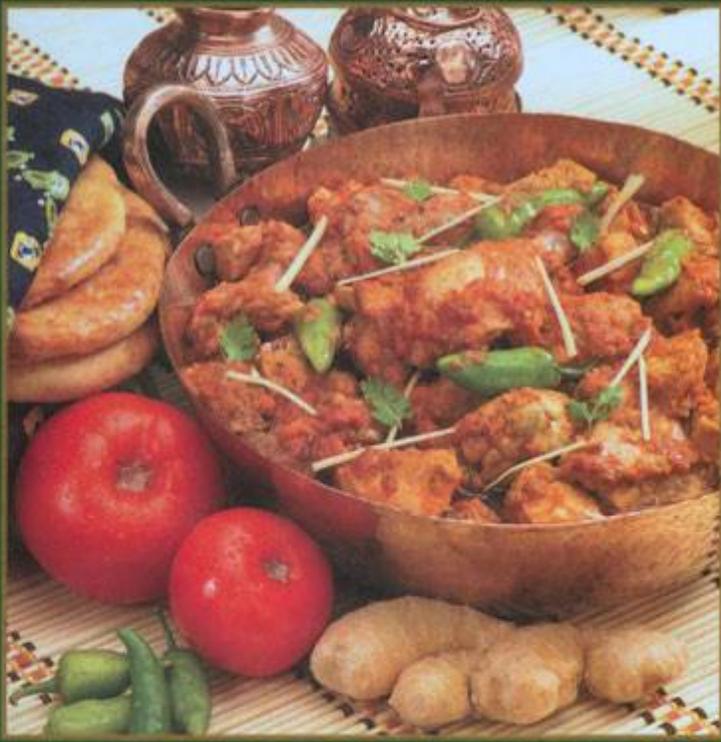


# ڈالنا کا دسترخوان

گولڈ ایڈیشن



# ڈال ڈا کا دسترخوان

گولڈ ایڈیشن



## ڈالڈا کی روایت

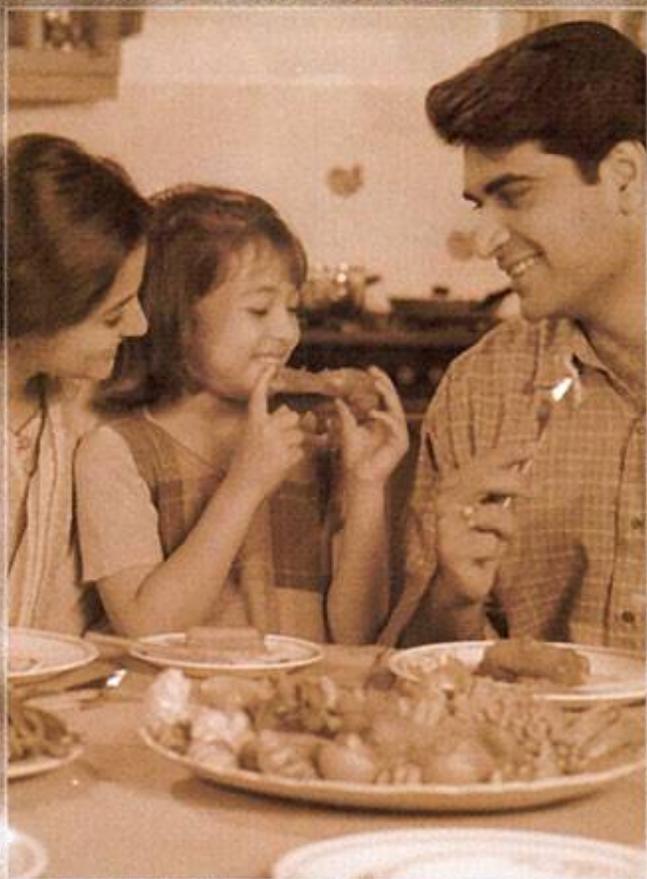
سرٹیفیکیشن یعنی ISO 9001-14001 اور OHSAS 18001 حاصل کر چکا ہے۔

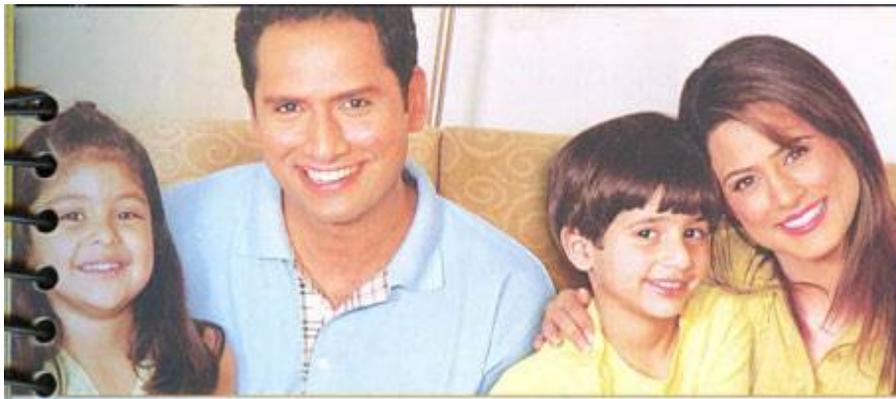
ڈالڈا نے جہاں زندگی کی ایک بنیادی ضرورت کو بہتر طریقے سے پورا کرنے کی ذمہ داری کو بخوبی نبھایا ہے وہیں کھانا پکانے کی مہارت اور اس کے پس منظر میں مامتا کے رشتے کو بھی اُجاگر کیا ہے۔ ڈالڈا کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے۔

’ڈالڈا کا دسترخوان گولڈ ایڈیشن‘ کے عنوان سے یہ کتاب آپ کے لئے بہترین اور مستقل معاون کے طور پر پیش خدمت ہے۔ اس کتاب کی اشاعت سے جہاں کھانا پکانے کی مہارت اور اس ضمن میں رہنمائی کا پہلو سامنے آتا ہے وہیں نسل در نسل منتقل ہوتا ہوا مامتا کا وہ رشتہ بھی موجود ہے جو ڈالڈا پر آپ کے اعتماد کی بنیاد ہے۔

کوکنگ کرنے والی خواتین ہوں، مزیدار کھانوں کے دیوانے یا اپنی اور اپنے خاندان کی صحت کا خیال رکھنے والے، ڈالڈا کو کون نہیں جانتا؟ ڈالڈا پاکستان کا سب سے بڑا کوکنگ آئل اور بنا پستی برانڈ ہے۔

’ڈالڈا‘ صرف ایک لفظ، ایک نام یا ایک برانڈ ہی نہیں بلکہ پوری تاریخ ہے جو اپنے اندر تین نسلوں کا اعتماد سیٹے ہوئے ہے۔ آج شاید ہی کوئی گھرانہ ایسا ہو جہاں ڈالڈا کی حیثیت خاندان کے فرد کی سی نہ ہو اور اس بے پایاں اعتماد کی واحد وجہ ڈالڈا کا مضبوط اور مستقل معیار ہے۔ پاکستان کے لاکھوں گھرانوں میں تقریباً ۶۰ سال سے یہ نام پورے اعتماد کے ساتھ بار بار لیا جاتا ہے کیونکہ یہ نام اعلیٰ ترین کوالٹی اور حفظان صحت کے اصولوں پر مبنی سسٹم اور ماحول دوست فیکٹری ہونے کے تین بین الاقوامی





## ڈالدا کوکنگ آئل

- والد اپنے سارے نکلنے والے اجزاء کو اپنی اسٹینڈرڈ کے میں مطابق بہترین کوکنگ آئل لے کر آنے والا سب سے پہلا برآمد ہے۔
- والد کوکنگ آئل صرف صحت بخش ہی نہیں بلکہ صحت بخش ترین ہے۔ کیونکہ یہ پاکستان کا واحد کوکنگ آئل ہے جو والد کی خاص اجزاء میں نیکوٹینا لوسی والے پائٹ پر تیار کیا جاتا ہے۔ یہ نیکوٹینا کوکنگ آئل کی قدرتی لذائذ کو محفوظ کر کے اس کو صحت بخش ترین بنا دیتی ہے۔
- والد کوکنگ آئل کو لیسٹرول اور بیک سے پاک پاکستان ہے، جو دل کے لئے محفوظ ہے۔
- والد اپنے عادیوں میں شامل مولو ان سچے ریش اور پنی ان سچے ریش بھی جسم کو ضروری یعنی ایسڈز فراہم کرتے ہیں جو ایک صحت مند اور چاق و پختہ زندگی کے لئے ضروری ہیں۔
- والد کی خاص ترین پروپیٹی کی بدولت یہ کھانوں کو وہی شاندار اور روایتی لذت دیتا ہے جو آپ کو چاہیے۔ اسی لئے تو ہم کہتے ہیں:

**قدرتی لذائذ رکھیں محفوظ...**

**صحت ڈالدا کوکنگ آئل**

- والد کوکنگ آئل میں شامل:
- والد اپنے اے آپ کی حیاتی اور جسمانی اعضاء کی صحت کرتا ہے۔

ڈالدا اکاڈمی سٹرینڈ گریڈ ایڈیشن



**ڈالدا**

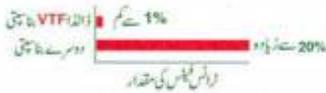
جہاں ماما وہاں ڈالدا



## ڈالدا VTF بنا سستی

کے پاس موجود نہیں استعمال کرتے ہوئے اپنے بنا سستی  
 سے ان نقصان دو Trans Fat کو نکال دیا ہے۔  
 اسی وجہ سے ڈالدا بنا سستی VTF کہلاتا ہے۔

ڈالدا VTF بنا سستی یعنی پاکستان کا  
 صحت بخش ترین بنا سستی۔



ہر بنا سستی ڈالدا بنا سستی نہیں ہوتا کیونکہ ڈالدا بنا سستی  
 VTF ہے۔

VTF یا Virtually Trans Fat Free

ہونے کا مطلب یہ ہے کہ ڈالدا بنا سستی  
 Trans Fat سے بالکل پاک ہے۔

Trans Fat دو نقصان دہ ٹریف ہوتے ہیں جو ہر  
 بنا سستی میں بچیوں کی صحت تک پائے جاتے ہیں اور دل اور  
 جگر کی بیماریوں کا بہت بڑا سبب بن سکتے ہیں۔  
 ڈالدا نے اپنی خاص انٹر ٹیکسٹچر ٹیکنالوجی، جگر کی اور بنا سستی

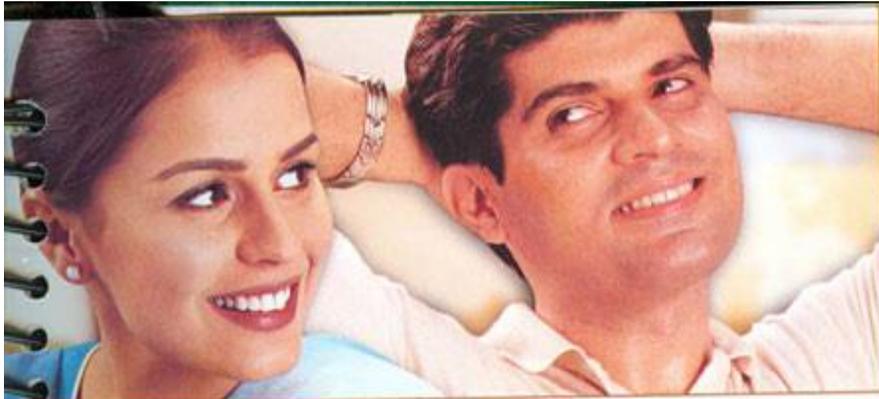
ڈالدا کا دوسرا نیا نسخہ خیران گریڈ ایڈیشن



جہاں ماما وہاں ڈالدا



جہاں ماما وہاں ڈالدا



## پلانٹا کوکنگ آئل

- پلانٹا کوکنگ آئل سو فیصد خالص وٹجیٹل آئل سے تیار کیا جاتا ہے۔ پلانٹا پاکستان کا واحد کوکنگ آئل ہے جس میں تیل کی خوبیوں کے ساتھ ساتھ گھی کا مزہ ہے۔
- پلانٹا کوکنگ آئل میں شامل **وہمن اے** جلد کی بیماریوں، جھس کے مسائل اور خون کے پھینے کو روکنے میں مدد دیتا ہے۔
  - **وہمن ڈی بی** کی کے وائٹ اور بڑیوں کو مضبوط بنا تا ہے۔
- پلانٹا کوکنگ آئل صحت کے لیے انتہائی مفید ہے، کیونکہ یہ کوہلا، امین فلور اور سوڈائن آئل کا ملاپ ہے۔ پلانٹا کوکنگ آئل کے چھ بہترین خاصیت پر حفظان صحت کے اصولوں پر مابریں کی ذمہ داری تیار کیا جاتا ہے۔

تیل کی خوبیاں، سمجھی کامزہ  
پلانٹا کوکنگ آئل

ڈاکٹا اکا دسترخوار گریڈ ایڈیشن



ڈاکٹا  
جہاں مانتا وہاں ڈاکٹا

# معیار کی ضمانت



**ڈاکڈا** کو اس بات پر فخر ہے کہ وہ کوکنگ آئل اور بنا سیتی بنانے والا پاکستان کا واحد برانڈ ہے جس کو معیار کے لئے Integrated Management System Certification یعنی کوالٹی کے لئے ISO 9001-2000 نوڈسٹیفی کے لئے ISO 22000-2005 ماحول دوستی کے لئے ISO 14001-2004 اور پیشہ ورانہ صحت و حفاظت کے لئے OHSAS 18001-1999 کی سند حاصل ہے



جدا جدا تیار ہونے والے ڈاکڈا



## ڈالڈا ایڈوائزر کی سروس

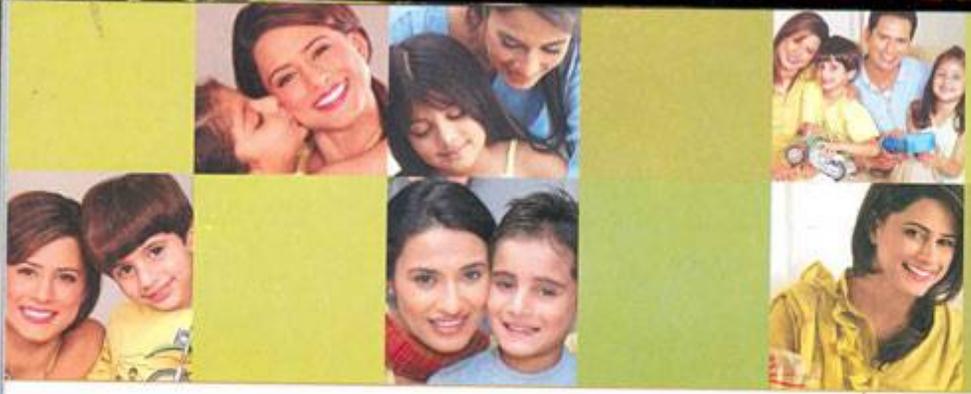
ڈالڈا اپنے صارفین کو معیاری کوئک آئل اور چائے کی  
 کے علاوہ اور بھی بہت کچھ دیتا ہے۔ ڈالڈا کا دسترخوان  
 میگزین اور ڈالڈا فوڈ شو۔ اپنی صحت کا خیال اور کوئک  
 میں دلچسپی رکھنے والوں میں یہ تمام چیزیں نہایت مسترنگی  
 جاتی ہیں اور نہایت شہل ہیں۔ جو اس بات کا ثبوت ہے  
 کہ ڈالڈا کا نام ہمیشہ سے اعتماد کی پیمانہ رہا ہے۔ اپنے  
 صارفین سے ڈالڈا کا یہ رشتہ تقریباً ۶۰ سالوں سے ہر دن  
 مشہور سے مشہور ہوتا آ رہا ہے۔

ڈالڈا اور آپ کے اس رشتے کو مضبوط بنانے میں ڈالڈا  
 ایڈوائزری سروس ایک اہم کردار ادا کر رہی ہے۔ یہ ایک  
 فول فری سروس ہے جہاں ڈالڈا کے صارفین  
 0800-32532 پر مفت کال کر سکتے ہیں یا پھر  
 بذریعہ ڈاک P.O. Box # 3660 کراچی پر  
 کوئک رسپنسی، نجس اور صحت کے متعلق معلومات  
 ہمارے ایکسپٹس سے حاصل کر سکتے ہیں۔

ڈالڈا کا دسترخوان گریڈ ایڈیشن



ڈالڈا  
 جہاں مانتا اور مان ڈالڈا



## ڈالدا کا دسترخوان گولڈ ایڈیشن

ڈالڈ ایڈوائزری سروس کی پوری ٹیم اپنی اعلیٰ محنت اور جدوجہد کے ساتھ ہمدردت کو شاں رہتی ہے کہ اپنے ہر کارکومپشن کرے۔ یہ سروس خواہیں کون صرف روایتی امور خانہ داری بھانے میں مدد دیتی ہے بلکہ ڈالڈا کی

رہبرق سے حاصل کردہ امور خانہ داری کے جدید طرزے بھی سکھاتی ہے۔ اسی سلسلے کی ایک کڑی پیش خدمت ہے:

### ڈالڈا کا دسترخوان گولڈ ایڈیشن

یہ کتاب ڈالڈا کی ان روایات کی پاسداری کر رہی ہے جو پاکستانی گھرانوں میں ڈالڈا کے ساتھ چکھنے ۶۰ سالوں سے بھائی جاری ہیں۔ اپنے ساریقن کی

پند اور میں الاقوامی سطح پر ہونے والی رہبرق جڑا کو مد نظر رکھتے ہوئے ڈالڈا کے کوکب ایکپرس نے اس کتاب کو آپ کی ضروریات کے میں مطابق ترتیب دینے کی کوشش کی ہے۔

ہم امید کرتے ہیں کہ آپ اپنی آراء کے بارے میں ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو ضرور مطلع فرمائیں گے تاکہ ہمیں اعزاز ہو سکے کہ ڈالڈا کا دسترخوان گولڈ ایڈیشن آپ کی ترقیت پر کہاں تک پر آتا ہے۔



شخصا کال کریں 0800-32532  
 ڈالڈا میں نی واکس 3660 کراچی، پاکستان  
 dalda.advisory@daldafoods.com ای میل کریں



جہاں مانتا آدھان ڈالڈا



ڈالدا ایڈوائزری سروس کی پوری ٹیم اپنی اعلیٰ خدمت اور جدوجہد کے ساتھ ہر وقت کوشاں رہتی ہے کہ اپنے ہر کارکن کو مطمئن کرے۔ یہ سہاں خواہشیں کو نہ صرف روا رکھتی اور خانہ داری جمانے میں مدد دیتی ہے بلکہ ڈالدا کی ریسرچ سے حاصل کردہ اور خانہ داری کے جدید طرز طریقے بھی سکھاتی ہے۔ اسی سلسلے کی ایک کڑی ڈش خدمت ہے:

ہم امید کرتے ہیں کہ آپ اپنی آمار کے بارے میں ڈالدا ایڈوائزری سروس کو ضرور مطلع فرمائیں گے تاکہ ہمیں اندازہ ہو سکے کہ ڈالدا کا دسترخوان گولڈ ایڈیشن آپ کی توقعات پر کہاں تک پورا کرتا ہے۔

### ڈالدا کا دسترخوان گولڈ ایڈیشن

یہ کتاب ڈالدا کی ان رہنمائی کی پاسداری کر رہی ہے جو پاکستانی گھرانوں میں ڈالدا کے ساتھ چکھنے ۶۰ سالوں سے بھائی چاری ہیں۔ اپنے سارنگھن کی



مصلحتاً کریں 0800-32532  
ڈالدا ایڈوائزری سروس 3660 کراچی، پاکستان  
dalda.advisory@daldafoods.com ڈالدا ایڈوائزری سروس

ڈالدا کا دسترخوان گولڈ ایڈیشن



جہاں مانتا وہاں ڈالدا

## ڈالڈا کا کچن

بچانے سے پہلے، ایک میں یوگک پاؤڈر چمک وین، اس سے لال رنگ بھی پیدا نہیں ہوتے اور الماریاں بھی صاف رہتی ہیں۔ بکن کی تالی اور گھری دوسری تالیوں میں ہفتہ میں ایک مرتبہ ڈالڈا جٹ پاؤڈر پانی میں ڈال کر ڈال دیں کریں، اس طرح تالیاں صاف رہتی ہیں اور کیزے پیدا نہیں ہوتے۔

کوڈا کرکٹ ڈالنے کے لئے ہمیشہ دھکن والا برتن لیں، اس میں ایک چائے کلو گھسیلا لکھنیں اور کوڈا وغیرہ ڈال کر بند کر دیں۔ اس طرح آپ کو بندھنیا گھر کے باہر رکھنے میں آسانی ہوگی۔

چوبیسے رات میں ہمیشہ صاف کر کے بند کر لیا کریں اور ان کی گھسی بھی چمک کر لیا کریں۔ جہازن رات میں دھو کر پھیلا دیں تا کہ صاف آپ کو صاف ملے۔

لیال رہے کہ کھانا پکانے کے برتن ہماری دھات کے ہوتے چاہئیں۔ کھانا ہمیشہ جلی آٹھ پر پکائیں، اس طرح آپ کے برتن بھی خراب نہیں ہوں گے اور چوبیسے بھی ٹھیک نہیں گے۔ ہماری بیجیں الماریاں کے کچلے حصے میں رکھیں جن کا استعمال کم ہوتا ہے۔

رات میں جب کام ختم ہو جائے تو کوشش کریں کہ بکن صاف کر لیا جائے، جہاز دو سے کر اگر ٹھیک سے گرم پانی سے پوچھا لکھ لیا جائے تو بکن کا فرش صاف، چمکدار اور کیزے کوڈوں سے محفوظ رہتا ہے۔

بکن ہر گھر میں ایک اہم جگہ کی حیثیت رکھتا ہے اور اس لحاظ سے اس کی صفائی اور دیکھ بھال کو بھی بنیادی اہمیت حاصل ہے۔ اس ضمن میں چند ضروری اقدامات اور احتیاطوں کا ذکر درج ذیل میں کیا جا رہا ہے۔

آپ کا بکن جھونا ہوا یا بڑا، اس میں ہوا اور روشنی کا مناسب انتظام ضرور ہونا چاہیے، کیونکہ یہاں آپ کو دن کا بیشتر حصہ گزارنا پڑتا ہے۔

مختلف بیجیں تیار کرنے مثلاً بیجی وغیرہ کالنے کی جگہ ہمیشہ چوبیسے اور برتن دھونے کی جگہ کے درمیان ہونی چاہیے۔ کھانا پکانے کے برتن دھالنے اور دیکھ ضروری اشیاء وغیرہ چوبیسے کے قریب والی الماریوں یا ریکوں میں ترتیب سے موجود ہونی چاہئیں۔ تمام دھالنے چائے کی مشینوں کو بکن میں رکھیں تا کہ آسانی سے نظر آسکیں جبکہ ٹھیک کا کچی کی برتنی میں رکھ کر اس میں دو چار لوگ ڈال دیں کریں تا کہ ٹھیک خشک رہے۔

الماریاں اور ایک ہمیشہ صاف رکھیں، اگر یہ گندی ہوں گی تو جھوسے ہی دونوں میں کیزے اور لال رنگ پیدا ہو جائیں گے۔ الماریوں کو صاف رکھنے کا طریقہ یہ ہے کہ ہفتہ میں ایک مرتبہ ہماری الماریوں کے کالڈے ضرور تہہ دیں کریں اور ہمیشہ خالی کالڈے ہی استعمال کریں۔ کالڈے

ڈالڈا کا دسترخوار گریٹ اینڈیشن



ڈالڈا

جہاں مائتا وہاں ڈالڈا



## میںو پلاننگ سے

سکتے ہیں۔ دوسرے نمبر پر عمر اور پاندگی بات آجاتی ہے، تو کبھی پہلگی پارٹی اسے ہی کہا جاتا ہے جس میں ہاگس انہماں لوگ نہیں ہوتے، یا تو خاندان کے افراد ہوتے ہیں یا افراد خانہ میں سے کسی کے دوستوں کے افراد میں وہی آتی دعوت ہوتی ہے۔ دونوں صورتوں میں آپ کو عمر اور کسی حد تک پاندگی پاندگی کا بھی اندازہ ہوجاتا ہے۔

اگر پارٹی سائیکرو کے حوالے سے ہو یا بچوں کے دوستوں کی دعوت ہو، اور اس کا میڈیجسٹ یا کم عمر افراد کے لئے ترغیب دیا جانا ہو تو اس میں ایسی چیزیں شامل کرنی چاہئیں جن کی پلاننگ (عجل کرنا اور کھانا) آسان ہو۔ مثلاً بیڈوئی، ایکلیک نہیں، چکن کھس، پیس، برینڈس اور ڈرگس وغیرہ۔ اس کے علاوہ نڈائیت کے نقطہ نظر سے بچوں اور کم عمر افراد کے لئے اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ مرغن اور بہت زیادہ سرچوں والے کھانے نہ ہوں۔ کھانوں میں رنگوں کا بھی خاص خیال رکھیں کہ اس عمر میں رنگوں کی بڑی اہمیت ہوتی ہے، لہذا چیزوں کے رنگ اور حق سے متاثر ہو کر کھانے کی طرف لپکتے ہیں۔ جیسے کہ چکن اگلس بناتے ہوئے اس میں دو تین بڑیوں کی آمیزش کر دی جائے تو نہ صرف اس کی خوبصورتی بڑھ جائے گی بلکہ بڑیوں کی اضافی نڈائیت بھی شامل ہو جائے گی۔ بازار کے تیار شدہ ڈرگس لینے کے بجائے تازہ

میںو پلاننگ کہتے ہیں تو چھوٹا سا لٹکا ہے لیکن جب آپ اس کو اس کی اہمیت کے اعتبار سے دیکھتے ہیں تو یہ اپنے اندر صحت اور حلیقہ کا ایک وسیع سندرہ سمیٹے ہوئے ہے۔ اسی چیز کو سامنے رکھتے ہوئے کبھی مرتبہ ڈاکنڈا کا دسترخویز گولڈ اینڈیشن میں ڈاکنڈا ایڈوائزری سرورس آپ کو میںو پلاننگ کی پیکو اہم نہیں فریادم کر رہی ہے۔ ہم امید کرتے ہیں کہ یہ نہیں نہ صرف آپ کو پاندگی میں کی بلکہ ہر خاص موقع پر میںو پلاننگ کرتے ہوئے آپ کی مددگار و معاون ثابت ہوں گی۔

میںو پلاننگ کسی خاص موقع کے لئے کی جائے یا پھر روزمرہ کے کھانے کے لئے، دیگر ایسی ضروری باتیں ہیں جن کو احتیاط سے دیکھنا یا ضروری ہوتا ہے مثلاً:

- کھانے پر افرادی تعداد
  - آن کی عمر کا خیال رکھنا
  - ان کی پاندگی یا ضرورت کے بارے میں معلومات ہونا
  - آپ کا بجٹ اور
  - ان سب سے بڑھ کر کھانے کی نڈائیت کو مدنظر رکھنا
- اگر آپ کسی کبھی پہلگی پارٹی کا میڈیو ترغیب دہرے ہیں تو اوپر دیے گئے پوائنٹس کو ذہن میں رکھتے ہوئے کبھی چیز تو فریادم سے جان سکتے ہیں، یعنی ہانے گئے مہمانوں کی تعداد اور افرادی خاندان کی تعداد مقرر کر آپ کھانے کی مقدار کا فیصلہ کر





ذائقہ کا دوسرا پتھر عطران گرائڈ ایڈیشن

شب دیکھنا کر آپ اپنے مہمانوں کا دل بہت لیس گئے۔ ان کے ساتھ دیگر مختلف لوگوں کی پسند کے بارے میں زیادہ معلومات ہوتی ہیں ہانڈی ہیرسہ یا پاموں کی کسی ڈش کا انتخاب کریں تاکہ سب ہی مہمان کھانا شوق سے کھائیں۔ نارتون نانڈی کی پورے دن کی محنت ایک تفریحی پہلو سے موصول ہو جاتی ہے۔ اس مینو میں گوشت سے بنائی گئی زیادہ ڈشز کے ساتھ آپ سوپ میں لہاز کا سوپ اور سائڈ ڈش کے طور پر آؤ کے کٹلس یا ککڑے مصالحے کی وال چپاتی کے ساتھ پیش کر کے اپنے بہت کبھی معتدل رکھ سکتے ہیں۔

آخر میں تھکے کی باری آتی ہے۔ کچھ لوگ چھٹا کھانے کے اسٹیشن ہوتے ہیں کہ انہیں باقاعدہ دو چھوٹوں کا انتظار رہتا ہے اور ساتھ ہی آپ کے مہمانوں میں ایسے لوگ بھی ضرور شامل ہونگے جو چھٹے سے پرہیز کرتے ہونگے۔ اسی لئے چھٹے کے بارے میں سوچتے ہوئے بھی آپ کو کچھ خاص باتوں کا خیال رکھنا ہوتا ہے، جیسے کہ:

- مہمانوں کی پسند یا پسند اور مزاج کے بارے میں معلومات ہونا (یعنی کتنے مہمان ہیں جو کسی وجہ سے چھٹا یا کوئی مخصوص چھٹا کھانا پسند نہیں کرتے)
- سووم کا خیال لیکن سردی اور گرمی کے مختلف مختلف ہوتے ہیں
- تقریب کی نوعیت کا خیال رکھنا

مہمانوں کا جس باگسی جس کے ساتھ مہمانوں کے خراب سورتی سے کالنے کے لئے خوش کیے جاسکتے ہیں۔

اسی طرح ڈنر یا چائے کے مینو میں کھانے کی مقدار کے علاوہ ڈشز کی تعداد کو بھی مد نظر رکھیں، اس طرح کا مینو ترتیب دینے سے آپ مہمانوں کی پسند یا پسند، ڈش کی خوبصورتی، اس کی تازگی اور سب سے زیادہ کر اپنے بہت کے مطابق آسانی سے کھانا کھا سکیں گے۔ چائے یا ڈشز کے مینو میں کم از کم دو سے تین خاص ڈشز ہونی چاہئیں۔ اس کے علاوہ کوئی سوپ، سلاوا اور تلی ہوئی ڈش جیسے شامی کباب یا چنے کے کٹلس یا چھلی وغیرہ بھی پیش کی جاسکتی ہے۔

