు	: తగినంత
ఉప్పు	: తగినంత

తయారు చేయు విధానం :

ఉడికిన గ్రుడ్లను, ఉల్లిపాయలను, టమోటాలను, పచ్చిమిర్చిని చిన్న ముక్కలుగా కోసి ఉంచుకోవలెను. ఒక గ్రుడ్డును నాలుగు పీసులుగా చేయాలి. తరువాత కళాయిలో 100 గ్రా॥ నూనె వేసి, ఉల్లిపాయలను పచ్చిమిర్చిని, వేసి వేగిన తరువాత గ్రుడ్లను వేయాలి. తరువాత అందులో టమోటాలను వేసి, తగినంత ఉప్పు, చిల్లీ పౌడర్, పసుపు, ధనియాల పౌడరు, గరమ్ మసాలా పౌడరు, జీడిపప్పు పేస్టు వేసి, తగినంత నీరు పోసి ఉడికించిన తరువాత దించివేయాలి.

ఎగ్ నూడిల్స్

కావలసిన పదార్థములు :

పచ్చి గ్రుడ్లు	: 3
మైదా	: 1/2 కేజి
నీరు	: తగినంత
ఉప్పు	: 1 స్పూన్

తయారు చేయు విధానం :

గ్రుడ్లను తీసుకొని ఒక గిన్నెలో వేసి బాగా చిలకకొట్టవలెను. ఒక పళ్ళెములో మైదా పిండి తీసుకొని దానిలో చిలకగొట్టిన గ్రుడ్ల సొన, ఉప్పు వేసి బాగా కలపవలెను. కొద్దిగా నీరు పోసి దీనిని చపాతి పిండిలా కలపాలి. ఈ విధంగా కలిపిన పిండిని సేమియా మిషనులో వేసి వత్తితే నూడిల్స్ తయారవుతాయి.

ఎగ్ నాన్

కావలసిన పదార్థములు :

పచ్చుగ్రుడ్లు	: 2
మైదా	: 1 కేజి
పంచదార	: 100 గ్రా
బేకింగ్ పౌడర్	: 10 గ్రా
ఉప్పు	: 15 గ్రా
పాలు	: 1/4 లీటరు (మరిగినవి)
వెన్న	: 1/4 కేజి

తయారు చేయు విధానం :

ఒక గిన్నెలో మైదా అందులో గ్రుడ్లు, పంచదార, బేకింగ్ పౌడరు, పాలు, తగినంత నీరు వేసి బాగుగా కలపాలి. కలిపిన తరువాత తగిన సైజులో ఉండలు చుట్టి, నాన్ చేసి తందూరీ పొయ్యిలో కాల్చాలి. కాలిన తరువాత బటర్ పూసి వడ్డించాలి.

ఎగ్ మష్ రూమ్ నూడిల్స్

కావలసిన పదార్థములు :

గ్రుడ్లు	: 8
ఎగ్ నూడిల్స్	: 1/2 కేజి
టేస్టింగ్ సాల్ట్	: 1/2 టీ స్పూన్
ఉప్పు	: తగినంత
పచ్చిమిర్చి	: 5
అల్లం	: 25 గ్రా
వెనిగర్	: 1 టీ స్పూన్
నూనె	: తగినంత
మష్‌రూమ్స్	: 100 గ్రా
పెప్పర్ పౌడర్	: 1టీ స్పూన్

తయారు చేయు విధానం :

ముందుగా నూడిల్స్‌ని ఉడికించి ప్రక్కన ఉంచుకోవలెను. అల్లం, పచ్చిమిర్చిలను కూడా నూరి ముద్దగా ఉంచుకోవలెను. కళాయిలో నూనె వేసి దానిలో నూరిన అల్లం, మిర్చి ముద్దను వేయించవలెను. అవి కొద్దిగా వేగిన తర్వాత గ్రుడ్లను పగలగొట్టి అందులో వేసి కొద్దిగా వేగిన తర్వాత ముందు సిద్దముగా ఉంచుకున్న నూడిల్స్‌ను వేయవలెను. తర్వాత దానిలో టేస్టింగ్ సాల్ట్, పెప్పర్ పౌడర్, వెనిగర్, ఉప్పు వేసి కలుపవలెను.

ఎగ్ టమాటో నూడిల్స్

కావలసిన పదార్థములు :

పచ్చి గుడ్లు	: 2
ఎగ్ నూడిల్స్	: 1/2 కేజి
టమాటాలు	: 3
ఉడికిన గ్రుడ్లు	: 2
ఉల్లిపాయ	: 1 పెద్దది
పచ్చిమిర్చి	: 5
జీలకర్ర	: 1 టీ స్పూన్
కారం	: 1 టీ స్పూన్
టమోటా సాస్	: 2 టీ స్పూన్
నూనె	: తగినంత
ఉప్పు	: తగినంత
నీరు	: 1 లీటరు

తయారు చేయు విధానం :

ముందుగా 1 లీటరు నీటిలో టమోటా సాస్ 2 స్పూన్‌లు వేసి, దానిలో తగినంత ఉప్పు నూడిల్స్ వేసి 3 వంతులు ఉడికేవరకూ ఉడికించండి. నూడిల్స్ ఉడుకుచున్నపుడు దానిలో పచ్చిమిర్చి, అల్లం ముక్కలు వేయవలెను. నూడిల్స్ 3 వంతులు (అంటే కొంచెం పలుకు ఉండగా) ఉడికిన తర్వాత వార్చవలెను. తర్వాత ఒక కళాయిలో 100 గ్రా నూనె వేసి టమోటాలను ముక్కలుగా తరిగి ఒక స్పూను కారం వేసి నూనెలో వేయించవలెను. టమోటాలు సగం ఉడికిన తర్వాత దానిలో రెండు పచ్చిగ్రుడ్లను పగలగొట్టి వేసి కలపవలయును. తర్వాత ముందుగా ఉంచుకొన్న ఉడికిన నూడిల్స్‌ను, ముక్కలుగా కోసుకొన్న ఉడికిన గ్రుడ్లను దానిలో వేసి 2 నిమిషాలు మూతపెట్టి ఉంచిన తర్వాత వడ్డించవచ్చు.

ఎగ్ లెమన్ నూడిల్స్

కావలసిన పదార్థములు :

గ్రుడ్లు	: 8
ఎగ్ నూడిల్స్	: 1/2 కేజి
నిమ్మకాయలు	: 4 పెద్దవి
ఆవాలు	: 10 గ్రా
జీలకర్ర	: 10 గ్రా
మినపప్పు	: 10 గ్రా
నూనె	: 100 గ్రా
ఎండుమిర్చి	: 4
కరివేపాకు	: తగినంత
పసుపు	: 1/2 టీ స్పూన్
ఉప్పు	: తగినంత

తయారు చేయు విధానం :

ముందుగా నూడిల్స్‌ని ఉడికించి ప్రక్కన పెట్టుకోవలెను. కళాయిలో నూనె వేసి తాలింపు సామాన్లు అందులో వేసి వేయించవలెను. దానిలో గ్రుడ్లను పగలగొట్టి వేయవలెను. అవి వేగిన తర్వాత సిద్దముగా ఉంచుకొన్న నూడిల్స్‌ను వేయవలెను. దానిపై నిమ్మరసం, ఉప్పు, పసుపు వేసి బాగా కలపవలెను. దీనిని "ఎగ్ మసాలా"తో కలిపి వడ్డించిన రుచిగా ఉంటుంది.

ఎగ్ జింజర్ నూడిల్స్

కావలసిన పదార్థములు :

పచ్చి గ్రుడ్లు	: 8
ఎగ్ నూడిల్స్	: 100 గ్రా
ఉల్లిపాయలు	: 2
నూనె	: 100 గ్రా
ఉప్పు	: తగినంత
పంచదార	: 1 టీ స్పూన్
అల్లం	: 100 గ్రా
టేస్టింగ్ సాల్ట్	: 1 టీ స్పూన్
పెప్పర్ పౌడర్	: 1 టీ స్పూన్
చిల్లీ సాస్	: 1 టీ స్పూన్
వెనిగర్	: 1 టీ స్పూన్
సోయాబీన్ సాస్	: 1 టీ స్పూన్

తయారు చేయు విధానం :

ముందుగా నూడిల్స్‌ను ఉడికించి ప్రక్కన పెట్టుకోవలెను. కళాయిలో నూనె వేసి దానిలో తరిగిన ఉల్లి, అల్లం ముక్కలను వేసి వేయించవలెను. తర్వాత గ్రుడ్లను పగలగొట్టి అందులో వేసి వేయించవలెను. ఉడికించి సిద్దముగా ఉంచుకొన్న నూడిల్స్‌ను దానిలో వేసి పంచదార, ఉప్పు, పెప్పర్ పౌడర్, సోయాబీన్ సాస్, వెనిగర్, చిల్లీ సాస్ మొ॥నవి వేసి వేయించవలెను. దీనిని "జింజర్ ఎగ్"తో కలిపి వడ్డించిన రుచిగా ఉంటుంది.

"అన్ని వంటల్లో త్వరగా తయారయ్యే వంటకం - కోడిగుడ్డు"

ఎగ్ స్పైజ్‌వెన్ నూడిల్స్

కావలసిన పదార్థములు :

ఎండుమిర్చి	: 5
ఎగ్ నూడిల్స్	: 1/2 కేజి
వెల్లుల్లి	: 1
టేస్టింగ్ సాల్ట్	: 1/2 టీ స్పూన్
పెప్పర్ పౌడర్	: 1 టీ స్పూన్
పంచదార	: 1/2 టీ స్పూన్
నూనె	: 50 గ్రా
గ్రుడ్లు	: 8
ఉప్పు	: తగినంత
ఉల్లికాడలు	: 4
సోయాబీన్ సాస్	: 1 టీ స్పూన్
చిల్లీ సాస్	: 1 టీ స్పూన్
వెనిగర్	: 1/2 టీ స్పూన్

తయారు చేయు విధానం :

ఒక కళాయిలో 50 గ్రా॥లు నూనె వేసి తరిగిన మిర్చి, వెల్లుల్లి ముక్కలను వేసి వేయించవలెను. అవి కొద్దిగా వేగిన తర్వాత దానిలోపల గ్రుడ్లను పగలుగొట్టివేయవలెను. ముందుగా సిద్ధముగా ఉంచుకొన్న సగం ఉడికించిన నూడిల్స్‌ను వేగిన మసాలాలలో వేయవలెను. దానిలో తరిగిన ఉల్లికాడలు, టేస్టింగ్ సాల్ట్, పెప్పర్ పౌడర్, పంచదార, సోయాబీన్ సాస్, చిల్లీ సాస్, వెనిగర్, ఉప్పు వేసి, నూడిల్స్ ఉడికిన తర్వాత దించవలెను.

ఎగ్ వెట్ నూడిల్స్

కావలసిన పదార్థములు :

పచ్చి గ్రుడ్లు	: 8
ఎగ్ నూడిల్స్	: 1/2 కేజి
కేబేజి	: 100 గ్రా
ఉల్లిపాయ	: 1
ఉప్పు	: తగినంత
పంచదార	: 1/2 టీ స్పూన్
పెప్పర్ పౌడర్	: 1 టీ స్పూన్
నూనె	: 50 గ్రాములు
నీరు	: 2 కప్పులు
కేరట్	: 100 గ్రా
కార్న్‌ఫ్లోర్	: 1 టేబుల్ స్పూన్
టేస్టింగ్ సాల్ట్	: 1/2 టీ స్పూన్
సోయాబీన్ సాస్	: 1 టీ స్పూన్
చిల్లీ సాస్	: 1 టీ స్పూన్
వెనిగర్	: 1 టీ స్పూన్
జీడిపప్పు	: 25 గ్రా

తయారు చేయు విధానం :

కళాయిలో నూనెతో తరిగిన ఉల్లి, కేబేజి, కేరట్ వేయించవలెను. అవి కొద్దిగా వేగిన తర్వాత గ్రుడ్లను పగలుగొట్టి వేయవలెను. తర్వాత ముందుగా సిద్ధముగా ఉంచుకొన్న ఉడికించిన నూడిల్స్‌ని కూడా దానిలో వేసి వేయించవలెను. దానిలో 2 కప్పులు నీరును కూడా పోసి, పెప్పరు పొడరు, ఉప్పు టేస్టింగ్ సాల్ట్, చిల్లీ సాస్, సోయాబీన్ సాస్, వెనిగర్, జీడిపప్పు వేయవలెను. అవి కొద్దిగా వేగిన తర్వాత నీటిలో కలిపి కార్న్‌ఫ్లోర్‌ను వేసి కొంచెం సేపు ఉడికించిన తర్వాత దింపవలెను.

సింగపూర్ ఎగ్ నూడిల్స్

కావలసిన పదార్థములు :

పచ్చి గ్రుడ్లు	: 2
ఎగ్ నూడిల్స్	: 1/4 కేజి
కేరట్	: 100 గ్రా
పచ్చిమిర్చి	: తగినంత
ఉప్పు	: తగినంత
పంచదార	: 1/2 టీ స్పూను
నూనె	: తగినంత
ఉడికిన గ్రుడ్లు	: 2
కాబేజి	: 100 గ్రా
ఉల్లిపాయలు	: పెద్దవి 2
పెప్పర్	: 1 టీ స్పూను
టేస్టింగ్ పౌడర్	: 1/2 టీ స్పూను
మష్‌రూమ్స్	: 50 గ్రా
పసుపు	: తగినంత
సోయాబీన్ సాస్	: 1 టీ స్పూన్

తయారు చేయు విధానం :

ముందుగా నూడిల్స్‌ని ఉడికించి,ఆ నూడిల్స్‌కు కొంచెం నూనె రాసి ఆరబెట్టవలెను. ఉల్లి, మిర్చి, అల్లం, మష్‌రూమ్స్ తరిగి వాటిని నూనెలో వేయించవలెను. అవి వేగిన తర్వాత దానిలో నూడిల్స్ వేసి వేయించవలెను. తర్వాత దానిలో పచ్చిగ్రుడ్లను పగలగొట్టి వేసి వేయించవలెను. దానిలో పెప్పర్ పౌడర్, ఉప్పు సోయాబీన్ సాస్, టేస్టింగ్ పౌడర్, పసుపు ఉడికిన గ్రుడ్డు ముక్కలను వేసి బాగా వేయించి, ఆ తర్వాత దించి వేడిగా వడ్డించవచ్చు.

