

క్యాప్సికం పనీర్ కర్రీ (Capsicum Paneer Curry in Telugu)



కావలసిన పదార్థాలు :

క్యాప్సికమ్ లు : మూడు

ఉల్లిపాయలు : మూడు

అల్లం వేల్పుల్లి పేస్తూ : టీ స్పూన్

మిరియాల పొడి : పావు టీ స్పూన్

కారం : రెండు టీ స్పూన్లు

ఉప్పు : తగినత

దనియాల పొడి : టీ స్పూన్

పసుపు : పావు టీ స్పూన్

నూనె : అర కప్పు

పచ్చిమిర్చి : నాలుగు

మెంతుకూర తురుము : కప్పు

కరివేపాకు : రెండు రెబ్బలు

కొత్తిమీర : కొద్దిగా

టమాటాలు : రెండు

తయారుచేయు విధానం :

- 1) పనీర్ చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకొని కొత్తిమీర, మిరియాలపొడి దల్లి పక్కనపెట్టాలి.
- 2) క్యాప్సికంలు కాస్త చిన్నముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి. ఉల్లి, పచ్చిమిర్చి ముక్కలుగా కట్ చెయ్యాలి.
- 3) స్టవ్ వెలిగించి కళాయి పెట్టి నూనె వేడిచెయ్యాలి. కాగాక పనీర్ ముక్కలు వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. అదే నూనెలో క్యాప్సికం ముక్కలు కూడా వేసి వేయించి ఒక ప్లేటులోకి తీసుకోవాలి.
- 4) ఇంకొంచెం నూనె వేసి కాగాక కరివేపాకు, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, ఉల్లిముక్కలు వేసి వేగాక అల్లంవెల్పుల్లి ముద్ద వేసి వేయించాలి.
- 5) వేగాక మెంతుకూర, టమాటాముక్కలు, ఉప్పు, కారం, పసుపు వేసి రెండునిముషాలు వేయించాలి.
- 6) ఇప్పుడు క్యాప్సికం ముక్కలు, పనీర్ ముక్కలు వేసి కొద్దిగా నీళ్ళు వేసి పదినిముషాలు ఉడికించి కొత్తిమీర దల్లి స్టవ్ ఆపాలి.