خاص ڈش کا انتخاب دعوت کی نوعیت اور وقت (چائے یا ڈنر) اور موسم کی مناسبت سے کریں، جیسے کہ گرمیوں میں اوہہر کی دعوت کے لیے تلی چھلی یا ڈشز کی طرف زیادہ توجہ دیں۔ ہرے مصالحے کی برائی یا کھانا دانے اور سادہ آبلے ہونے چاہوں، اسٹو یا چکن کڑا ہی کے ساتھ گرم گرم چھاتی پیش کریں۔ اس میں چائے یا کچھ پھول کھانوں کی آمیزش کرنا چاہیں تو چکن چلاہنی یا کچھ پھول کھانوں کا انتخاب کریں۔ اسی طرح سردیوں میں سرسوں کا ساگ اور کئی کی روٹی تلی ہوئی چھلی یا عظیم پیش کیا جاسکتا ہے۔

ڈنر یا رات کی دعوت کے لیے سردیوں میں کڑا، تھاری یا





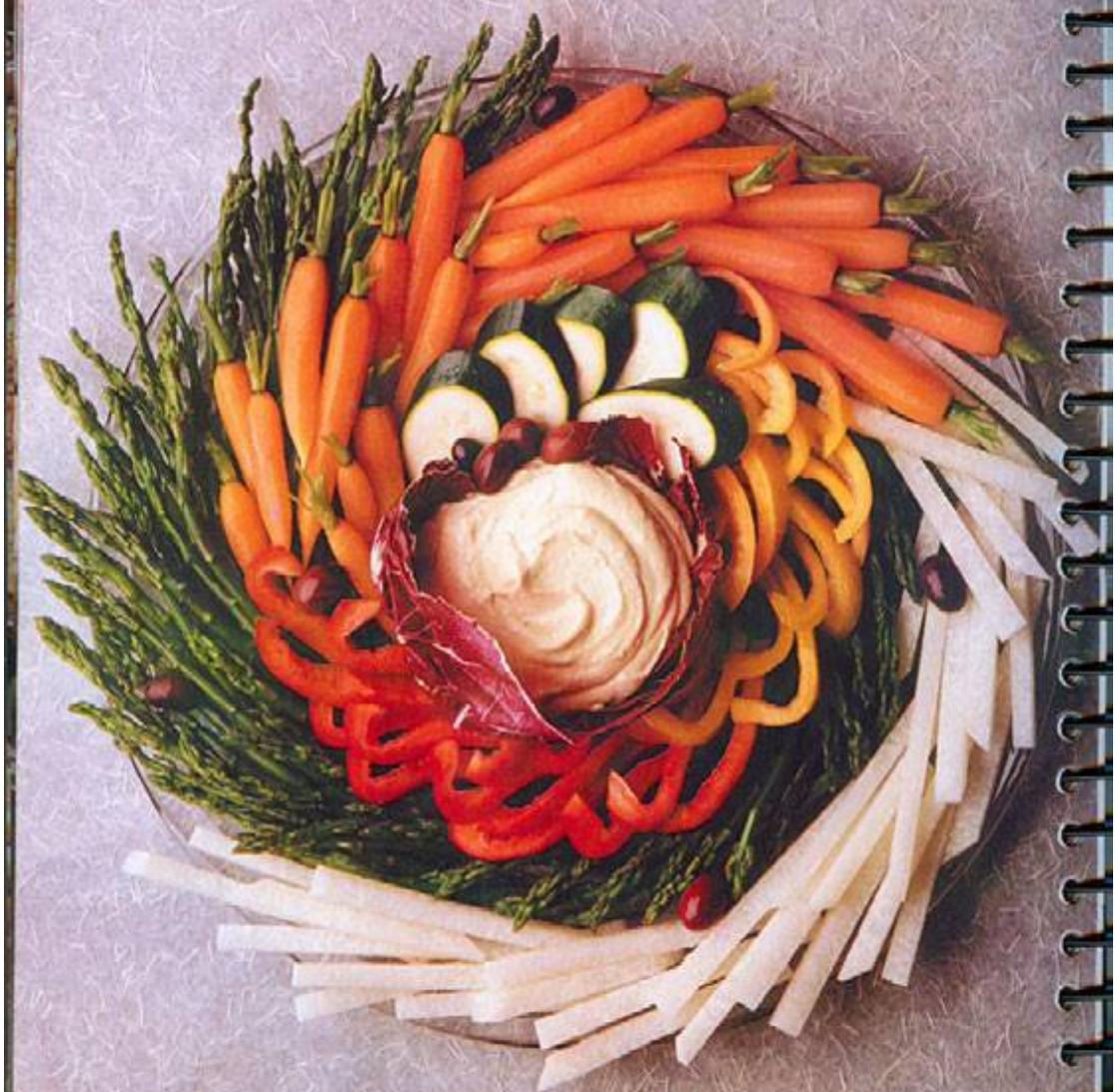
ان کے ساتھ فوڈ کیے جانے والے شرہہ بات کا انتخاب اگر آپ بڑے پیمانے پر کئی تقریب کا انعقاد کر رہے ہیں تو مہمانوں کی ہند پانچ گھنٹہ تک ہونے دو جن قسم کے مشعوں کا اہتمام کریں، دس میں ایک تو خصوصاً وہ چھٹا شامل رکھیں جتنے آپ پیش سوشل (یکریز) سے بنایا گیا ہو، اگر آپ کے دو مہمان بھی تلف انداز ہو سکیں جو کسی وجہ سے چینی سے بنا گیا تھا نہ کھا سکتے ہوں۔

موسم کا خیال رکھنا بھی لازمی ہے جیسے کہ آپ گرمیوں میں آئس کریم یا تازہ کریم کے ساتھ کس فروٹ بھی فوڈ کر سکتے ہیں اور سرد موسم کو دیکھتے ہوئے گرم کریم کا بڑا ملوہ یا شای نگڑے بھی بنا سکتے ہیں۔ ان میں روہ بدل تقریب کی نوعیت کے لحاظ سے کر سکتے ہیں یعنی اگر گھریلا پیانے پر ہی کئی تقریب ہو جب تو آپ مرضی کے مطابق سردیوں میں بھی آئس کریم فوڈ کر سکتے ہیں۔ اسی طرح شرہہ بات کے انتخاب کے لئے بھی اسی تمام باتوں کا خیال رکھتے ہوئے گرمیوں میں وہ پیر کے کھانے کے ساتھ کبجین (لیمون کا شربت)، سردیوں کے ساگ کے ساتھ ٹی یا چلو برہ (ای کی موٹو ما، ہوا

شرہہ) سردیوں میں رات کے کھانے کے ساتھ ہز قوہ، ٹھمیری چائے یا کافی اور اگر وہ پیری دھوت ہے تو موسمی پہلوں کا تازہ جوس بھی فوڈ کر سکتے ہیں۔

خصوصی دعوت کے لئے ایک اور بات کا خیال رکھنا بھی ضروری ہوتا ہے۔ مہمانوں کی تعداد زیادہ ہونے کی صورت میں ہز پر چینی طور پر ڈشز کی تعداد بھی زیادہ ہانی ہے اور آپ بنا لیا اور شرہہ بات سہولت سے فوڈ نہیں کر پاتے۔ اسی لئے مناسب ہوتا ہے کہ ٹیبلہ سے ایک ہز رکھ دی جائے جہاں پر اسی فوڈ کرنے کے لئے ان کے لوازمات اور ان کو ٹیبلہ یا گرم رکھنے کا مکمل انتظام ہو۔ شرہہ بات کے لئے گھاس اور برف کے کیو بڑ ٹولہ صورت سے آئس چار میں برف کا ٹالے والے خصوصی بیج کے ساتھ رکھیں، ٹھمیری چائے کے لئے ٹالے ہوئے باہام پینے یا کافی کے لئے ٹیبلہ سے گرم رکھ دیں۔ اسی طرح ٹھیلے کے لئے بیج اور پیانے یا کسی مخصوص ٹھیلے جیسے آئس کریم کے ساتھ کھل یا پیکٹ اور اسٹری پی ٹیپنگ، اسی طرح چینی کے ساتھ کا اور رکھنا چاہیں تو اس ہز پر آسانی سے رکھا جا سکتا ہے۔

مندرجہ بالا ہیں ہر قوہ و سبجے ہونے آپ بھی کھانے کا منہ نہ صرف اپنے بہت کے مطابق دیکھیں، بلکہ سلیقے، مذاق اور ڈائٹ کے حوالے سے بھی برداشت میں مہمانوں کا دل بہت لیں گے۔ رائٹ ماٹ



## فہرست

### سوپے و سلار

- 01 پنن کارن سوپ  
02 سلکاؤنی سوپ  
03 کریم آف لمانو سوپ  
04 تھائی سوپ  
05 برنٹس اور چائنا کولڈا  
06 رشین ملار

### اشپیکس

- 07 چائیز پنن پارسل  
08 بیف برگرز  
09 ملو ہومی  
10 بریڈ رول  
11 پنن گلش  
12 اڈوری پنورسے  
13 مصالحہ ڈوسا  
14 فرائیڈ پنن پیٹیز  
15 پاران پوری آٹمی  
16 ڈسوکے  
17 سٹرکٹ پائٹے  
18 بھرے ہوئے کھنڈے  
19 پنن ٹی بیگ  
20 آٹومی بکوریان  
21 وال کے سوٹ  
22 آٹو ڈسے  
23 ہرے مصالحے کے آٹو  
24 بیجے کی بکوریان

### میں سے کوریس کے ڈیشنز چکن:

- 25 شا جھانی کوٹے  
26 پنن پیڈرین  
27 پنن بریڈی  
28 بہاری پنن  
29 پنن سٹا کھاپ  
30 مرغ کھولے  
31 پنن چلو پزی  
32 انڈین پنن کری  
33 میکین پنن  
34 پنن کڑھی  
35 چٹ پافرائیز پنن  
36 سبٹ پنن مصالحہ  
37 اٹالی بریڈی  
38 پنن بانڈی  
39 پنن چائون  
40 پنن وڈسٹروم  
41 پنن فرائیڈ رائس  
42 پنن ہریہ  
43 فریک رائس

### گوشے سے

- 44 موٹی چاؤ  
45 زکس کوٹے  
46 آٹو گوشت  
47 بچر بیف  
48 شاچی روزال  
49 بہاری کھاپ  
50 مصالحے اور چائیس  
51 ہرے مصالحے کی بریڈی



80	کڑے سے مصالحے کی ہاش کی دال	52	شب و یک
81	بھری ہوئی بھنڈیاں	53	گوا آکھاب
82	انپاری ادوی	54	نہاری
83	پاک اور ماش کی دال	55	انپار گوشت
84	سرسوں کا ساگ	56	منٹن اسٹو
85	سبز بیں کا قرمہ	57	قیر کی پٹنی
86	بھنڈی کی بھجیا	58	کٹھ
87	آلو کے کھاب	59	چٹ پنے گروسے
88	دھان ساگ	60	بیت کھا سے
89	ادوی کے کھاب	61	ڈم کے پندے
90	بندگوشی، ایلے چا دال	62	چنے کے کٹلس
91	اندے لڑ بھیت کے ساتھ	63	کڑایا
92	چیکیکین رائس	64	افغانی کھاب لڈو کریمی کے ساتھ
93	شامیر کے کھاب	65	مصالحے دار دال
		66	عائی کھاب

### سوتیلیے سے ڈشٹرز

94	گھوڑی چیریاں
95	تھاقہ
96	سوی کی تھپیاں
97	کریم پنک
98	موگج پھلی کا کیک
99	شیر فرم
100	کا بڑا سلو
101	پنے کی دال کا سلو

### منزہ یہ معلومات

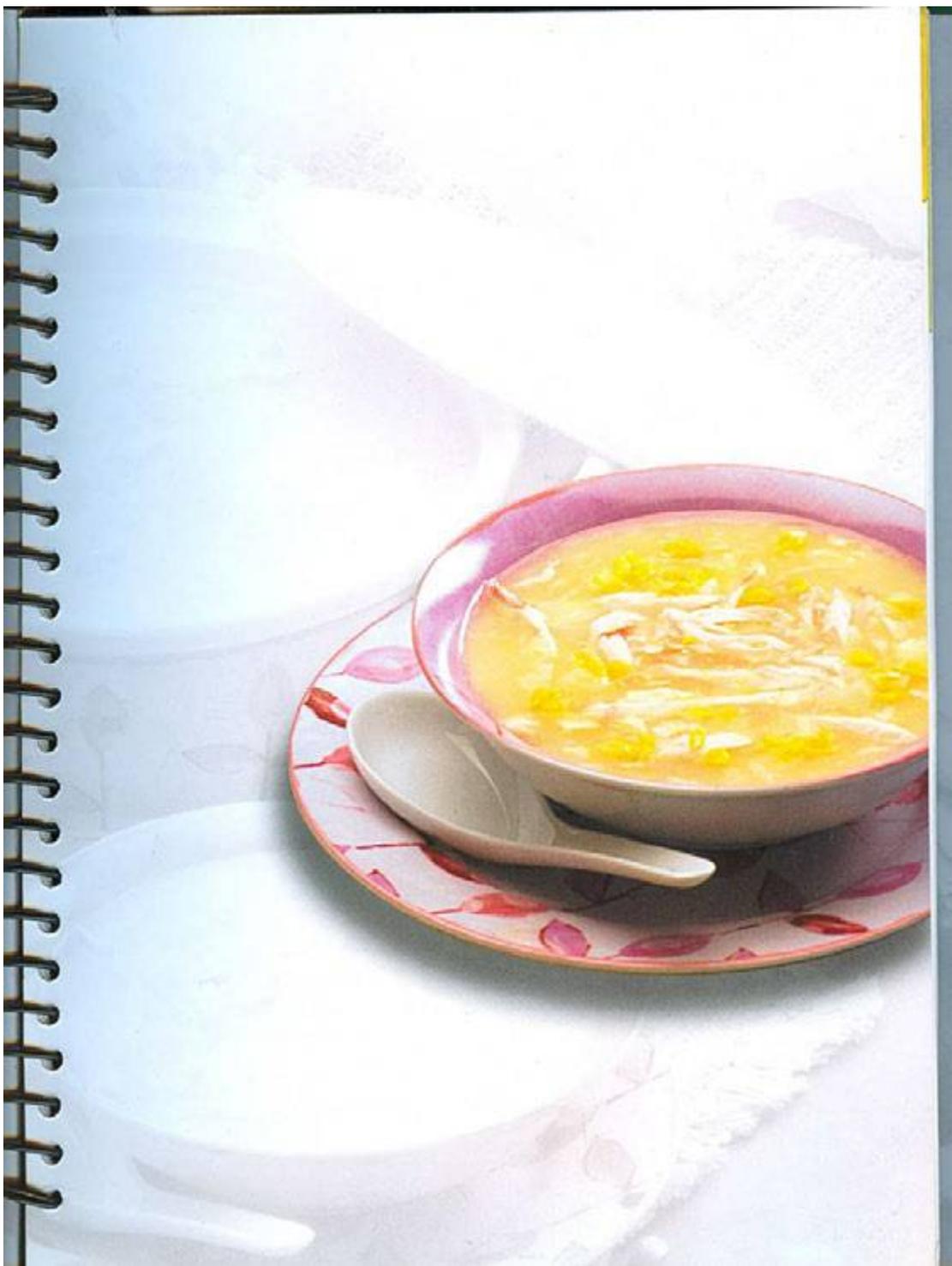
اوزان و مقدار
دشیا کی کھرسے
پاڑی ماں پھل
انگھ راکھ

### تک سے فوڈز

67	بھیکے اور بیج کی کڑای
68	کھونٹ مش کری
69	بھیکے کا پانا
70	بر سے مصالحے کی بھلی
71	سکے بھیکوں کا ساں
72	سویت انڈیا مش
73	کرہن مش لے دو پازر ساں
74	پان ٹھورہ
75	قائی مش کٹلس

### بھنریاں

76	گھمار سے پٹیاں
77	قیر بھرسے کرپے
78	دھی کی کڑای
79	کھنا دالچ



# سوپ و سلاد

## اجزاء:

مرقی کی بخنی	چار سے چھ بیانی
چکن (ریڈی ہوئی)	ایک بیانی
تک	حسب ذائقہ
ہسن پہا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ
چائے تک	ایک چائے کا چمچ
کئی کے دانے	آدھی بیانی
انارے	دو عدد
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
کارن فلار	دو سے تین کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکب آکھل	دو کھانے کے چمچ

## سوپ کے لوازمات :

جری مرچ (کلی ہوئی)	حسب ضرورت
سرکہ	حسب ضرورت
سویا ساس	حسب ضرورت
چلی ساس	حسب ضرورت
جری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	حسب ضرورت

## ترکیب:

- بخنی بنانے کے لئے ویجٹی میں آدھا کلو مرقی کی بندریوں کو آٹھ سے دس بیانی پانی کے ساتھ اتنی دیر ابالیں کہ تقریباً چار بیانی بخنی رو جائے۔ بخنی کو ٹیک سے مخلوط رکھنے کے لئے اس میں ابال آنے کے بعد ایک چھوٹی چمچی ہوئی عایت پیاز اور دو پیاز عایت کالی مرچیں شامل کر دیں
- ایک لیٹر ویجٹی میں ڈالڈا کوکب آکھل کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ تک پکا گرم کر کے اس میں ہسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں۔ چکن ڈال کر اس کا اپنا پانی نکال ہونے تک فرائی کریں۔ پھر اس میں بخنی شامل کر لیں
- کئی کے دانوں کو پکا سا کھت لیں اور بخنی میں ڈال دیں۔ کارن فلار کو چار کھانے کے چمچ پانی میں گھول کر آہستہ آہستہ بخنی میں ڈالیں اور مسلسل چمچ چلائیں تاکہ گھٹیاں نہ بنیں
- تک، سفید مرچ، چینی اور چائے تک ڈالیں اور اناروں کو پکا سا بیجٹ کر شامل کر دیں۔ آخر میں سرکہ اور سویا ساس شامل کر لیں

## پریزنٹیشن :

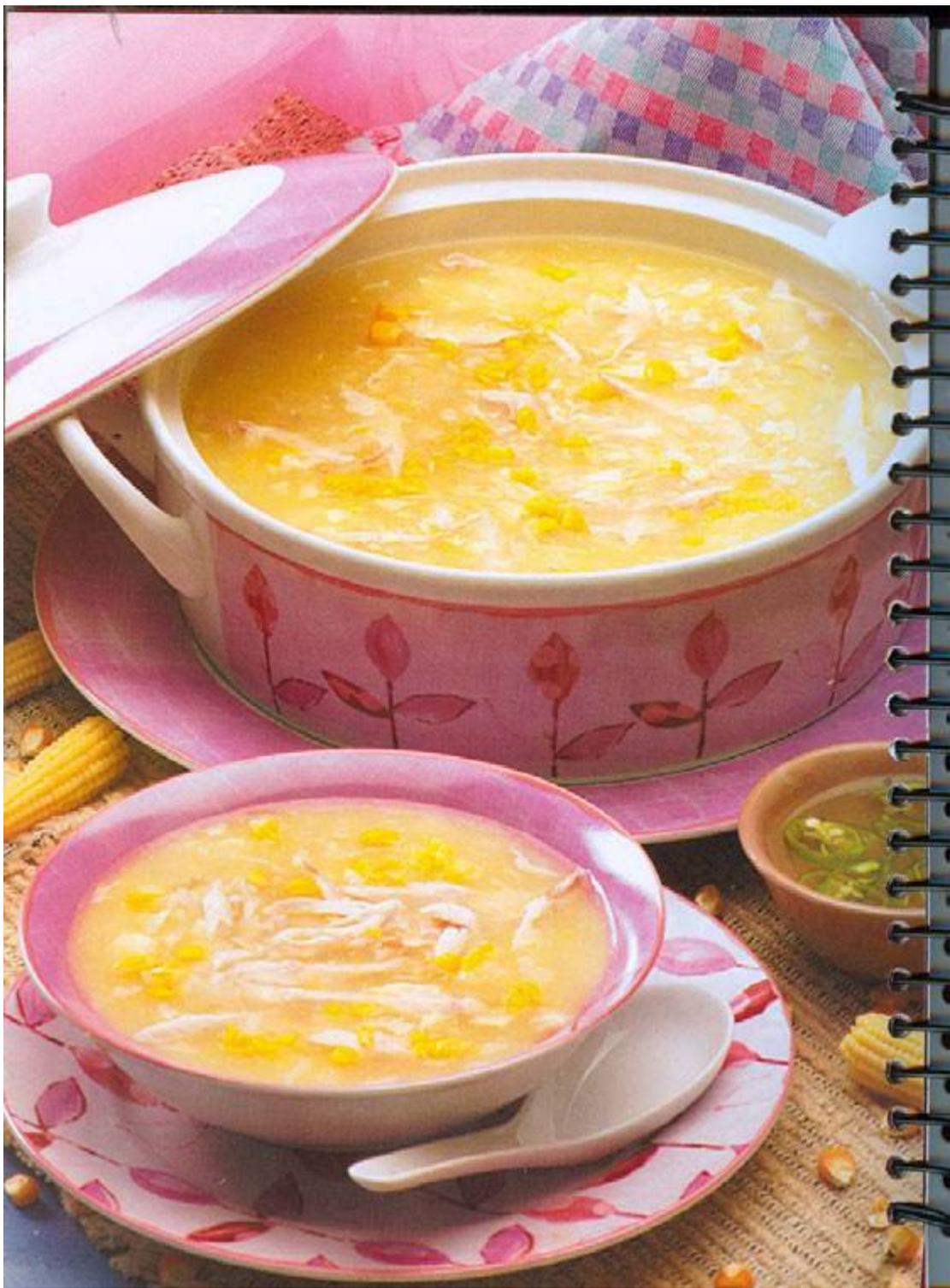
سوپ کو پیالوں میں ڈال کر لوازمات کے ساتھ گرم گرم پیش کریں

## ٹپ:

کئی کے تازہ دانے نہ ملنے کی صورت میں مٹن دھتیا ب سویٹ کارن بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

کئی کے دانوں میں چائے کافی کے تھوڑے پانچ لاکھ اور چھما سواری اور ککس کریں اور پانی کا پیمانہ اسے کہہ کر اسے مانتے پٹھائیں۔ جسوں کا کہہ کر کے کہہ کر اور پھر پٹھائیں۔ چاہے کئی کئی جم کے پٹھائے کے پٹھائے کے پٹھائے کی چاہتی ہے۔





## اجزاء:

مرچی کی پٹنی	چار سے چھ بیانی
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
تمک	حسب ذائقہ
لہنا کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ
دارچینی	دو چمچ چاکڑا
تیز پات	ایک عدد
سیب	ایک عدد درمیانہ
کیلی	دو عدد
سفید مرچ لہی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
گرمی پاؤڈر (پ بکس)	ایک چائے کا چمچ
تین	چار کھانے کے چمچ
ڈالند اکوٹک آئل	چار کھانے کے چمچ

## سوپ کے لوازمات :

چکن (اہل کر بیڑ کر لیں)	ایک بیانی
کھن	ایک کھانے کا چمچ
لیوں کا رس	دو سے تین کھانے کے چمچ
چاول	آدھی بیانی
پارسلے (ہر ایک کا ہوا)	دو کھانے کے چمچ
فریش کریم	حسب ذائقہ

## تذکیب:

- پٹنی بنانے کے لئے دیکھی میں آدھا گھومرٹی کی پٹ ہوں کو آٹھ سے دس بیانی پانی کے ساتھ اچھی دیر اٹھائیں کہ تقریباً چار بیانی پٹنی رہ جائے۔ پٹنی کو ٹیک سے کھنڈا رکھنے کے لئے اس میں اُبال آنے کے بعد ایک چھوٹی چمچی ہوئی ثابت بیاڑ اور دو چار ثابت کالی مرچیں شامل کریں۔
- ایک پلٹھ دو دیکھی میں ڈالند اکوٹک آئل کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کر کے لہسن کو ایک منٹ کے لئے فراہی کریں۔ پھر اس میں تینوں کو اچھی طرح خوشبو آنے تک چھوئیں۔
- سیب اور کیلی کو چمیل کر چھوٹے ٹکڑے کر کے تین میں ڈال دیں اور اچھی طرح ملائیں۔
- پھر تک۔ دارچینی، تیز پات، سفید مرچ، گرمی پاؤڈر، لہنا کا پیسٹ اور پٹنی شامل کریں۔
- پھر دو سے تین منٹ پکا کر بیٹنڈر میں چھن کر چھان لیں۔

## پریڈنٹیشن :

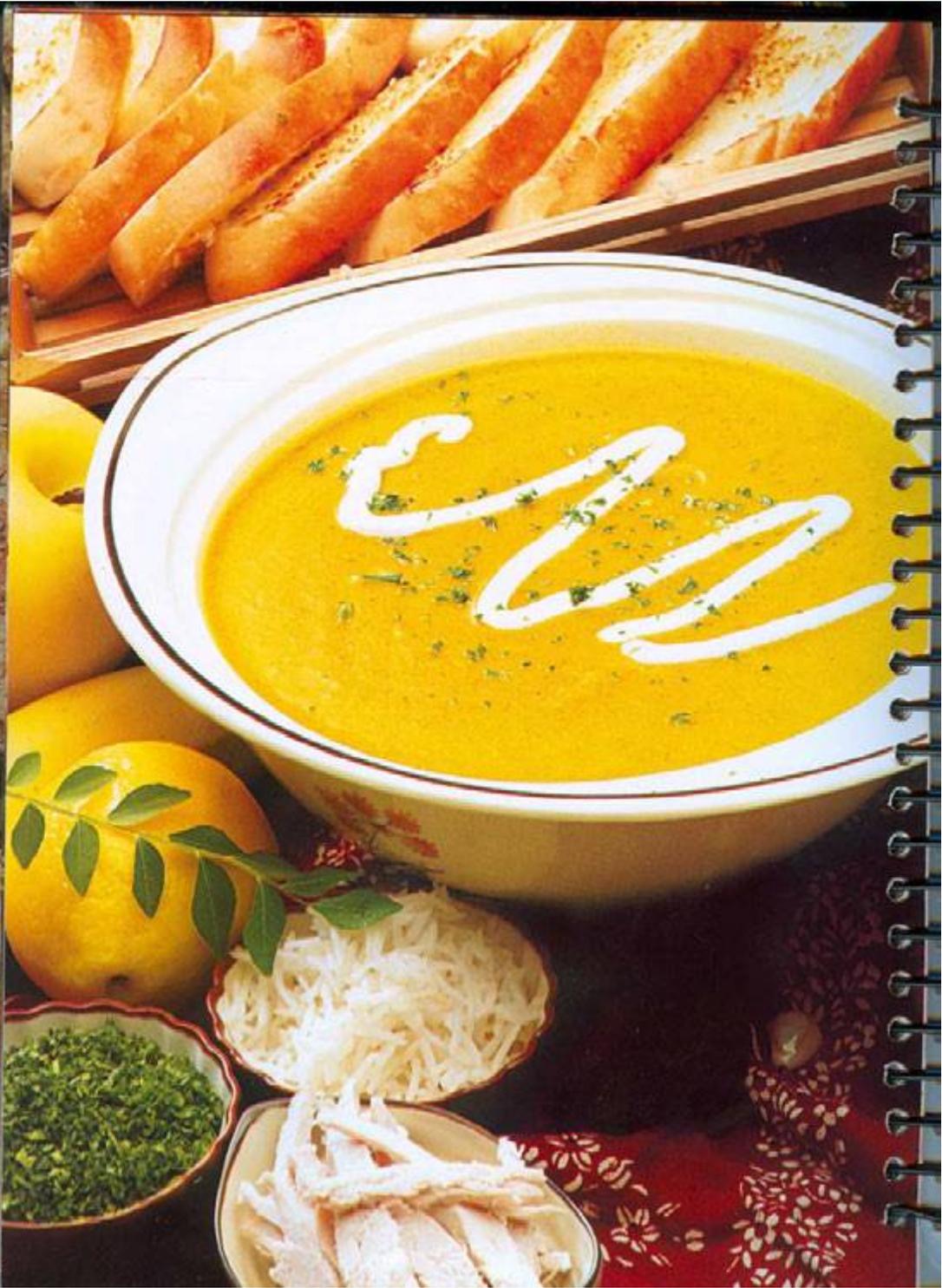
لوازمات کے چاولوں کو اُبال کر دو کھانے کے چمچ ڈالند اکوٹک آئل کے ساتھ فرینک چین میں گولڈن فراہی کر لیں۔ سوپ کو چاولوں میں نکال کر تمام لوازمات کے ساتھ گرم گرم چھن کریں۔

## ٹپ:

گرمی پاؤڈر نہ ہلکے کی صورت میں ہی ہونی لال مرچ، بلدی، پنا ہوا دھنیا اور سفید زیرہ ایک ہی مقدار میں ملا کر استعمال کریں۔

اوں میں استعمال کرنے والے پلٹھ کے رنگ اور کھن  
چائے پائیں کیلے پکڑ سے ہلکے ال کرافٹ کریں۔





## اجزاء :

مرقی کی ٹنٹی یا پانی	چار پیالی
لہار	ایک گم
نمک	حسب ذائقہ
سفید مرچ اسی ہوئی	ایک پائے کا بیج
بجنی	دو کمانے کے بیج
چائیز نمک	ایک پائے کا بیج
میدہ	دو کمانے کے بیج
ڈالڈا کوٹک آئل	دو کمانے کے بیج

## سوپ کے لوازمات :

فریش کریم	آدھی پیالی
کرؤن	حسب ضرورت

( کرؤن ہانسنے کے لئے ذیل روٹی کے سائٹس کو چھونے لگاؤں میں کات کر کم ڈالڈا کوٹک آئل میں گولڈن فرنی کر لیں )

## ترکیب :

- ٹنٹی ہانسنے کے لئے دیکھی میں آدھا کلو مرقی کی پائیں کو آٹھ سے دس پیالی پانی کے ساتھ اتنی دیر ابا لیں کہ تقریباً چار پیالی ٹنٹی رو جائے۔ ٹنٹی کو جبک سے نکلو تارکنے کے لئے اس میں ابا ل آنے کے بعد ایک چھوٹی چمچی ہوئی ثابت چناڑ اور دو چار ثابت کالی مرچیں شامل کر دیں
- لہار پر پیچھے کی طرف سے کر اس کٹ اگا کر پیلے دو سے تین منٹ اٹھتے ہوئے پانی میں رکھیں اور پھر دو منٹ ٹھنڈے پانی میں رکھیں۔ اس طرح سے چھٹا آسانی سے اتر جائے گا۔ چھٹا اتر کر لہار نہیں لیں اور ٹنٹی میں ڈال کر پندرہ سے تیس منٹ تک ابا ل لیں
- بھاری ہینڈ سے کی دیکھی میں ہلکی آٹھ پر دو سے تین منٹ تک ڈالڈا کوٹک آئل گرم کر کے اس میں میدہ ڈال کر فرشیو آنے تک بھوئیں۔ پھر اس میں آہستہ آہستہ لہار کا سوپ شامل کر دیں۔ سوپ ڈالنے سے پہلے مسلسل کھینچتے رہیں تا کہ گھٹایاں نہ بنیں
- آخر میں نمک، بجنی، چائیز نمک اور سفید مرچ شامل کر لیں