ఎగ్ అమెరికన్ చాప్స్

కావలసిన పదార్థములు :

గ్రుడ్లు	: 8
ఎగ్ నూడిల్స్	: 1/2 కేజి
కేరట్	: 1
(ఆరంజి రెడ్ కలర్):	1 టీ స్పూన్
సిమ్లా మిర్చి	: 1
ఉల్లి	: 1
నీరు	: 2 కప్పులు
టమోటాలు	: 2
బాదం పప్పు	: 50 గ్రా
వెల్లుల్లి	: 1
నూనె	: 50 గ్రా
ఉప్పు	: తగినంత
టేస్టింగ్ పౌడర్	: 1/2 టీ స్పూన్
కార్న్‌ఫ్లోర్	: 1 కప్పు

తయారు చేయు విధానం :

ముందుగా కారట్, సిమ్లా మిర్చి, ఉల్లి పాయలను పెద్ద ముక్కలుగా (డైవ్ కటింగ్) తరిగి ఉడికించి ప్రక్కన ఉంచుకోవలెను. తర్వాత నూడిల్స్‌ను నూనెలో వేయించి ప్రక్కన ఉంచవలెను. ఒక గిన్నెలో నూనె వేసి తరిగిన వెల్లుల్లిని వేయించి దానిలో బాదం పప్పు, తరిగిన టమాటా ముక్కలను వేయవలెను. ఆ తరువాత ఈ నూనెలో ముందుగా ఉడికించి ఉంచుకొన్న కేరట్, మిర్చి, ఉల్లి మొ॥న ముక్కలను కూడా వేసి, 2 కప్పుల నీరును, టేస్టింగ్ సాల్ట్, ఉప్పు కూడా వేసి ఒకసారి కలపవలెను. అవి ఉడికిన తర్వాత 1 కప్పు కార్న్‌ఫ్లోర్‌ని 1 కప్పునీటిలో కలిపి, అందులో ఆరంజి కలర్ పౌడర్‌ను కూడా కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని ఉడుకుతున్న ముక్కలలో వేయవలెను. అవి ఉడికిన తర్వాత ఆ కూరని 4 భాగములుగా చేసి ఉంచుకోవలెను. ముందుగా నూనెలో వేయించిన నూడిల్స్‌ను 4 భాగములుగా చేసి 4 ప్లేటులలో సర్దవలెను. దానిపై 3 భాగములుగా ఉంచుకున్న కూరని ఒక్కొక్క భాగము ఒక్కో నూడిల్స్ ప్లేట్ మీద వేయవలెను. తరువాత గ్రుడ్లతో ఆమ్లెట్స్ (హాఫ్ బాయిల్డ్) వేసి ఆమ్లెట్లను ఒక్కొక్క ప్లేటు మీద వేసి వడ్డించవలెను.

ఎగ్ హాంగ్‌కాంగ్ నూడిల్స్

కావలసిన పదార్థములు :

గ్రుడ్లు	: 8
టేస్టింగ్ సాల్ట్	: 1/2 టీ స్పూన్
నూడిల్స్	: 1/2 కేజి
కేబేజి	: 50 గ్రా
కేరట్	: 50 గ్రా
సోయాబీన్ సాస్	: 1 టీ స్పూన్
టేస్టింగ్ పౌడర్	: 1/2 టీ స్పూన్
ఉప్పు	: తగినంత
పంచదార	: 1 టీ స్పూన్
నూనె	: 50 గ్రా

తయారు చేయు విధానం :

ముందుగా నూడిల్స్‌ను నూనెలో వేయించి ఉంచుకోవలెను. కేరట్, కేబేజిలను ముక్కలుగా తరిగి నూనెలో వేయించవలెను. అవి కొద్దిగా వేగిన తర్వాత గ్రుడ్లను పగలగొట్టి అందులో వేయవలెను. తర్వాత దానిలో ఉల్లికాడలను కొంచెం పెద్ద ముక్కలుగా తరిగి వాటిని కూడా దానిలో వేసి వేయించవలెను. ఆ తర్వాత ఉప్పు, టేస్టింగ్ సాల్ట్, పంచదార, సోయాబీన్ సాస్ వేసి కొంచెం సేపు ఉడికించి తర్వాత దించవలెను.

ఎగ్ మసాలా వడ

కావలసిన పదార్థములు :

గ్రుడ్లు	: 8
కొత్తిమీర	: తగినంత
శెనగపప్పు	: 1/4 కేజి
కరివేపాకు	: తగినంత
ఉల్లిపాయలు	: 2
ఉప్పు	: తగినంత
పచ్చిమిర్చి	: 5
నూనె	: తగినంత

తయారు చేయు విధానం :

గ్రుడ్లు, పచ్చిమిర్చి, ఉల్లి, కర్వేపాకు, కొత్తిమీర చిన్న ముక్కలుగా తరిగి, శనగపప్పుని 1 గంట నానపెట్టి మెత్తగా నూరి తరిగిన ముక్కలను అందులో కలిపి వడలుగా చేసుకొని నూనెలో ఎర్రగా వేయించుకోవాలి.

ఎగ్ రవ్వ ఇడ్లీ

కావలసిన పదార్థములు :

మినప పప్పు	: 1/2 కేజి
ఉప్పు	: తగినంత
గోధుమ నూక	: 1/4 కేజి
నిమ్మకాయలు	: 2
పచ్చిగ్రుడ్లు	: 8

తయారు చేయు విధానం :

నానబెట్టిన పప్పుని మెత్తగా నూరి దానిలో గోధుమ నూకను, ఉప్పు, గ్రుడ్లలో తెల్లసొనని, రెండు నిమ్మకాయల రసాన్ని అందులో కలిపి ఇడ్లీ పాత్రలో ఇడ్లీలుగా వేసుకొని 15 నిమిషాలు తరువాత దించవలెను.

మగువల సౌందర్యాభివృద్ధి మూలకాలు - 'కోడిగ్రుడ్లు'

చైనీస్ ఎగ్ నూడిల్స్

కావలసిన పదార్థములు :

కారట్	: 100 గ్రా
ఎగ్ న్యూడిల్స్	: 1/2 కేజి
ఉల్లిపాయలు	: పెద్దవి 2
పెప్పర్ పౌడర్	: 1 టీ స్పూను
వెనిగర్	: 1/2 టీ స్పూన్
ఉప్పు	: తగినంత
నూనె	: తగినంత
సోయాబీన్ సాస్	: 1 టేబుల్ స్పూన్

తయారు చేయు విధానం :

ముందుగా 1 లీటరు నీళ్ళలో ఎగ్ నూడిల్స్‌ను వేసి 5నిమిషాలు ఉడికిన తర్వాత నీళ్ళను వార్చి, తర్వాత నూడిల్స్‌పై 1 టేబుల్ స్పూన్ నూనె వేసి ఒక పళ్ళెంలో ఆరబెట్టవలెను. కళాయిలో 2 టేబుల్ స్పూన్ నూనె వేసి అది మరిగిన తర్వాత, పొడుగుగా తరిగి ఉంచుకున్న ఉల్లిపాయ ముక్కలను వేయించవలెను. తర్వాత నూనెలో కేబేజి, కేరట్ ముక్కలను కూడా వేయించవలెను. ఆ ముక్కలు సగం ఉడికిన తర్వాత, అందులో ముందుగా ఆరబెట్టి ఉంచుకున్న ఎగ్ నూడిల్స్‌ను వేయవలెను. ఆ తర్వాత దానిలో పెప్పర్ పౌడర్, టేస్టింగ్ పౌడర్, ఉప్పు, సోయాబీన్ సాస్, వెనిగర్‌లను కూడా వేసి నూడిల్స్ బాగా వేగే వరకు ఉంచి తర్వాత వాటిని వేడివేడిగా వడ్డించవలెను. ఈ ఎగ్ నూడిల్స్‌కి టమాటా సాస్‌ని జోడించి వడ్డించినచో రుచిగా ఉంటుంది.

ఎగ్ వెర్మిసెల్లీ

కావలసిన పదార్థములు :

ఉడికిన గ్రుడ్లు	: 2
జీలకర్ర	: 1/2 టీస్పూన్
వెర్మిసెల్లీ (సేమ్యా)	: 500 గ్రా
ఉల్లిపాయలు	: 3
ఆవాలు	: 1 టీ స్పూను
బెంగాల్ పప్పు	: 40 గ్రా
కరివేపాకు	: తగినంత
నూనె	: 4 టేబుల్ స్పూన్లు
ఎండుమిర్చి	: 2
లవంగాలు	: 2 చిన్నవి
ఏలకులు	: 3-4

తయారు చేయు విధానం :

ధనియాలు, జీలకర్ర, ఎండుమిరపకాయలు, లవంగాలు, ఏలకులూ దంచి ఉంచండి. వెర్మిసెల్లీని నెయ్యిలో కాస్త దోరగా వేయించండి. 2 టేబుల్ స్పూన్లనెయ్యిని వేడి చేసి ఆవాలు, బెంగాలు పప్పును వేయించండి. దాంట్లో కరివేపాకు, దంచిన ఉప్పు కలపండి. ఈ మిశ్రమంలో ఒక కప్పు నీరు పోసి ఉడకనివ్వండి. తర్వాత వెర్మిసెల్లీ వెయ్యండి. ఉడుకుతుండగానే, గట్టిపడగానే కొట్టిన గ్రుడ్లు వేసి టమోటా చెట్నీతో చక్కగా సేవించండి.

"రోజూ గ్రుడ్డు తినండి - రోగాలకు దూరంగా ఉండండి"

ఎగ్ ఉప్మా

కావలసిన పదార్థములు :

గోధుమ నూక	: 1/2 కేజి
ఉడికిన గ్రుడ్లు	: 8
ఆవాలు	: 10 గ్రా
జీలకర్ర	: 10 గ్రా
కరివేపాకు	: తగినంత
నెయ్యి	: 100 గ్రా
పాలు	: 1/4 లీటరు
ఉల్లిపాయలు	: 2
పచ్చిమిర్చి	: 5
కొత్తిమీర	: తగినంత

తయారు చేయు విధానం :

ముందుగా గోధుమ నూకను వేయించి ప్రక్కన పెట్టుకోవలెను. కళాయిలో 100 గ్రాॱల నెయ్యివేసి ఆవాలు, జీలకర్ర వేసి వేగిన తరువాత కరివేపాకు, చిన్న ముక్కలుగా తరిగిన ఉల్లి, పచ్చిమిర్చి వెయ్యాలి. పాలు 1/4 లీటర్ తగినంత నీరు పోసి మరిగిన తరువాత గ్రుడ్లను ముక్కలుగా తరిగి వెయ్యాలి. ముందుగా ఉంచిన వేగిన నూకను అందులో వేసి బాగా కలపాలి. ఉడికిన తర్వాత దాని మీద కొత్తిమీర వేసి దించాలి.

ఎగ్ పెసరట్టు

కావలసిన పదార్థములు :

పెసరపప్పు	: 1/2 కేజి
పచ్చిగ్రుడ్లు	: 8
అల్లం	: 50 గ్రా
జీలకర్ర	: 25 గ్రా
పచ్చిమిర్చి	: 25 గ్రా
కరవేపాకు	: తగినంత
ఉప్పు	: తగినంత
నెయ్యి	: 100 గ్రా
ఉల్లిపాయాలు	: 1/4 కేజి

తయారు చేయు విధానం :

1 గంట ముందుగా పెసరపప్పు నీటిలో నానపెట్టి, పప్పు నానిన తరువాత మెత్తగా నూరి అందులో పచ్చిగ్రుడ్ల సొనని కలిపి పది నిమిషాలు ఉంచాలి. ఉల్లి, పచ్చిమిర్చి, అల్లం, కర్వేపాకు, చిన్న ముక్కలుగా తరిగి, అందులో ఉప్పు, జీలకర్రలను కూడా కలిపి ఉంచుకోవలెను. పిండిని దోశలా పెనం మీద వేసి, ముందుగా సిద్ధం చేసుకొన్న ఉల్లి, పచ్చిమిర్చి, అల్లం, కర్వేపాకు మొ॥నవి కలిపి ఉంచిన మసాలాని దోశ మీద వేసి రెండువైపులా ఎర్రగా కాల్చవలెను.

"మీ ఆరోగ్యమే - మీ కుటుంబ ఆనందం. అందుకే రోజూ తినండి, తినిపించండి కోడిగుడ్లు"

ఎగ్ మసాలా దోశ

కావలసిన పదార్థములు :

వరిపిండి	: 200 గ్రా
మైదా	: 50 గ్రా
నూనె	: 50 గ్రా
ఉల్లిపాయలు	: 100 గ్రా
ఉడికిన గ్రుడ్లు	: 3
పచ్చిమిర్చి	: 50 గ్రా
టమోటా	: 100 గ్రా
తాళింపు సామాన్లు	: తగినంత
కరివేపాకు	: తగినంత
కొత్తిమీర	: తగినంత
ఉప్పు	: తగినంత
మినప పప్పు	: 100 గ్రా

తయారు చేయు విధానం :

100 గ్రాॱల మినప పప్పు 200గ్రాॱల బియ్యంలో కలిపి ఆ రెండింటిని నీళ్ళలో వేసి 1 గంట సేపు నానబెట్టాలి. ఆ తర్వాత వాటిని రుబ్బవలెను. ఆ పిండిలో మైదా 50 గ్రాॱలు, తగినంత ఉప్పు వేసి కలుపవలెను. ఇలా కలిపిన పిండితో దోశలు వేయవలెను. ఉల్లి, పచ్చిమిర్చి, టమోటా ముక్కలను సన్నగా తరిగి కొద్ది నూనెతో తాలింపు వేయవలెను. ఉడికిన గ్రుడ్ల ముక్కలను కూడా తాలింపులో వేసి కలుపవలెను. ఈ కూరను కాలుతున్న దోశలపై వేసి చట్నీతో వడ్డించవలెను.

ఎగ్ బోండా

కావలసిన పదార్థములు :

ఉడికిన గ్రుడ్లు	: 1
ఉల్లిపాయలు	: 3
పచ్చిమిర్చి	: 3
బంగాళదుంపలు	: 2
శనగపిండి	: 1 కప్పు
నూనె లేదా నెయ్యి	: 100 గ్రా
ఉప్పు	: తగినంత

తయారు చేయు విధానం :

తరిగిన ఉల్లిపాయలు వేయించండి. బంగాళదుంపల ముక్కలు, మిరపకాయ ముక్కలు, చిన్నగా తరిగిన కరివేపాకు, గ్రుడ్ల ముక్కలను వేగుతున్న ఉల్లిపాయ ముక్కలతో కలపండి. శనగపిండిలో కొంచెం నీళ్ళు కలిపి, పిండిని తయారు చేసుకొని, ఆ తర్వాత మిక్చర్‌ని ఉండలుగా చేసి, ఆ ఉండలను శనగపిండిలో ముంచి నూనెలో వేయించవలెను. ఈ బోండాలను చట్నీతో జోడించి వడ్డించవచ్చు.

