

పనీర్ మెంతు ఆకుకూర (Panir Mentu Curry in Telugu)

కావలసిన పదార్థాలు:

పనీర్ తరుగు : కప్పు

మెంతు ఆకు : అరకప్పు



టోమాటో తరుగు : అరకప్పు

అల్లం వెల్లుల్లి పేస్టు : అర టీ స్పూన్

కారం : అర టీ స్పూన్

ఉప్పు : తగినంత

గరం మసాలా : అర టీ స్పూన్

ఉల్లి ముక్కలు : అర కప్పు

పచ్చిమిర్చి ముక్కలు : టీ స్పూన్

కొత్తిమీర : పసుపు

నూనె : రెండు టేబుల్ స్పూన్లు

తయారుచేయు విధానం :

- 1) స్వచ్ఛం చేసిన నూనె వేడి చేసి పనీర్ తరుగు వేసి కాస్త వేయించి పక్కనపెట్టాలి.
- 2) మిగిలిన నూనెలో ఉల్లిముక్కలు, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు వేసి వేయించాలి.
- 3) తరువాత అల్లం వెల్లుల్లి పేస్టు, మెంతుఆకు, టామాటాముక్కలు, పసుపు వేసి చిన్న మంటమీద ఉడికించాలి.
- 4) టామాటాలు మెత్త బడ్డెక ఉప్పు, కారం వేసి కలపి వేయించిన పనీర్ వేసి కాస్త కలపండి.
- 5) రెండు నిమిషాలు ఆగి గరం మసాలా, కొత్తిమీర వేసి స్టవ్ ఆపండి.
- 6) ఈ కూర అన్నంలోకే కాదు పరాటాల్లోకి కుడా చాలా బాగుంటుంది.