## پریزنٹیشن :

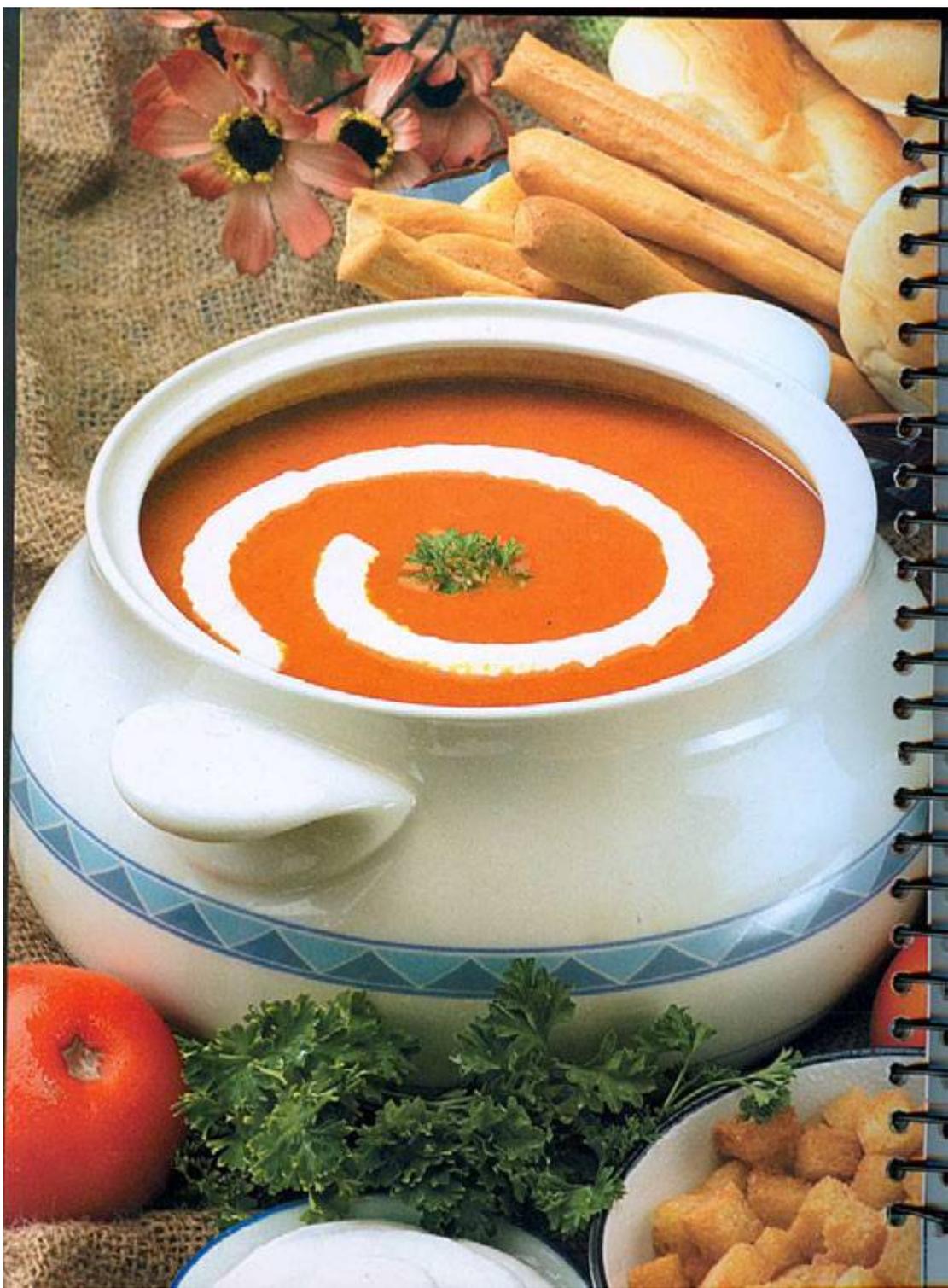
پالوں میں نکال کر لوازمات کے ساتھ پیش کریں۔

## ٹپ :

زیادہ شت کرؤن ہانسنے کے لئے ذیل روٹی کے ٹکڑوں کو اس سے پندرہ منٹ فرنی میں رکھنے کے بعد فرنی کریں۔

چھ ہونے والی روٹی کے ٹکڑوں کے چھونے چھونے سے  
کر کے ڈالڈا کوٹک آئل میں لہاری کر سوپ کے ساتھ کر لیں  
کے طور پر پیش کریں۔





## اجزاء:

مرچی کی تختی	چار بیانی
لیسن پیاہوا	ایک چائے کا چمچ
نک	حسب ذائقہ
بری مرچیں (ہر ایک تھی ہوئی)	چھ سے آٹھ عدد
سرکہ یا لیمن کا رس	ایک چمقائی بیانی
سفید مرچ لہسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
چٹنی	ایک کمانے کا چمچ
چائیزنگ	ایک چائے کا چمچ
کارن فلاور	دو کمانے کے چمچ
ڈالدا کوکٹ آئل	دو سے تین کمانے کے چمچ

## سوپ کے لوازمات:

پنک (اپال کر پڑ کر رہیں)	ایک بیانی
بری پیاز (ہر ایک تھی ہوئی)	ایک عدد
فرائیڈ جاول (پہ پکیں)	آدھی بیانی
لیمن کا رس	آدھی بیانی

## ترکیب:

- تختی ہانے کے لئے دیکھی میں آدھا کلو مرچی کی بیانی کو آٹھ سے دس بیانی پانی کے ساتھ اچھی دیرا پائیں کر تکرہ یا چار بیانی تختی رو جائے۔ تختی کو ٹیک سے صحت کارکنے کے لئے اس میں اہال آنے کے بعد ایک چھوٹی چمچی چمکی ہوئی جابت پیاز اور دو چار جابت کافی مرچیں شامل کر دیں
- ایک لیٹر، دیکھی میں ڈالدا کوکٹ آئل کو بھی آجی پرو سے تین منٹ گرم کر کے اس میں لہسن کو چکا سا فرنی کر دیں اور تختی ڈال کر اہال آئے دیں
- نک، بری مرچیں، سفید مرچ، چٹنی اور چائیزنگ ڈال کر تین سے چار منٹ بھی آجی پرو پکا میں
- کارن فلاور کو چاکر کمانے کے چمچ پانی میں گھول کر آہستہ آہستہ تختی میں ڈالیں اور مسلسل پیچ چلاتے رہیں
- آخر میں سرکہ یا لیمن کا رس شامل کر کے چھ لہے سے تار لہیں

## پریزنٹیشن:

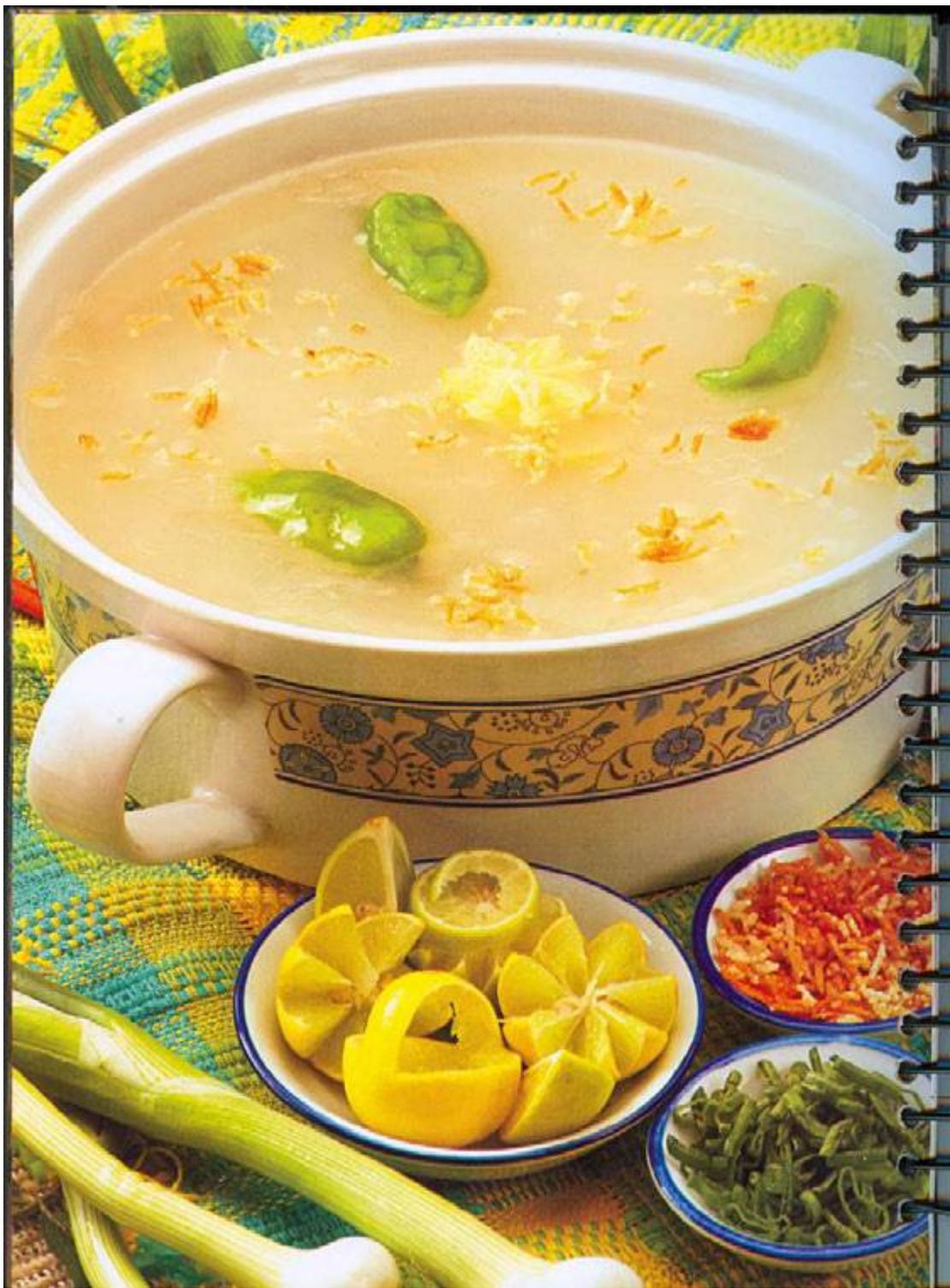
سوپ کو بری پیاز، پنک اور فرائیڈ جاولوں سے سجائیں اور لہوں کا رس لیٹر دو کھ کر چلائیں کریں۔

## ٹپ:

فرائیڈ جین میں ایک کمانے کا چمچ ڈالدا کوکٹ آئل ڈال کر پیپلے سے ابا لے ہوئے جاولوں کو کولڈن فرمائی کریں۔

لیمن کے رس کو کھونڈ کر سننے کے لئے لیمنوں کا رس نکال کر رکھ کر  
کی کر سے میں اہال دیں اور فریزر میں رکھیں۔ اگلے بعد سے  
سے نکال کر چمک جگ میں اہال فریزر کریں۔





## ٹھنڈے ہوئے تھے کے اجزاء:

تیسرے	200 گرام
لال لوبہ	ایک پیالی
ٹھنڈے	حسب ذائقہ
ٹھنڈے پنا ہوا	ایک کھانے کا کٹچ
لال مرچ لہی ہوئی	ایک کھانے کا کٹچ
پیاز (پاریکٹی ہوئی)	ایک عدد درمیانی
ٹماٹر بیٹ	آدھی پیالی
ڈائنڈا کوکلب آئل	دو کھانے کے کٹچ

## پوری ہائے کے اجزاء:

گہول کا آٹا	ایک پیالی
سیدھ	ایک پیالی
ٹھنڈے	حسب ذائقہ
ڈائنڈا کوکلب آئل	ٹھنڈے کے لئے

## سجھانے کے لئے:

شملہ مرچ (پاریکٹی ہوئی)	ایک عدد درمیانی
پیاز مرچ (پاریکٹی ہوئی)	آدھی پیالی

## چینا کولا ڈا کے اجزاء:

انٹاس کاربس	ایک پیالی
ٹماٹر پنا ہوا	آدھی پیالی
چینی	دو کھانے کے کٹچ
شملہ پیالی	آدھی پیالی

## ٹھنڈے ہوئے تھے کی ترکیب:

- لوبہ کو درمیانی ٹیم گرم پانی میں چند رو سے جس صاف جھک کر رکھنے کے بعد دھو چینی میں ڈال کر اتنی دیر پائیں کہ اچھی طرح گل جائے
- ایک لیٹر دھو چینی میں ڈائنڈا کوکلب آئل کو درمیانی آٹے پر تین سے پانچ صاف تک ہلکا سا گرم کریں۔ اس میں پیاز اور ٹماٹر کو تین سے چار صاف تک ڈرا سا نرم ہوئے تک فرانی کریں۔ پھر تیسرے ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- جب لال مرچ اور ٹماٹر کا بیٹ ڈال کر ڈھک کر پانی خشک ہوئے تک پائیں۔ پیلے سے اہل کر رکھی ہوئی لوبہ کو ہار کر پیلے سے اتار لیں

## پوری ہائے کی ترکیب:

- میدا اور آٹے کو ملائیں اور ان کو ٹھنڈے اور دو کھانے کے کٹچ ڈائنڈا کوکلب آئل ڈال کر پانی کی مدد سے تخت سا کوئہ میں کڑھائی میں درمیانی آٹے پر ڈائنڈا کوکلب آئل کو تین سے پانچ صاف تک گرم کریں۔ آٹے کی چھوٹی چھوٹی پھریں تیل کر کوئلے فرانی کریں

## چینا کولا ڈا کی ترکیب:

- تمام اجزاء کو ملا کر بیٹن کر لیں۔ خوبصورت سے گھاس میں نکال کر گلاس سے نکالوں سے جا کر خشک پائیں کریں

## پریزینٹیشن:

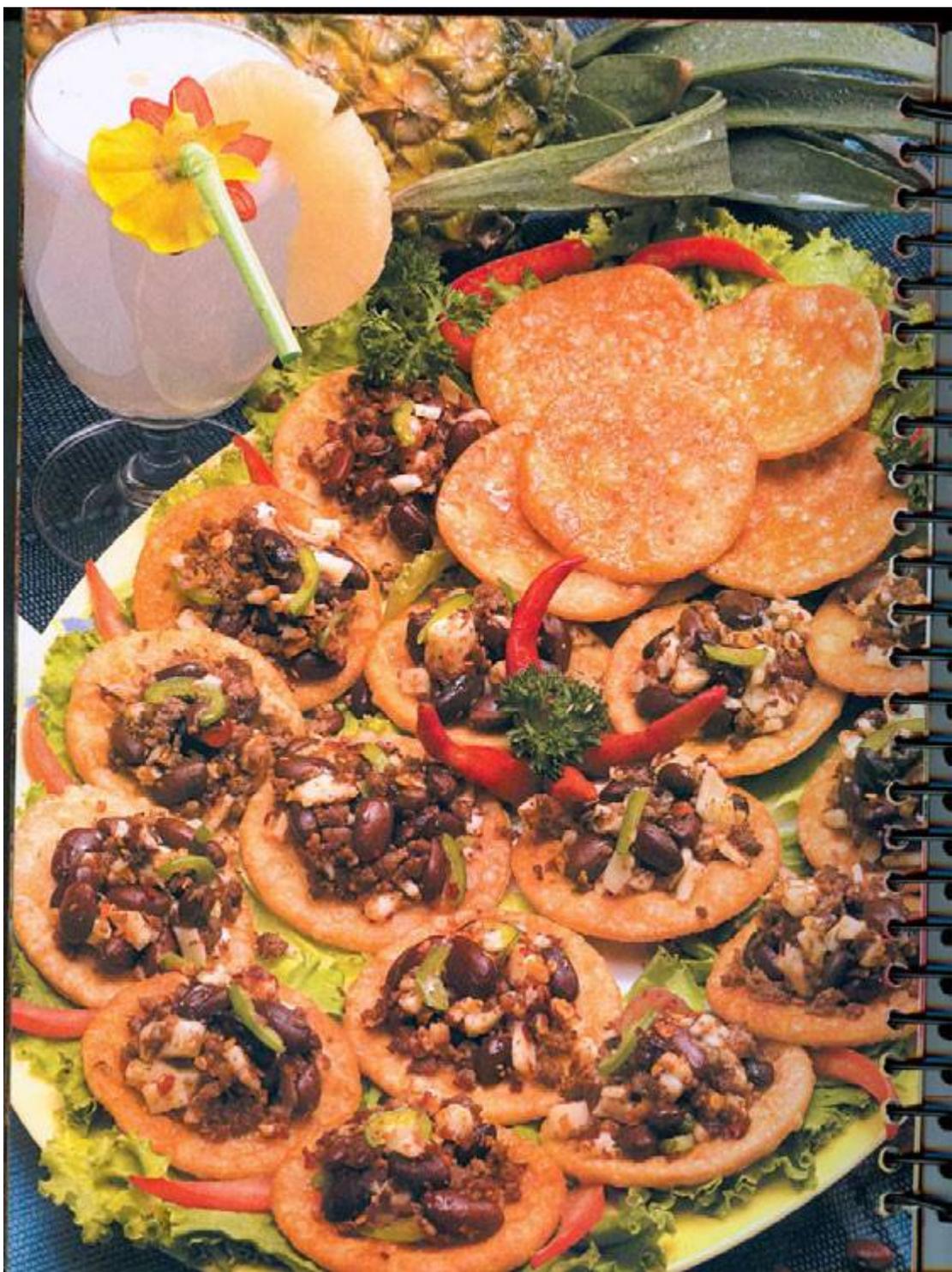
- ٹیکلی ہوئی ڈش میں پھریں رکھ کر ان پر ایک کھانے کا کٹچ تیسرے ڈال دیں اور اوپر سے شملہ مرچ ڈال کر پیچ کر رکھیں۔ چینا کولا ڈا کے ساتھ پیش کریں۔

## ٹپ:

- اس ڈش کو عموماً ٹیکسیکن کتاؤں میں سٹارز کے طور پر پیش کرتے ہیں لیکن اگر اسے سٹارز کے طور پر رکھنا چاہیں تو پھریوں کے بجائے بے ہائے ٹاؤں بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

پوریوں میں پیلے ہوئے اور خشک ہونے کے لئے اچھے ہوتے ہیں۔  
جب کٹے ہیں تو ان میں پنا ہوا نہیں ہوتا۔  
ٹماٹر کی پالی لائیں۔





اجزاء

دو سے تین عدد درمیانے	سیب
ایک پیالی	اناس کے چھوٹے ٹکڑے
دو سے تین عدد درمیانے	آلو
دو عدد درمیانی	گاجر
ایک پیالی	سبز کے دانے
حسب ذائقہ	نمک
ایک چائے کا چمچ	سفید مرچ (پسی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	چینی
دو کھانے کے چمچ	لیموں کا رس
ایک پیالی	مایو نیز
آدھی پیالی	فریش کریم

مایو نیز کے اجزاء

دو عدد	انڈوں کی زردی
ایک چمقائی چائے کا چمچ	نمک
آدھا چائے کا چمچ	سفید مرچ (پسی ہوئی)
آدھا چائے کا چمچ	پسی ہوئی رائی
ایک چائے کا چمچ	چینی
دو کھانے کے چمچ	سرکہ یا لیموں کا رس
ایک پیالی	دالدا کوکنگ آئل

سسجائی کے لئے

آدھی پیالی	سسجائی (تندہ ہونے)
آدھی پیالی	اغروت کی گریاں

ترکیب

- مایو نیز بنانے کے لئے صاف فلنگ پیالے میں نمک، سفید مرچ، چینی اور پسی ہوئی رائی کو اٹھنے کی زردیوں کے ساتھ ہلکا سا پیسٹ لیں
- مستقل پیچنے ہوئے تھوڑا تھوڑا کر کے دالدا کوکنگ آئل ڈالنے جائیں۔ آخر میں سرکہ ڈال کر اتنی اور پھینیں کہ کھیر اچھی طرح گاڑھا ہو جائے۔ مایو نیز تیار ہے۔ کچھ دیر فریج میں رکھ دیں
- قلم چھلوں اور سبز یوں کو ایک ساڑھ کے چھوٹے چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- ایک لیٹر اٹھتے ہوئے پانی میں سبز یوں کو ٹیبلہ و ٹیبلہ دھو کر پانی سے آٹھ آٹھ پر تین سے پانچ منٹ تک اُپائیں اور گرم پانی سے نکال کر ان پر صفحہ پانی بہا دیں
- چھلوں اور سبز یوں کو کٹا کر ان میں لیموں کا رس، نمک، سفید مرچ اور چینی شامل کر لیں
- فریش کریم کو پیسٹ کر مایو نیز میں ملائیں اور مکس
- چھلوں اور سبز یوں پر ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- فریج میں رکھ کر خوب اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں

پریزنٹیشن

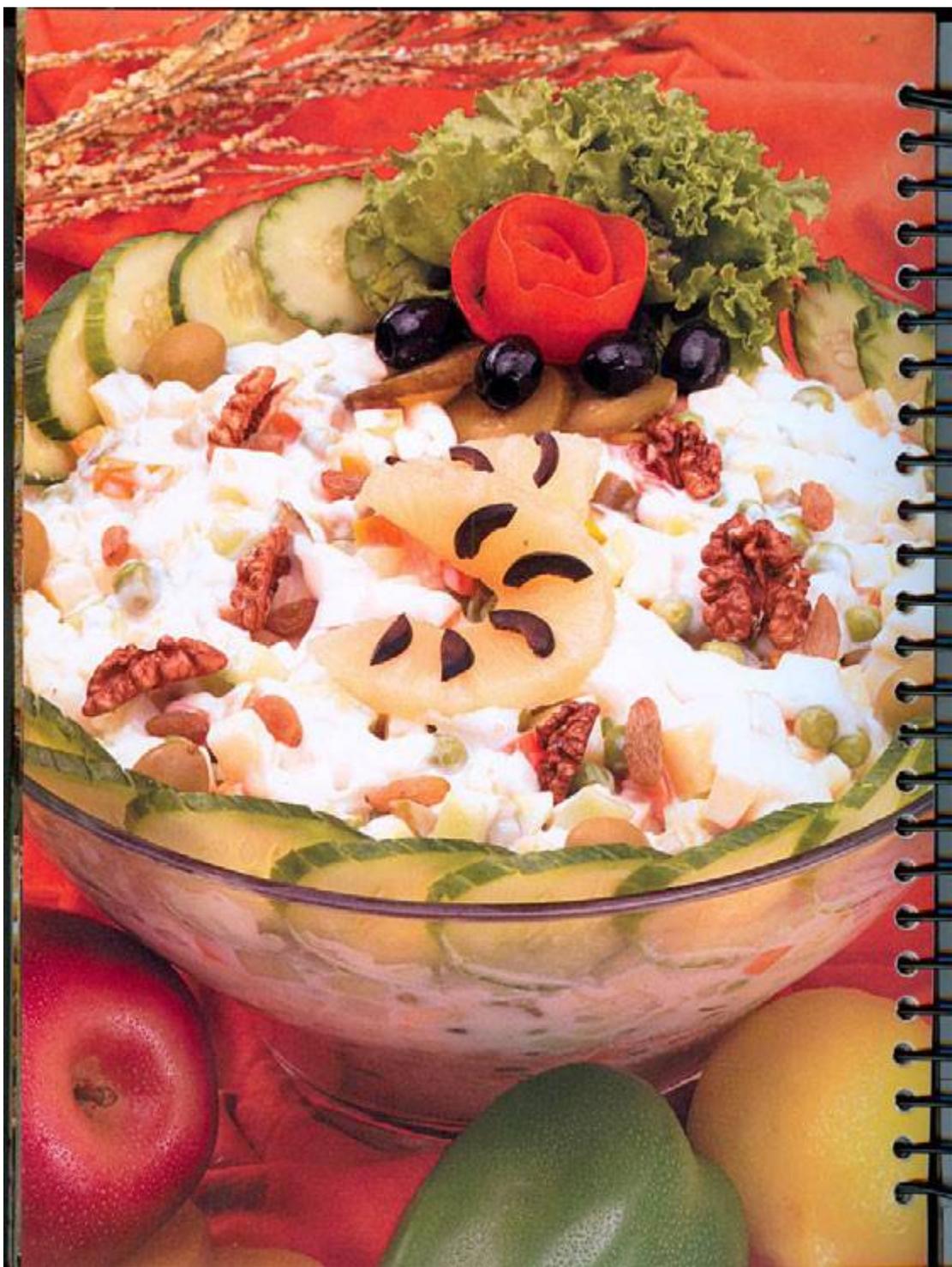
سلاڈ کے ہالوں سے سجے ہوئے خوبصورت سے پیالے میں نکال لیں۔ اغروت اور سسجائی سے سجا کر صفحہ پیش کریں۔

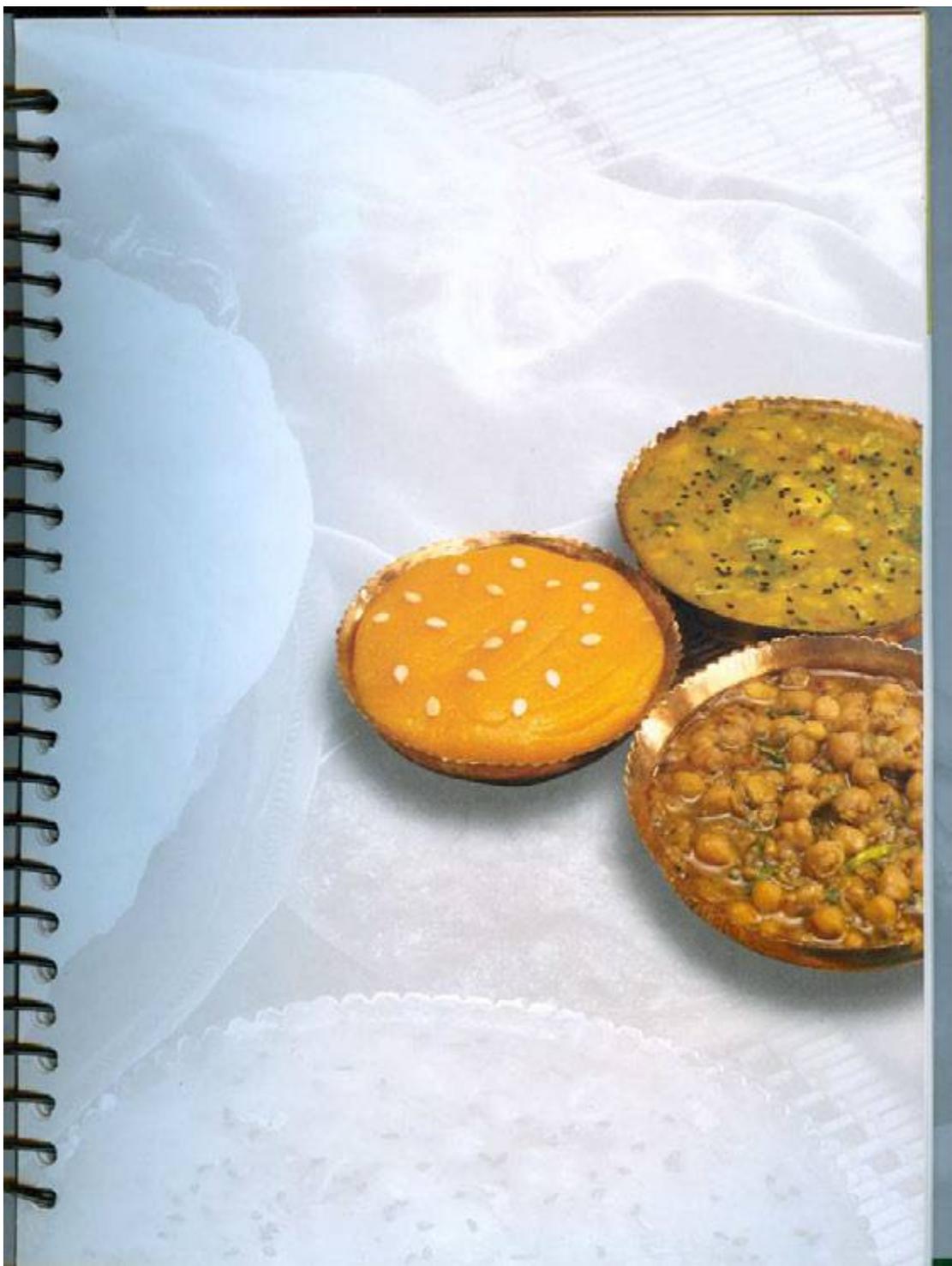
ٹپ

اس سلاڈ میں آبی ہوئی پنچن یا ہنتر بیف بھی شامل کر سکتے ہیں۔

آپ کو کیم چینی کرنے سے پہلے کون کون کیم چینی بنانی چاہئے کہ وہ کھلنے کے لئے زیادہ تر کیم چینی اور نمک ہونے میں آ کر کیم چینی 17 کون کیم چینی بنانی چاہئے۔







اسٹیکس

## اجزاء:

چکن کے پندرہ	ایک کلو
تک	حسب ذائقہ
لہسن (کچا ۱۰)	چار جوئے
اورک (۱۰ ایک کی ہوئی)	دو کھانے کے کٹی
سطیہ مرچ کٹی ہوئی	ایک چائے کا کٹی
سرکہ	چار کھانے کے کٹی
سیاساس	چار کھانے کے کٹی
ہری پیاز (۱۰ ایک کی ہوئی)	تین سے چار عدد
ہری پھلیاں (فریج میں)	دو پیالی
پٹی	ایک کھانے کا کٹی
ڈالدا کوکھ آئل	تیلے کے لئے

## پختہ کے لئے:

بڑھ چے حسب ضرورت

## ترکیب:

- نمک، سفید مرچ، لہسن، چینی، سیاساس اور سرکہ کو کھا کر اچھی طرح چکن میں لگا لیں اور چکن کو کم از کم ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- بڑھ چے کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں، ان پر ہلکا سا ڈالدا کوکھ آئل لگا کر ایک ایک بھجے پر ایک ایک پارچہ پھیلا کر رکھیں
- ان پر تھوڑی تھوڑی ہری پیاز، اورک اور باریک کٹی ہوئی ہری پھلیاں رکھ دیں
- بڑھ چے کو کھانے کی طرح تین کلوں سے سوز لیں اور آخری کونے کو اوپر سے لاتے ہوئے ٹیکٹ پاپارسل کی شکل میں بنائیں اور سوز کر تیلی کی مدد سے بند کر دیں
- گڑا ہی میں درمیانی آگ پر ڈالدا کوکھ آئل کو تین سے چائے کی منگ تک گرم کریں اور پارسل کو دونوں طرف سے دو دو منٹ کے لئے فریج کر لیں