"చిన్న, గొప్ప తేడా లేకుండా అందరూ తినేది కోడిగుడ్డు"

ఎగ్ మసాలా బోండా

కావలసిన పదార్థములు :

గ్రుడ్లు	: 5
బంగాళదుంపలు	: 1/4 కేజి
పసుపు	: 1/4 టీ స్పూను
గరం మసాలా పొడి	: 1 టీ స్పూను
శనగపిండి	: 1/4 కేజి
ఉప్పు	: తగినంత
కొత్తిమీర	: తగినంత
నూనె	: 1/2 కేజి

తయారు చేయు విధానం :

ముందుగా బంగాళదుంపలు, గ్రుడ్లు ఉడికించి ఉంచుకోవలెను. తర్వాత ఉడికిన గ్రుడ్లను, దుంపలను మెత్తగా ముద్దలా చేయవలెను. దానిలో మసాలాపొడి, పసుపు, ఉప్పు కలిపి, ఆ మిశ్రమాన్ని చిన్న చిన్న ఉండలుగా చేసి ఉంచుకోవలెను. ఒక గిన్నెలో శనగపిండి, తగిన నీరుపోసి, దానిలో ఉప్పు, కొత్తిమీరను వేసి కలుపవలెను. ముందుగా ఉంచుకున్న ఉండలను ఈ శనగపిండిలో ముంచి వాటిని నూనెలో వేయించవలెను. దీన్ని 'టమోటా సాస్'తో కలిపి వడ్డించవచ్చు.

ఎగ్ సాసేజ్ స్నాక్

కావలసిన పదార్థములు :

గ్రుడ్లు	: 3
సాసేజెస్	: తగినంత
వెన్న	: తగినంత
టమోటోలు	: 100 గ్రా
పాలు	: తగినన్ని
మిరియాల పొడి	: 1 టీ స్పూన్
నూనె	: తగినంత
ఉప్పు	: తగినంత

తయారు చేయు విధానం :

ముందుగా సాసేజెస్‌ను వెన్నలో వేపండి. సాసేజెస్‌ను చిన్న ముక్కలుగా కోయండి. దానికి టమోటో ముక్కలను కలపండి గ్రుడ్లూ, పాలు, ఉప్పు, మిరియాల పొడి బాగా కలపగొట్టి, సాసేజెస్‌కు కలపండి. పెనం మీద నూనె కాగిన తర్వాత కలిపిన మిక్చర్ వేసి, పైన కిందా బాగా అట్లులా గట్టిపడే దాకా కాల్చండి. తర్వాత ముక్కలుగా కోసి వడ్డించండి.

పొటాటో పాన్ కేక్

కావలసిన పదార్థములు :

గ్రుడ్లు	: 2
బంగాళదుంపలు	: 3 పెద్దవి
ఉల్లిపాయ	: 1
మైదా	: 1/2 కప్పు
నెయ్యి	: తగినంత
మిరియాల పొడి	: తగినంత
ఉప్పు	: తగినంత

తయారు చేయు విధానం :

బంగాళా దుంపలను, ఉల్లిపాయలను సన్నగా తరిగి ఉంచండి. వాటికి మైదా, ఉప్పు, మిరియాల పొడి కలపండి. గ్రుడ్లను కొట్టి దీనికి కలపండి. పెనం మీద నెయ్యి వేడి చేసిపై మిశ్రమాన్ని తీసికొని ఆమ్లేట్‌లా కాల్చండి. వేడి వేడిగా కెచప్‌తో వడ్డించండి.

ఎగ్ రవ్వ దోశ

కావలసిన పదార్థములు :

ఉడికిన గ్రుడ్లు	: 4
బియ్యం పిండి	: 100 గ్రా
మైదా	: 50 గ్రా
గోధుమ నూక	: 50 గ్రా
జీలకర్ర	: 1 స్పూను
పచ్చిమిర్చి	: 5
ఉల్లిపాయలు	: 2
అల్లం	: తగినంత
కేరట్	: తగినంత
కరివేపాకు	: తగినంత
ఉప్పు	: తగినంత

తయారు చేయు విధానం :

కొంచెం నీటిలో బియ్యం పిండి, మైదా, గోధుమ నూక, జీలకర్ర, పచ్చిమిర్చి, ఉల్లి, అల్లం ముక్కలు, కేరట్ ముక్కలు, కరివేపాకు వేసి కలుపవలెను. దానిలో తగినంత ఉప్పు కూడా వేయవలెను. ముందుగా ఉంచుకున్న ఉడికిన గ్రుడ్లను చిన్ని ముక్కలుగా కోసి, దానిలో పచ్చిమిర్చి, అల్లం, ఉల్లి ముక్కలను కూడా కలుపవలెను. ఈ ముక్కలతో కొద్ది ఉప్పు కూడా వేసి కలుపవలెను. పేన్ మీద కొద్ది నూనె వేసి ముందుగా దాని మీద కొద్దిగా మిర్చి, ఉల్లి మొగ్గ ముక్కలను చల్లవలెను. ఈ ముక్కలపై ముందుగా తయారు చేసి ఉంచుకున్న పిండిని దోశలుగా వేయవలను. ఆ దోశలతో, చట్నీని జోడించి వడ్డించవలెను.

ఎగ్ పరోఠా

కావలసిన పదార్థములు :

గ్రుడ్లు	: 6
నెయ్యి	: తగినంత
గోధుమ పిండి	: 8 పరోఠాలకు
ఉప్పు	: తగినంత
కారం	: తగినంత
మిరయప్పొడి	: తగినంత

తయారు చేయు విధానం :

రెండు గ్రుడ్లు కలపగొట్టండి. కలిపిన పిండిని ఎనిమిది భాగాలు చేయడం, ఒక భాగాన్ని తీసుకొని పరోఠాల గుండ్రంగా ఒత్తండి, నెయ్యిగాని నూనెగాని వేసి పెనంలో పరోఠాను కాస్త అటు ఇటు కాల్చండి. దాని మీద, కొట్టిన రెండు గ్రుడ్లను పోసి పరోఠా అంతటా పరవండి. ఉప్పు, మిరయప్పొడి, మిరపకారం జల్లండి. కాస్త నెయ్యి, అంచుల దగ్గర రాసి, గ్రుడ్లు గట్టిపడగానే పరోఠాను తిరగెయ్యండి. తర్వాత రెండువైపులా ఎర్రగా అయ్యేలా కాల్చండి, వేడి వేడిగా కుర్మాతో వడ్డించండి.

"సామాన్యుల నుండి మేధావుల వరకు ఆరగించే ఆహారం

- కోడిగ్రుడ్డు"

ఎగ్ వడ

కావలసిన పదార్థములు :

మినప పప్పు	: 1/4 కేజి
ఉల్లిపాయలు	: 2
పచ్చిమిర్చి	: 5
ఉడికిన గ్రుడ్లు	: 4
జీలకర్ర	: తగినంత
ఉప్పు	: తగినంత
కేబేజి	: తగినంత
నూనె	: తగినంత

తయారు చేయు విధానం :

ముందుగా మినపపప్పుని నీళ్ళలో నానబెట్టి, తర్వాత రుబ్బి పిండిని తయారు చేసుకోవలెను. దానిలో చిన్నగా తరిగిన ఉల్లి, మిర్చి, కాబేజి ముక్కలను కలపవలెను. దానిలో జీలకర్ర కూడా వేసి, ఉడకబెట్టిన గ్రుడ్ల ముక్కలను కూడా వేసి కలుపవలెను. కళాయిలో నూనె వేసి బాగా కాగిన తర్వాత ముందుగా సిద్దముగా ఉంచుకొన్న పిండిని వడలుగా చేసి ఆ నూనెలో వేయించవలెను. ఆ వడలను, టమోటాసాస్‌తో కలిపి వడ్డించవచ్చును.

స్టఫ్‌డ్ ఎగ్స్

కావలసిన పదార్థములు :

గ్రుడ్లు	: 4
మైమనైస్ సాస్	: 2 టేబుల్ స్పూన్స్
కాప్సికాసాస్	: 3 చుక్కలు
ఉప్పు	: తగినంత
పెప్పర్ పౌడర్	: చిటికెడు
సలాడ్ ఆకులు	: 6

తయారు చేయు విధానం :

ఒక గిన్నెలో నీళ్ళు పోసి, కోడిగ్రుడ్లు కూడా వేసి స్టౌ మీద పెట్టి గ్రుడ్లు ఉడికించండి. ఇలా ఉడకబెటిన గ్రుడ్లను పెంకు ఒలిచి నిలువుగాగాని, అడ్డంగాగాని చాకుతో కోయండి. మధ్యలో ఉన్న పచ్చ సోనను తీసుకొని దానికి మైమనైస్ సాస్‌ను కలపండి. తరువాత ఈ మిశ్రమంపై కాప్సికాసాస్, ఉప్పు, పెప్పర్ పొడి, స్టార్ నాజిల్ (నక్షత్రం మొన) గల కేక డెకరేషన్ బ్యాగ్‌లోకి తీసుకొని, పచ్చసొన తీసిన గుడ్డు భాగంలో నింపండి. తరువాత సలాడ్ ఆకుల్లో అమర్చి ఫ్రిజ్‌లో పెట్టి చల్లగా అతిథులకందివ్వండి.

ఎగ్ బజ్జీ

కావలసిన పదార్థములు :

గ్రుడ్లు	: 8
శనగపిండి	: 1/2 కేజి
ఉప్పు	: తగినంత
బ్రెడ్	: 1 ప్యాకెట్
నూనె	: తగినంత

తయారు చేయు విధానం :

శనగపిండిలో తగినంత నీరు, ఉప్పు, 4 గ్రుడ్లను పగలగొట్టి సొనను వేసి కలుపవలెను. వేరే గిన్నెలో 4 గ్రుడ్లను పగలగొట్టి సొనను పోయవలెను. ఆ సొనలో బ్రెడ్ ముక్కలు ముంచి, ఈ ముక్కలను శనగపిండిలో ముంచి నూనెలో వేయించవలెను. వీటిని "చింతపండు చట్నీతో" సర్వ్ చేస్తే రుచిగా ఉంటుంది.

ఎగ్ విండాలు

కావలసిన పదార్థములు :

బాగా ఉడికిన గ్రుడ్లు	: 4–5
ఉల్లిపాయలు	: 2
ఎండు మిర్చి	: 4
వెల్లుల్లిపాయలు	: 5
అల్లం ముక్క	: 1
జీలకర్ర	: 1/2 టేబుల్ స్పూను
గరమ్ మసాలా	: 1 టీ స్పూను
వెనిగర్	: 3/4 కప్పు
పంచదార	: 1 టేబుల్ స్పూను
నెయ్యి	: 1/2 టేబుల్ స్పూను
ఉప్పు	: తగినంత
లవంగ పత్రీ	: 1 ముక్క

తయారు చేయు విధానం :

మిరపకాయలు, వెల్లుల్లి, అల్లం, జీలకర్ర కాస్త వెనిగర్, రుచికి ఉప్పు వేసి గ్రైండ్ చేయండి. ఉల్లిపాయను కోసి నెయ్యిలో వేయించండి. రుబ్బిన మిక్చర్‌లకు లవంగ పత్రీని దానితో కలపండి. పంచదార, వెనిగర్, గరమ్ మసాలా వేయండి. గ్రుడ్లు సగానికి పొడువుగా కోసి కూరతో కలపండి. గ్రేవి గట్టిపడేదాకా కలుపుతూ వండండి. తర్వాత అన్నంతో గాని రొట్టెలతో గానీ ఆరగించండి.

"గృహిణులకు, ఉద్యోగునులకు సులువుగా తయారు చేసుకోగలిగే వంటకం - కోడిగ్రుడ్డు"

స్వీట్ అండ్ సోర్ ఎగ్స్

కావలసిన పదార్థములు :

బాగా ఉడికిన గ్రుడ్లు	:	4
చికెన్	:	1/2 కప్పు
ఉప్పు	:	తగినంత
జొన్నపిండి	:	2 టీ స్పూన్లు
పంచదార	:	1/2 కప్పు
నూనె	:	1 టేబుల్ స్పూన్
మాల్ట్ వెనిగర్	:	1/2 కప్పు
వెల్లుల్లి	:	1
నీరు	:	తగినంత
అల్లం	:	చిన్నముక్క
ఎర్రముల్లంగి	:	చిన్నముక్క
అనాసకాయ రసం	:	కొద్దిగా

తయారు చేయు విధానం :

మొదట తరిగిన అల్లపు ముక్కలను, చిదిమిన వెల్లుల్లి రేకులను నూనెలో వేయించండి. దీనికి పంచదార, వెనిగర్ కలపండి. అనాసకాయ రసాన్ని తీసికొని చికెన్ స్టార్‌కు కలపండి. ఇదంతా మూకుడులో పోసి ఉడకపెట్టండి. తర్వాత కేరట్ ముక్కలు కలిపి సన్న మంటలో కొద్ది నిమిషాలు ఉడికించండి. తర్వాత కొన్ని అనాస ముక్కలు, చన్నీటితో పిసికిన జొన్న పిండిన మూకుట్లో వేయండి. బాగా ఉడికించి గట్టిపడనివ్వండి. ఉడికిన గ్రుడ్లను నాలుగు ముక్కలుగా కోసి ఉడుకుతున్న కూరతో కలిపి అన్నంతో వడ్డించండి.

డెవిల్డ్ ఎగ్ సలాడ్

కావలసిన పదార్థములు :

ఉడికిన గ్రుడ్లు	:	6
దోసకాయ	:	1
పెద్ద టమోటోలు	:	4
ఉల్లిపాయ	:	1
సలాడ్	:	కొద్దిగా
మాయాన్నైజ్	:	తగినంత
పచ్చిమిర్చి	:	తగినంత
కరివేపాకు	:	తగినంత
ఉప్పు	:	తగినంత
మిరియప్పొడి	:	తగినంత

తయారు చేయు విధానం :

గ్రుడ్లు ఉడకబెట్టి రెండు ముక్కలుగా కోయండి. వాటిలోని పచ్చును తీసెయ్యండి. ఆ పచ్చును పలపి మయాన్నైజ్, ఉప్పు మిరయప్పొడి, తరిగిన పచ్చి మిరపముక్కలు కరివేపాకుతో కలపండి. గ్రుడ్లలో పచ్చ ఉండే చోట ఈ మిక్చర్‌ను పెట్టి, సలాడ్ ఆకులు, దోసకాయ, టమోటాలు పొడవు ముక్కలుగా తరిగి, గ్రుడ్లతో అందంగా అమర్చి పెట్టండి.

