

## క్యాప్సికం స్టఫ్డ్ కూర (Capsicum Stuffed Curry in Telugu)



### కావలసిన పదార్థాలు :

క్యాప్సికం : ఏడు

ఉల్లిపాయలు : రెండు

శనగపిండి : నాలుగు టేబుల్ స్పూన్లు

కారం : టీ స్పూన్

ఉప్పు : తగినంత

కొబ్బరి తురుము : మూడు టీ స్పూన్

నూనె : నాలుగు టేబుల్ స్పూన్లు

పసుపు : చిటికెడు

కరివేపాకు : రెండు రెమ్మలు

కొత్తిమీర : కొద్దిగా

చింతపండు గుఱ్ఱ : టేబుల్ స్పూన్

బెల్లం పొడి : టేబుల్ స్పూన్

ఉప్పు : తగినంత

### తయారుచేయు విధానం:

- 1) క్యాప్సికం తొడిమలు కట్ చేసి పక్కనపెట్టాలి.
- 2) స్టఫ్ మీద కళాయి పెట్టి నూనె వేడిచెయ్యాలి. కాగాక కరివేపాకు, ఉల్లి ముక్కలు వేసి వేయించాలి.
- 3) ఇప్పుడు ఉప్పు, కారం, పసుపు, కొబ్బరి తురుము వేసి వేయించాలి. తరువాత శనగపిండి జల్లి గరిటతో బాగాకలపాలి.
- 4) ఇప్పుడు చింతపండు గుఱ్ఱ, బెల్లంపొడి వేసి ఐదునిముషాలు వేయించి కొత్తిమీర వేసిదించాలి.
- 5) ఈ కూరను క్యాప్సికంలలో పెట్టాలి.
- 5) ఇప్పుడు స్టఫ్ మీద మందపాటి గిన్నెపెట్టి నూనె వేసి ఒక్కొక్క క్యాప్సికంను నూనెలో పెట్టాలి. అలా అన్ని క్యాప్సికంలు పెట్టి మూతపెట్టి చిన్న మంటమీద పావుగంట ఉడికించి దించాలి.