## پریڈنٹیشن:

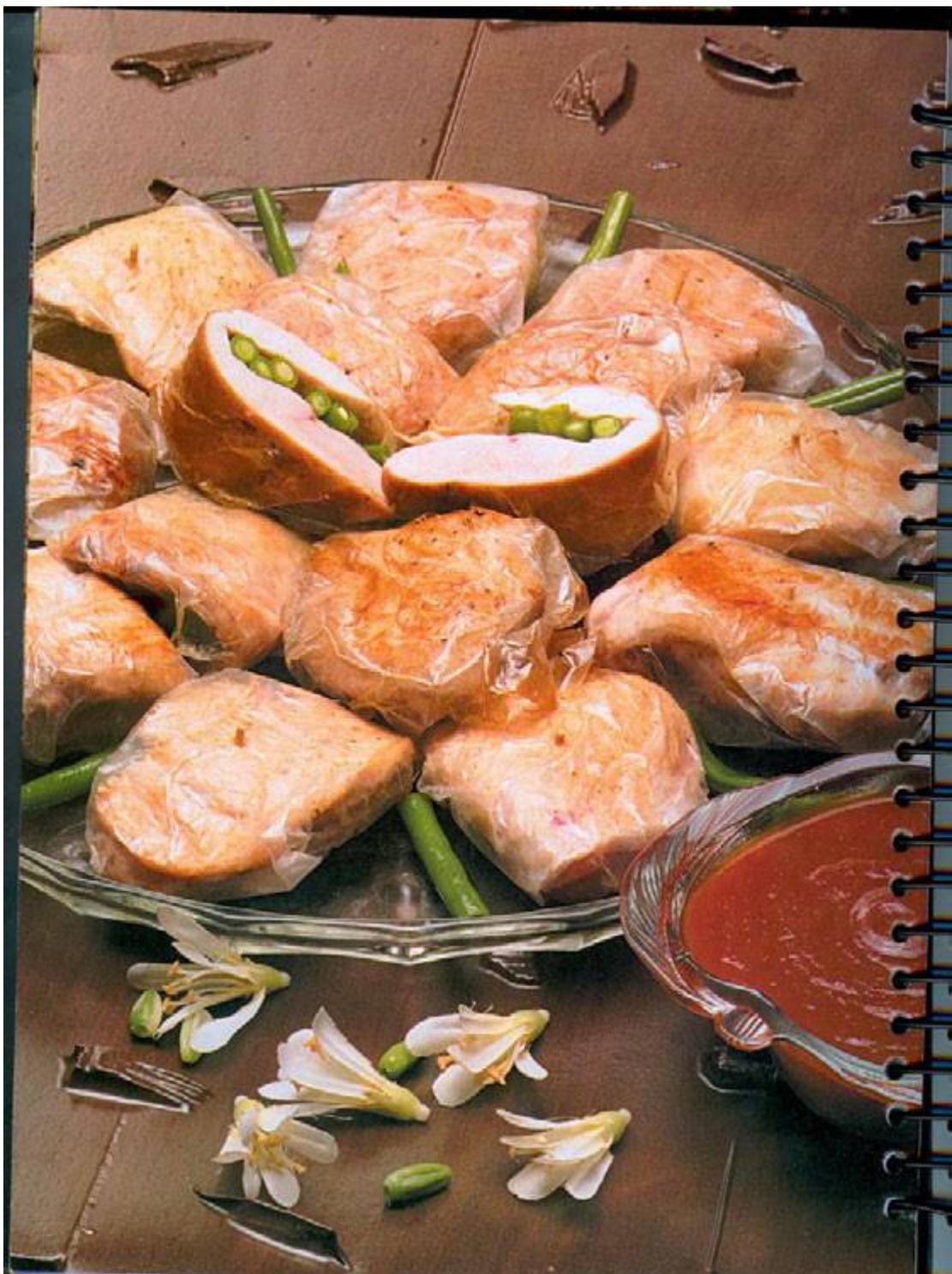
پلیٹ میں نکال کر گرم گرم پیش کریں۔

## ٹپ:

فریج میں دیکھنے کی صورت میں کوئی سی بھی ہری پھلیاں استعمال کریں یا فریج کی ہوئی فریج میں استعمال کریں۔

برادری اور پختہ (calory) کو کم سے کم بنانے میں یہ کڑ  
فریج میں رکھ دینا اور پختہ کرنا اور پختہ کرنا۔





اجزاء

آدھا گلو	تیرہ
حسب ڈالڈا	تک
ایک کمانے کا بیج	بسن چھا ہوا
ایک کمانے کا بیج	کالی مرچ (سوئی گئی ہوئی)
ایک کمانے کا بیج	سفید مرچ (سوئی گئی ہوئی)
دو کمانے کے بیج	لہاز کا بیٹ
دو کمانے کے بیج	لہاز کو کچپ
ایک کمانے کا بیج	مسزٹا بیٹ (بہ بکس)
ایک چائے کا بیج	چائے کا بیج
دو کمانے کے بیج	سرک
دو کمانے کے بیج	سویا ساس
دو کمانے کے بیج	کھن یا مارجرین
دو عدد	انڈے
چار کمانے کے بیج	دودھ
ایک پیالی	ڈال روئی کا چورا
تلے کے لئے	ڈالڈا کو تک آئل

پریز نٹیشن :

دس سے بارہ عدد	بن
آدھی پیالی	ماہ تیز
آدھی پیالی	لہاز کو کچپ
ایک کمانے کا بیج	مسزٹا بیٹ

ترکیب :

- تھے میں تک، بسن، کالی مرچ، سفید مرچ، لہاز کا بیٹ، لہاز کو کچپ، مسزٹا بیٹ، چائے کا بیج، سرک، سویا ساس، کھن یا مارجرین، انڈے اور دودھ ڈال کر اچھی طرح گوندھ لیں اور پھر وہ گھسنے کے لئے فریج میں رکھ دیں
  - مصلحہ ملے تھے میں ڈال روئی کا پورا مالا کر کباب بنائیں۔ دو بارہ دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
  - فریجنگ بین میں دو کمانے کے بیج ڈالڈا کو تک آئل ڈال کر درمیان میں آٹھ پر دو منٹ تک گرم کریں، پھر آٹھ تیز کر کے کبابوں کو دونوں طرف سے پختے ہونے دو
- سے تین منٹ کے لئے فریج کر لیں

پریز نٹیشن :

بن کو درمیان سے کات کر ایک طرف مالا تیز لگائیں اور ایک قطرہ مسزٹا بیٹ چھینا دیں۔ بن کے دوسرے حصے پر لہاز کو کچپ چھینا دیں اور درمیان میں کباب رکھ دیں۔ فریج فرائز کے ساتھ چلائیں کریں۔

ٹپ :

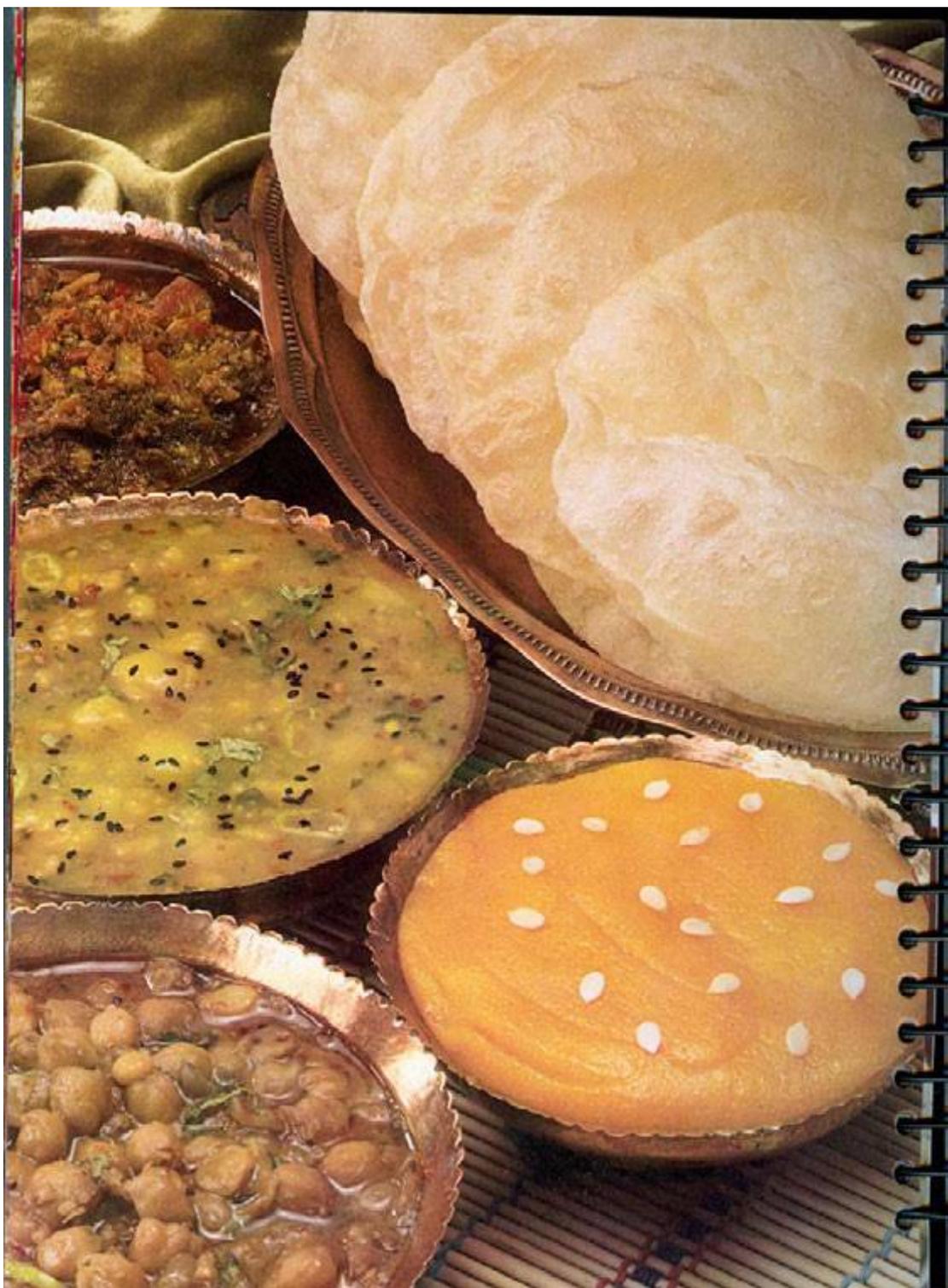
مسزٹا بیٹ بنانے کے لئے دو کمانے کے بیج سرک، دو کمانے کے بیج ڈالڈا کو تک آئل اور دو کمانے کے بیج بھی ہوئی رائی ملا کر اچھی طرح بیٹ بنائیں۔

بچہ کباب کو کھلی آئرٹائٹ لائٹ میں تڑکے لٹا کر  
 لڑکے لڑکی کو کباب بنا کر









### اجزاء،

- ذیل روٹی کے سائس چھ سے آٹھ عدد
- بھرنے کا مصالحہ \* ایک پائی
- ڈالڈا کوئنگ آئل تھلے کے لئے

### • بھرنے کا مصالحہ:

#### (1) آلو کا بھرتہ

- آلو (پال کر بھرتہ کے لئے) 20 عدد
- نمک حسب ذائقہ
- کالی مرچ (سوئی گئی ہوئی) آدھا چائے کانچ
- براؤنٹیا (ہارکے کا) دو کھانے کے چمچ
- پورینہ (ہارکے کا) ایک کھانے کانچ
- بڑی مرچیں (ہارکے کی ہوئی) ایک سے 20 عدد

#### (2) پٹا ہوا قیر:

- قیر 200 گرام
- نمک حسب ذائقہ
- اورک لیسن پٹا ہوا ایک چائے کانچ
- لال مرچ لہی ہوئی آدھا چائے کانچ
- بلدی لہی ہوئی ایک چمقائی چائے کانچ
- سفید زبرہ آدھا چائے کانچ

### ترکیب:

- ذیل روٹی کے سائس کو ایک ایک کر کے چار سے پانچ منٹ کے لئے پائی میں بھگوویں
- دونوں ہاتھوں کے بیچ میں ایک ایک سائس رکھ کر اچھی طرح دبا کر پائی بھڑکیں
- آلو کا بھرتہ بنانے کے لئے تمام مصالحے آلو میں اچھی طرح ملا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پٹا ہوا قیر بنانے کے لئے قیر میں تمام مصالحے وال کر دو میانی آچی پڑھک کر اتنی دیر پکا لیں کہ قیرے کا پٹا پائی ٹھنک ہو جائے
- ذیل روٹی کے سائس کے درمیان میں ایک کھانے کانچ آلو کا بھرتہ پٹا ہوا قیر رکھ کر دبا دبا کر رول کی شکل میں بند کر لیں۔ پھر آدھا کھنڈ فریج میں رکھ دیں
- کڑا ہی میں درمیانی آچی پر تھن سے پانچ منٹ تک ڈالڈا کوئنگ آئل کو گرم کر کے بڑے رول کو لڈن فرائی کر لیں

### پرویزنٹیشن:

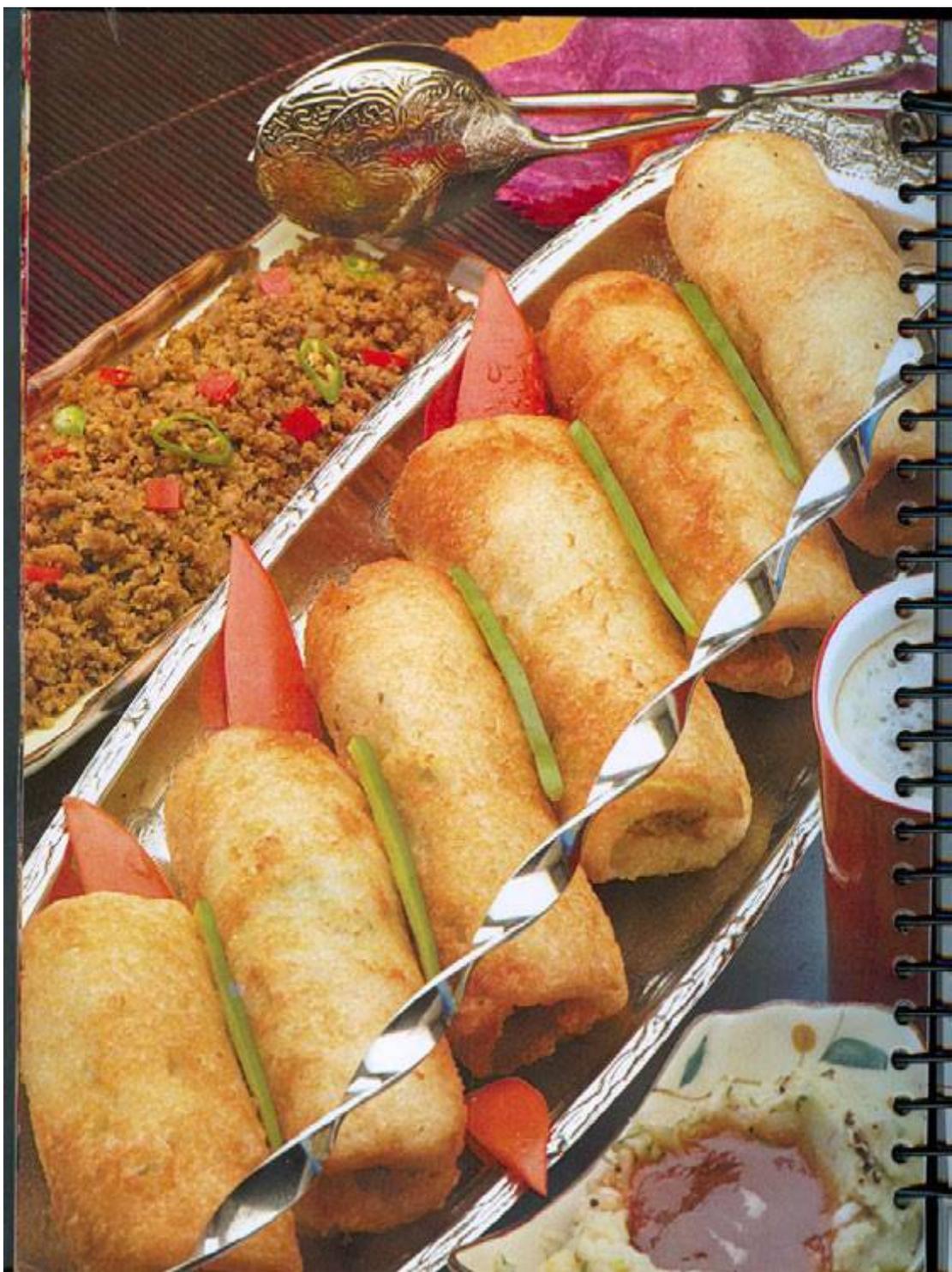
لہا نو کچپ یا ملی کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

### ٹپ:

ذیل روٹی کے سائس کو بھگونے کے لئے پلیٹ کا استعمال کریں تاکہ تھلے سے محفوظ رہیں۔

• ایک سے 200 ملی ڈالڈا روٹی پڑھک کر پٹا ہوا قیر  
• کے گرم کر کے تھن میں رکھیں۔ پھر اس کے لئے تھوکیں۔  
• ذیل روٹی والے حصے کے لئے۔





## اجزاء:

چکن (خیر پڑی کی بوٹیاں)	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
بہن پنا ہوا	ایک کمانے کا سٹی
سلیڈ مرچ ٹہنی ہوئی	ایک چائے کا سٹی
کالی مرچ ٹہنی ہوئی	آدھا چائے کا سٹی
سرکہ	دو سے تین کمانے کے سٹی
سویا ساس	دو کمانے کے سٹی

## آمیزہ بنانے کے لئے:

میوہ	ایک پیالی
کارن فلاور	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ
سلیڈ مرچ ٹہنی ہوئی	آدھا چائے کا سٹی
انڈوں کی سلیڈی	دو عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	تیلے کے لئے

## ترکیب:

- چکن میں نمک، بہن، سلیڈ مرچ، کالی مرچ، سرکہ اور سویا ساس لگا کر آدھے سے ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- آمیزہ بنانے کے لئے انڈوں کی سلیڈی پیسٹ کر میوہ، کارن فلاور، نمک اور سلیڈ مرچ ملا لیں۔ اس سپر میں اتنا غلط پانی ڈالیں کہ گاڑھا سا آمیزہ بن جائے
- چکن کی بوٹیاں اس آمیزہ سے میں ڈپ کر کے پندرہ سے تیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑھائی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے پانچ منٹ تک گرم کریں اور چکن نگس گولڈن فرائی کر لیں
- ٹشو پیپر یا نائی کی کاغذ پر نکال لیں

## پریزنٹیشن:

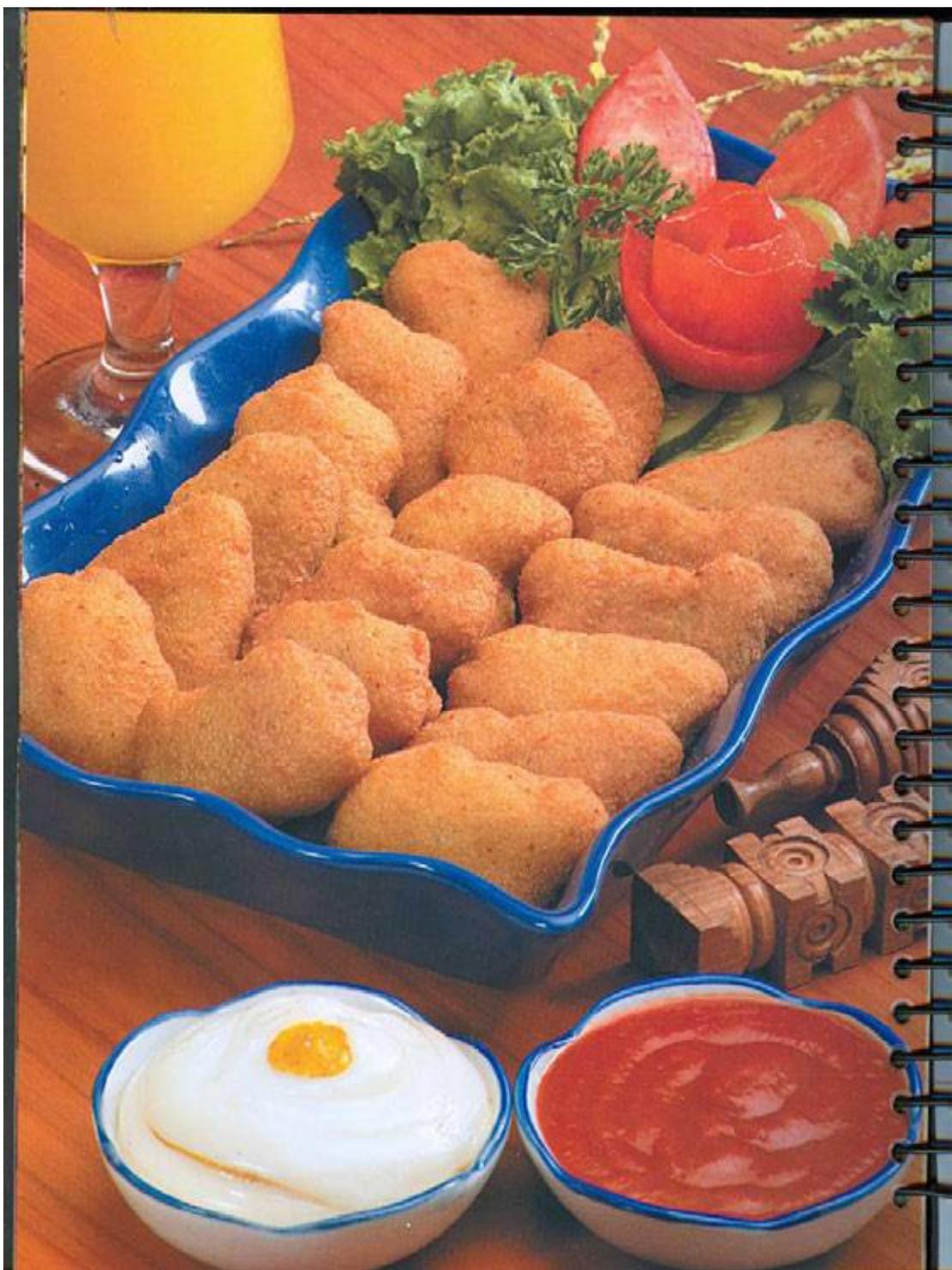
لٹا کو کچپ اور مائیک ویو کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

## ٹپ:

مصانہ لگی چکن کو دو سے تین دن تک airtight ڈبے میں بند کر کے فریج میں رکھ سکتے ہیں۔

کارہنت پنا ہوا سے لاسہرہ نمک جاساے تو جاسے کے  
بھولکے چمک دیں۔ سوکھے پرائی سے صاف کریں۔





## پٹھورے کے اجزاء:

چاول کا آٹا	ایک پیالی
سسور کی دال کا آٹا	آدھی پیالی
نہک	چنگلی بھر
ڈالدا کوکب آگل	دو کھانے کے چمچ

## گرہوی کے اجزاء:

سفید چنے	ایک کلو
پائے کی چٹنی	دو پیالی
نہک	حسب ذائقہ
دیکھ سوڈا	ایک چائے کا چمچ
اورک لیسن نہا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
دھنیا پینا ہوا	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ (سونی گی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
تارت دھنیا (بھون کر لیا ہوا)	دو کھانے کے چمچ
سفید زرد (بھون کر لیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
چھوٹی الائچی (بھون لی)	ایک چائے کا چمچ
ڈالدا کوکب آگل	آدھی پیالی

## سلاو کے لئے:

کھیرا	حسب ضرورت
گاجر	حسب ضرورت
پیاز	حسب ضرورت

## سجائے کے لئے:

برادھنیا (ہارک کا لیا ہوا)	حسب ضرورت
بری مرچیں (ہارک کی ہوئی)	حسب ضرورت

## پٹھورے کی ترکیب:

- چاول کا آٹا اور سسور کی دال کے آٹے میں ڈالدا کوکب آگل اور نہک ڈال کر اچھی طرح گوندھیں۔ گوندھنے کے لئے عمل کے کئیے پکڑنے میں یقین کر رکھیں
- آٹے کی چھوٹی چھوٹی پھریں بنا کر کڑھی میں گرم ڈالدا کوکب آگل میں ڈھپ فرمائی کریں۔ پٹھوروں کو ایک پیالی گھریں کے آٹے اور آدھی پیالی میدے سے گھسا بنا جاسکتا ہے۔

## گرہوی کی ترکیب:

- پائے کی چٹنی بنانے کے لئے اچھی میں ایک سے دو پیالیں کے چھوٹے ٹکڑے کر کے کھڑے سے میں پیالی پانی کے ساتھ اچھی دھو لیں کہ پانی نکل رہا ہو پیالی رو جائے۔ چٹنی کو ایک سے کھڑو رکھنے کے لئے اہال آٹے کے بعد ایک چھوٹی چمچی ہوئی چرت بنا کر دو روزہ اور تازہ کالی مرچیں شامل کر دیں
- چنے دھو کر چار پیالی گرم پانی میں دو سے تین گھنٹے تک گھونکر پانے کے لئے رکھ دیں
- حسب اہال آجائے تو سووا ڈال دیں اور چلی آجائے چر اچھی دھو لیں کہ اچھی طرح گل جائے
- ایک ٹیکہ دو ڈبلیں میں ڈالدا کوکب آگل اور دھنیا آجی بر تین سے چار صفا چمچ گرم کریں اور اورک لیسن کو دو صفا فرمائی کریں۔ چمچاں میں نہک دینا ہوا اور کانا ہوا دھنیا، کالی مرچ، سفید زرد اور چھوٹی الائچی ڈال دیں۔ پانی کا چھینٹا دینے ہوئے اچھی دھو لیں کہ تیل ٹیکہ دوسے نظر آنے لگے
- پختے ہوئے مصالحے میں چنے ڈال دیں اور چٹنی شامل کر کے تین سے چھ گھنٹے تک چمچ آجی پر (دم پر) پکا لیں

## پریز نٹیشن:

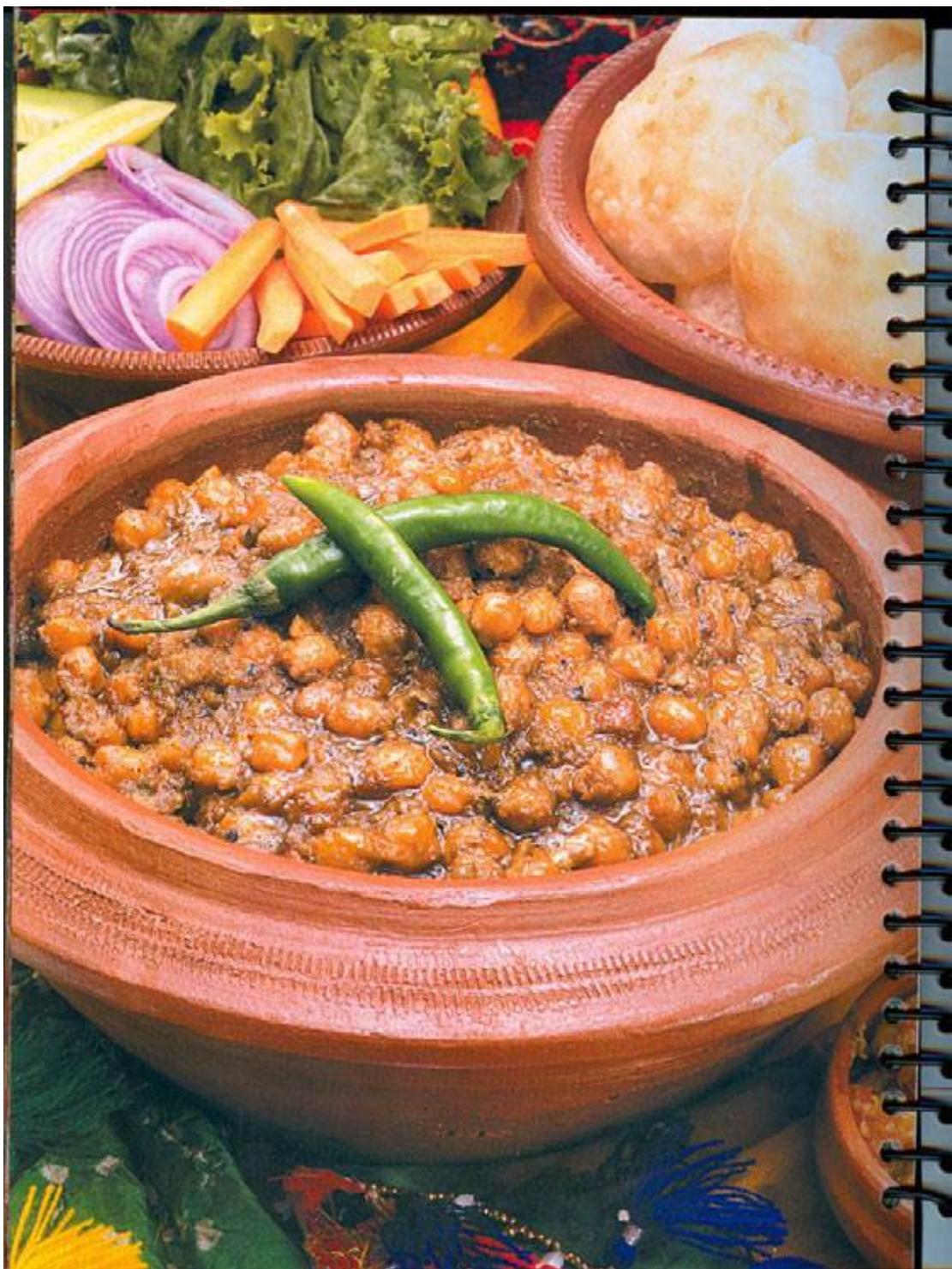
برادھنیا اور بری مرچیں چمچ کر سلاو اور گرم گرم پٹھوروں کے ساتھ چٹنی کریں۔

## ٹپ:

پائے کی چٹنی نہ ہونے کی صورت میں دو دو چمچ چٹنی کیو بر اچھی استعمال کئے جاسکتے ہیں۔