ఎగ్ చాట్

కావలసిన పదార్థములు :

ఉడికిన గ్రుడ్లు	:	6
ఉల్లిపాయ	:	1
పచ్చిమిర్చి	:	4-5
కరివేపాకు	:	తగినంత
బెల్లం	:	2 టేబుల్ స్పూన్లు
టమోటో కెచప్	:	1/2 కప్పు
కారం	:	1 టేబుల్ స్పూను
మసాలా పొడి	:	1 టేబుల్ స్పూను
ఉప్పు	:	తగినంత
చింతపండు	:	2 టేబుల్ స్పూన్లు

తయారు చేయు విధానం :

కొద్దిగా నీళ్ళలో బెల్లమూ చింతపండు వేసి 4- నిమిషాలు ఉడకబెట్టి వడపొయ్యండి. ఉడికిన గ్రుడ్లను నాలుగు ముక్కలుగా కోయండి. వాటిని ఉల్లి ముక్కలు, పచ్చిమిరపముక్కలు, కరివేపాకు, టమటా కెచెప్, చాట్ మసాలా, మిరపకారంలతో కలపండి. దీనికి చింతపండు చట్నీ, ఉప్పు వేసి బాగా కలిపివేయండి. దాని పైన నిమ్మకాయ చక్రాలూ, కొత్తిమీర ఆకులూ అలంకరించి వడ్డించండి.

అకోరి ఆన్ టోస్ట్

కావలసిన పదార్థములు :

గ్రుడ్లు	:	6
ఉల్లిపాయలు	:	2
టమోటో	:	1
పచ్చిమిర్చి	:	3
కరివేపాకు	:	తగినంత
గరమ్ మసాలా	:	1/2 టేబుల్ స్పూన్
పసుపు	:	1/4 టేబుల్ స్పూన్
నెయ్యి లేదా నూనె	:	తగినంత
ఉప్పు	:	తగినంత
మిరియాలు	:	కొద్దిగా

తయారు చేయు విధానం :

ఉల్లిపాయలు తరిగి నూనె లేదా నెయ్యిలో దోరగా వేయించండి. పచ్చి మిరపకాయలు, టమోటోలను తరిగి ఉల్లి ముక్కలతో కలపండి. గుడ్లు తప్ప మిగతా వన్నీ కలిపేసి వేపండి. దీనిని పొయ్యి మీద నుండి దింపి గ్రుడ్లు కొట్టి అందులో వేసి కలువగొట్టి మళ్ళీ పొయ్యిమీద పెట్టండి. సన్నని మంటపై వండి, వేడి వేడిగా టోస్ట్‌తో వడ్డించండి.

స్క్రేంబుల్డ్ ఎగ్స్

కావలసిన పదార్థములు :

గ్రుడ్లు	:	2
పాలు	:	2 టేబుల్ స్పూన్లు
వెన్న	:	తగినంత
క్రీమ్	:	2 టేబుల్ స్పూన్లు

తయారు చేయు విధానం :

రెండు స్క్రేంబుల్డు గ్రుడ్లను రెండు టేబుల్ స్పూన్లు పాలు, క్రీమ్, ఒక టేబుల్ స్పూన్ల వెన్న కలిపి, గ్రుడ్లను కాస్త కలవగొట్టి, తాలింపు వేసి ఉంచండి. వెన్నను వెచ్చబెట్టి, గ్రుడ్ల మిక్చర్‌తో వేసి, సన్నని మంట మీద గ్రుడ్లు గట్టిపడేదాక కలియదిప్పుతూ ఉడికించండి. తర్వాత పోయ్యి మీద నుండి దించగానే వడ్డించండి.

ఎగ్ ఖడి

కావలసిన పదార్థములు :

పచ్చి గ్రుడ్లు	: 8
శనగపిండి	: 1/4 కేజి
పచ్చిమిర్చి	: 100 గ్రా
ఉల్లిపాయలు	: 6
ఉప్పు	: తగినంత
పెరుగు	: 1 కేజి
నూనె	: తగినంత
ఆవాలు	: 1 టీ స్పూన్
జీలకర్ర	: 1 టీ స్పూన్
కరివేపాకు	: తగినంత

తయారు చేయు విధానం :

ఉల్లి, పచ్చిమిర్చి, చిన్న ముక్కలుగా, తరిగి శనగపిండితో కలిపి గ్రుడ్ల సొనని కూడా దానిలో కలిపి ఉప్పు తగినంత కలిపి దానిని చిన్న చిన్న పకోడీల మాదిరిగా నూనెలో వేయించుకొని ప్రక్కన ఉంచవలెను. కళాయిలో 100 గ్రా॥లు నూనె వేసి దానిలో జీలకర్ర ఆవాలు, కరివేపాకు వేసి, అవి వేగిన తర్వాత పెరుగు వేసి, వేయించిన పకోడీలను (ముందుగా సిద్ధముగా ఉంచుకొన్నవి) దానిలో కలిపి మరిగిన తర్వాత దించెయ్యాలి.

ఎగ్ పేటిస్

కావలసిన పదార్థములు :

గ్రుడ్లు	: 6
బంగాళా దుంపలు	: 3-4
టమోటో	: 1
పచ్చి మిరపకాయలు	: 2-3
ఉల్లిపాయ	: 1 చిన్నది
కరివేపాకు	: ఒక రెమ్మ
నెయ్యి	: తగినంత
ఉప్పు	: తగినంత

తయారు చేయు విధానం ::

ముందుగా బంగాళాదుంపలు ఉడికించిపై తొక్క ఒలిచి, ముద్దగా పిసికి ఉంచుకోండి. ఉల్లిపాయ, టమోటో, పచ్చి మిరపకాయల్ని బాగా సన్నగా తరగండి, కరివేపాకును కడిగి ఒలిచి పెట్టుకోండి.

ఒక టేబుల్ స్పూను నెయ్యి తీసుకొని దాంట్లో ఉల్లిపాయ ముక్కలను మాడి పోకుండా వేయించాలి. తర్వాత టమోటా కలిపి కాసేపు వేగనివ్వండి. దానికి ఉప్పు, కరివేపాకు, 5 గ్రుడ్ల సొనను కలిపి, బాగా గట్టిపడి సెట్ అయ్యేదాకా కలపండి. దీనిని పొయ్యి మీద నుండి దింపి చల్లారనివ్వండి మిగిలిన గ్రుడ్లను బాగా కలవగొట్టి ఉంచండి. బంగాళదుంపల పిండిని మరొకసారి పిసికి, కాస్త పిండిని నలుప్రక్కల చిక్కగా పరచండి. దాని మధ్యలో గ్రుడ్ల మిక్చర్ ఒక చెంచాడు వేసి నలువైపులా పూర్తిగా మూయండి. రెండు అరచేతుల మధ్య నొక్కి దళసరి బిళ్లలా చదునుగా చేయండి పెనం మీద నెయ్యి వేసి ఒక్కొక్కపేటీని (బిళ్లనీ) కావాలనుకుంటే కాసిని బ్రెడ్ ముక్కలు కూడా జోడించి, బాగా ఎర్రగా అయ్యేదాకా వేపండి. తర్వాత వేడి వేడిగా టమోటా సాస్‌తో గాని, చట్నీతో గాని వడ్డించండి.

ఆరంజ్ అండ్ బట్టర్ మిల్క్ పార్‌పేట్స్

కావలసిన పదార్థములు :

గ్రుడ్లు	: 2
జెలిటిన్ పౌడర్	: 1/2 టీ స్పూన్
ఫ్రోజెన్ ఆరంజ్ జ్యూస్	: 4టీ స్పూన్స్
బట్టర్ మిల్క్	: 2 కప్పులు
పంచదార	: 150 గ్రా
ఆరంజ్‌లు	: 2

తయారు చేయు విధానం :

ఒక గిన్నెలోకి ఒక కప్పు బట్టర్ మిల్క్‌ను, జెలిటన్ పౌడర్‌ను, నాలుగు టేబుల్ స్పూన్లు పంచదారని, కోడిగ్రుడ్డులోని పచ్చ సొనను తీసుకొని తక్కువ సెగపై కలుపుతూ ఉడికించండి. ఇది చిక్కబడిన తర్వాత రెండు భాగములుగా చేయండి. ఒక భాగం నందు ఆరంజ్ జ్యూస్‌ను కలపండి. కోడిగ్రుడ్లలోని తెల్ల సొనను వేరొక గిన్నెలోకి తీసుకొని ఎలక్ట్రిక్ మిక్సర్‌తోటి బాగా కలియగొట్టండి మిగిలిన పంచదారను నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల నీళ్ళతో కలిపి మరగబెట్టండి. గ్రుడ్ల సొనను పంచదార పాకమును కలిపి బాగా కలిసేదాకా కలియగొట్టండి. ఈ మిశ్రమాన్ని గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద చల్లబరచి, మిగిలివున్న బట్టర్ మిల్క్‌ను కలపండి. ముందుగా రెండు భాగములుగా చేసుకొన్న బట్టర్‌మిల్క్ మిశ్రమంలోని ఆరంజ్ రసం కలపని భాగాన్నిపై మిశ్రమంతో కలపండి. దీనిని గ్లాసులలోకి తీసుకోండి. ఇప్పుడీ ఆరంజ్ రసం కలిపిన బట్టర్ మిల్క్ భాగాన్ని అన్ని గ్లాసులలో సమానంగా పోయండి. ఆరంజ్‌ను వొలిచి తొనలను వేరు చేసి ఒక్కొక్క గ్లాసులో బట్టర్ మిల్క్‌పై అలంకరించండి.

ఎగ్ చట్నాడు

కావలసిన పదార్థములు :

ఉడికిన గ్రుడ్లు	: 8
పెరుగు	: 100 గ్రా.
పెప్పర్ పొడి	: 100 గ్రా.
వెల్లుల్లి	: 25 గ్రా.
మిరియాలు	: 25 గ్రా.
నూనె	: 100 గ్రా.
టమోటాలు	: 2
ఉప్పు	: తగినంత
కరివేపాకు	: తగినంత

తయారు చేయు విధానం :

గిన్నెలో నూనెను వేసి, వెల్లులి, మిరియాలు వేయించవలెను. అవి వేగిన తర్వాత కరివేపాకు, ఉడికిన గ్రుడ్ల ముక్కలు, టమోటా ముక్కలు వేయించవలెను. తరువాత పెరుగు, పెప్పర్ పౌడర్, ఉప్పు వేసి అవి డ్రై అయిన తరువాత దించవలెను.

జామ్ ఆమ్లెట్

కావలసిన పదార్థములు :

కోడిగుడ్లు	: 2
చక్కెర	: 1/2 టీ స్పూన్
జామ్ మిక్స్‌డ్ ఫ్రూట్	: 1 టేబుల్ స్పూన్
వెనీలా ఎస్సెన్స్	: కొద్ది చుక్కలు
వెన్న లేదా నెయ్యి	: తగినంత

తయారు చేయు విధానం :

కోడిగ్రుడ్డులోని తెల్ల సొనను వేరు చేసి బాగా చిలక్కొట్టాలి. తరువాత దానిలో పచ్చ సొనను చేర్చి నురగ తేలేవరకు చిలక్కొట్టాలి. ఈ సొనలో ఎస్సెన్స్ చక్కెర కరిగేవరకు బాగా కలపాలి.

సన్నటి సెగపై పెనం ఉంచి వెన్న లేదా నెయ్యిని వేసి, చిలకొట్టిన గ్రుడ్డు సొనను ఆమ్లెట్‌గా వేసుకోవాలి. ఆమ్లెట్ రెండు పక్కలా కాలిన తరువాత, పై భాగంపై సగభాగం పైన చాకుతో జామ్ రుద్ది మరో భాగాన్ని మడత వేసి వేడి వేడిగా వడ్డిస్తే స్వీట్ ఆమ్లెట్ రుచి మధురంగా ఉంటుంది.

ఛీజ్ ఆమ్లెట్

కావలసిన పదార్థములు :

కోడిగ్రుడ్లు	: 2
ఉప్పు	: తగినంత
మిరియాల పొడి	: చిటికెడు
తురిమిన ఛీజ్	: 25 గ్రా
ఉల్లిపాయ	: 25 గ్రా
పచ్చిమిర్చి	: 2
కొత్తిమీర	: సగం కట్ట

తయారు చేయు విధానం :

గ్రుడ్డులోని పసుపు, తెలుపు సొనల్ని వేరు చేయాలి. ఎగ్ బీటర్‌తో తెల్లని సొనను పైన నురుగు పేరుకొనే వరకూ చిలక్కొట్టాలి. తరువాత దీనితో పసుపు సొనను సరిపడా ఉప్పు వేసి కలిపి మరింత చిలక్కొట్టాలి. నాన్‌స్టిక్ పాన్‌గాని, దోసెల పెనం గానీ స్టౌపై వుంచి వెన్న వేసి కరిగాక గుడ్డు సొనను ఆమ్లెట్ వేసుకోవాలి. సన్నటి సెగపై కాలుతున్న ఆమ్లెట్‌పైన తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు, తురిమిన ఛీజ్, పచ్చి మిరపకాయలు, కొత్తిమీరలను చల్లాలి. కొద్దిసేపయ్యాక అట్లకాడతో తీసి రెండో పక్క కూడా కాల్చాలి. గుల్లగా పొంగిన ఈ ఆమ్లెట్‌ను మధ్యకి మడిచి సర్వ్ చేస్తే రుచిగా ఉంటుంది.

పొటాటో ఆమ్లెట్

కావలసిన పదార్థములు :

కోడిగ్రుడ్లు	: 2
జీలకర్ర	: చిటికెడు
వెన్న లేదా నెయ్యి	: తగుమాత్రం
బంగాళదుంప	: 100 గ్రా
పచ్చిమిర్చి	: 10
కొత్తిమీర	: 1/4 కట్ట

తయారు చేయు విధానం :

బంగాళదుంప పొట్టు తీసి సన్నగా తరిగి ఉప్పు కలిపి నీళ్లలో వేయాలి. ఆ తరువాత నీళ్ళలోంచి తీసి పొడి బట్ట మీద వేసి తడి ఆరనివ్వాలి. ఒక వెడల్పాటి గిన్నెలోకి గ్రుడ్డు సొనను తీసుకొని బాగా చిలక్కొట్టి దానిలో తరిమిన బంగాళదుంపను సన్నగా తరిగిన పచ్చిమిరపకాయల్ని కొత్తిమీర, జీలకర్ర, ఉప్పు, మిరియాల పొడి వేసి కలయగలపాలి. సన్నటి సెగపై పెనం వుంచి కాలాక నూనె లేదా వెన్న లేదా నెయ్యి వేసి తరువాత గ్రుడ్ల మిశ్రమాన్ని ఆమ్లెట్‌లా పోసుకోవాలి. ఆమ్లెట్‌ను గోధుమ రంగు వచ్చేవరకు కాలనిచ్చి అట్లకాడతో దీనిపై తిప్పివేయాలి. రెండు ప్రక్కల కాలిన తరువాత ఈ పొటాటో ఆమ్లెట్‌ని సాస్ తోగాని, పుదీనా పచ్చడితోగాని వేడి వేడిగా తింటే మజాగా ఉంటుంది.

ఎగ్ వెజిటబుల్ ఆమ్లెట్

కావలసిన పదార్థములు :

కోడిగ్రుడ్లు	: 1-2
శనగపిండి	: 8 టేబుల్ స్పూన్స్
వరిపిండి	: 1 టేబుల్ స్పూన్
ఉల్లిపాయ	: 1
పచ్చిమిర్చి	: 2
టమోటాలు	: 2
కొత్తిమీర	: సగం కట్ట
ఉప్పు	: తగినంత
జీలకర్ర	: చిటికెడు
వెన్న లేదా నెయ్యి	: తగినంత
మజ్జిగ	: 4 స్పూన్లు
వంటసోడా	: చిటికెడు

తయారు చేయు విధానం :

శెనగపిండి. వరిపిండి, సోడా ఉప్పులను బాగా కలపాలి. దానిలో మజ్జిగ, కొద్దిగ నీరుపోసి దోశ పిండి మాదిరిగా కలుపుకోవాలి. పచ్చిమిరపకాయలు, కొత్తిమీర, ఉల్లిపాయలు, టమోటాలను సన్నగా తరిగి జీలకర్ర, ఉప్పు వేసి బాగా కలిపి ప్రక్కన ఉంచాలి. దోశల పెనంగానీ, నాన్‌స్టిక్ పాన్ గానీ తీసుకొని దానిపై వెన్న గాని, నెయ్యి గాని వేసి కాగిన తర్వాత పిండి మిశ్రమాన్ని దోశలా పోసి, దానిపై తరిగిన కూర ముక్కల్ని సమంగా చల్లాలి. ఈ ఆమ్లెట్‌పైన వెన్న చిలకరించి కొద్ది నిమిషాలుంచి తిరగేయాలి. రెండో ప్రక్క కూడా కాలిన తరువాత వెజిటబుల్ ఆమ్లెట్ తినడానికి సిద్ధమయినట్లే. ఈ ఆమ్లెట్‌ని వేడివేడిగా తింటే దాని రుచే వేరు మరి.

ఎగ్ సమోసా

కావలసిన పదార్థములు :

మైదా	: 300 గ్రా
తాలింపు	: తగినంత
బంగాళాదుంపలు	: 2
పచ్చిగ్రుడ్లు	: 2
ఉడికిన గ్రుడ్లు	: 4
ఉప్పు	: తగినంత
నల్ల జీలకర్ర	: 25 గ్రా
కారం	: 1/2 టీ స్పూన్
కరివేపాకు	: తగినంత
నూనె	: తగినంత
ఉల్లిపాయ	: 1

తయారు చేయు విధానం :

నూనెని మరిగించి దానిలో సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయను, తాలింపు (పోపు) సామాన్లు వేసి, అవి కొద్దిగా వేగిన తర్వాత దానిలో సన్నగా తరిగిన బంగాళదుంప ముక్కలను కూడా వేసి బాగా వేగిన తర్వాత, దానిలో పచ్చి గ్రుడ్లను పగలగొట్టి సొనను వేసి బాగా వేయించవలెను. తర్వాత దానిలో తగినంత ఉప్పు, కారం, కరివేపాకు, తరిగిన ఉడికిన గ్రుడ్ల ముక్కలను కూడా వేసి బాగా వేయించి ప్రక్కన పెట్టుకొనవలెను. మైదాని తగినంత నీరు, నల్ల జీలకర్ర వేసి ముద్దగా కలపవలెను. దానిని 4 పూరీలుగా తయారు చేసి ఒక్కొక్కదాన్ని సగానికి కోసి సమోసా మాదిరిగా చుట్టి దానిలో ముందుగా రెడీగా ఉంచుకున్న కూరను పెట్టి నూనెలో వేయించవలెను.

ఎగ్ కట్‌లెట్

కావలసిన పదార్థములు :

ఉడకబెట్టిన గ్రుడ్లు	: 4
కేరట్	: 1/4 కేజి
బ్రెడ్ గ్రామ్	: 1/4 కేజి
పెప్పర్ పౌడర్	: తగినంత
వెల్లుల్లి	: 2
బంగాళదుంపలు	: 2
పచ్చిగ్రుడ్లు	: 2
బీన్స్	: 1/4 కేజి
ఉప్పు	: తగినంత
నూనె	: తగినంత
ఉల్లిపాయ	: 1
పచ్చిమిర్చి	: 5

తయారు చేయు విధానం :

ముందుగా ముక్కలుగా తరిగిన వెల్లుల్లి, ఉల్లి, పచ్చిమిర్చిలను నూనెలో వేయించవలెను. అవి కొద్దిగా వేగిన తర్వాత దానిలో తరిగిన కూరగాయల ముక్కలను కూడా వేసి వేయించవలెను. దానిలో 2 పచ్చిగ్రుడ్లను, తరిగిన 4 ఉడికిన గ్రుడ్ల ముక్కలను కూడా వేసి వేయించవలెను. ఆ కర్రీ కట్‌లెట్ షేప్‌తో చేయవలెను. వాటిని (కట్‌లెట్స్‌ని) పచ్చిగ్రుడ్ల సొనలో ముంచి దానికి బ్రెడ్ గ్రామ్‌ని అంటించి నూనెలో వేయించవలెను. ఈ కట్‌లెట్స్‌ను టమోటా సాస్‌తో కలిపి వడ్డించవచ్చు.

డ్రైచిల్లీ ఎగ్

కావలసిన పదార్థములు :

ఉడకబెట్టిక గ్రుడ్లు	: 8
మైదా	: 50 గ్రా
పెప్పర్ పౌడర్	: 1 టీ స్పూన్
ఉప్పు	: తగినంత
నూనె	: తగినంత
పచ్చిమిర్చి	: 10
కార్న్‌ఫ్లోర్	: 50 గ్రా
టేస్టింగ్ సాల్ట్	: 1/2 టీ స్పూన్
సోయాబీన్ సాస్	: 1 టీ స్పూన్

తయారు చేయు విధానం :

పచ్చిమిర్చి, ఉడికించిన గ్రుడ్లను చిన్న ముక్కలుగా తరిగి, దానిలో పెప్పర్, సాల్ట్, టేస్టింగ్ సాల్ట్, సోయాబీన్‌సాస్, కార్న్‌ఫ్లోర్, మైదా కలిపి, కొంచెం నీరు పోసి ముద్దగా చేయవలెను. కళాయిలో నూనె పోసి సిద్దముగా ఉంచుకొన్న ముద్దను చిన్న చిన్న ముద్దలుగా (పకోడి మాదిరిగా) నూనెలో వేయించి తీయవలెను. దీన్ని 'టమోట సాస్'తో వడ్డించవచ్చు.

రోజుకి రెండు గ్రుడ్లు చాలు, ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు

గోల్డెన్ ఫ్రైడ్ ఎగ్

కావలసిన పదార్థములు :

ఉడకబెట్టిన గ్రుడ్లు	: 4
మైదా	: 100 గ్రా
పెప్పర్ పౌడర్	: 1 టీ స్పూన్
ఉప్పు	: తగినంత
నూనె	: తగినంత
కార్న్‌ఫ్లోర్	: 100 గ్రా
టేస్టింగ్ సాల్ట్	: 1 టీ స్పూన్
సోయాబీన్ సాస్	: 1 టీ స్పూన్

తయారు చేయు విధానం :

ముందుగా ఉడికిన గ్రుడ్లను నిలువుగా 4 ముక్కలుగా తరిగి ఉంచుకొవలెను. తర్వాత మైదా, కార్న్‌ఫ్లోర్, టేస్టింగ్ పౌడర్, పెప్పర్, ఉప్పు వేసి ఆ పిండిలో కొద్దిగా నూనె వేసి కలుపవలెను. (తరిగి ఉంచుకొన్న గ్రుడ్ల ముక్కలను, కలిపి ఉంచిన పిండిలో ముంచి వాటిని నూనెలో వేయించవలెను). వాటిని గోల్డ్ కలర్ వచ్చే వరకూ ఫ్రై చేయవలెను. వీటికి టమెటా సాస్‌ను కలిపి వడ్డించండి.

కోడిగ్రుడ్డు కోట్లవిలువ

ఎగ్ స్ప్రింగ్ రోల్స్

కావలసిన పదార్థములు :

మైదా	: 50 గ్రా
పచ్చిగ్రుడ్డు	: 1
కేరట్	: 50 గ్రా
సోయాబీన్ సాస్	: 1 స్పూన్
కారం	: 1 స్పూన్
కార్న్‌ఫ్లోర్	: 50 గ్రా
ఉడికిన గ్రుడ్లు	: 2
కేబేజి	: 50 గ్రా
ఉప్పు	: తగినంత
టేస్టింగ్ పౌడర్	: 1 స్పూన్

తయారు చేయు విధానం :

ఒక పచ్చిగ్రుడ్డు, 50 గ్రా॥ల మైదా, 50గ్రా॥ కార్న్‌ఫ్లోర్‌తో కలపవలెను. ఆ పిండిలో సరిపడినంత నీరు కూడా పోసి, పలుచని దోశలుగా వేసి ఉంచుకోవలెను. కొద్దిగా నూనెలో ఒక క్యారెట్, క్యాబేజి ముక్కలుగా చేసుకొని వేయించవలెను. అవి సగం వేగిన తర్వాత, దానిలో చిన్న ముక్కలుగా కోసిన ఉడికిన గ్రుడ్ల ముక్కలను కూడా వేసి వేయించవలెను. దానిలో ఉప్పు, కారం, సోయాబీన్ సాస్, టేస్టింగ్ పౌడరు, 1/2 స్పూన్ పంచదార వేసి ఉడకనిచ్చి దింపవలెను. ఈ కర్రీని ముందుగా సిద్ధముగా ఉంచుకొన్న దోశలలో వేసి దానిని రోల్స్‌గా చుట్టి వీటిని ఒకసారి కొంచెం నూనెలో వేయించి వడ్డించవలెను.

టోడ్ ఇన్ ఏ హోల్

కావలసిన పదార్థములు :

గ్రుడ్లు	: 3
కాలీఫ్లవర్	: 1
మైదా	: 4 టేబుల్ స్పూన్స్
తరిగిన ఛీజ్	: 1 టేబుల్ స్పూన్స్
వెన్న	: తగినంత
పాలు	: 1 కప్పు
ఉప్పు	: 1/2 టీ స్పూన్
మిరియాలపొడి	: 1/2 టీ స్పూన్

తయారు చేయు విధానం :

ముందుగా కాలీఫ్లవర్ ఆకులు తీయండి. ఓ చిన్న గిన్నెకు కొద్దిగా వెన్న రాసి కాలీఫ్లవర్‌ని గిన్నెలో ఉంచి ఉప్పు మిరియాల పొడి జల్లండి. గ్రుడ్లలోని పచ్చను తీసి మైదాతో కలిపి, ఉప్పు, మిరియప్పొడి, కలపండి. గుడ్లలోని తెలుపును గట్టిపడేలా బాగా కలపగొట్టి, పచ్చసొన మిక్సరును కలపండి. తర్వాత ఇందులో పాలుపోసి బాగా కలిపి ఈ మిక్సరును 2 గంటలు ఉంచండి. తర్వాత కాలీఫ్లవర్ మీద ఈ మిక్సర్‌ను పోసి, అరగంట సేపు బేక్ చేయండి. వడ్డించునప్పుడు, టమోటో చక్రాలతోనూ, సలాడ్ ఆకులతోనూ అలంకరించి అందించండి.

ఎగ్ ఖీమా సాండ్ విచ్

కావలసిన పదార్థములు :

ఉడకబెట్టిక గ్రుడ్లు	: 4
పచ్చిగ్రుడ్డు	: 1
ఉల్లిపాయలు	: 2
మిర్చి	: 4
అల్లం	: తగినంత
ఉప్పు	: తగినంత
టేస్టింగ్ పౌడర్	: తగినంత
వెల్లుల్లి	: తగినంత
బ్రెడ్	: 8 స్లైసులు
నూనె	: తగినంత
వెన్న	: తగినంత

తయారు చేయు విధానం :

ముందుగా ఉడికించిన గ్రుడ్లను ఖీమా చేయవలెను (సన్నగా తరగవలెను). అలాగే ఉల్లి, పచ్చిమిర్చి, అల్లం, వెల్లుల్లిలను కూడా సన్నగా తరగవలెను. ఖీమా చేసిన గ్రుడ్లకు ఉల్లి ముక్కలను, ఉప్పు వేసి కలపవలెను. బ్రెడ్ ముక్కల మీద వెన్న రాసిన తర్వాత, ముందుగా సిద్ధముగా ఉంచుకొన్న గ్రుడ్లు, ఉల్లి మొ॥న ముక్కల ఖీమాను బ్రెడ్ ముక్కలపైన పలుచగా రాయవలెను. ఆ ముక్కలపై పచ్చిగ్రుడ్డు సొనను కూడా రాయవలెను. తర్వాత ఆ బ్రెడ్ ముక్కలను నూనెలో వేయించవలెను. వాటిని వేడి వేడిగా చిల్లీసాస్ లేదా టమోటా సాస్‌లతో జోడించి వడ్డించవలెను.