ٹپ: چنے زیادہ سے کھانے کو کڑھے ہونے کو a Wright لیتے ہیں۔ چائے ایک میں بنا کر چمچ کے پچھلے حصے میں رکھیں۔





## اجزاء:

چاول	دو پیالی
ماش کی دال	آدھی پیالی
اورک پناہوا	آدھا چائے کا چمچ
انرا	ایک عدد
ڈالدا کوٹنگ آئل	آدھی پیالی

## بھرنے کا مصالحہ:

آلو (پھوکے ہوئے)	دو عدد اور میانے
تھک	حسب ذائقہ
لال مرچ (کٹی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
تھنی دانہ	ایک پدھائی چائے کا چمچ
کھوشی	آدھا چائے کا چمچ
رائی	آدھا چائے کا چمچ
کڑی لہو	چھپتے
سفید ذریرہ	ایک چائے کا چمچ
بلدی ہسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ڈالدا کوٹنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

## توکیب:

- دال اور چاول کو رات بھر بھنکو کر رکھیں۔ پھر اسل پر پانچ پر میں تین کراورک اور انرا شامل کر دیں۔ اس آمیزے کو ڈھک کر دو سے تین گھنٹے گرم کھک پر رکھ دیں
- تان اسٹک چن میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالدا کوٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر ایک سے دو منٹ تک گرم کریں۔ پھر آگ بجلی کر کے آمیزے کی آدھی پیالی ڈال کر اچھی طرح پھیلا لیں اور ایک طرف سے سینک کر نکال لیں۔ تمام آمیزے سے اسی طرح سے تین ایک بنا کر رکھتے جائیں
- مصالحہ تیار کرنے کے لئے کڑی لہو میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالدا کوٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے پانچ منٹ گرم کریں۔ تمام مصالحوں کو آمیزے میں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور ایک پیالی پانی شامل کر دیں
- ابھی طرح ملا کر بجلی آگ پر آٹھ گھنٹے تک پکا لیں

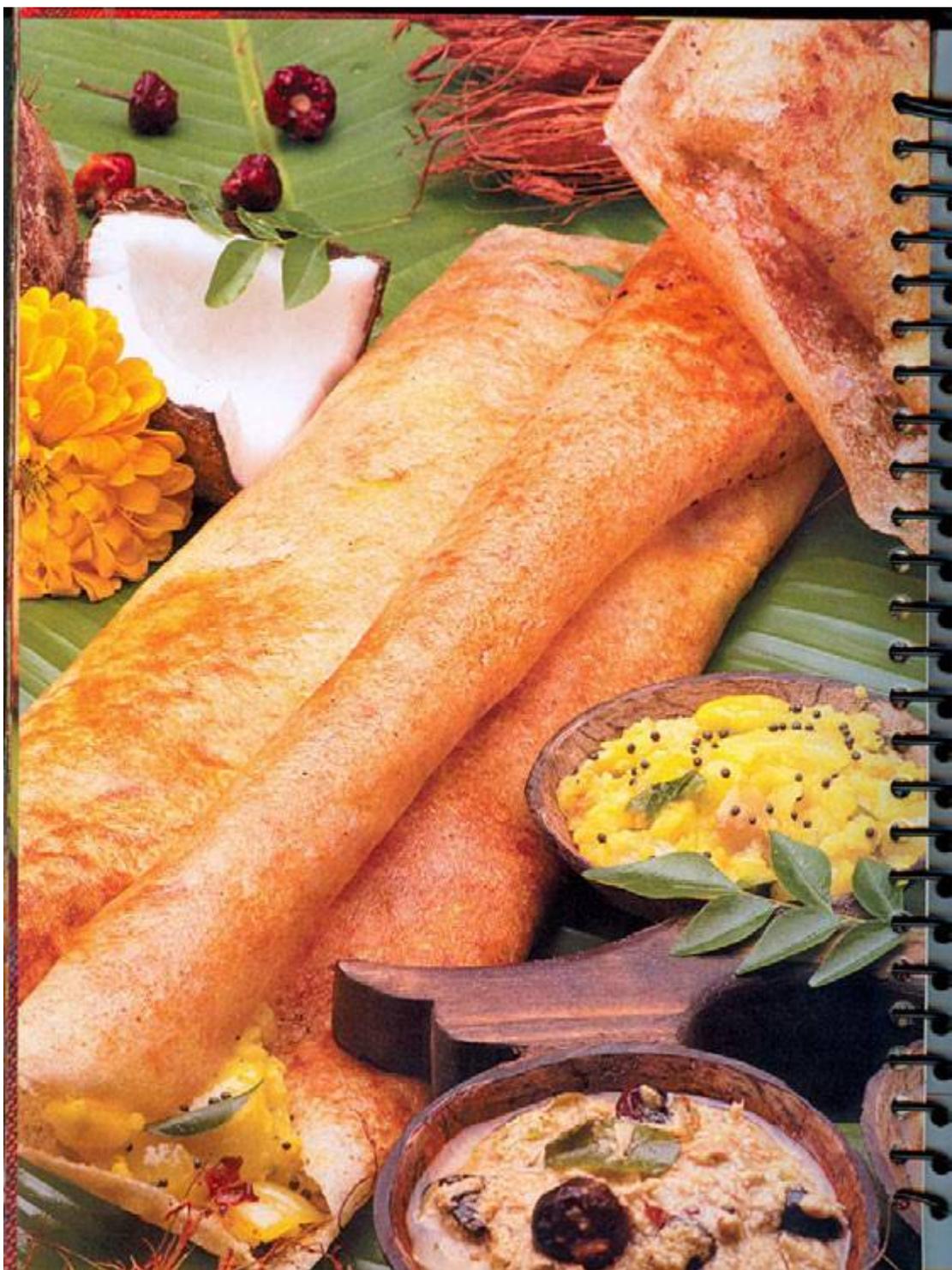
## پریذ نٹیشن:

چین ایک پھینا کر پلٹ میں رکھیں اور مصالحہ ڈال کر رول بنائیں۔ اسے ہاریل کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔ ہاریل کی چٹنی بنانے کے لئے آدھی کھسی ہر اوٹھیا، دو بڑی مرچیں، ایک چائے کا چمچ سفید ذریرہ، دو کھانے کے چمچ پناہوا اور تانریں، دو کھانے کے چمچ لہوں کارس اور ایک چمچی نمک ملا کر پیس لیں۔

## ٹپ:

تان اسٹک چن نہ ہونے کی صورت میں ایک چھوٹی ڈلی بنا لے کر کھانے میں لگائیں اور ہر چین ایک کھانے سے پہلے چناؤ ڈالدا کوٹنگ آئل میں ڈبو کر فرمائیں۔ چین یا تو سے پراچھی طرح رگڑیں۔ چین ایک چمچ سے کھنڈ رہے گا۔





## اجزاء

چکن (بال کرینڈی ہوئی)	دو پائی
ٹمک	حسب ذائقہ
سفید مرچ پس ہوئی	ایک کمانے کا ٹیچ
مسٹر پاؤڈر	آدھا چائے کا ٹیچ
سیب	دو کمانے کے ٹیچ
ٹھنیں یا مارجرین	دو کمانے کے ٹیچ
200g	ایک پیائی
ڈبل روٹی کے سائس	دس سے بارہ عدد
اٹھ سے (پہینے ہوتے)	دو عدد
ڈاڈا کوٹک آئل	جتنے کے لئے

## ترکیب:

- ہان اسٹک چینی میں ٹھنیں یا مارجرین کو ہلکا سا پھیلا لیں اور میڈیا ڈال کر ہلکی آٹھ پر پھونکیں۔ اس کے لئے ٹکڑی کا ٹیچ استعمال کریں
- جب میڈیا اچھی طرح ٹھن جاتے اور ٹوٹی ہوئے لگتے تو تھوڑا تھوڑا کر کے 100g شامل کریں اور اٹھ دیکھیں والے سانچے سے مستقل چلاتے رہیں تاکہ کٹھنیاں نہ بننے پائیں۔ حسب پاند کا زحاکر لیں اور ٹمک، سفید مرچ اور مسٹر پاؤڈر شامل کر دیں۔ وہاٹ سائس تیار ہے
- وہاٹ سائس کو چولے سے اتار کر چکن شامل کر دیں
- ڈبل روٹی کے سائس کو کھف پھل میں کاٹ لیں۔ اس کے ایک ٹکڑے پر چکن کا ڈیسٹ لگائیں اور دوسرے ٹکڑے سے اچھی طرح بند کر دیں
- کڑا ہی میں ڈاڈا کوٹک آئل کو درمیانی آٹھ پر تھین سے چار سنت تک گرم کریں۔ چکن پیٹیز کو اٹھ سے میں ڈال کر گولڈن فرائی کر لیں اور نمائی کا نقد یا سٹریپچ پر نکال لیں

## پریڈنٹیشن

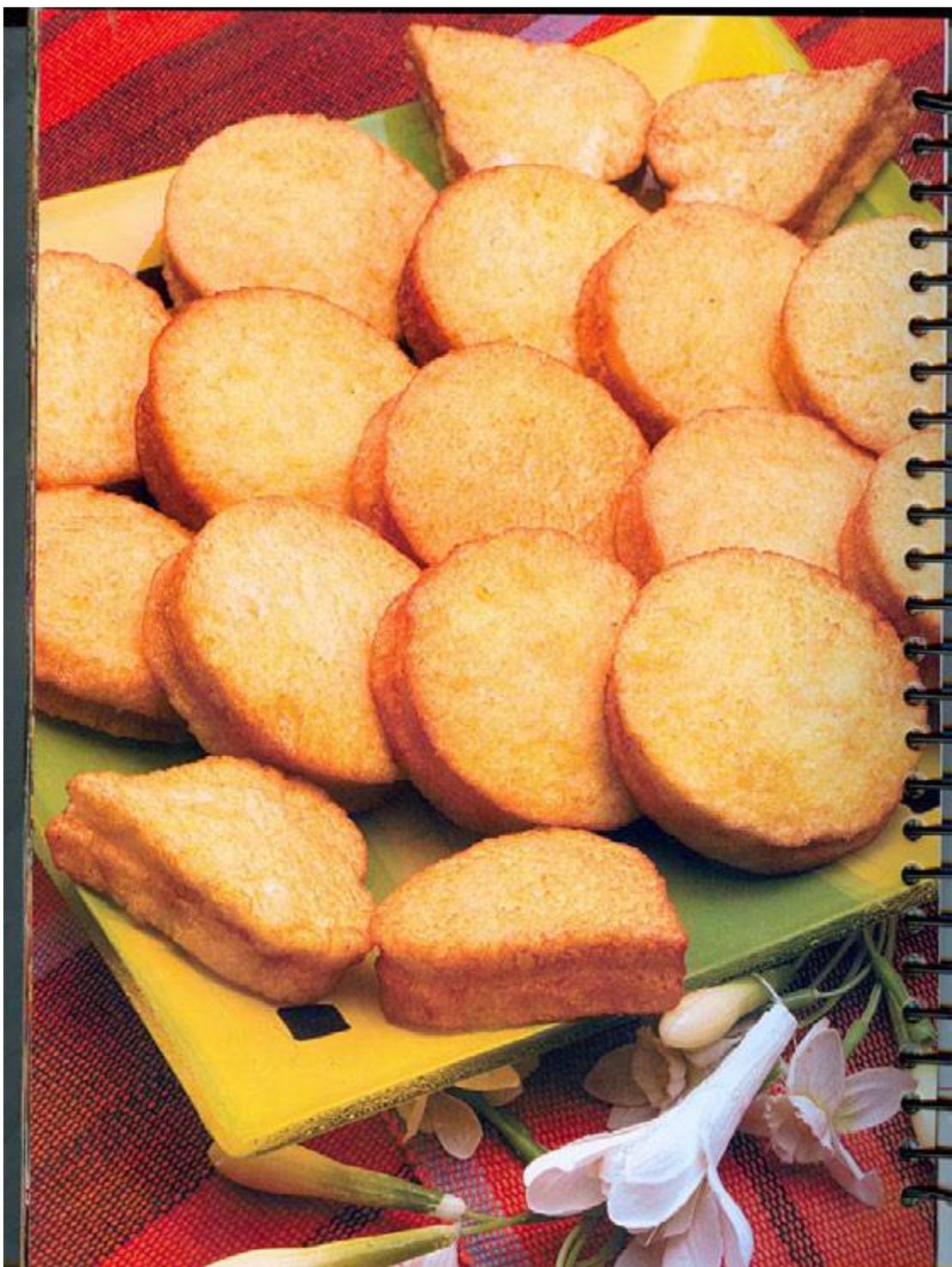
- ٹماٹو کچیپ کے ساتھ گرم گرم پیٹیز کریں۔
- ڈبل روٹی کے سائس کو گول کائیں تاکہ سٹریپ سے جتنے پر دو بالٹن چکن پیٹیز نظر آئیں۔

## ٹپ:

- وہاٹ سائس کو دو سے تین دن کے لئے airtight ایبل میں بند کر کے فریج میں رکھا جاسکتا ہے۔

ان دن کا اپنے بہت ہی ٹھنک والی برقرار رکھنے سے محفوظ رہے ہیں۔





## پوری کے اجزاء

پننے کی دال (ہال کر بھرنے والی)	دو پیالی
تک	حسب ذائقہ
پھینٹی	ایک پیالی
کھویا	آدھی پیالی
بادام (کنے ہوئے)	دو کھانے کے سٹی
پننے (کنے ہوئے)	دو کھانے کے سٹی
آنا میوہ	آدھا کلو
دالدا کوکٹ آئل	حسب ضرورت

## آمشی کے اجزاء

امٹی کا گورا	دو پیالی
گور	آدھی پیالی
تک	حسب ذائقہ
لال مرچ ٹیسی ہوئی	آدھا چائے کا سٹی
سفید زیرہ (کھون کرنا ہوا)	ایک چائے کا سٹی
دالدا کوکٹ آئل	دو کھانے کے سٹی

## ترکیب:

- دال میں پھینٹی، کھویا اور بادام پینے اچھی طرح ملائیں
- دہنی میں چار کھانے کے سٹی دالدا کوکٹ آئل کو درمیان آٹی پر دو سے تین صحت گرم کریں اور دال کے کھوپڑوں کو فوٹو آئے تک بھریں۔ چھوٹے سے چار لیس اور مکمل طور پر پختہ کر لیں
- آٹے میں تک اور دو کھانے کے سٹی دالدا کوکٹ آئل شامل کر کے ٹھنک سا گوندھ لیں۔ اس سے چدر و صحت کے لئے مٹل کے ٹیچے پڑھنے میں لپیٹ کر رکھیں
- گوندھ سے ہونے آٹے کے بیج سے پائیں۔ ان کے درمیان میں گڑا ماسا کر کے دو کھانے کے سٹی دال کا ٹیچہ بھر کر اچھی طرح بند کر دیں
- پیکلے باجھ سے مٹل کرتے پر اچھے کی طرح دو سے تین کھانے کے سٹی دالدا کوکٹ آئل دال کر لرائی کر لیں۔ جب ایک طرف سے اچھی طرح تک جائے تو پلٹ کر دوسری طرف سے اسی طرح سے دالدا کوکٹ آئل ڈالنے ہوئے پیک لیں
- چھوٹی دہنی میں امٹی کا گورا، تک، لال مرچ، زیرہ گور اور دو کھانے کے سٹی دالدا کوکٹ آئل دال کر بھی آٹی پر پائے سے سات صحت تک پکا کر چھوٹے سے اتار لیں

## پریزنٹیشن:

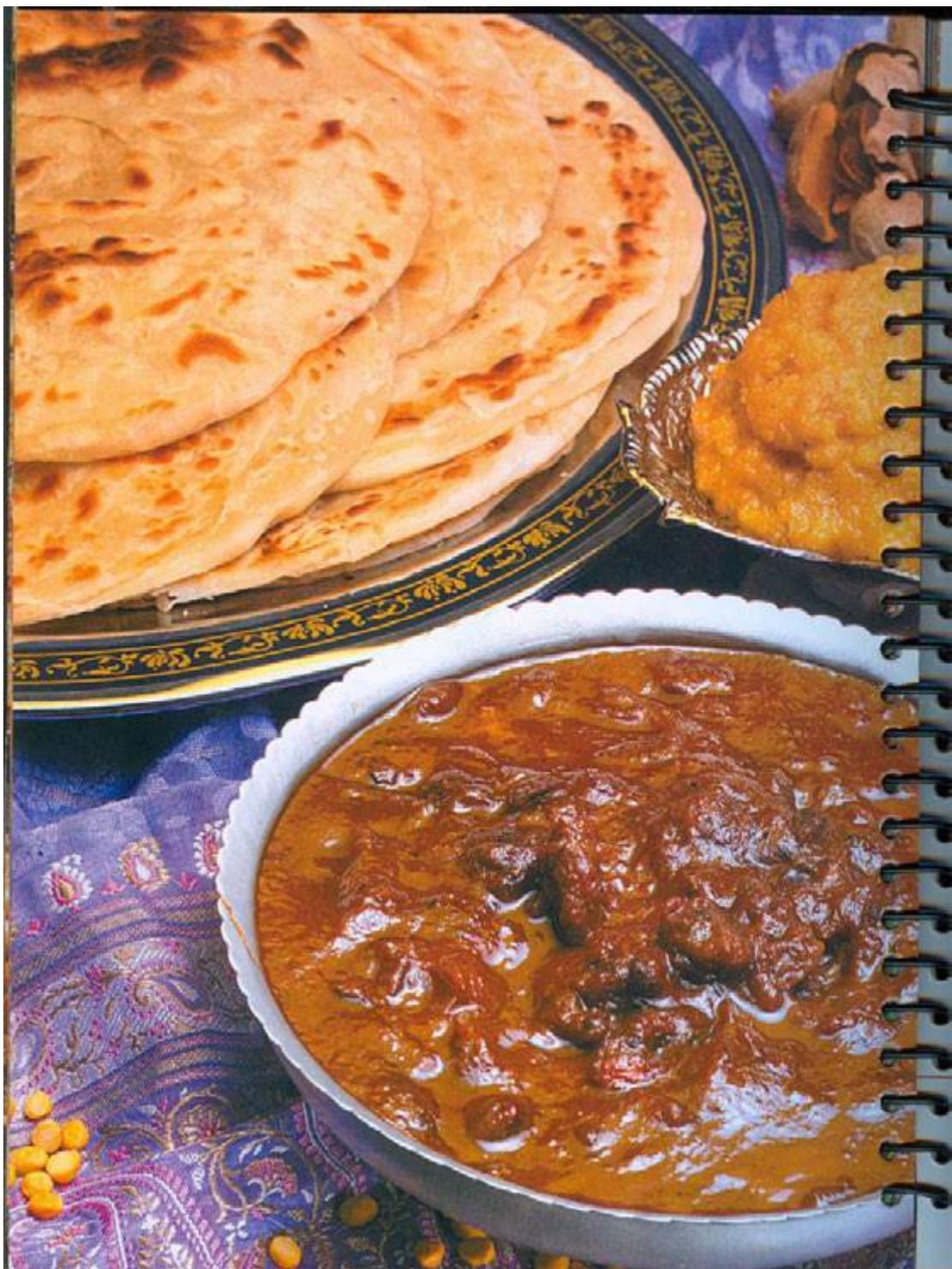
- گرم گرم پوریاں آمشی کے ساتھ پیش کریں۔
- اس ڈش کو ٹراؤنگلار کے وقت پیش کیا جاسکتا ہے۔

## ٹپ:

- پننے کی دال کے بجائے کوئی اور دال بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

اپنی اپنی ذمہ داریاں کرنے کے لئے اپنی سہولتوں سے  
کام میں اپنا حصہ لیں اور جلد کر کے اپنی سہولتیں۔





## اجزاء:

چاول	ایک بیانی
بے کی دال	تین چوتھائی بیانی
لہسن پیا ہوا	آدھا چائے کانچ
نمک	حسب ذائقہ
دہی	دو بیانی
ٹھیر پاؤڈر	ایک چائے کانچ
لال مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کانچ
بڑا دھنیا پیا ہوا	آدھی گھی
تازہ چھٹی کے پٹے (پسے ہوئے)	آدھی گھی
بری مرچ (پسے ہوئی)	دو عدد
ڈالنا کوکھ آمل	دو کھانے کے کچھ

## بھار کے لئے:

گڑی بھٹ	چھ پٹے
سفید زیرہ	ایک چائے کانچ
رائی	آدھا چائے کانچ
تل	ایک چائے کانچ
ڈالنا کوکھ آمل	چار کھانے کے کچھ

نوٹ:

اوسکے دونی ہرارت کی ایک خاصاں ہے جو یہ دے ہونگی جاتی ہے۔

## ترکیب:

- چاول اور دال کو علیحدہ علیحدہ رات بھر بجھادیں اور دونوں کو ملا کر ہارک میں لیں۔ پھر لہسن، نمک، دہی، ٹھیر، لال مرچ، بڑا دھنیا، میتھی اور ہری مرچیں شامل کر دیں اور ڈھک کر دو سے تین گھنٹوں کے لئے گرم جگہ پر رکھ دیں
- ایک بائینا ہانے والے سا چنے کو ڈالنا کوکھ آمل لگا کر ڈھولکے کا آمیزہ چھینا دیں
- ساچے کے تپ کی دھچکی میں پانی اپنا لیں اور اس پر ساچے رکھ کر تین سے پچیس منٹ تک پکا لیں
- ڈھولکے کے درمیان میں تیلی ڈال کر چپک کریں۔ تیلی صاف لعل آنے پر چھ سے آٹھ لٹریں روکنے میں سے چار منٹ تک مزید پکا لیں
- ڈالنا کوکھ آمل کو فریج میں دو بیانی آج پر دو سے تین منٹ پکا کر کریں اور بھار کے تمام مصالحے ڈال کر فریج پر ڈال دیں
- غلظا ہونے پر ڈھولکے کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں

## پریزنٹیشن:

لہسن کی پٹنی کے ساتھ پیش کریں۔ لہسن کی پٹنی ہانے کے لئے دس سے بارہ جوئے لہسن کو پانچ سے چھ جارت لال مرچوں کے ساتھ تو سے پر سینک لیں اور دو کھانے کے کچھ ڈالنا کوکھ آمل ملا کر پیش لیں۔ آخر میں چھٹی بھر نمک شامل کر دیں۔

## ٹپ:

چاول اور دال پیٹنے وقت آدھی بیانی سوڈا اور شامل کرنے سے ڈھولکے جلدی چھو لیں گے۔

گڑی بھٹ کو صوب میں رکھ کر کے airtight تارے میں لٹوا کر لیں۔ اس تارے کو گڑی بھٹ کے ہانے استعمال کیا جاسکتا ہے۔





## اجزاء

سز (اہل کرمہ کے ہونے)	آدھا گلو
ٹمک	حسب ذائقہ
لال مرچ (گٹی ہوئی)	آدھا چائے کا چمچ
بیاز (ہارکے گئی ہوئی)	ایک عدد درمیان
انار دان	دو کھانے کے چمچ
بری مرچیں (ہارکے گئی ہوئی)	چار عدد
ہرا دھنیا (ہارکے گئی ہوئی)	ایک گھسی
سویا (ہارکے گئی ہوئی)	ایک گھسی
آنا	ایک گلو
ذالہذا کو لگ آئل	تیلے کے لئے

## توکیب:

- دیکھی میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ذالہذا کو لگ آئل وال کر درمیان آٹھ پر دو سے تین منٹ باکھا سا گرم کریں۔ پھر اس میں بیاز کو ذرا سا نرم ہونے تک فرانی کریں۔
- پھر ذالہذا کو لگ آئل میں مٹر، ٹمک، لال مرچ، بڑی مرچیں، ہرا دھنیا، انار دان اور سویا ڈال کر دو سے تین منٹ تک اچھی طرح بھونیں۔ ڈھک کر بجلی آٹھ پر دس سے پندرہ منٹ تک پکائیں اور چوستے سے آٹا کر غلطاً کر لیں۔
- آٹے میں ٹمک اور چار کھانے کے چمچ ذالہذا کو لگ آئل ڈال کر اچھی طرح گوندھیں۔ تیل کے تھیکے پزے میں پیسٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں۔
- آنے کے چمچ سے نکالیں اور ہر چمچ سے میں ایک کھانے کا چمچ سز کا بھرت بھریں۔ ہاتھ کو گیلیا کر کے چمچ سے گوا بھی طرح بند کریں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے فرنیج میں رکھ دیں۔
- چمچ سے کھینکے ہاتھ سے تیل کر دینی نکالیں اور تھپے پر ذالہذا کو لگ آئل کے ساتھ فرانی کر لیں۔

## پرہیز نشیٹن:

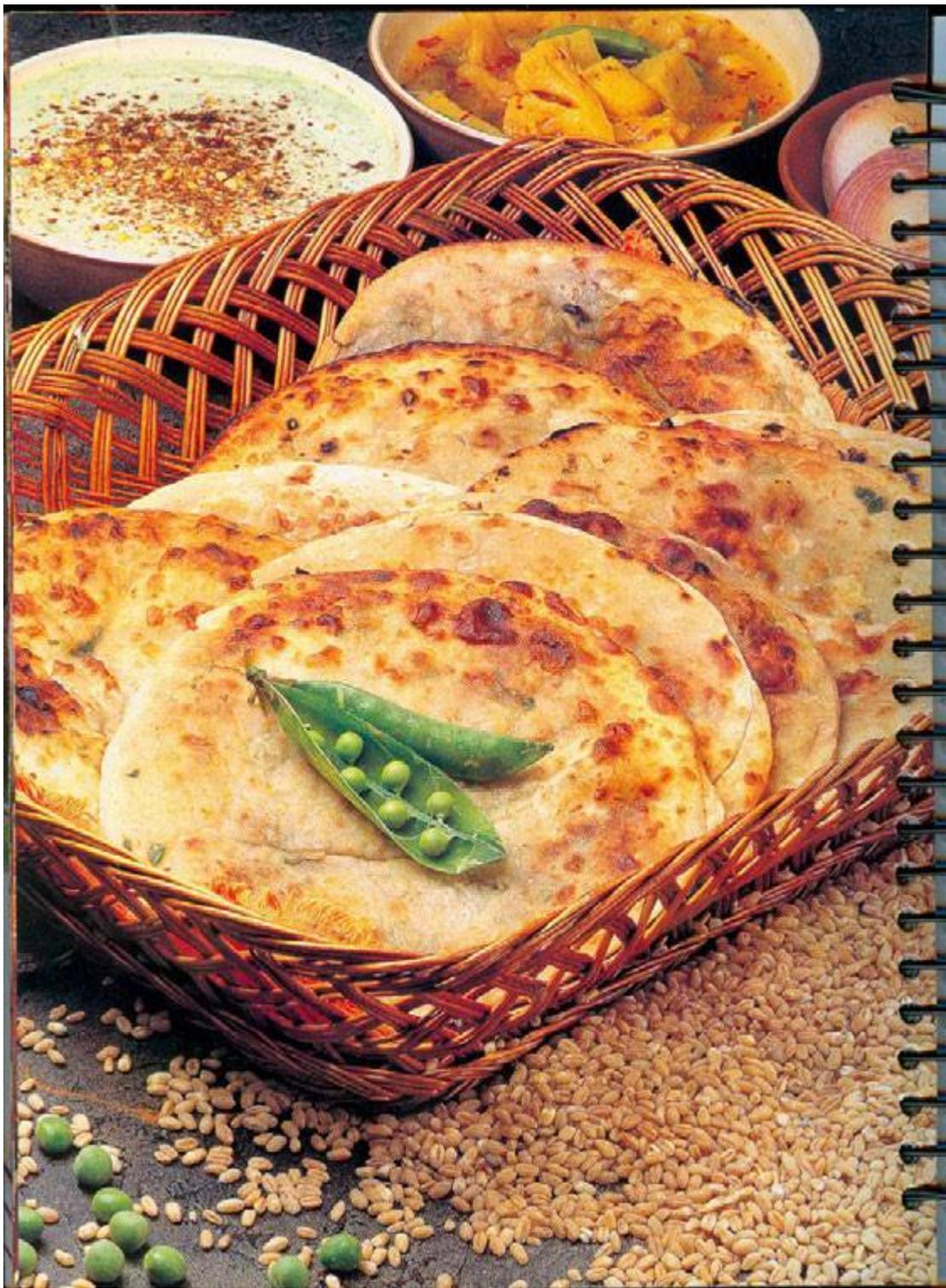
سزی کے اچار ہا بڑی چٹنی کے ساتھ گرم گرم چٹنی کریں۔ بڑی چٹنی بنانے کے لئے ہرا دھنیا ایک گھسی، پلوہ پند ایک گھسی، بڑی مرچیں آٹھ سے دس عدد، سفید زہرہ ایک چائے کا چمچ، ٹمک حسب ذائقہ، اٹی یا کیری حسب ضرورت اور رسن چار سے چھ جوئے لے لیں۔ تمام اشیاء کو دھو کر باریک میں لیں۔ سز یا چٹنی تیار ہے۔

## ٹپ:

بہتر نتائج کے لئے انار دان دھو کر دس سے پندرہ منٹ بھگو کر رکھیں اور پھر چٹنی لیں۔

مٹبھرے سے ذالہذا کو لگ آئل کرنے کے لئے سب سے پہلے اچھی طرح دھو کر اچھا کھانے کا چمچ سز کا بھرت بھریں اور اچھی طرح لگائیں۔ اس میں ایک گلو پلوہ پند سے ملوانا کریں۔ اچھے منٹ تک لگائیں۔ چھان کر غلطاً فرانی کر دیں اور سب ضرورت سے بیکٹیا کر لیں اور چٹنی لیں۔





## اجزاء

آلو	ایک کلو
لک	حسب ذائقہ
لال مرچ (گلی ہوئی)	دو کھانے کا مٹی
بلدی	ایک پائے کا مٹی
بھٹی دان	ایک پائے کا مٹی
کلونی	ایک پائے کا مٹی
سوف	ایک پائے کا مٹی
تازہ دھیا	دو کھانے کے مٹی
رائی	ایک پائے کا مٹی
اکچر (آم کی سوچی کھائی)	چار کھانے کے مٹی
بھوں کارس	چار سے پچھانے کے مٹی
والڈا کوکلب آئل	حسب ضرورت

## سجانے کے لئے

برا دھیا (دو ایک کلو) (۱۰)