ఎగ్ బ్రెడ్ టోస్ట్

కావలసిన పదార్థములు :

గ్రుడ్లు	: 4
బ్రెడ్	: 16 స్లైసులు
పాలు	: 300 మి.లీ.
పంచదార	: 6 టీ స్పూన్లు
నూనె	: 50 మి.లీ.1

తయారు చేయు విధానం :

ముందుగా పాలను వేడి చేసి చల్లార్చి పెట్టుకోవలెను. గ్రుడ్లను పగులగొట్టి ఒక గిన్నెలోకి తీసుకొని బాగుగా కొట్టవలెను. వేడి చేయబడిన పాలను గ్రుడ్ల సొనకు కలిపి, పంచదార వేసి కరిగేవరకు బాగా కలుపవలెను.

పెనాన్ని పొయ్యి మీద ఉంచి కొద్దిగా నూనె పోసి, బ్రెడ్‌స్లైస్‌లను ముందుగా తయారు చేసి ఉంచుకొన్న గ్రుడ్ల మిశ్రమంలో ముంచి పెనంపై ముదురు గోధుమ రంగు వచ్చేంతవరకు రెండు ప్రక్కల కాల్చవలెను. ఈ విధంగా అన్ని బ్రెడ్ ముక్కలను కాల్చి వేడి వేడిగా వడ్డించండి.

"కోడిగుడ్డు శాఖాహారం"

ఎగ్ ఐస్ క్రీమ్

కావలసిన పదార్థములు :

గ్రుడ్డు	: 1
కస్టర్డు పౌడరు	: 2 టేబుల్ స్పూన్స్
పాలు	: 2 కప్పులు
చిలికిన క్రీమ్	: 1/2 కప్పు
పంచదార	: 4 టేబుల్ స్పూన్స్
వెనీలా ఎస్సెన్స్	: కొద్ది చుక్కలు

తయారు చేయు విధానం :

ముందుగా కస్టర్డ్ పౌడర్‌ను కొద్ది పాలతో కలపండి. మిగతా పాలు కాస్తూ, కస్టర్డ్ పౌడర్‌ను మిక్చర్‌ను వేసి, బాగా ఉడికేదాకా ఆగకుండా కలపండి. 2 నిమిషాలు అలా ఉడికించి పంచదార, ఎస్సెన్సు కలపండి. పొయ్యి మీద నుండి దింపి కలవగొట్టిన గ్రుడ్డును బాగా కలిపి, చల్లారనివ్వండి. తర్వాత క్రీమ్‌ను కూడా కలిపి ఫ్రీజర్‌లో పెట్టండి. బాగా గడ్డకట్టిన తరువాత బయటికి తీసి మెత్తగా కొట్టి మళ్ళీ గడ్డ కట్టేవరకు ఫ్రీజర్‌లో పెట్టండి.

ఎగ్ ఆలూ పరోటా

కావలసిన పదార్థములు :

ఉడికిన గ్రుడ్లు	: 8
ఉడికిన బంగాళ దుంపలు	: 8
గోధుమపిండి	: 1 కేజి
ఉప్పు	: తగినంత
అరటిపండ్లు	: 6
కారం	: 5 గ్రా
మసాలా పౌడర్	: 5 గ్రా
వెన్న	: 1/4 కేజి

తయారు చేయు విధానం :

ఒక గిన్నెలో ఉడికిన గ్రుడ్లు, బంగాళాదుంపలు, ఉప్పు, కారము, మసాలా పౌడర్ వేసి బాగుగా పిసికి మసాలా మిక్సరు తయారు చేసుకోవాలి. తరువాత ఒక గిన్నెలో గోధుమ పిండి వేసి అందులో ఉప్పు, అ రటిపండ్లు, తగిన నీరు వేసి బాగుగా కలపాలి. కలిపిన పిండిని తగిన సైజులో ఉండలు చేసి, దాని మధ్యలో కొంచెము రంధ్రము చేసి, మసాలా మిక్సరును అందులో వుంచి, దానిని ఉండ చుట్టి పరోటాలా చేసి, తందూరీ పొయ్యిలో కాల్చవలెను. కాలిన తరువాత పైకి తీసి వెన్న రాసిన తరువాత ఒక్కొక్క పరోటాను నాలుగు ముక్కలుగా చేసి వడ్డించండి.

ఎగ్ టిక్కా

కావలసిన పదార్థములు :

ఉడకబెట్టిన గ్రుడ్లు	: 1-2
ఆవనూనె	: 50 గ్రా
టేస్టింగ్ సాల్ట్	: 1/4 టీ స్పూన్
మెంతి కూర	: 10 గ్రా
ఉప్పు	: తగినంత
జీడిపప్పు ముద్ద	: 25 గ్రా
కార్న్‌ఫ్లోర్	: 10 గ్రా
ఆరంజ్ కలర్	: తగినంత
పెరుగు	: 25 గ్రా
కారము	: 10 గ్రా

తయారు చేయు విధానం :

ఉడికిన గ్రుడ్లను 4 ముక్కలుగా కోసి ఒక గిన్నెలో వేసి, అందులో ఆవనూనె టేస్టింగ్ సాల్ట్, కారం, ఉప్పు, జీడిపప్పు ముద్ద, పెరుగు, కార్న్‌ఫ్లోర్, ఆరంజ్ కలర్ వేసి బాగుగా కలిపి అరగంట ఉంచాలి. ఈ మిశ్రమం ముద్దను సన్నని ఊచకు గ్రుచ్చి నిప్పులలో కాల్చాలి.

ఎగ్ కుల్చా

కావలసిన పదార్థములు :

ఉడకబెట్టిన గ్రుడ్లు	: 2
పన్నీర్	: 50 గ్రా
ఉల్లిపాయ	: 1 పెద్దది
బేకింగ్ పౌడర్	: 1 టీ స్పూన్
పాలు	: 1 కప్పు
మైదా	: 1/4 కేజి
ఉప్పు	: తగినంత
గరం మసాలా పౌడర్	: తగినంత
పచ్చిగ్రుడ్లు	: 2
కారం	: 1 టీ స్పూన్
టమోటా	: తగినంత
కొత్తిమీర	: తగినంత
నూనె	: 2 టేబుల్ స్పూన్స్
అల్లం	: తగినంత
వెన్న	: 50 గ్రా
నిమ్మకాయ	: 1

తయారు చేయు విధానం :

మైదాలో 2 పచ్చిగ్రుడ్లు వేసి బేకింగ్ పౌడర్, పాలు, తగినంత ఉప్పు, కొద్దిగా నీరు, కొద్దిగా నూనె వేసి బాగుగా కలపాలి. ఆ పిండిని కొంచెం, ఎక్కువ సేపు కలపవలెను. ఉడికిన గ్రుడ్లను ఖీమా చేసి దానిలో తరిగిన ఉల్లి, మిర్చి, టమోటా, అల్లం, పన్నీర్‌లను కలుపవలెను. దీనిలో కారం, గరం మసాల పొడి, తగినంత ఉప్పు, నిమ్మరసంలు కూడా కలపాలి. ముందుగా తయారు చేసుకొని వుంచుకొన్న మైదా పిండితో చపాతీలు చేసుకొని, ఆ చపాతీలతో గుడ్ల ఖీమాను మధ్యలో ఉంచి మడత పెట్టి దానిని మరల చపాతిగా వత్తుకుని పెనం మీద కాల్చవలెను. అవి కాలిన తర్వాత పైన కొద్దిగా వెన్న వ్రాసి, వాటిని వేడి వేడిగా ఎగ్ కుర్మాతో కలిపి వడ్డించండి.

"కారు చౌకగా లభించే కోడిగ్రుడ్డు ఆలోచనా శక్తిని ఇనుమడింపచేస్తుంది".

ఎగ్ తందూరి

కావలసిన పదార్థములు :

ఉడికిన గ్రుడ్లు	: 8
ఆవనూనె	: 25 గ్రా
పెరుగు	: 150 గ్రా
జీడిపప్పు పేస్టు	: 50 గ్రా
రెడ్ కలర్	: 2 గ్రా
కారం పొడి	: 25 గ్రా
మసాలా పౌడర్	: 10 గ్రా
మెంతికూర	: 55 గ్రా
ఉప్పు	: తగినంత
చనా మసాలా	: 2 గ్రా
చాట్ మసాలా	: 10 గ్రా

తయారు చేయు విధానం :

ఉడికిన గ్రుడ్లను రెండు ముక్కలుగా కోసుకోవలెను. ఒక గిన్నెలో పెరుగు, ఆవనూనె, జీడిపప్పు ముద్ద, రెడ్ కలర్, కారం పొడి, మసాలా పౌడర్, మెంతికూర, ఉప్పు, చనా మసాలా వేసి బాగుగా కలిపి, అందులో కోసిన గ్రుడ్ల ముక్కలు వేసి 5 నిమిషాలు నానబెట్టాలి. నానిన గ్రుడ్లను సన్నని ఊచకు గ్రుచ్చి తందూరి పొయ్యిలో కాల్చాలి. కాలిన తరువాత పైకి తీసి చాట్ మసాలా చల్లి వడ్డించాలి.

ఎగ్ కల్మీ కబాబ్

కావలసిన పదార్థములు :

ఉడికిన గ్రుడ్లు	: 1-2
పచ్చిమిర్చి	: 10 గ్రా
మెంతి కూర	: 10 గ్రా
కార్న్‌ఫ్లోర్	: 10 గ్రా
ఆరంజ్/ఎల్లో కలర్	: తగినంత
ఆవనూనె	: 50 గ్రా
ఉప్పు	: తగినంత
పెరుగు	: 25 గ్రా
మైదా	: 10 గ్రా

తయారు చేయు విధానం :

ఉడికిన గ్రుడ్లను రెండు ముక్కలుగా కోసి ఒక గిన్నెలో వేయాలి. అందులో ఆవ నూనె, ఉప్పు, మెంతికూర, పెరుగు, కార్న్‌ఫ్లోర్, మైదా, ఆరంజ్ ఎల్లో కలర్ వేసి బాగుగా కలిపిన తరువాత సన్నని ఊచలకు గ్రుచ్చి, 3 నిమిషాలు తందూరి పొయ్యిలో ఉంచి తీయాలి.

ఎగ్ క్లియిర్ సూప్

కావలసిన పదార్థములు :

పచ్చి గ్రుడ్లు	: 4
ఉప్పు	: తగినంత
టేస్టింగ్ సాల్ట్	: 1/2 టీ స్పూన్
పంచదార	: 1 టీ స్పూన్
నీరు	: 4 కప్పులు

తయారు చేయు విధానం :

ఒక గిన్నెలో 4 కప్పుల నీళ్ళు పోసి పొయ్యిమీద పెట్టాలి. అందులో ఉప్పు టేస్టింగ్ సాల్ట్, పంచదార వేసి అందులో పచ్చిగ్రుడ్ల సొనని కూడా బాగుగా కలిపి మరిగిన తరువాత వేడి వేడిగా అందించండి.

ఎగ్ వైట్ సూప్

కావలసిన పదార్థములు :

పచ్చి గ్రుడ్లు	: 4
నీరు	: 4 కప్పులు
మైదా	: 100 గ్రా
కార్న్‌ఫ్లోర్	: 100 గ్రా
వెల్లుల్లి	: 1
ఉప్పు	: తగినంత
టేస్టింగ్ సాల్ట్	: 1/2 టీ స్పూన్
పంచదార	: 1 టీ స్పూన్
కేరట్, బీన్స్	: 100 గ్రా
నూనె	: 50 గ్రా

తయారు చేయు విధానం :

ఒక గిన్నెలో నూనె వేసి, అందులో తరిగిన వెల్లుల్లి, కూరగాయలు వేసి వేగిన తర్వాత, కార్న్‌ఫ్లోర్, మైదాలను వేసి వేయించాలి. తరువాత అందులో 4 కప్పుల నీరు పోసి, బాగుగా మరుగబెట్టి అందులో ఉప్పు, పంచదార, టేస్టింగ్ సాల్ట్ వేసి ఇంకొంచెం మరగనివ్వాలి.

ఎగ్ స్వీట్ కార్న్ సూప్

కావలసిన పదార్థములు :

గ్రుడ్లు	: 2
స్వీట్ కార్న్	: 2 టీ స్పూన్లు
పంచదార	: 1/2 టీ స్పూన్
కార్న్‌ఫ్లోర్	: 2 టేబుల్ స్పూన్లు
టేస్టింగ్ పౌడర్	: 1/2 టీ స్పూను
పెప్పర్ పౌడర్	: 1/2 టీ స్పూను
ఉప్పు	: తగినంత

తయారు చేయు విధానం :

4 కప్పుల నీళ్ళను మరిగించి దానిలో స్వీట్ కార్న్ వేయవలెను. తర్వాత దానిలో టేస్టింగ్ పౌడర్, పెప్పర్ పౌడర్, ఉప్పు వేయవలెను. అవి కొంచెం మరిగిన తర్వాత కొద్ది నీళ్ళలో కార్న్‌ఫ్లోర్‌ని కలిపి, దానిని కూడా మరుగుతున్న నీళ్ళలో వేయవలెను. ఆ తర్వాత గ్రుడ్లను పగలగొట్టి సొనను బాగా కలిపి, ఆ సొనను కూడా దానిలో వేసి, బాగా మరిగిన తర్వాత కొంచెం పంచదారను కూడా కలిపి వేడివేడిగా వడ్డించవచ్చు.

పౌరం గ్రుడ్డు శాఖాహారం

హాట్ అండ్ సెవర్ ఎగ్ సూప్

కావలసిన పదార్థములు :

గ్రుడ్లు	: 2
సోయాబీన్ సాస్	: 1టీ స్పూన్
టేస్టింగ్ పౌడర్	: 1/2 టీ స్పూన్
పెప్పర్ పౌడర్	: 1/2 టీ స్పూన్
ఉప్పు	: తగినంత
కారట్, బీన్స్, కాబేజి:	తగినంత
కార్న్‌ఫ్లోర్	: 2టేబుల్ స్పూన్స్

తయారు చేయు విధానం :

4 కప్పుల నీళ్ళను మరిగించి అందులో తరిగిన కూర గాయలను వేసి, దానిలో పెప్పర్, ఉప్పు, సోయాబీన్ సాస్, టేస్టింగ్ పౌడర్‌లను వేసి మరిగించవలెను. కొద్దిగా కార్న్‌ఫ్లోర్‌ను నీళ్ళలో కలిపి దానిని కూడా మరుగుతున్న నీళ్ళలో వేయవలెను. తర్వాత గ్రుడ్లను పగులగొట్టి సొనను బాగా కలిపి దానిని కూడా మరిగే నీటిలో వేసి బాగా ఉడికిన తర్వాత దించి వడ్డించండి.

ఎగ్ డ్రాప్ సూప్

కావలసిన పదార్థములు :

వెజిటబుల్ లేదా చికెన్ స్టాక్	: ఒక లీటరు
కొత్తిమీర	: రెండు కట్టలు (చిన్నది)
టమోటా	: 150 గ్రా
ఉల్లికాడలు	: 2
గ్రుడ్డు	: 1
చైనాసాల్ట్	: చిటికెడు
ఉప్పు	: తగినంత

తయారు చేయు విధానం :

స్టాక్‌ను ఒక గిన్నెలోకి తీసుకొని దాంట్లో నాలుగు ముక్కలుగా కోసిన టమాటా ముక్కలను, సన్నగా తరిగిన ఉల్లికాడలు, కొత్తిమీరను కలిపి స్టవ్ మీద పెట్టి మరగించండి. స్టాక్ మరుగుతుండగా మంట తగ్గించి బాగా కలియబెట్టిన కోడిగ్రుడ్డును చుక్కలు చుక్కలుగా పడేట్ట పోసి, స్టవ్ మీద నుండి గిన్నెను దింపి చైనా సాల్ట్, తగినంత మామూలు ఉప్పును కలపండి. ఎగ్ డ్రాప్ సూప్‌ను కప్పులో పోసి అతిథులకు అందివ్వండి.

స్టాక్ తయారి : ఒక గిన్నెలో లీటరు నీళ్ళు పోసి చికెన్ స్టాక్‌యితే 100 గ్రా చికెన్ బోన్సు (కోడి మాంసంతో ఎముకలు) వెజిటబుల్ స్టాక్ తయారీలకయితే క్యారెట్ బీన్స్ ఉల్లిపాయ ముక్కలను వేసి 10గ్రా॥ మిరియాలు కూడా వేసి సన్నని మంట మీద పెట్టి బాగా ఉడికిన తర్వాత వడకట్టండి స్టాకు సిద్ధం.

ఘుట్కా మానండి - గ్రుడ్లు తినండి.

ఐస్డ్ ఎగ్ గెలెటిన్

కావలసిన పదార్థములు :

గ్రుడ్లు	: 5
పాలు	: 1 లీటరు
పంచదార	: 200 గ్రా
గెలెటిన్	: 1 ప్యాకెట్టు
వెనీలా ఎస్సెన్స్	: 1 టీ స్పూన్
బాదములు	: 25 గ్రా
గ్లేజ్‌డ్ చెర్రీలు	: 25 గ్రా
పిస్తాపియో	: 25 గ్రా
చాకోలెట్	: తగినంత

తయారు చేయు విధానం :

పాలు సగం ఇగిరి పోయేదాకా ఉడకబెట్టండి. మరుగుతుండగానే పంచదార కలపండి. తర్వాత పాలు బాగా చల్లారపెట్టండి. గ్రుడ్లలోని పచ్చను తీసేయ్యండి. పచ్చను బాగా కలిపి, చల్లారిన పాలల్లో వేయండి. ఈ కస్టర్డును సన్నని మంట మీద గట్టిపడేదాక వండండి. దీనిలో సన్నగా కోసిన బాదం పప్పునూ, పిస్తాపియోని కలపండి, మళ్ళీ చల్లార్చి, బాగా కలపగొట్టిన గ్రుడ్డులోని తెలుపును కలపండి. గెలెటిన్‌ని అరకప్పు గట్టిపడేవరకు పెట్టండి. తర్వాత చెర్రీస్‌తోనూ చాకోలెట్ అలంకరించండి.

ఎగ్ కారమాల్ కస్టర్డ్

కావలసిన పదార్థములు :

గ్రుడ్లు	: 3-4
పాలు	: 3 కప్పులు
పంచదార	: 6 టేబుల్ స్పూన్లు
ఉప్పు	: తగినంత
ఎస్సెన్సు	: కొద్ది చుక్కలు

తయారు చేయు విధానం :

శుభ్రమైన మూకుడ్లో పంచదారను వేడి చేయండి. పంచదార కరిగి ఎర్రగా మారేవరకూ కలియ తిప్పండి. దానికి 9 టేబుల్ స్పూనుల వేడి నీళ్ళు కలిపి మరగబెట్టండి. తర్వాత అంతా గట్టిపడేవరకూ అలా ఉంచండి. మరుగుతున్న నీటిలో పాలు కలపండి. గ్రుడ్లసొనలో పాకం పట్టిన పంచదార, ఉప్పునూ కలిపి ఈ మిక్చర్‌ను ఆగకుండా కలుపుతూ పాలల్లో పోయండి. దీనిలో ఎస్సెన్సు వేసి, కస్టర్డ్‌ను కప్పుల్లోకి పోసి ఆవిరి మీద పెట్టండి.

ఎగ్ నోగ్

కావలసిన పదార్థములు :

గ్రుడ్లు	: 2
పాలు	: 3/4 కప్పు
పంచదార	: తగినంత
జీడిపప్పు	: 25 గ్రా
ఉప్పు	: తగినంత
వెనీలా ఎస్సెన్స్	: కొద్ది చుక్కలు

తయారు చేయు విధానం :

ముందుగా పంచదార, ఉప్పు వేసి గ్రుడ్డును బాగా కలపగొట్టండి. జీడిపప్పును రుబ్బి పెట్టుకోండి. పాలు కాచి అందులో కలపగొట్టిన గ్రుడ్ల మిశ్రమాన్ని వేసి బాగా కలపండి. దానిలో జీడిపప్పు, కొద్ది చుక్కలు వెనీలా ఎస్సెన్స్ కలిపి సేవించండి.

ఎగ్ అండ్ ఫ్రూట్ సలాడ్

కావలసిన పదార్థములు :

గ్రుడ్లు	: 4
నిమ్మకాయ	: 1
యాపిల్ ముక్కలు	: 1 కప్పు
పైనాపిల్ ముక్కలు	: 1 కప్పు
పంచదార	: 2 స్పూన్లు
చెర్రీలు	: 1/2 కప్పు
మీగడ	: 1 కప్పు
జీడిపప్పు	: 10

తయారు చేయు విధానం :

ఒక డిష్‌లో చక్కెర, నిమ్మరసం, గుడ్డు సొన వేసి బాగా గిలకొట్టాలి. తర్వాత ఒక దళసరి గిన్నెలో ఈ మిశ్రమాన్ని పోసి, చిక్కబడే వరకూ ఉడికించాలి. తర్వాత దించి చల్లార్చాలి.

మరో గిన్నెలో యాపిల్, పైనాపిల్ ముక్కలు, చెర్రీలు, మీగడవేసి బాగా కలిపి ఫ్రిజ్‌లో రెండు గంటలు ఉంచాలి. తర్వాత చల్లారిన గ్రుడ్డు మిశ్రమంలో వీటిని చేర్చి బాగా కలిపి జీడి పప్పుని వేసి సర్వ్ చేయాలి.

ఎగ్ యాపిల్ జ్యూస్ కాంబో

కావలసిన పదార్థములు :

పచ్చి గ్రుడ్డు	: 1
యాపిల్ జ్యూస్	: 1 గ్లాసు
నిమ్మకాయ	: 1

తయారు చేయు విధానం :

గ్రుడ్డునూ, యాపిల్ జ్యూసును, నిమ్మకాయనూ మిక్సర్‌లో వేసి బాగా గ్రైండ్ చేసి చల్లగా సేవించండి.

ఎగ్ లైమ్ కూలర్

కావలసిన పదార్థములు :

గ్రుడ్లు	: 2
నిమ్మరసం	: 1/2 కప్పు
పొడి గొట్టిన ఐసు	: 4 కప్పులు నీరు
ఉప్పు	: తగినంత
తేనె	: 1/3 కప్పు
లైమ్ సిరప్	: 1 కప్పు
నీరు	: 1 కప్పు

తయారు చేయు విధానం :

గ్రుడ్లలోని తెల్లసొనకు తేనె, ఉప్పు కలిపి గట్టిపడేదాకా కలపగొట్టి చిలకడానికి వీలయ్యే పెద్ద పాత్రలో పోసి ఉంచండి. త్రాగడానికి ఇచ్చే ముందు మిగిలిన పదార్థములను కూడా కలిపి బాగా చిలికి చల్లగా సేవించండి

"చిన్నదైన గ్రుడ్డులో - మిన్నయైన ఔషదాలు"

ఎగ్ మైసూర్ పాక్

కావలసిన పదార్థములు :

గ్రుడ్లు	: 2
పంచదార	: 4 కప్పులు
నెయ్యి	: 3 కప్పులు
పసుపు పచ్చ రంగు	: ఒక చిటికెడు

తయారు చేయు విధానం :

పై పదార్థములన్నీ ఒక గిన్నెలోకి తీసుకొని చెంచాతో బాగా కలపకొట్టండి. తర్వాత ఈ మిశ్రమాన్ని సన్నని మంటపై ఉడికించండి. దీనిని ఆగకుండా కలుపుతూ 15-20 నిమిషాలు ఉడికించినాక చిన్న పలుకులు కన్పిస్తాయి. తర్వాత మిశ్రమంతా పలుకులుగా మారిపోతుంది. వెంటనే దింపేసి పళ్లెంలో పరచి, చల్లారనివ్వండి. తర్వాత నలుపలకల ముక్కల్లా కోసి ఆరగించండి

ఎగ్ బర్ఫీ

కావలసిన పదార్థములు :

ఉడకబెట్టిన గ్రుడ్లు	: 6
పంచదార	: 1/4 కేజి
పచ్చి కోవా	: 1/4 కేజి
కేరట్	: 100 గ్రా
నెయ్యి	: 100 గ్రా
యాలకులు	: 10
జీడిపప్పు	: 100 గ్రా
కిస్‌మిస్	: 50 గ్రా

తయారు చేయు విధానం :

కళాయిలో నెయ్యిని వేసి దానిలో యాలకులు, జీడిపప్పు, కిస్‌మిస్‌లను వేయించవలెను. బాగా సన్నగా తరిగిన (కొబ్బరి కోరులాగా) ఉడికిన గ్రుడ్లను, కేరట్‌ను, పంచదారను ఆ నెయ్యిలో వేసి కొంచెంసేపు వేయించవలెను. అవి బాగా వేగిన తర్వాత దానిలో పచ్చి కోవాను కూడా వేసి వేయించవలెను. ఇది వేగిన తర్వాత ఒక ఖాళీ ట్రేకు గాని, ప్లేటుకుగాని నెయ్యిరాసి దానిలో ఆ హల్వాను వేయవలెను. అది బాగా ఆరిన తర్వాత ముక్కలుగా కోయవలెను.

"తక్కువ ధరలో, అధిక పోషక విలువలు కలిగి మా ఆరోగ్యాన్ని రక్షించే ఆహారం కోడిగ్రుడ్డు"

ఎగ్ టోఫీ

కావలసిన పదార్థములు :

ఉడకబెట్టిన గ్రుడ్లు	: 3
పచ్చిగ్రుడ్లు	: 1
పంచదార	: 200 గ్రా
నువ్వు పప్పు	: 2 టేబుల్ స్పూన్లు
మైదా	: 100 గ్రా
మొక్కజొన్న పిండి	: 100 గ్రా
బేకింగ్ పౌడర్	: 1 టేబుల్ స్పూన్
ఐస్ ముక్కలు	: తగినంత
నూనె	: తగినంత

తయారు చేయు విధానం :

ముందుగా ఉడికిన గ్రుడ్లను ఒక్కొక్క దానిని 4 చీలికలు చేయవలెను. మైదా, కార్న్‌ఫ్లోర్, ఒక పచ్చిగ్రుడ్డు సొనతో, బేకింగ్ పౌడర్ కూడా వేసి కలుపవలెను. కొద్దిసేపు ఆ పిండిని బాగా కలిపిన తర్వాత, ముందుగా కోసి ఉంచుకొన్న గ్రుడ్ల ముక్కలను ఒక్కొక్కటి ఈ పిండిలో ముంచి నూనెలో వేపవలెను. పంచదార కొద్దిగా నీళ్ళలో కలిపి చిక్కగా పాకం అయిన తర్వాత నువ్వు పప్పును ఈ పాకంలో వేయవలెను. వేసిన గ్రుడ్ల ముక్కలను ఒక్కొక్కటే ఈ పాకంలో వేసి వెంటనే తిరిగి దానిని బయటికి తీసి ఐస్‌లో వేయవలెను. 2 నిమిషాలు వాటిని ఐస్ ముక్కలలో ఉంచిన తర్వాత తీసి వడ్డించవచ్చు.

ఎగ్ కోకోనట్ ఫింగర్స్

కావలసిన పదార్థములు :

గ్రుడ్లు	: 2
వెనీలా ఫ్లేవర్	: కొద్దిగా
కాస్టర్ షుగర్	: 125 గ్రా
కొబ్బరి కోరు	: 60 గ్రా

తయారు చేయు విధానం :

ముందుగా ఓవెన్‌ను 130^0 సెంటీగ్రేడు ఉష్ణోగ్రత ఉండునట్లు సిద్ధం చేసుకోవలెను. నాన్‌స్టిక్ పర్చమెంట్ పేపర్ షీట్లను బేకింగ్ ట్రేలపై అమర్చవలెను. గ్రుడ్లలోని తెల్ల సొనను పంచదారను ఒక దళసరి గిన్నెలోకి తీసుకొని, అందులో వెనీలా ఫ్లేవర్‌ను వేసి బాగా కలుపవలెను. మరుగుతున్న నీటిపైన ఈ గిన్నెను అమర్చవలెను. గిన్నె అడుగు భాగమును నీరు తాకకుండా జాగ్రత్త వడవలెను. చేతితో ఉపయోగించే ఎలక్ట్రిక్ మిక్సర్‌తో గిన్నెలోని మిశ్రమాన్ని బాగా కలియగొట్టాలి. ఐదు నిముషాలు తరువాత గిన్నెను దించి వేయవలెను. గిన్నెలోని మిశ్రమం చిక్కబడేంతవరకు తిరిగి కలయగొట్టాలి. మిగిలిన కొబ్బరి కోరును ఈ షీట్లపై చల్లవలెను. దీనిని డ్రై అయ్యేంత వరకు ఒక గంట పాటు బేక్ చేయవలెను. ఈ విధంగా తయారు చేసిన కోకోనట్ షీట్‌లను పది సెంటీమీటర్లు పొడవు వుండేటట్లు కత్తిరించి రోల్స్‌గా చుట్టవలెను. ఇందులోని తేమ ఆరేంతవరకు చల్లార్చవలెను. ఈ కోకోనట్ ఫింగర్స్ నాలుగైదు రోజులు నిల్వ ఉంటాయి.