حسب ضرورت

## ترکیب:

- دیکھی میں آلو کو چھلکے سمیت پانچ سے سات منٹ آباہیں اور پھر تھیل میں بہت احتیاط سے ہر آلو کے پیچھے کر ان کٹ لگائیں تاکہ درمیان سے نونے نہ پائے
- بھٹی دان، کلونی، سوف، دھیا اور رائی کو موٹا موٹا کوٹ لیں۔ پھر لک، لال مرچ، بلدی اور اکچر کے ساتھ ملا لیں۔ فریڈج میں یا دیکھی میں ایک کھانے کا مٹی والڈا کوکلب آئل ڈال دیں۔ ان مصالحوں کو درمیانی آگ پر ڈرا سا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے تین سے چار منٹ تک بھون لیں
- اچھی طرح غلظا ہونے پر تھوڑا تھوڑا کچر آلوؤں میں بھر کر دبا کر رکھتے جائیں
- کڑا اسی یا کھیر سے فریڈج میں والڈا کوکلب آئل اتنا گرم کریں کہ آلو اچھی طرح سے لپ فرائی ہو جائیں۔ ایک وقت میں دو دو آلو ڈال کر لپ فرائی کر لیں
- بھاری چبوتے کی دیکھی میں تمام فرائی کیے ہوئے آلو رکھ کر بھوں چھڑک دیں۔ ڈھک کر پانچ سے سات منٹ تک بھنی آگ پر (آم پر) پکا لیں

## پریزنٹیشن:

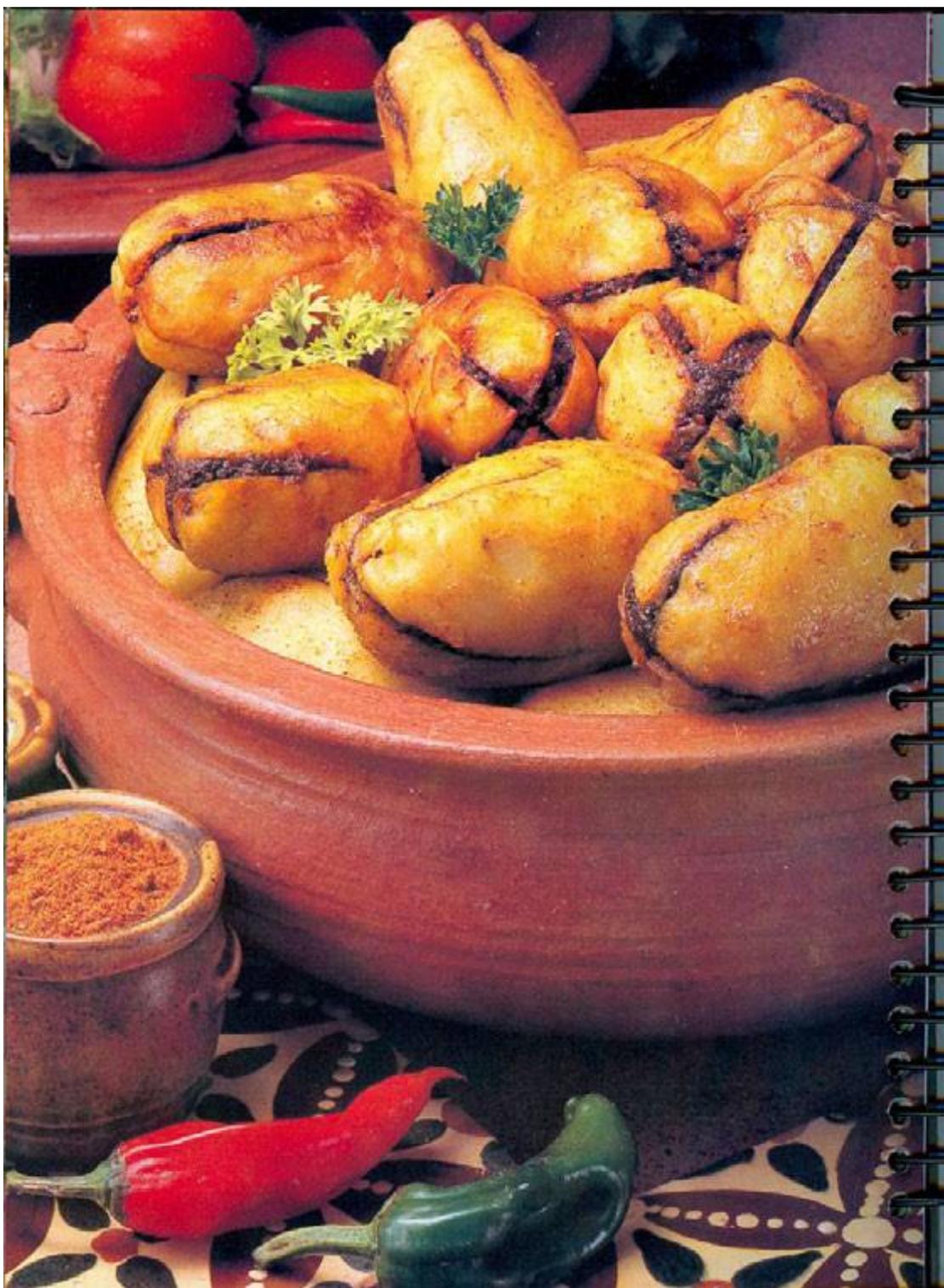
برا دھیا چھڑک کر کھانے کے ساتھ ساڈا واش کے طور پر یا چائے کے وقت گرم گرم پیش کریں۔

## ٹپ:

بھوں کرس کے بجائے چار سے پچھانے کے مٹی اولی کارس بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

بچوں پر لکھا جانے والے کھانے کے پیچھے ہر وقت  
میں پھر غلظت والی میں پکڑے دھتے اور ڈال کر رکھ لیں۔





## اجزاء:

قیر	200 گرام
ٹنگ	حسب ذائقہ
لبسن پنا ہوا	ایک چائے کا چمچ
بیاز (ہارک کی ہوئی)	ایک عدد درمیانی
کالی مرچ (سی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
لٹاز کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ
ڈالدا کوٹنگ آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ

## منی بیگ کے لئے:

میدہ	آدھا کلو
ٹنگ	حسب ذائقہ
ڈالدا کوٹنگ آئل	دو کھانے کے چمچ اور تلنے کے لئے

## تذکیب:

- دہنی میں ڈالدا کوٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کر کے لسن کو ایک منٹ ہلکا سا فرانی کریں
- پھر اس میں قیر، ٹنگ، بیاز، کالی مرچ اور لٹاز کا پیسٹ شامل کریں
- اچھی طرح ملا کر درمیانی آگ پر ڈھک کر اتنی دیر پھائیں کہ تیلے کا اپنا پانی ٹنگ ہو جائے۔ چوبیس سے اسی گرام خشک کر لیں
- منی بیگ بنانے کے لئے میدے میں ٹنگ اور دو کھانے کے چمچ ڈالدا کوٹنگ آئل ڈال کر خشک پانی سے آٹھ سے دس منٹ تک اچھی طرح گوندھ لیں
- گندھے ہوئے میدے کے تیلے بنا کر چھوٹی چھوٹی پوریاں تیل میں ان کے درمیان بخانا ہوا قیر رکھ کر پختی کی شکل میں بنائیں
- کہ اسی میں ڈالدا کوٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے پانچ منٹ گرم کر کے پتلیوں کو گولڈن فرانی کر لیں

## پریز نٹیشن:

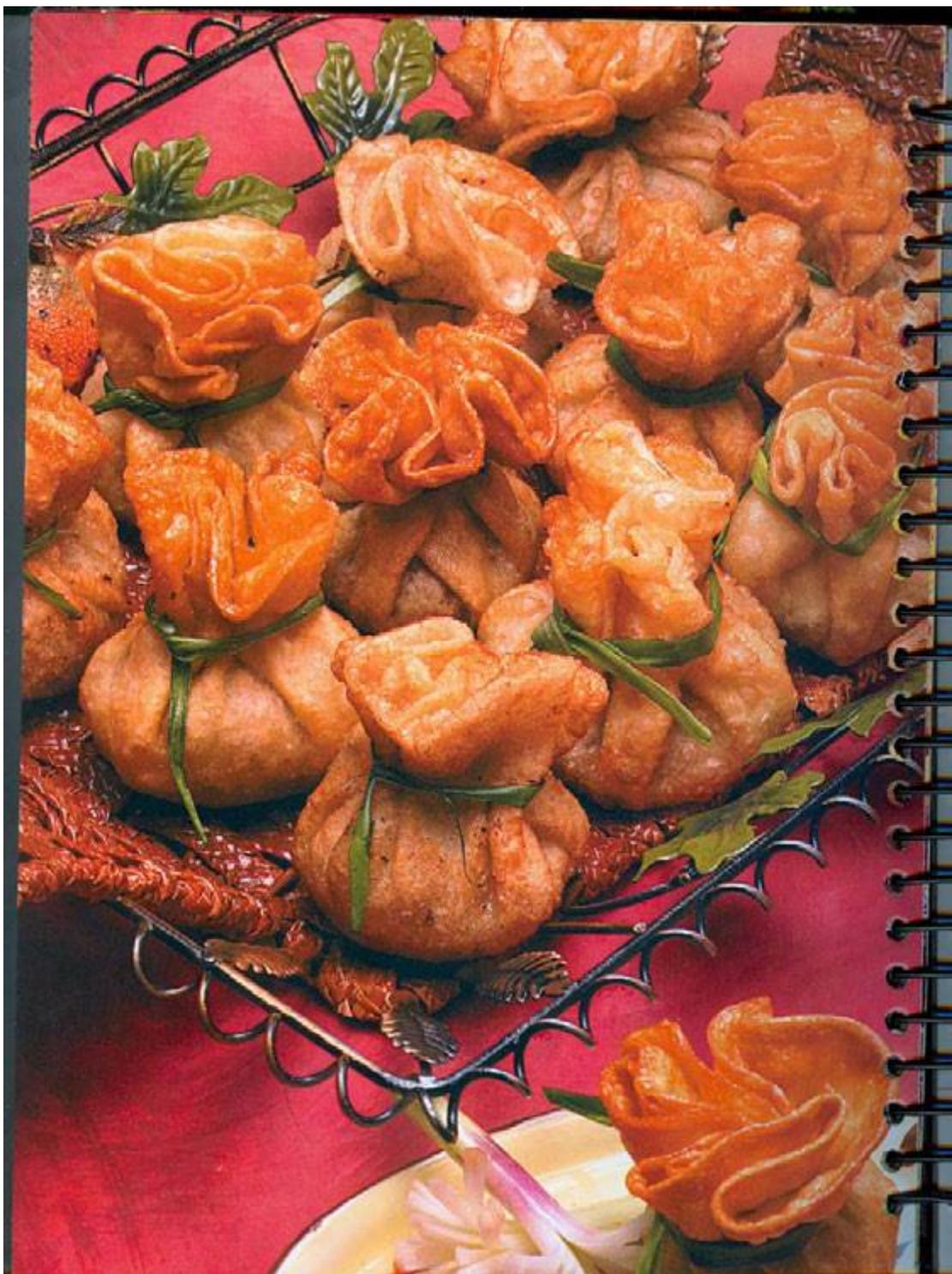
ہری بیاز کی ہارک پتلی پتلیوں کے درمیان میں باغداد میں اور لٹاز کوٹنگ کے ساتھ چول کریں۔

## ٹپ:

قیر بھرنے سے پہلے اچھی طرح خشک کر لیں تاکہ پتلیاں پختے سے محفوظ رہیں۔

یہ وہی منی بیگ ہے جو کہ ہوائی پانی میں ایک منٹ لسن کر کے پتلیوں کو گولڈن فرانی کر لیں۔





## اجزاء:

آلو (ہال کر مرہہ بنائیں)	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
لال مرچ (کئی ہونٹی)	ایک چائے کالج
کالی مرچ (سوتلی کئی ہونٹی)	آدھا چائے کالج
ثابت دھنیا	ایک کھانے کالج
سفید زیرہ	آدھا چائے کالج
ہری مرچیں (ہار یک کئی ہونٹی)	چار سے چھ عدد
ہرا دھنیا (ہار یک کتاوا)	ایک گھسی
لیہوں کا رس	چار کھانے کالج
میدہ	آدھا کلو
بھٹا سوڈا	آدھا چائے کالج
انجرائن	ایک چوتھائی چائے کالج
گلو (پہاوا)	دو کھانے کالج
ڈانڈا کو لگ آئل	تھنے کے لئے

## ترکیب:

- آلو کے بھرتے میں نمک، لال مرچ، کالی مرچ، ثابت دھنیا، سفید زیرہ، ہرا دھنیا، ہری مرچیں اور لیہوں کا رس ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ پھر پانچ سے دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ساں چین میں گلو کو چار کھانے کے کالج پانی کے ساتھ دو سے تین منٹ تک پکا کر شیرہ بنائیں
- میدہ میں نمک، بھٹا سوڈا، انجرائن اور گلو کا شیرہ ڈال کر پانی کی مدد سے سخت سا کوندہ بنیں۔ اس کو مکمل کے کیلے پکڑنے میں پلینٹ کر دیں سے چھارہ منٹ کے لئے ایک طرف رکھ دیں۔ پھر روٹی کے بیڑوں کی طرح سے چھوٹے چھوٹے بیڑے بنائیں
- بیڑے کے درمیان میں گڑھا سا کر کے ایک کھانے کا کالج آلو کا بھرتہ بھریں اور ہاتھوں کو گیلنا کر کے بیڑے کو اچھی طرح بند کر دیں۔ دس سے چھارہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- دو پارہ ہاتھ کو گیلنا کریں اور بیڑے کو پھیل کر رکھ کر باکسا دبا لیں۔ گڑھا ہی میں ڈانڈا کو لگ آئل کو تین سے پانچ منٹ درمیانی آٹھ پر گرم کریں اور بکجوریوں کو کولڈن براؤن ہونے تک ڈیپ فرائی کریں
- خاکی کاندہ یا اسٹو پیپر پر نکال لیں

## پریزینٹیشن:

کچپ بیاہر سے معاملے کی پٹنی کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

## ٹپ:

بکجوریوں کو تھنے سے پہلے دس سے چھارہ منٹ کے لیے فریج میں رکھنے سے زیادہ ذستہ بنتی ہیں۔

تازہ اور چل کے برہن کو صاف کرنے کے لئے لاف اور کرکوا ایک مقدار میں لے کر تین سال کریں۔





## اجزاء:

تھی ہوئی مونگ کی دال	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
پیاز (ہاریکہ کئی ہوئی)	دو عدد درمیانی
ہرا دھنیا (ہاریکہ کٹا ہوا)	ایک گھیسی
پودینہ (ہاریکہ کٹا ہوا)	آدھی گھیسی
ہری مرچیں (ہاریکہ کئی ہوئی)	چار سے چھ عدد
لیہوں کا رس	دو کھانے کے چمچ
سموسے کی پیٹیاں	دو درجن
میدہ	دو پائے کے چمچ
ڈالڈا کوکلب مکمل	تینے کے لئے

## ترکیب:

- دال میں نمک، پیاز، دھنیا، پودینہ، ہری مرچیں اور لیہوں کا رس ڈال کر دس منٹ کے لئے رکھ دیں
- سموں کو چپکنے کے لئے میدہ میں تھوڑا سا پانی ڈال کر گاڑھا سا پیسٹ بنائیں
- سموسے کی پیٹی کو ہاتھ میں لے کر کھوئی گھل میں فولدہ کریں۔ اس میں ایک کھانے کا چمچ دال کا پیسہ بھر کر دو پارہے سے اسی گھل میں رچھے ہوئے موز لیں۔ اچھی طرح سے بند کر کے میدہ کے پیسٹ سے چپکا دیں۔ سموں کو دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کوکلب آئل کو درمیانی آگ پر تین سے پانچ منٹ گرم کریں اور سموں کو کوئلن براؤن فرائی کر لیں

## پریزینٹیشن:

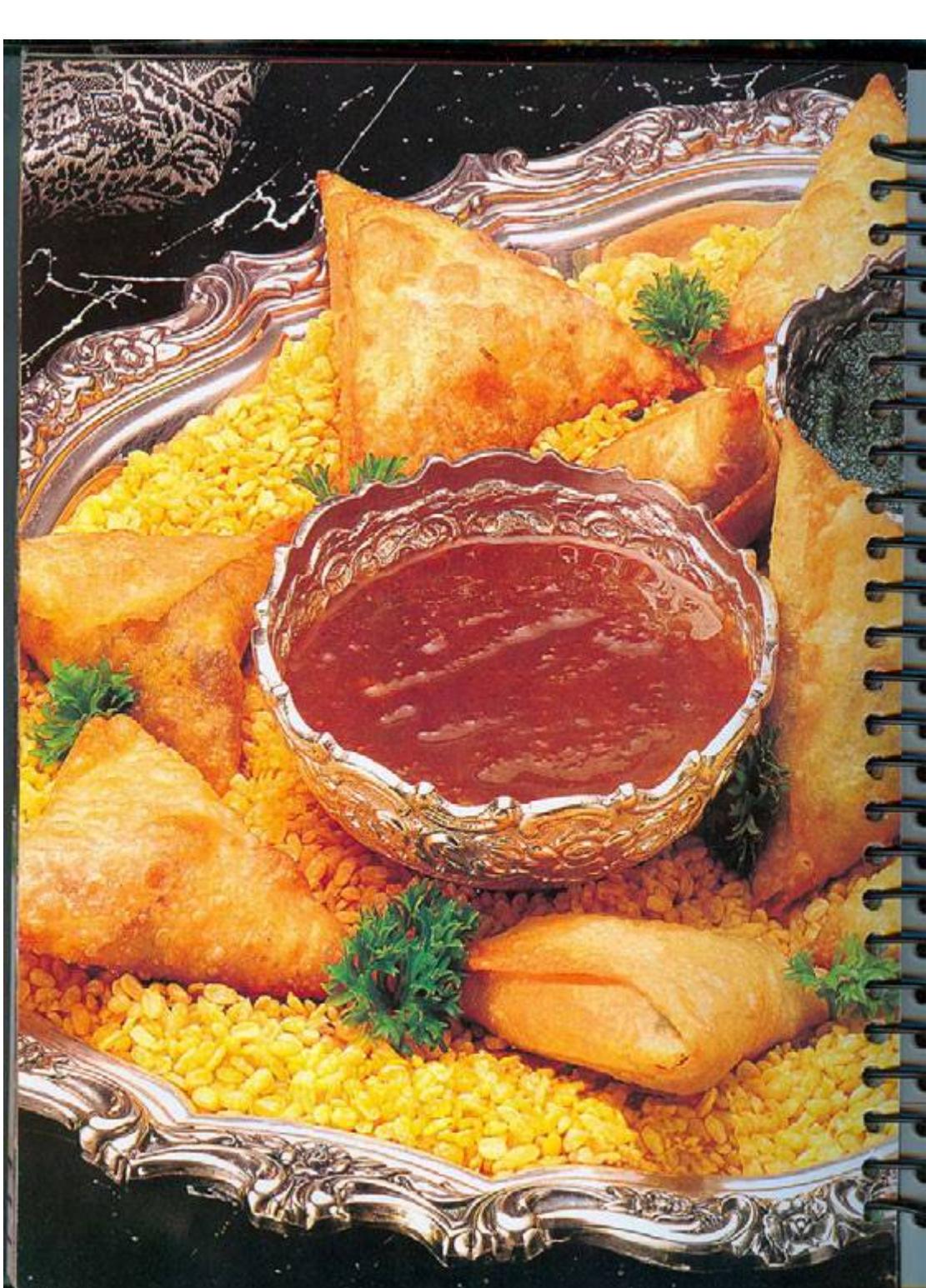
اٹلی کی چٹنی اور ہرے مصالحے کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

## ٹپ:

تھی ہوئی دال دستیاب نہ ہو تو دو پیالی مونگ کی دال کو ایک پیالی پانی میں دس سے پندرہ منٹ بھنکر رکھیں۔ پھر پانچ سے سات منٹ کے لئے فریجنگ چین میں بھاپ دے لیں۔ پانی خشک ہونے پر استعمال کریں۔

گرمی اور آواز کی مدد سے بچے کے لئے آم کی گھی کو بھاپ میں نکھائیں۔ بچوں کے اندھا دکھانے والی اموات سے بچانے میں اس کا استعمال کریں۔





اجزاء

آلو	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ (سوئی گئی ہوئی)	ایک چائے کانچی
ہری مرچیں (ہاریکٹائی ہوئی)	چار سے چھ عدد
سفید زیرہ (بھون کر لیا ہوا)	ایک چائے کانچی
لیون کارس	تین سے چار کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا (ہاریکٹا ہوا)	ایک گھسی

آمیزہ کے لئے:

تین	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ
بلدی ٹیسی ہوئی	آدھا چائے کانچی
لال مرچ ٹیسی ہوئی	ایک چائے کانچی
والڈا کوٹنگ آئل	تیلے کے لئے

ابلی کی چٹنی کے لئے:

ابلی کارس	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
چٹنی یا ٹرا	دو سے تین کھانے کے چمچ
لال مرچ ٹیسی ہوئی	آدھا چائے کانچی
سفید زیرہ (بھون کر لیا ہوا)	ایک چائے کانچی

ترکیب:

- آلوؤں کو ابال کر بھرتے بنائیں اور اس میں ہرا دھنیا، ہری مرچیں، نمک، کالی مرچ، زیرہ اور لیون کارس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- چھوٹے چھوٹے کوفتے کی طرح آلوؤں سے بنا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- آمیزہ بنانے کے لئے تین میں نمک، بلدی اور لال مرچ ملا لیں۔ تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا پیسٹ بنائیں۔ دس سے پندرہ منٹ کے لئے ڈھک کر گرم چمک پر رکھ دیں
- آلوؤں کو تین کے پیسٹ میں اچھی طرح ڈپ کریں۔ پھر کڑھائی میں درمیانی آچی پر والڈا کوٹنگ آئل کو تین سے پانچ منٹ تک گرم کریں اور آلوؤں کو گولڈن براؤن ہونے تک ڈپ فرائی کر لیں
- ابلی کی چٹنی بنانے کے لئے تمام اجزاء کو بجلی آچی پر دس منٹ تک پکا لیں اور چوبے سے اتار لیں۔ اچھی طرح ٹھنڈا کر کے صاف ڈھنگ بوتل میں محفوظ کر لیں

پریزنٹیشن:

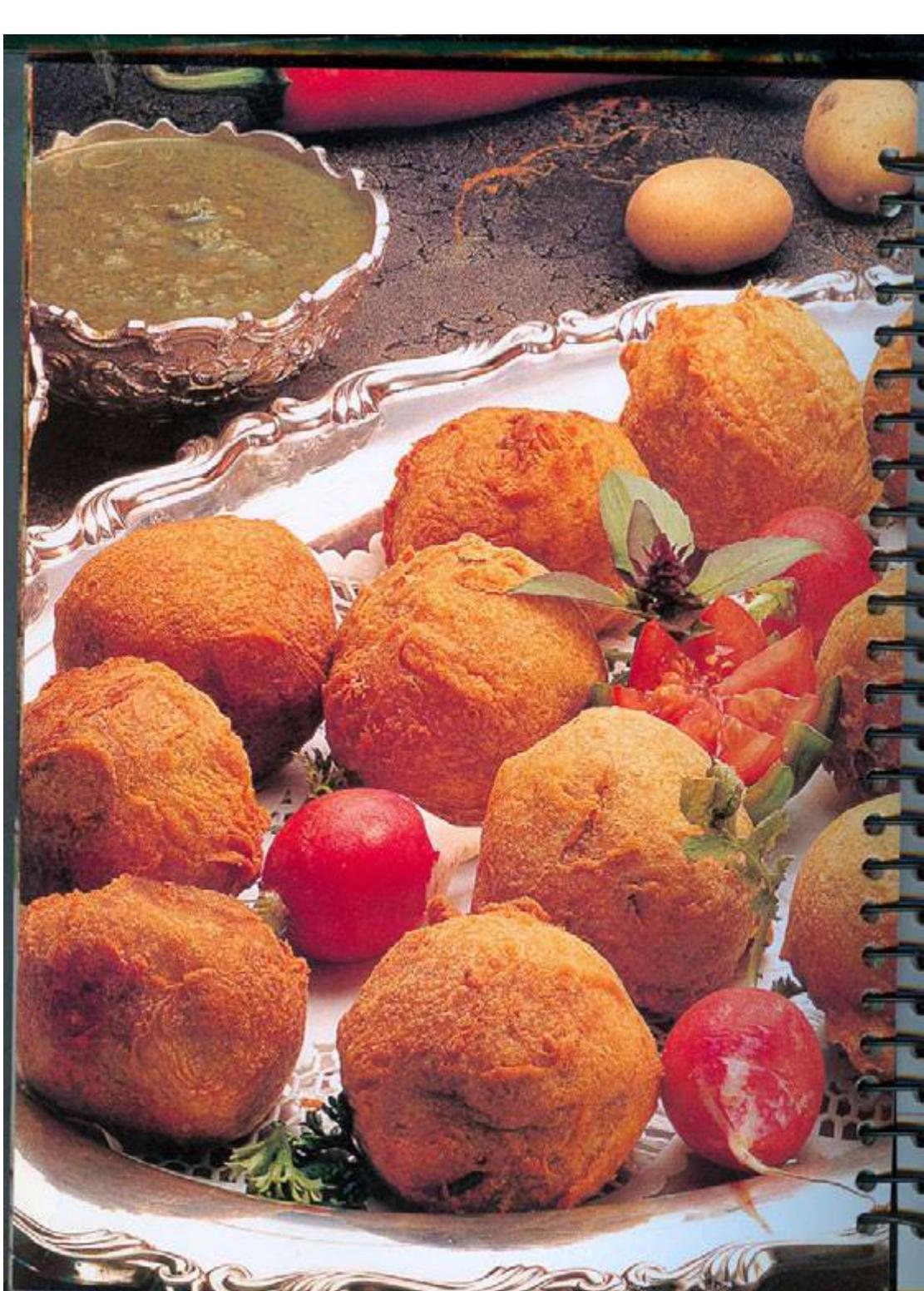
آلوؤں کو ابلی کی چٹنی کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

آلوؤں کو ٹیس سے محفوظ رکھنے کے لئے اُپے ہوئے آلوؤں میں دو کھانے کے چمچ لیون کارس شامل کریں۔



کھانا اپنی ذائقہ کی بنا پر ہر آدمی کے لئے مختلف ہے۔  
 آپ اپنی ذائقہ کی بنا پر کھانے کو کھانے سے الگ کر سکتے ہیں۔  
 کھانا کھانے کو چھوڑنے سے بچنے کے لئے استعمال کریں۔



## اجزاء:

چھوٹے سائز کے آلو	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن	چار سے چھ چمچے
سفید زیرہ	ایک کمانے کا مٹی
ہری مرچیں	دس سے بارہ عدد
برادھنیا	ایک گھنٹی
پاؤدہ	ایک گھنٹی
لیموں کا رس	تین سے چار کمانے کے مٹی
ڈالدا کوٹنگ آئل	چار سے چھ کمانے کے مٹی

## ترکیب:

- آلو اہال کر غلط سے کر لیں اور چھیل کر ایک طرف رکھ دیں
- لہسن، سفید زیرہ، ہری مرچیں، پاؤدہ اور برادھنیا لیموں کے رس کے ساتھ ملا کر پختی نہیں لیں
- کزائی یا فرینگ بین میں ڈالدا کوٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے پانچ منٹ گرم کریں اور پختی کو تین سے چار منٹ کے لئے فرائی کر لیں
- ایلے ہوئے آلو اور نمک پختی میں ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر پانچ سے سات منٹ تک بجلی آگ پر (دم پر) پکائیں

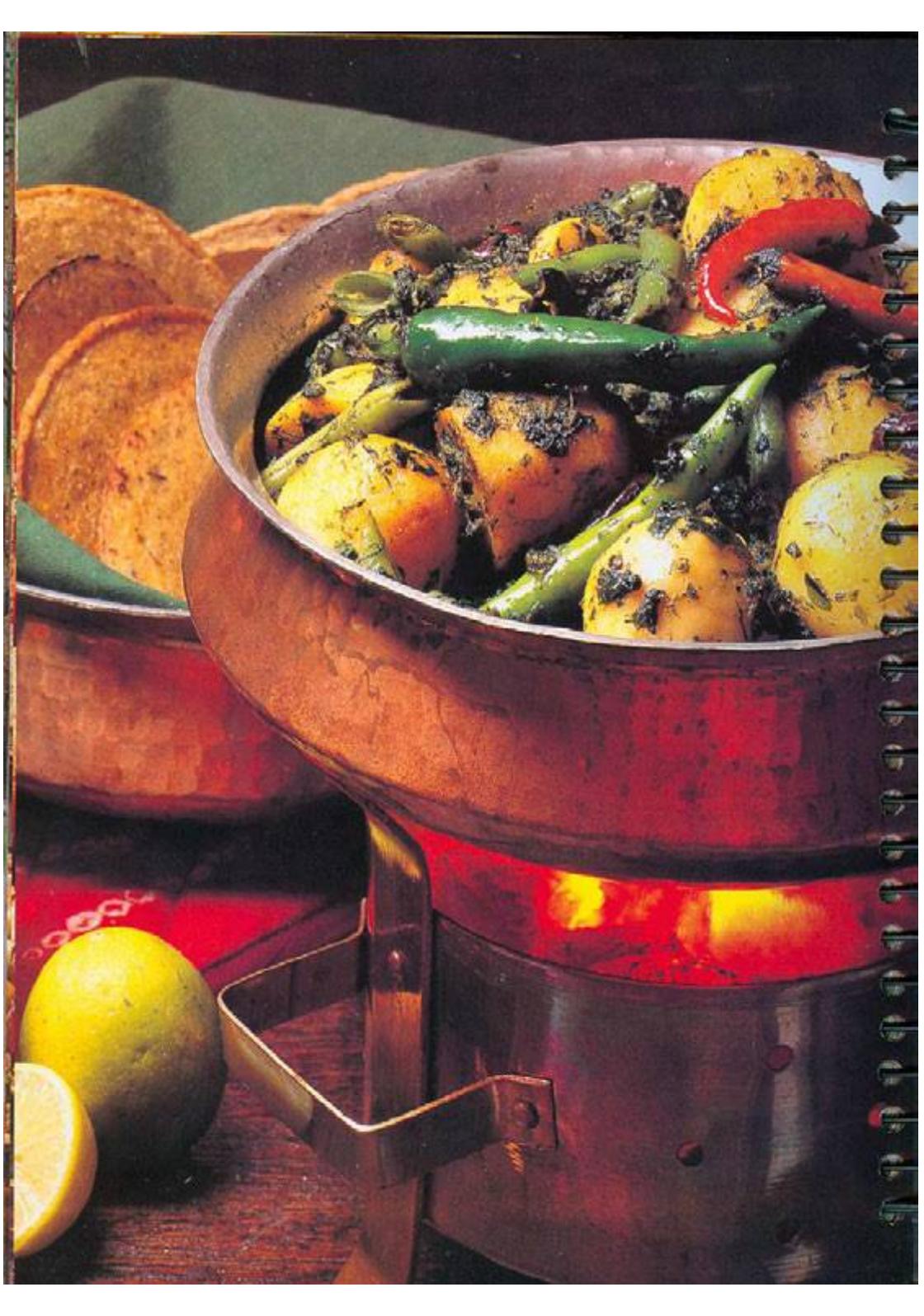
## پریزینٹیشن:

پرائے ڈیپ ریبوں کے ساتھ گرم گرم چائیں کریں۔

## ٹپ:

لیموں کو کچھ دیر گرم پانی میں رکھنے سے زیادہ رس حاصل کیا جاسکتا ہے۔





## اجزاء:

آدھا کلو	قیر
حسب ذائقہ	نمک
ایک کمانے کا کھج	اورک لسن پسا ہوا
دو عدد درمیانی	بیاز (آہستہ کی طرح کئی ہوئی)
ایک چائے کا کھج	لال مرچ تھپی ہوئی
ایک کمانے کا کھج	ٹاٹہ دھنیا
آدھا چائے کا کھج	کالی مرچ تھپی ہوئی
ایک چائے کا کھج	سفید زیرہ
تین سے چار عدد	ہری مرچیں (ایک کالی ہوئی)
ایک گھسی	ہرا دھنیا (ایک کمانہ)
دو کمانے کا کھج	لیسوں کا رس
ایک کلو	میدہ
ایک چائے کا کھج	ٹٹھا سوڈا
آدھا چائے کا کھج	اجوائن
تلنے کے لئے	VTF والا بنا ہتی

## ترکیب:

- میدہ میں نمک، ٹٹھا سوڈا، اجوائن اور چار کمانے کے کھج والا VTF بنا ہتی ڈال کر آٹھ سے دس منٹ تک اچھی طرح گوندھیں۔ پھر تیل کے کچلے کپڑے میں لپیٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- دھنیا میں ایک کمانے کا کھج والا VTF بنا ہتی درمیانی آٹھ پر دو سے تین منٹ گرم کریں۔ قیر، اورک لسن، کالی مرچ اور لال مرچ ڈال کر آٹھ دیر پکا میں کر تجھے کا اپنا پانی خشک ہو جائے۔ پھر ٹاٹہ دھنیا اور زیرہ ڈال کر دو سے تین منٹ تلوان میں پز لپے سے اُتار کر اس میں بیاز، ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور لیموں کا رس ملائیں اور غلطاً ہونے کے لئے رکھ دیں
- کچوریاں کے لئے آٹے کے چڑے بنا لیں اور ہاتھ کر گیا کر کے چڑے کو ذرا سا پھیلا لیں۔ ہر چڑے میں ایک ایک کھج قیر پھر کچڑے کو اچھی طرح بند کریں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑا ہی میں ڈالنا VTF بنا ہتی کو درمیانی آٹھ پر تین سے پانچ منٹ گرم کریں، دو بار ہاتھ کو گیا کر کے چڑے کو خشکی پر رکھ کر ہکا سا بنا لیں۔ گرم ڈالنا VTF بنا ہتی میں گولڈن براؤن ہونے تک ڈیپ فرائی کریں
- کچوریوں کو ڈش بچہ یا ٹانگی کاغذ پر نکال لیں

## پریزنٹیشن:

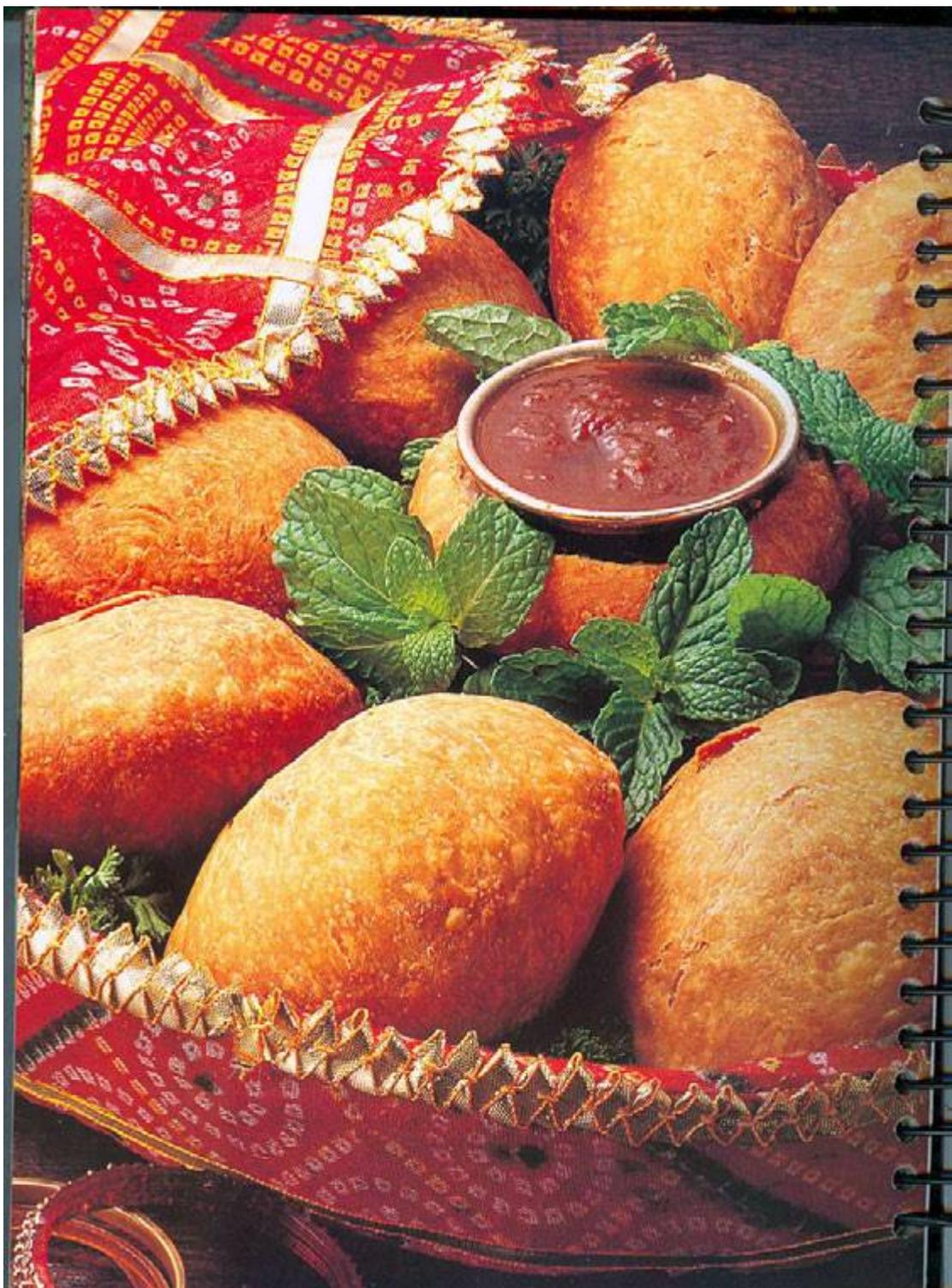
ہر سے صاف کی چٹنی کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

## ٹپ:

گندھے ہوئے میدے کو کچھ دیر گرم چک پر رکھنے سے کچوریاں کھولی ہوئی نہیں کی۔

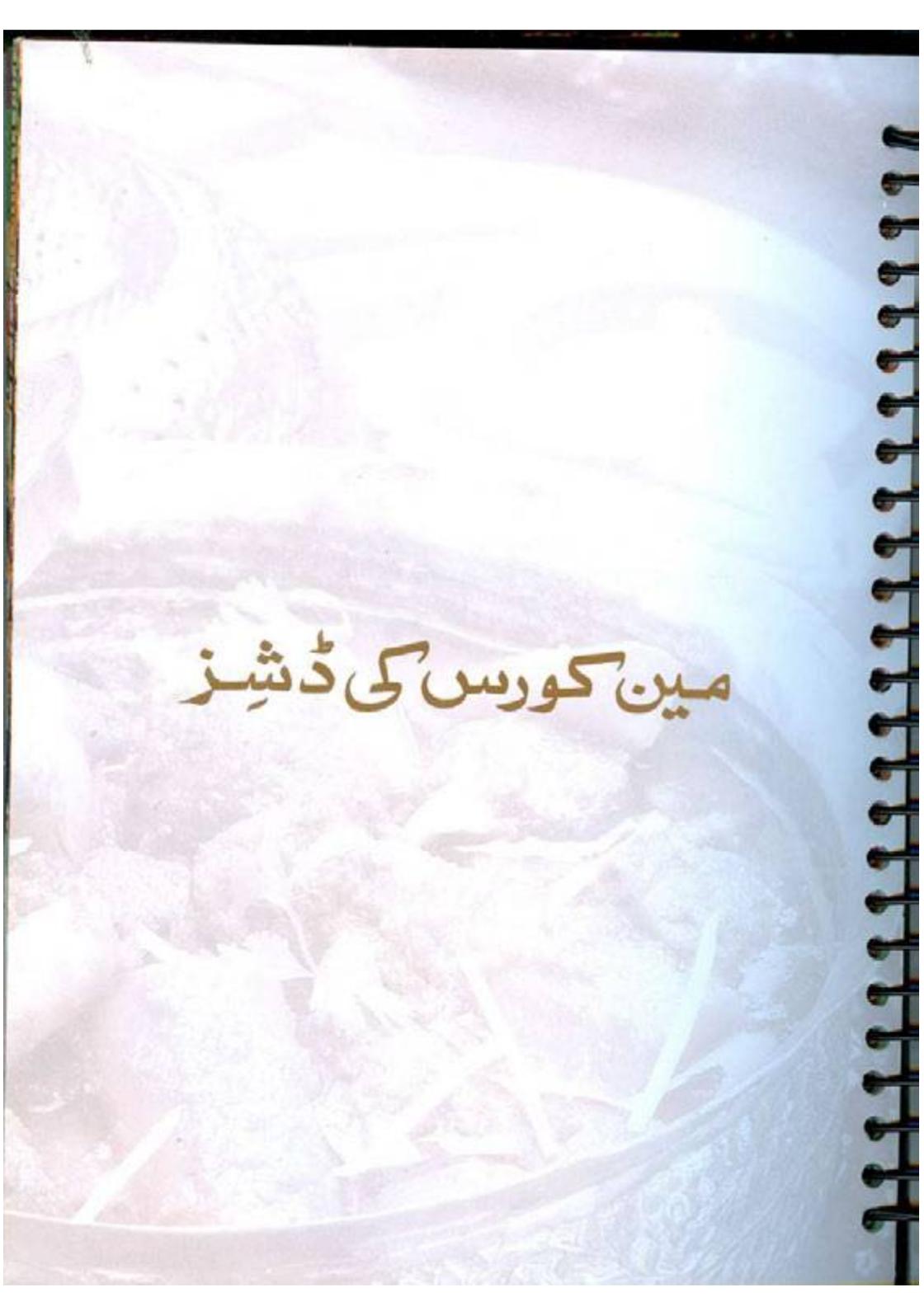
بیاز اور ہری مرچ تازہ رکھنے کے لئے انہیں تیلے پڑے۔  
یا تیلے میں لپیٹ کر رکھیں۔





www.ck12.com





# میں کورس کی ڈشز

## کوفتے کے اجزاء :

پکن کا تیرہ	ایک کلو
اورک لیسن پناہوا	ایک کمانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
سفید مرچ ٹہنی ہوئی	ایک کمانے کا چمچ
تار میں پناہوا	دو کمانے کے چمچ
ہری مرچیں	چار سے چھ
ہرا دھنیا	آدھی ٹہنی
بادام	چار کمانے کے چمچ
پستے	چار کمانے کے چمچ
کشمش	چار کمانے کے چمچ
ڈش روٹی کے ساٹس	دو عدد

## گری کی اجزاء:

پناہوا (پارک کی ہوئی)	دو عدد ورمینیائی
اورک لیسن پناہوا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
سفید مرچ ٹہنی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ٹائٹ گرم مصالحہ	ایک کمانے کا چمچ
دو عدد	دو چائلی
دسی (پینا ناہوا)	ایک چائلی
فریش کریم	آدھی چائلی
گرم مصالحہ پناہوا	ایک کمانے کا چمچ
ہری مرچیں (پارک کی ہوئی)	ٹہنی سے چار عدد
ہرا دھنیا (پارک کی ناہوا)	آدھی ٹہنی
ڈالڈا کوٹک آٹل	آدھی چائلی

## سجافے کے لئے :

فریش کریم	آدھی چائلی
پختے ہوئے بادام	آٹھ سے دس عدد

## کوفتے کی ترکیب :

- پیسے میں کوفتوں کے تمام اجزاء ملا کر اچھی طرح پیس
- ٹہنی اور چمک دوہرے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ چھوٹے چھوٹے لیڈرے شکل کے کوفتے بنا کر گری پی چار ہونے تک دو بارہ فریج میں رکھیں

## گری کی ترکیب :

- بڑے سائز کی دہنی میں ڈالڈا کوٹک آٹل کو ورمینیائی آٹلی پر تین سے پانچ منٹ گرم کر کے ٹائٹ گرم مصالحہ ڈال دیں۔ جب کڑکڑانے لگے تو پناہوا ڈال کر سٹیرا فریج کر لیں
- اورک لیسن، نمک، سفید مرچ، زیرہ اور وہی شامل کر کے دو سے تین منٹ تک بھوئیں۔ پھر کوفتے ڈال کر اتنی دیر بھوئیں کہ تیل بلبھ سے نظر آنے لگے
- دو عدد ڈال دیں اور جب اہال آجائے تو کریم ڈال کر دہنی کو کپڑے سے پکڑ کر باک ساوا لیں
- ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور پناہوا گرم مصالحہ چمک کر پانچ سے سات منٹ تک بھلی آٹلی پر (دم پر) پکائیں

## پریزنٹیشن :

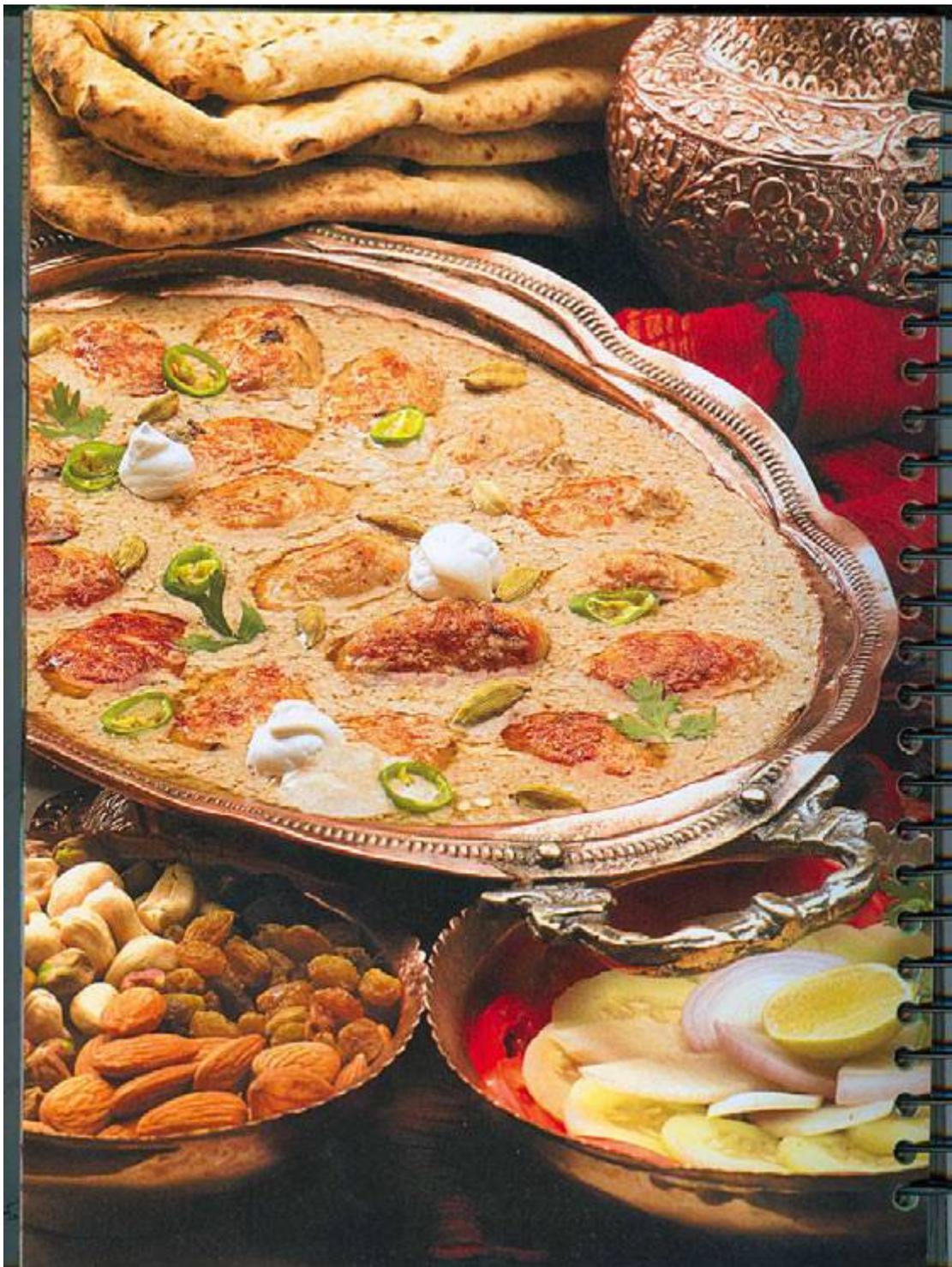
- ڈش میں لٹال کر کریم اور بادام سے گھرا کر اٹے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

## ٹپ :

- پکن کے کوفتوں کو زیادہ نہ پکائیں ورنہ سخت ہو جائیں گے۔

تک۔ چمک کرے جو سے موسا ڈال دی فریج پیس کر میں وہ جاتے ہیں۔ اگر ڈال دی فریج نہ ہو، ساوا لکھ میں دکھائیں تو اس نکلے سے پکا جاسکتا ہے۔





## اجزاء:

ایک کمر	چکن (الٹریڈ میٹی برائیں)
حسب ذائقہ	نمک
ایک کمانے کا ٹیجی	لہسن رہا ہوا
چار سے چھ عدد	عایت ال مرتبیں
ایک کمانے کا ٹیجی	سلیڈ مریق پس ہوئی
دو سے تین کمانے کے ٹیجی	سرکہ
چار کمانے کے ٹیجی	سویا ساس
دو کمانے کے ٹیجی	چلی ساس
ایک چائے کا ٹیجی	تھنی
ایک چائے کا ٹیجی	چائیںبر نمک
ایک بیانی	نماز کا پیسٹ
ایک بیانی	نما نو کچپ
ایک بیانی	تھنی (پ، بکس)
چار کمانے کے ٹیجی	ڈالدا کوکٹ آئل

## سجائے گئے:

دو کمانے کے ٹیجی	بری بیاز (ہاریک کی ہوئی)
دو کمانے کے ٹیجی	گا جہر (ہاریک کی ہوئی)
دو کمانے کے ٹیجی	شلمہ مریق (ہاریک کی ہوئی)

## ترکیب:

- چکن کو چلی ساس، سرکہ، سویا ساس، نمک، سلیڈ مریق، تھنی اور چائیںبر نمک کا کر آمڑے کئے کے لئے رکھ دیں
- دھنی میں ڈالدا کوکٹ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے پانچ منٹ گرم کر کے لہسن ڈالیں۔ ایک منٹ کے بعد چکن ڈال کر تیز آگ پر کرولڈن فرائی کر کے نکال لیں
- اسی دھنی میں نماز کا پیسٹ، نما نو کچپ اور تھنی شامل کر لیں۔ نمک اور عایت لال مرتبیں ڈال کر کاڑھا ہونے تک پکا لیں اور تھنی ڈال کر نکال آئے
- دیں sizzler plate (کوہنے کی پلیٹ جو کہ بازار میں آسانی سے دستیاب ہے) کو درمیانی آگ پر دس منٹ کے لئے چھلے پر گرم کریں اور منچورین کو اس میں نکال کر پیش کریں

## پریزنٹیشن:

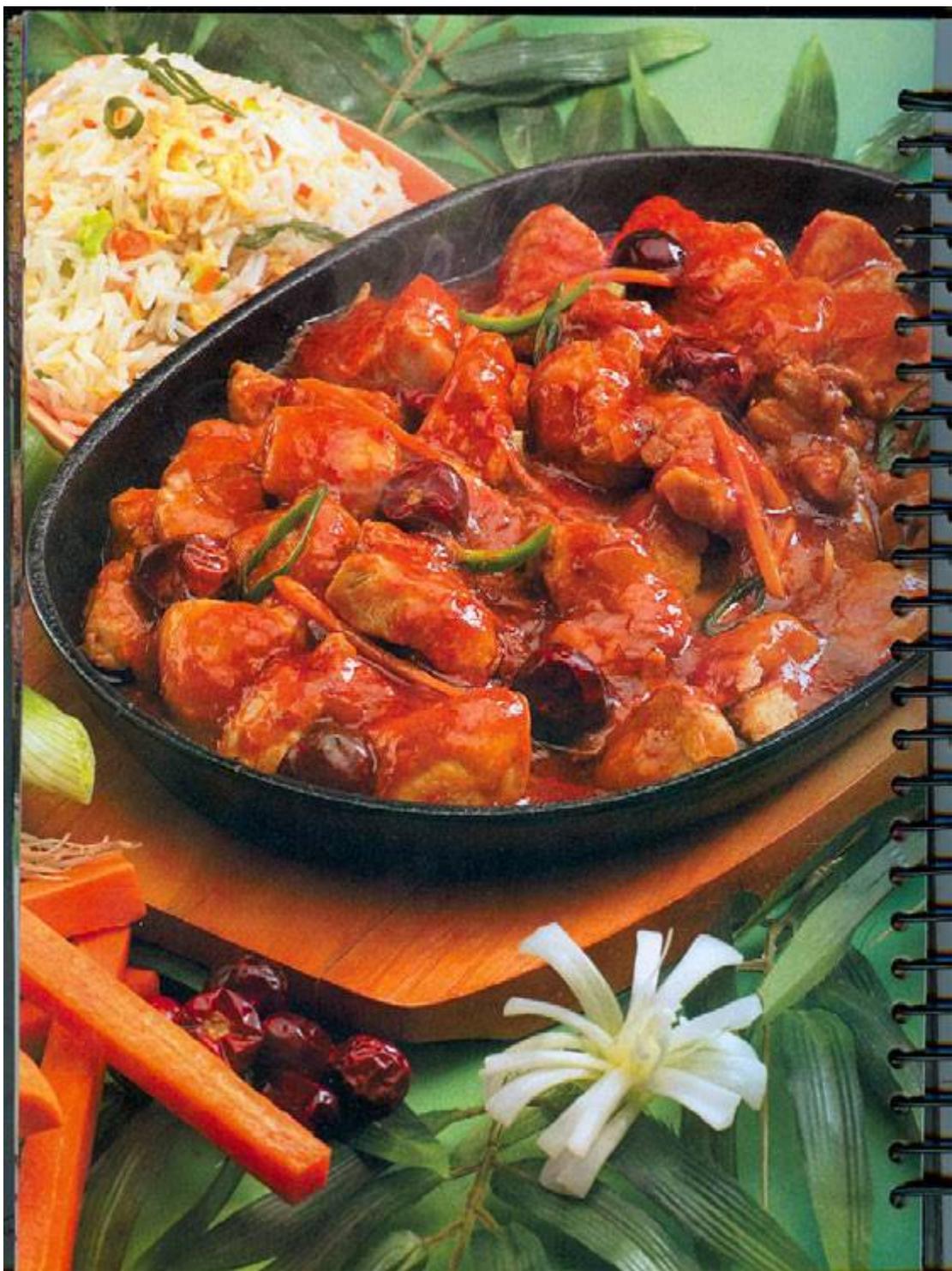
بری بیاز، گا جہر اور شلمہ مریق سے سجا کر آٹھے ہوئے چاول یا فراڈ رائس کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

## ٹپ:

تھنی بنانے کے لئے دھنی میں آدھا کلو مریق کی بیڑیاں کو چار سے چھ بیالی پانی کے ساتھ اسی دور نکالیں کہ تھنی بیالی بیالی تھنی رہ جائے۔ تھنی کو ہیک سے مخلوط رکھنے کے لئے اس میں نکال آٹھے کے بعد ایک چھوٹی چلی ہوئی عایت بیاز اور دو چار عایت کافی مرتبیں شامل کر دیں۔

تھنی کے سجانے بازار میں دستیاب ایک سے دو چکن کے تھنی کیب ایک بیالی پانی میں مل کر کے بھی استعمال کئے جاسکتے ہیں۔

ڈالدا کوکٹ کرنے کے لئے ڈالدا کوکٹ پمپ ہوا ہے اور چاندی میں ڈال کر پختہ کریں۔ اس سے چھ درجہ تک آٹھے اور اسے ایک گھنٹہ تک چھلے میں رکھنے کے لئے ڈالدا کوکٹ آئل ڈال دیں۔ وہ آٹھے کے لئے اس میں ایل کرکٹوں کے لئے فریز میں رکھ دیں۔ اس کے بعد اس میں سے کوہ نکال کر چائیںبر نمک میں ڈال دیں۔ ایک کوب میں اسے نکال کر رکھیں اور ہے۔



## اجزاء:

چکن	سوا کلو
چاول	ایک کلو
اورک لیسن پہا ہوا	دو کھانے کے کچھ
نمک	حسب ذائقہ
بیاز (پاریکس کی ہوتی)	تین عدد درمیانی
لہاز (پاریکس کے دو سے)	چھ عدد درمیانی
دہی (پیشابو)	ایک پیالی
سٹیو زبیرہ	ایک چائے کا کچھ
ہلدی بھی ہوتی	ایک چائے کا کچھ
ال مرچ بھی ہوتی	دو کھانے کے کچھ
دھنیا پہا ہوا	ایک کھانے کا کچھ
گرم مصالحہ پہا ہوا	ایک کھانے کا کچھ
بری مرچیں (پاریکس کی ہوتی)	چھ سے آٹھ عدد
ہرا دھنیا (پاریکس کا ہوا)	آدھی گھسی
چاؤینڈ (پاریکس کا ہوا)	آدھی گھسی
ثابت گرم مصالحہ	دو کھانے کے کچھ
زردے کا رنگ	ایک ڈبلی
دودھ	آدھی پیالی
کیوزہ پانسٹن	چھوٹے
ذائقہ کوکلب آئل	ایک پیالی

## ترکیب:

- دھنیا میں ذائقہ کوکلب آئل کو درمیانی آگ پر تین سے پانچ منٹ گرم کر کے ثابت گرم مصالحہ ڈال دیں۔ جب کڑکڑانے لگے تو بیاز ڈال کر ستر افرائی کر لیں
- اورک لیسن، ہلدی اور زبیرہ ڈال کر دو سے تین منٹ تک کچھ چلائیں اور پھر لہاز شامل کر کے آدھی دوپہا کھیں کہ لہاز گل جائیں
- جب لہاز اچھی طرح گل جائیں اور ایک پیسٹ کی شکل میں آجائیں تو چکن، نمک، ال مرچ، پہا ہوا دھنیا، پہا ہوا گرم مصالحہ، بری مرچیں، ہرا دھنیا اور چاؤینڈ ڈال دیں۔ پھر دہی ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور درمیانی آگ پر بارہ سے پندرہ منٹ تک چلائیں
- چاولوں کو تھوڑے سے ثابت گرم مصالحے کے ساتھ ایک کئی (کھل اٹھنے سے تین چار منٹ پہلے) اہال کر چھلنی سے پانی چھان لیں
- بڑے سائز کی دھنیا میں چکن کو پھیلا کر رکھیں اور اس کے اوپر چاولوں کی تھیلے لگادیں۔ دودھ میں زردے کا رنگ اور کیوزہ پانسٹن ملا کر چاولوں پر چھڑک دیں
- دھنیا کو ڈھک کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے گرم تو سے پر رکھ کر کھلی آگ پر (ہم پر) چلائیں

## پریزینٹیشن:

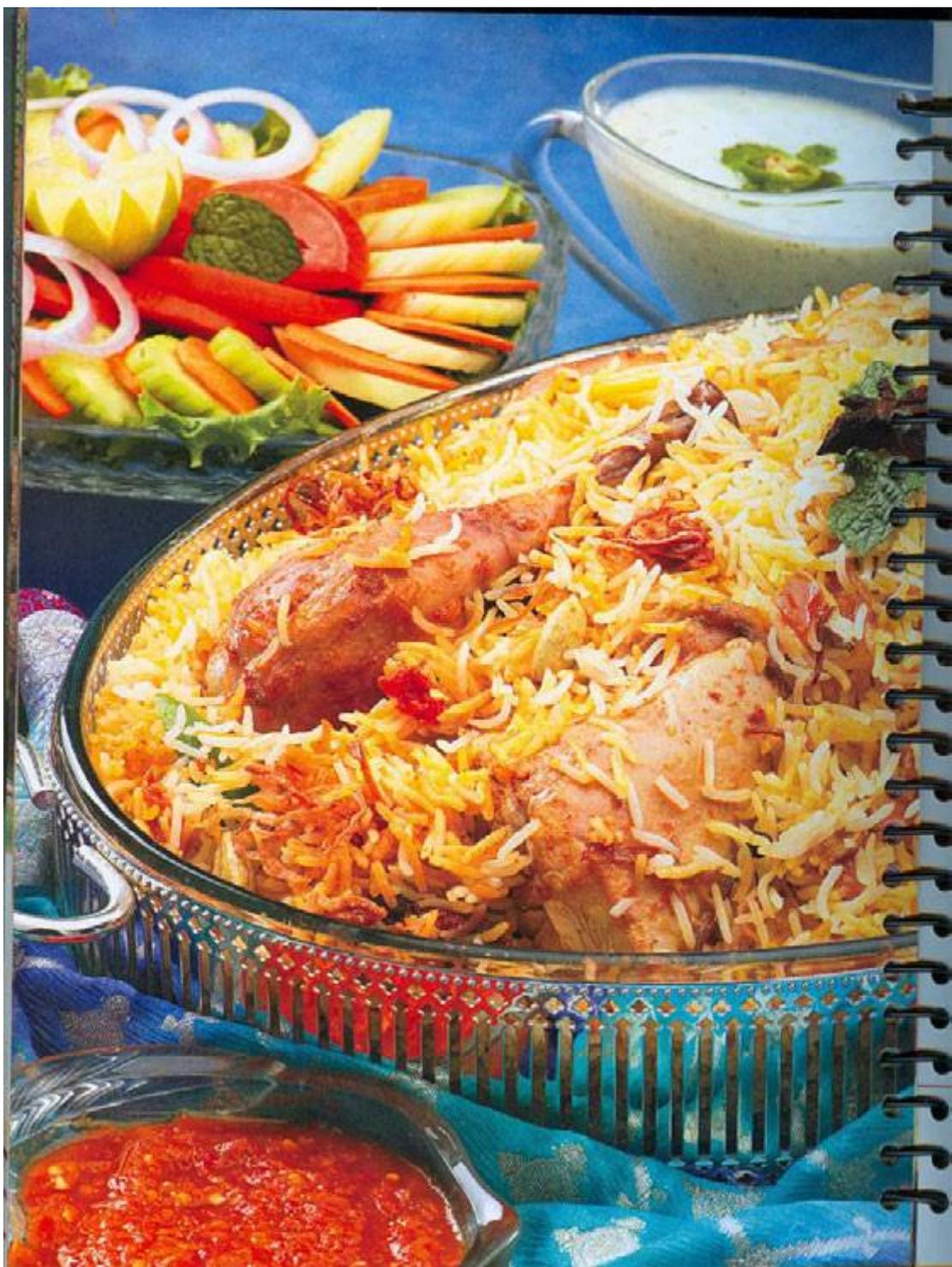
رانا کے اور سادہ کے ساتھ پیش کریں۔

## شپ:

چاولوں کو اہالنے سے پہلے پندرہ سے بیس منٹ تک بھگو کر رکھیں۔

بچے چاولوں کو اگر زیادہ دن تک محفوظ رکھنا ہوتے ہو تو 50 گرم ثابت گرم مصالحہ 10 گلو چاولوں میں ڈال کر رکھیں۔