స్పాంజ్ కేక్

కావలసిన పదార్థములు :

గ్రుడ్లు	: 3
పంచదార	: 120 గ్రా
వెన్న	: 60 గ్రా
సెల్ఫ్ రైజింగ్ ఫ్లోర్	: 120 గ్రా
ఉప్పు	: తగినంత
ఎస్సెన్సు	: కొద్ది చుక్కలు
నీళ్ళు లేదా పాలు	: తగినన్ని
క్రీమ్	: కొద్దిగా

తయారు చేయు విధానం :

ముందుగా క్రీమ్, వెన్న, పంచదార బాగా ఉబ్బేదాక కలపండి. పిండిని, ఉప్పునూ 3 మార్లు జల్లించండి. ఎస్సెన్సు వేసి గ్రుడ్డులోని పచ్చను బాగా కలపగొట్టండి. మెల్ల మెల్లగా అలా కొట్టిన గుడ్డును మిక్సర్‌కు కలపండి. ఆగకుండా కలవగొడుతూ తర్వాత మెల్లగా పిండిని కూడా అందులో పోయండి. దానికి తగినంత నీరు గానీ, పాలుగానీ కలిపి జారుడుగా తయారయ్యేటట్లు చేయండి. నూనె రాసిన పాత్రలో దీనిని పోసి, సమతుల్యంగా మధ్యలో సొట్ట ఏర్పడేట్లు ఉంచి 20 నిమిషాల పాటు 350^0 370^0 F వద్ద బేక్ చేయండి.

పైనాపిల్ కేక్

కావలసిన పదార్థములు :

గ్రుడ్లు	: 10
మైదా	: 200 గ్రా
పంచదార	: 300 గ్రా
వెనీలా ఎస్సెన్స్	: 1 స్పూన్
క్రీమ్	: 250 గ్రా
పైనాపిల్ ముక్కలు	: తగినన్ని
ఐస్ ముక్కలు	: తగినన్ని

తయారు చేయు విధానం :

గ్రుడ్లలో తెల్లసొనని తీసి బాగా కలిపి, దానిలో 200 గ్రాలు పంచదారను వేసి సుమారు పావుగంట సేపు బాగా కలపవలెను. తర్వాత గ్రుడ్లలోని పచ్చసొనను కూడా వేసి కలపవలెను. దీనిలో మైదాను, వెనీలా ఎస్సెన్సు వేసి పైకి నురగ వచ్చేంతవరకు బాగా కలపవలెను. ఆ తర్వాత ఒక ట్రేలో పేపరును వేసి దానిపైన ఈ మిశ్రమాన్ని పోయవలెను. ఆ ట్రేని "కేక్ ఓవెన్"లో పెట్టి 150 ఫారన్ సెంటిగ్రేడ్ వద్ద సుమారు 25 నిమిషాల సేపు ఉంచవలెను. ఒక గిన్నెలో క్రీమ్‌ను వేసి, దానిలో 100 గ్రా॥లు పంచదారను వేసి ఈ గిన్నెను ఐస్ ముక్కల మధ్యలో ఉంచి, పంచదార, క్రీమ్‌లు బాగా కలపవలెను. ఈ మిశ్రమంలో మనకి కావల్సిన రంగులు వేసుకొని ఆ క్రీమ్‌ని సిద్దంగా ఉంచుకోవలెను. ఆ తర్వాత 'ఓవెన్'లో నుండి కేక్‌ని బయటకి తీసి మనకి కావల్సిన డిజైన్‌లో ముక్కలుగా కోసి, ఆముక్కలపై ముందుగా ఉంచుకొన్న క్రీమ్‌ను అలంకరించుకోవచ్చు.

స్మోక్ ఎగ్

తయారు చేయు విధానం :

ముందుగా గ్రుడ్లను ఉడికించి దానిలోని తెల్లసొన మాత్రమే ముక్కలుగా కోసి ఉంచుకోవలెను. కళాయిలో నూనెని వేసి గ్రుడ్ల ముక్కలను దానిలో వేసి అవి కొద్దిగా వేసిన తర్వాత పెప్పర్ పౌడర్, టేస్టింగ్ సాల్టు, ఉప్పు, సోయాబీన్ సాస్ వేయవలెను. అది వేగిన తర్వాత దానిపై విస్కీని పోయవలెను. అది డ్రై అయిన తర్వాత దించవలెను. దీనిని 'హాట్ అండ్ సెవర ఎగ్ సూప్‌తో కలిపి తింటే బాగుంటుంది.

కావలసిన పదార్థములు :

గ్రుడ్లు	:	8
విస్కీ	:	100 మి.లీ
పెప్పర్ పౌడర్	:	1 టేబుల్ స్పూన్
సోయాబీన్ సాస్	:	1 టేబుల్ స్పూన్
టేస్టింగ్ సాల్ట్	:	1/2 టీ స్పూన్
ఉప్పు	:	తగినంత
నూనె	:	50 గ్రా

జిన్ ఎగ్

తయారు చేయు విధానం :

ఉడికించిన గ్రుడ్ల ముక్కలను, బంగాళదుంప ముక్కలను మెత్తగా ముద్దగా చేయవలెను. దానిలో ఉప్పు, 75 మిలీ. జిన్, ఆరంజ్ / రెడ్ కలర్‌లను వేసి చిన్న చిన్న ఉండలుగా చేసి నూనెలో వేయించవలెను. ఒక గిన్నెలో 50 గ్రా నూనె తీసుకొని దానిలో జీడిపప్పు వేసి, ముందుగా వేయించిన ఉండలను దీనిలో వేయవలెను. తర్వాత పెప్పర్ పౌడర్, టేస్టింగ్ సాల్ట్, వెనిగర్, పంచదార 75 మి.లీ. జిన్ వేసి బాగా డ్రై అయినంత వరకూ ఉంచి దించవలెను. దీనిని స్వీట్‌కార్న్ ఎగ్ సూప్‌తో కలిపి వడ్డించవలెను

కావలసిన పదార్థములు :

ఉడికిన గ్రుడ్లు	:	8
అల్లం	:	50 గ్రా
పంచదార	:	1/2టీ స్పూన్
ఉప్పు	:	తగినంత
ఆరంజ్ / రెడ్ కలర్	:	1 టీ స్పూన్
బంగాళదుంప	:	1
జిన్	:	150 మి.లీ.
టేస్టింగ్ సాల్ట్	:	1/2 టీ స్పూన్
పెప్పర్ పౌడర్	:	1/2 టీ స్పూన్
వెనిగర్	:	1/2 టీ స్పూన్
జీడిపప్పు	:	50 గ్రా
నూనె	:	తగినంత

ప్లేన్ పఫ్ఫీ ఆమ్లెట్

తయారు చేయు విధానం :

గ్రుడ్డును మధ్య నుండి పగులగొట్టి తెల్ల సొన, పచ్చ సొనను వేరు వేరు గిన్నెల్లోకి వంచుకోవాలి. తెల్ల సొన మరియు పచ్చ సొనలను వేరువేరుగా గిలకొట్టాలి. రెండు సొనలను కలుపుకోవాలి. తగినంత ఉప్పు, మిరియాలపొడి వేసి గిలకొట్టాలి. పెనం వేడి చేసి దానిపై నూనె వేసి వేడెక్కిన తరువాత గుడ్డు మిశ్రమాన్ని పోయాలి. ఆమ్లెట్ వెడల్పుగా వచ్చేట్టు పెనాన్ని కదిలిస్తూ ఆమ్లెట్‌ను ఉడికించాలి. రెండు బ్రెడ్ స్లైస్‌ల మధ్యన ఆమ్లెట్‌ను ఉంచి వడ్డించాలి. ఆమ్లెట్ మాత్రమే కావాలన్న వారికి అలాగే వడ్డించవచ్చు.

కావలసిన పదార్థములు :

గ్రుడ్డు	:	1
ఉప్పు	:	తగినంత
మిరియాల పొడి	:	తగినంత
వంట నూనె	:	1 టేబుల్ స్పూన్

మసాలా ఆమ్లెట్

తయారు చేయు విధానం :

ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర సన్నగా తరిగి పెట్టుకోవాలి. గ్రుడ్డును ఒక గిన్నెలోకి కొట్టి అందులో పై తరిగిన వాటిని ఉప్పు కారం కలిపి బాగా గిలకొట్టాలి. పెనం బాగా వేడి చేసి నూనె వేయాలి. గ్రుడ్డు మిశ్రమాన్ని పెనంపై వేసి ఉడికించాలి. రెండు బ్రెడ్ స్లైస్‌ల మధ్యన ఆమ్లెట్‌ను ఉంచి వడ్డించాలి. ఆమ్లెట్ మాత్రమే కావాలన్న వారికి అలాగే వడ్డించవచ్చు.

కావలసిన పదార్థములు :

గ్రుడ్డు	:	1
ఉల్లిపాయ	:	1
ఉప్పు, కారం	:	తగినంత
కొత్తిమీర	:	తగినంత
పచ్చిమిర్చి	:	తగినంత
నూనె	:	1 టేబుల్ స్పూన్

ఎగ్ సాండ్‌విచ్

తయారు చేయు విధానం :

ఉడికించిన గ్రుడ్డును ఒక గిన్నెలో ఉంచి ఫోర్క్‌తో మెదపాలి. వెన్న, ఉప్పు, మిరియాల పొడి వేసి మెత్తగా మెదపాలి. ఈ గుడ్డ మిశ్రమాన్ని ఒక బ్రెడ్ స్లైస్‌పై పూర్తిగా రాసి రెండవ స్లైస్‌ను పైన ఉంచాలి. ఫ్రెష్‌గా టమోటా సాస్‌తో వడ్డించాలి.

కావలసిన పదార్థములు :

గ్రుడ్డు	:	1
వెన్న	:	2 టేబుల్ స్పూన్స్
ఉప్పు	:	తగినంత
మిరియాల పొడి	:	తగినంత
బ్రెడ్ స్లైస్‌లు	:	2

బుల్స్ ఐ (ఫ్రైడ్ ఆమ్లెట్)

కావలసిన పదార్థములు :

గ్రుడ్లు : 2
నూనె : 1 టేబుల్ స్పూన్
ఉప్పు : తగినంత
మిరియాల పొడి : తగినంత

తయారు చేయు విధానం :

పెనం వేడి చేసి దానిపై నూనె వేసి వేడి చెయ్యాలి. గ్రుడ్డును మధ్యకి కొట్టి పెనం పై పొయ్యాలి, పోసేటప్పుడు పచ్చసొన కదలకుండా చూసుకోవాలి. అలాగే రెండవ గ్రుడ్డు కూడా ఇంకో ప్రక్క వేసుకోవాలి. పచ్చసొన ఉడికేంత వరకు ఆమ్లెట్‌ను కదపకుండా ఉంచి ఉప్పు, మిరియాల పొడి చల్లి వడ్డించాలి. కావాలంటే బ్రెడ్ స్లైస్‌తో కూడా వడ్డించవచ్చు.

ప్లేన్ ఆమ్లెట్ (డబుల్ ఫ్రైడ్)

కావలసిన పదార్థములు :

గ్రుడ్లు : 2
నూనె : 1 టేబుల్ స్పూన్
ఉప్పు : తగినంత
మిరియాల పొడి : తగినంత

తయారు చేయు విధానం :

రెండు గ్రుడ్లని మధ్యకి కొట్టి గిన్నెలో పొయ్యాలి. తగినంత ఉప్పు, మిరియాల పొడి వేసి కొద్దిగా గిలకొట్టాలి. పెనం వేడి చేసి దానిపై నూనె వేసి వేడి చెయ్యాలి. గ్రుడ్డు మిశ్రమాన్ని పెనం పై వేసి రెండువైపులా ఆమ్లెట్‌లా ఉడికించాలి.

బటర్ ఎగ్

కావలసిన పదార్థములు :

గ్రుడ్లు : 2
పాలు : చిన్న కప్పు
వెన్న : 1 టేబుల్ స్పూన్
ఉప్పు : తగినంత
మిరియాల పొడి : తగినంత

తయారు చేయు విధానం :

గ్రుడ్లను పాలు, ఉప్పు, మిరియాల పొడులతో కలిపి గిలకొట్టుకోవాలి. ఫ్రయింగ్ పాన్ వేడి చేసి అందులో వెన్న ముద్దను వెయ్యాలి. గ్రుడ్డు మిశ్రమాన్ని ఫ్రయ్యింగ్ పాన్‌పై వేసి పరోటాలా వేయించాలి. కావాలంటే బ్రెడ్ స్లైస్‌తో కూడా వడ్డించవచ్చు. వేడిగా టమోటా సాస్‌తో వడ్డించాలి.

IT TAKES A MOTHER TO BEAT AN EGG.

As a protein source, eggs are second only to the very best in nature – mother's milk. See it for yourself below. The higher the Biological Value (BV) of a protein, the better is its quality. BV lesser than 70 is considered poor protein, while 100 is the maximum it can be. Besides, eggs contain all the essential amino acids in the right proportion, making them more useful.
Jo ande roz khaate hain, woh hatte-katte hote hain.

Biological Value of Different Proteins

Source of Protein	BV
Mother's Milk	100.0
Whole Egg	93.7
Cow Milk	87.4
Chicken	82.0
Buffalo Milk	81.5
Fish	76.0
Mutton	74.0
Soyabeans	72.8
Rice (Polished)	64.0
Wheat (Whole)	64.0
Corn	60.0
Beans, dry	58.0

SUNDAY HO YA MONDAY, ROZ KHAO ANDE.

NECC
NATIONAL EGG CO-ORDINATION COMMITTEE

Triton\2011\NECC\046

THE EGG - A "VEGETARIAN" FOOD

"Milk is an animal product and cannot by any means be included in a strict vegetarian diet. It serves the purpose of meat to a very large extent. In Medical Language, It is classified as animal food. A layman does not consider milk to be animal food. On the other hand, eggs are regarded by the layman as a flesh food. In reality they are not. Now a days, sterile eggs are also produced. The hen is not allowed to see the cock and yet it lays egg. A sterile egg never develops into a chick. Therefore, he who can take milk should have no objection in taking sterile eggs.

MAHATMA GANDHI
(Excerpt from his book Key to Health)