## اجزاء

چکن (آٹھ سے کریں)	ایک کلو
اورک لیسن پہا ہوا	ایک کمانے کا بیج
ٹمک	حسب ذائقہ
لال مرچ ٹہسی ہوئی	ایک کمانے کا بیج
ششماش	دو کمانے کے بیج
گرم مصالحہ پہا ہوا	ایک کمانے کا بیج
کچا بیٹا پہا ہوا	ایک چائے کا بیج
ہکی بیاز (اسی ہوئی)	آدھی پیالی
تلی ہوئی بیاز	آدھی پیالی
دہی	آدھی پیالی
کونٹہ	چھوٹا ٹکڑا
ڈالٹا کوٹک آئل	آدھی پیالی

## ترکیب:

- چکن کے ٹکڑوں کو دو سے تین میٹر سے کٹا کر اچھی طرح دھو لیں اور صاف کپڑے سے خشک کر لیں۔ پھر اورک لیسن، ٹمک، لال مرچ، ششماش، گرم مصالحہ، کچا بیٹا، ہکی اور تلی ہوئی بیاز اور دہی لگا کر چکن کو دو سے تین گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کونٹے کو چھوٹے پرکھ کر اچھی طرح دھو لیں
- دھکی میں مصالحہ لگی ہوئی چکن ڈال دیں۔ کچ میں ذائقہ بھی بیاز کا چھلکا رکھ کر اس پر کونٹہ رکھ دیں۔ کونٹے کے اوپر ڈالٹا کوٹک آئل ڈال دیں اور فوراً خشک دیں تاکہ جواں نہ لگنے پائے
- پندرہ سے بیس منٹ بعد کونٹہ نکال کر چکن کو درمیانی آگ پر اچھی دیر پکا لیں کہ چکن کا اپنا پانی اچھی طرح خشک ہو جائے
- پھر پانچ منٹ بھی آگ پر پکا کر چھوٹے سے آٹا کر لیں

## پریزنٹیشن:

بڑی پلیٹ میں نکال کر سلاؤ، رائتہ اور جان کے ساتھ پیش کریں۔

## ٹپ:

رائتہ بنانے کے لئے ایک پیالی دہی سپینٹ لیں۔ اس میں ایک ہلکی ٹمک، آدھا چائے کا بیج لہسی ہوئی کالی مرچ اور ایک چائے کا بیج بھون کر پہا ہوا سلیڈ زیرہ شامل کر لیں۔

شیر کپڑوں کو چھوڑا جا کر نئے کپڑے پہنا پانی میں لہوس کی چھ  
 ڈالیں اور کپڑوں میں۔ پانی کو تازہ رکھنا اور اسے سرد سے  
 ہونے کو جاننا کہ کپڑا کھینچ کر نکال کر نئے پانی سے دھو لیں۔





## اجزاء

مرچی کا قیر	ایک کلو
نک	حسب ذائقہ
پیاز	دو عدد درمیانی
کالی مرچ (سوئی گئی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
سلیڈ زہرہ	ایک کھانے کا چمچ
پھوٹی الائچی	چھ عدد
تلخے ہوئے پتے	دو کھانے کے چمچ
گرم مصالحہ پھاہوا	ایک کھانے کا چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
لال مرچ کسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ڈبل روٹی کے سٹاکس	چار عدد
کچا پوچھا پھاہوا	دو کھانے کے چمچ
اندے	دو عدد
ہرا دھنیا (ہارکے کا پتہ)	آدھی کھٹی
بری مرچیں (ہارکے کی ہوئی)	چھ سے آٹھ عدد
ڈالڈا کولگ آئل	حسب ضرورت

## ترکیب

- قیر میں پیاز، کالی مرچ، سلیڈ زہرہ، پھوٹی الائچی، گرم مصالحہ، پوچھا، پتے اور ڈبل روٹی کے سٹاکس ملا کر تھیں لیں۔ نمک، سویا ساس، لال مرچ، ہرا دھنیا، بری مرچیں اور اندے اہل کراچی طرح ملا لیں
- دو کھانے کے چمچ تیلے کا آمیزہ لکڑی پر رکھ کر دبا دبا کر چار سے پانچ انچ لمبے کباب بنائیں۔ دس سے بارہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کبابوں کو ایک سے دو منٹ کے لئے آگ پر سینک لیں
- فرائیگ بین کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ کے لئے گرم کر کے ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کولگ آئل ڈالیں
- کبابوں کو تھپ سے نکال کر فرائیگ بین میں اہل دیں۔ پھر کڑی کے چمچ سے تھپ سے چار منٹ کے لئے ڈراما آئل پلٹ کر سینک لیں
- فرائیگ بین سے نکال کر ٹیپو بیچے یا ٹائی کا ٹیپو پر رکھ دیں

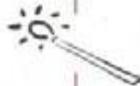
## پریزنٹیشن

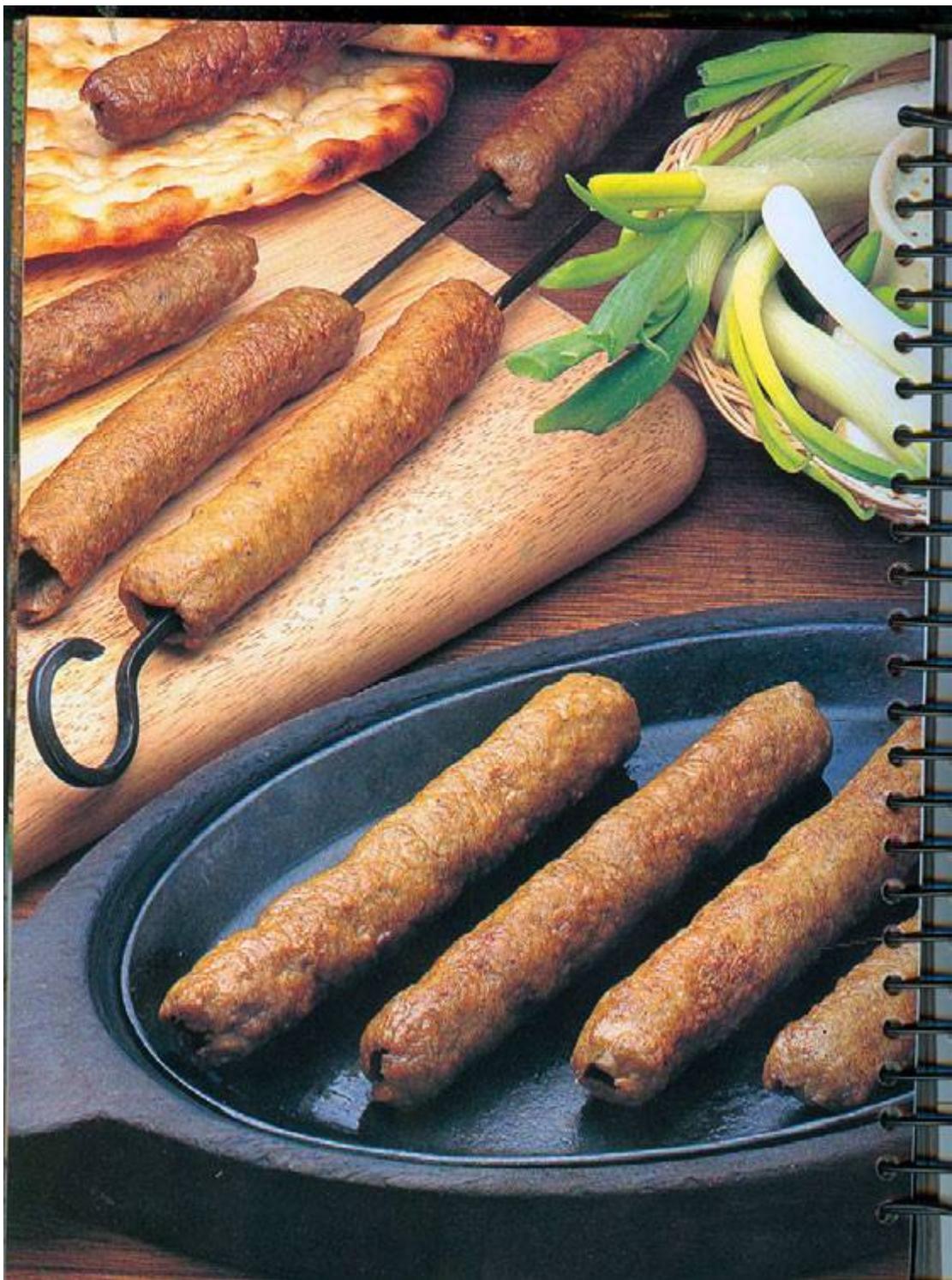
دسی کارڈ بنا کر اور تان کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

## ٹپ

- مزید ڈالڈا دار بنانے کے لئے قیر کے بجائے تیل
- بڑی کی بڑیاں بھی استعمال کی جاسکتی ہیں۔

آپ کوئی سوال پوچھنے کے لئے ہمیں پتہ دیا کریں۔





## اجزاء

ایک کلو	پھن
ایک پیالی	سطیہ پٹے (اٹھ ہونے)
دو کھانے کے چمچ	اورک لیسن پناہوا
حسب ذائقہ	تک
دو عدد درمیانی	بیاز (ہاریک کال ہونی)
تین عدد درمیانی	لٹاڑ (پوکو، ککے ہونے)
ایک کھانے کا چمچ	کالی مرچ (بھی ہونی)
ایک کھانے کا چمچ	دھنیا پناہوا
ایک پائے کا چمچ	سٹیزیرو
ایک پائے کا چمچ	بلدی بھی ہونی
آدھی پیالی	ڈالدا VTF ہاتھی

## سجائے کے لئے

ہری مرچیں (ہاریک کال ہونی) تین سے چار عدد  
ہرا دھنیا (ہاریک کال ہونی) آدھی گھی

## ترکیب

- دہنی میں ڈالدا VTF ہاتھی کو درمیانی آٹچ پر دو سے تین منٹ کے لئے ہکا سا گرم کر کے بیاز کو سنہرا فری کر لیں
- پھر اورک لیسن اور کالی مرچ ڈال کر ایک منٹ تک فری کریں اور لٹاڑ ڈال کر اتنی دیر پکا لیں کہ اچھی طرح گل جائیں
- تک، دھنیا، زیرہ، بلدی اور پھن ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ ہاتھی ٹیڈہ سے نظر آنے لگے
- پٹے ڈال کر دو پیالی پانی ڈال دیں اور کالی آٹچ پر اس سے بارہ منٹ تک پکائیں

## پرویز نٹیشن

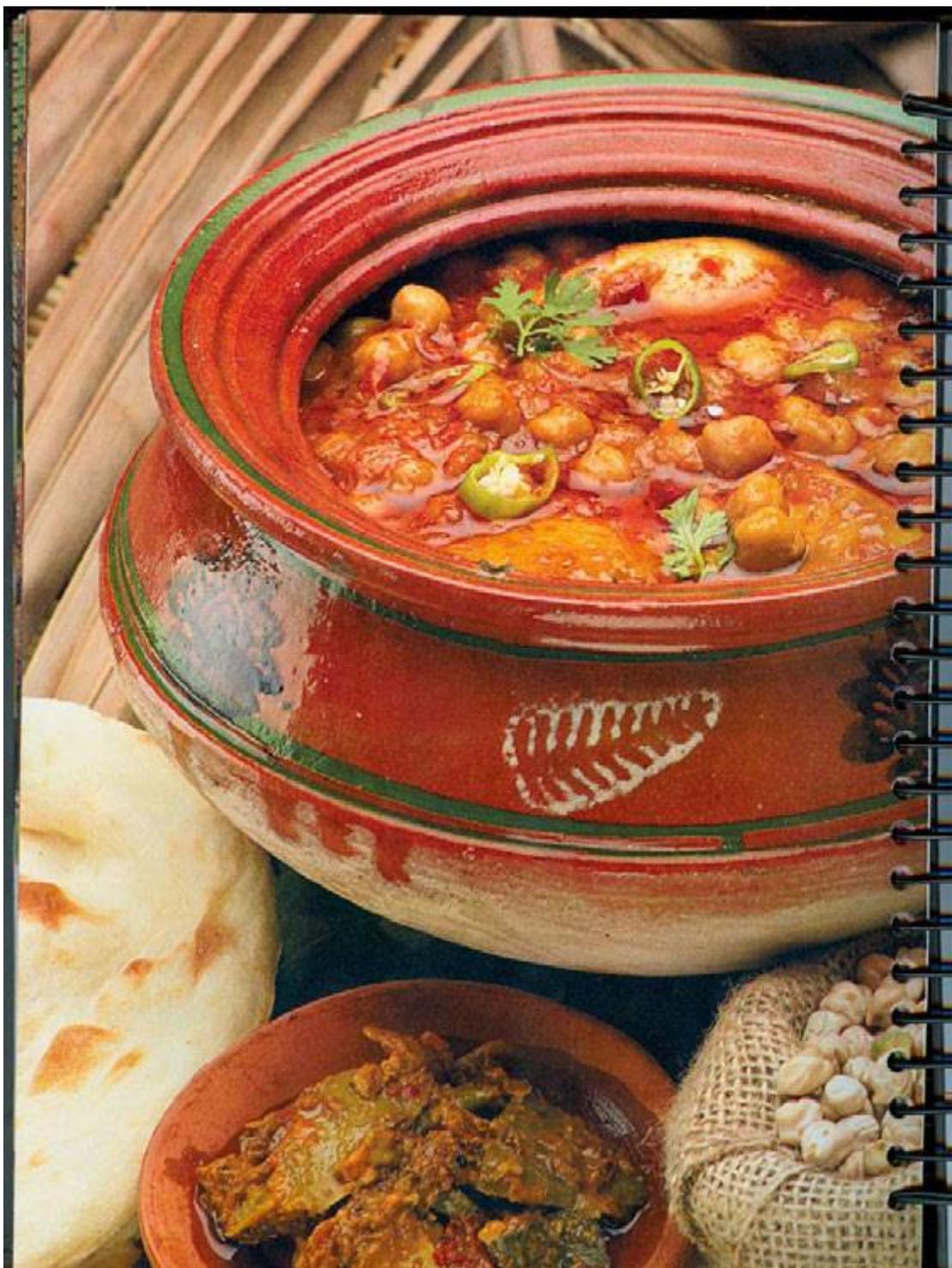
ڈش میں کال کر بڑی مرچیں اور ہرا دھنیا چمچ کر دیں اور ان کے ساتھ گرم گرم چٹنی کریں۔

## ٹپ

جانوں کو ابالنے کے لئے انہیں اچھی طرح دھو کر آدھا پائے کا چمچ ٹیڈا سوڈا ڈال کر دو گھنٹے کے لئے بھگو دیں۔ بارہ دھو کر تین سے چار پیالی ساف پانی ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ اچھی طرح گل جائیں۔

آپ کو اس سے اور پتے کرنا ہوگی ہاں میں ڈالدا کر کے  
بکوانا پتے میں کھانے کا چمچ ہاں میں کے۔





## اجزاء:

ایک کلو	چکن (بھرتی کی بیہ لالہ)
حسب ذائقہ	نمک
دو کھانے کے چمچ	اورک اینٹین پنا ہوا
ایک کھانے کا چمچ	لال مرچ تلی ہوئی
ایک کھانے کا چمچ	دھنیا پنا ہوا
ایک پائے کا چمچ	بلدی تلی ہوئی
تین عدد درمیانی	بیاز (پاکوئی ہوئی)
چار سے پانچ عدد درمیانے	نماز (پاکوئی ہوئے)
دو عدد درمیانی	شلمرچ (پاکوئی ہوئی)
آدھی پیالی	ڈالڈا کوکلب آئل

## سجانیے کے لئے:

آدھی گھی	برادھیا (ایک کانہہ)
تین سے چار عدد	بری مرچیں (ایک کی ہوئی)
ایک پائے کا چمچ	گرم مصالحہ پنا ہوا

## ترکیب:

- کزای میں ڈالڈا کوکلب آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے اورک اینٹین کو ایک سے دو منٹ تک فرنی کریں
- پھر نمک، لال مرچ، پنا ہوا دھنیا، بلدی اور چکن ڈال کر ملائیں۔ آگ بجھ کر کے چار سے پانچ منٹ تک پکا لیں تاکہ چکن نکل جائے
- بیاز، نماز اور شلمرچ ڈال کر ملائیں اور تین سے چار منٹ مزید پکا کر ڈش میں نکال لیں

## پریزنٹیشن:

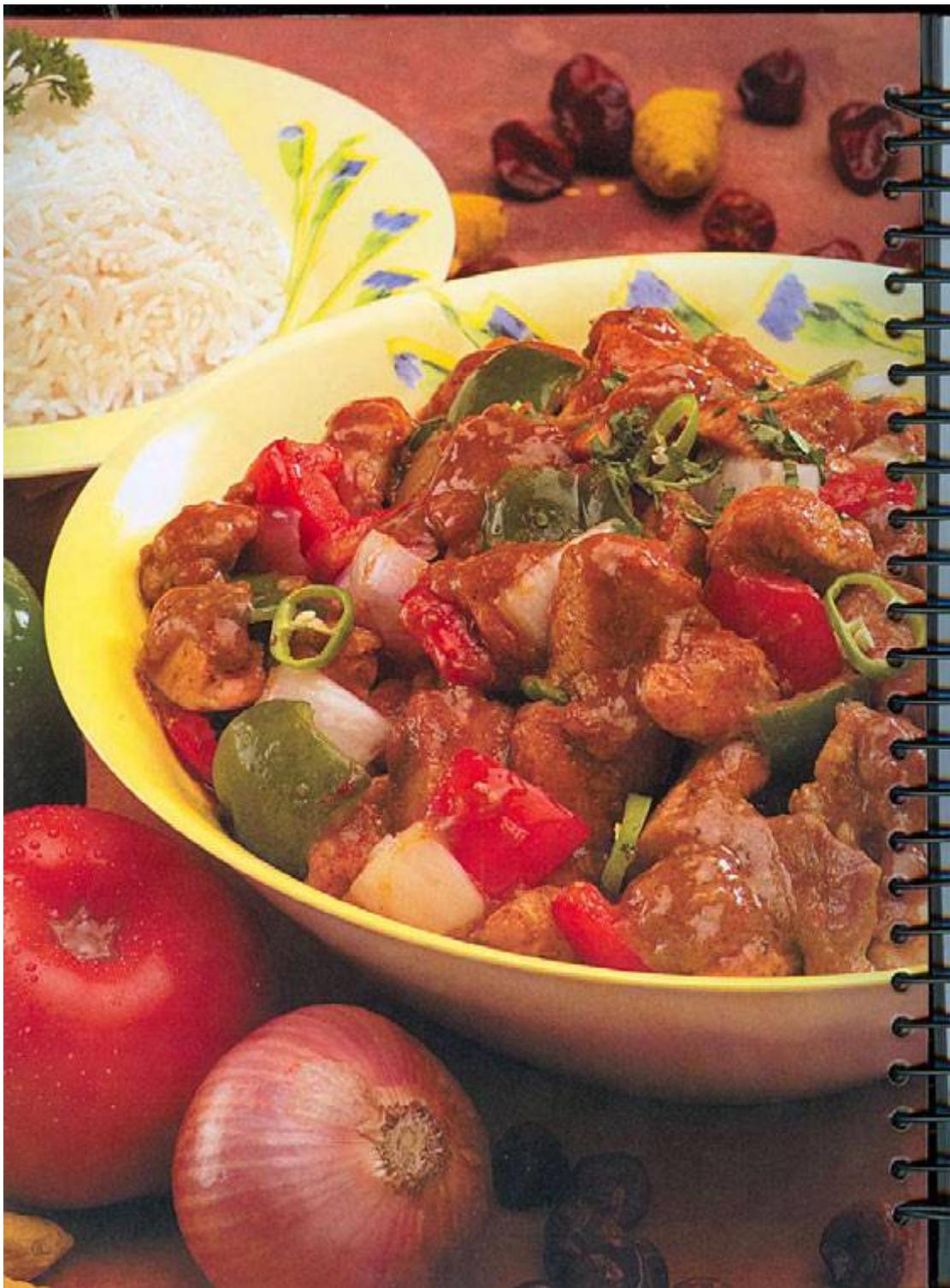
گرم مصالحہ، برادھیا اور بری مرچیں چمک کر اٹاپے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

## ٹپ:

چکن کو جگہ دو فرنیج میں رکھنے کے بعد کائیں اور یہ لیاں ایک ساڑھی کا ٹیٹا تاکہ ٹھنڈے میں آسانی ہو۔

ٹیلی فون سے پلاسٹک میں گرتے ہوئے ڈالڈا کوکلب آئل کا استعمال کریں۔  
 ڈالڈا کوکلب آئل کے بعد آسانی سے لگے گی۔





## اجزاء:

چکن (تھری ذی کی ہڈیاں)	ایک کلو
تک	حسب ذائقہ
لہسن پیسا ہوا	ایک چائے کاس
پیاز (آئس کی طرح لگائی)	دو عدد درمیانی
ال مرچ تھی ہوئی	ایک کھانے کاس
دھنپا پیسا ہوا	ایک کھانے کاس
بلدی تھی ہوئی	ایک چائے کاس
سٹیو زیمہ	ایک چائے کاس
نماز کا بیسٹ	ایک پیالی
تلی (تورہ کہیں)	دو پیالی
برادھیا (باریک کٹا ہوا)	آدھی کھٹی
کھن یا مارجرین	دو کھانے کاس
کاجو (کے ہونے)	چار سے پچھانے کاس
ڈالدا کو تک آئل	چار کھانے کاس

## تذکیب:

- فریجک چین میں ڈالدا کو تک آئل کو بھی آٹھی پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور تین ڈال کر ایک سے دو منٹ تک فرائی کریں۔ پھر چکن ڈال کر آٹھی تیز کر لیں اور تین سے چار منٹ تک فرائی کر لیں
- دھنپا میں کھن یا مارجرین پھیلا کر پیاز اور برادھیا ڈرا سا نرم ہونے تک فرائی کریں۔ کاجو ڈال کر تین سے چار منٹ تک چھوٹیں
- پھر تک ڈال مرچ، پیسا ہوا دھنپا، بلدی، زیمہ اور تلی ڈال دیں اور کچلے کچلے پیچھے تھاتے ہونے کا ڈالنا ہونے دیں
- جب حسب پسند گاڑا ہو جائے تو چکن اور نماز کا بیسٹ ڈال دیں
- تین سے پانچ منٹ تک بھی آٹھی پر پکا کر چوبے سے آتار لیں

## پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر آٹھ ہونے چادروں کے ساتھ پیش کریں۔

## ٹپ:

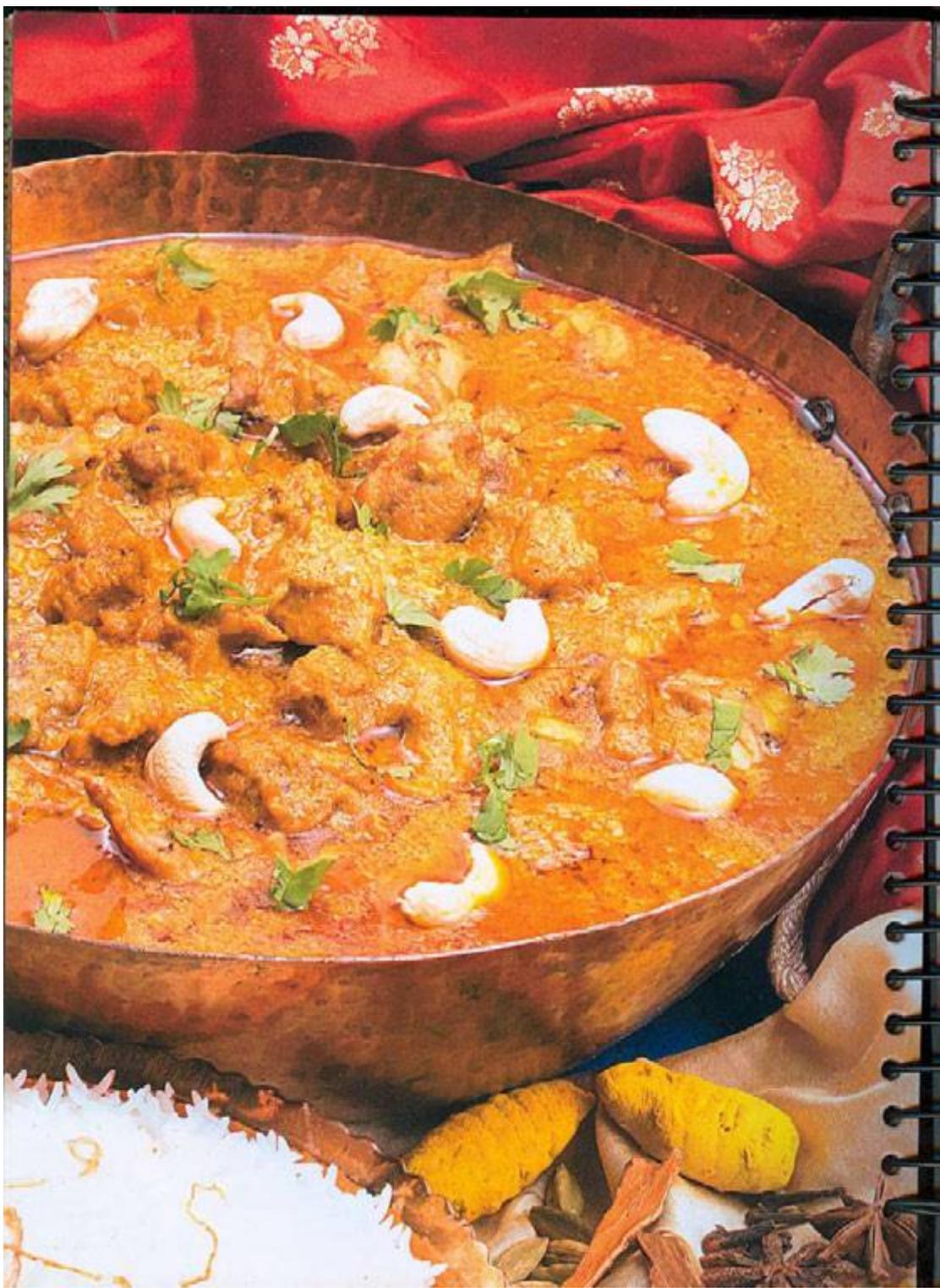
اس ڈش کے لئے ہڈی والی چکن کی برائیاں بھی استعمال کی جاسکتی ہیں اور کاجو کے بجائے موگ مگلی بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔

نوٹ:

تلی جانے کے لئے بجلی میں آدھا کلو بڑوں کو چھڑا ہوا پانی کے ساتھ اچھی دھو لیں کہ تھوڑا سا پانی تلی رہ جائے۔ تلی کو تک سے ٹھوڑے سے لے کر تھوڑا سا پانی آتے سے بعد ایک کھلی میں اہلی اور پیاز اور برادھیا کالی مرچیں شامل کریں۔

تھیں، بہانہ کو پڑھو سے تک ٹھوڑے سے لے کر تلی جانے میں رہ کریں۔ پھر تلی جانے تک کے جانے میں ڈال کر فریج کے پھانے میں رکھیں۔





## اجزاء:

چکن (بھری ہوئی یا پیسا)	ایک کلو
ٹماٹر	حسب ذائقہ
لہسن پھاہوا	ایک کمانے کا ٹکڑی
سفید مرچ ٹیسی ہوئی	ایک کمانے کا ٹکڑی
سرکہ	چار کمانے کے ٹکڑی
لہنا کا پیسٹ	دو پیالی
لہنا ٹوپ	دو پیالی
شملہ مرچ (یا کرنگی ہوئی)	دو عدد دو پیالی
تازہ ال مرچ (یا یک کی ہوئی)	آٹھ سے دس عدد
ڈالڈا کوٹنگ آئل	چار کمانے کے ٹکڑی

## سجانی کے لئے:

ہری پیاز (یا یک کی ہوئی) حسب پسند

## ترکیب:

- چکن کو لہسن، ٹماٹر، سرکہ اور سفید مرچ کا کر پتھرہ سے تین منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑا ہی یا دلچسپی میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ کے لئے ہکا گرم کریں۔ چکن کو تیز آگ پر اتنی دیر فریج کریں کہ اس کا اپنا پانی (جو کہ مصالحے کا کر کے تکی جگہ سے نکلا تھا) خشک ہو جائے
- لہنا پیسٹ اور ٹوپ ڈال کر پانچ منٹ تک پکا لیں
- پھر شملہ مرچ اور لال مرچیں ڈال کر تین سے چار منٹ بھی آگ پر پکا کر اتار لیں

## پرویز نشیشن:

ہری پیاز چھڑک کر میکسیکن رائس کے ساتھ پیش کریں۔

## ٹپ:

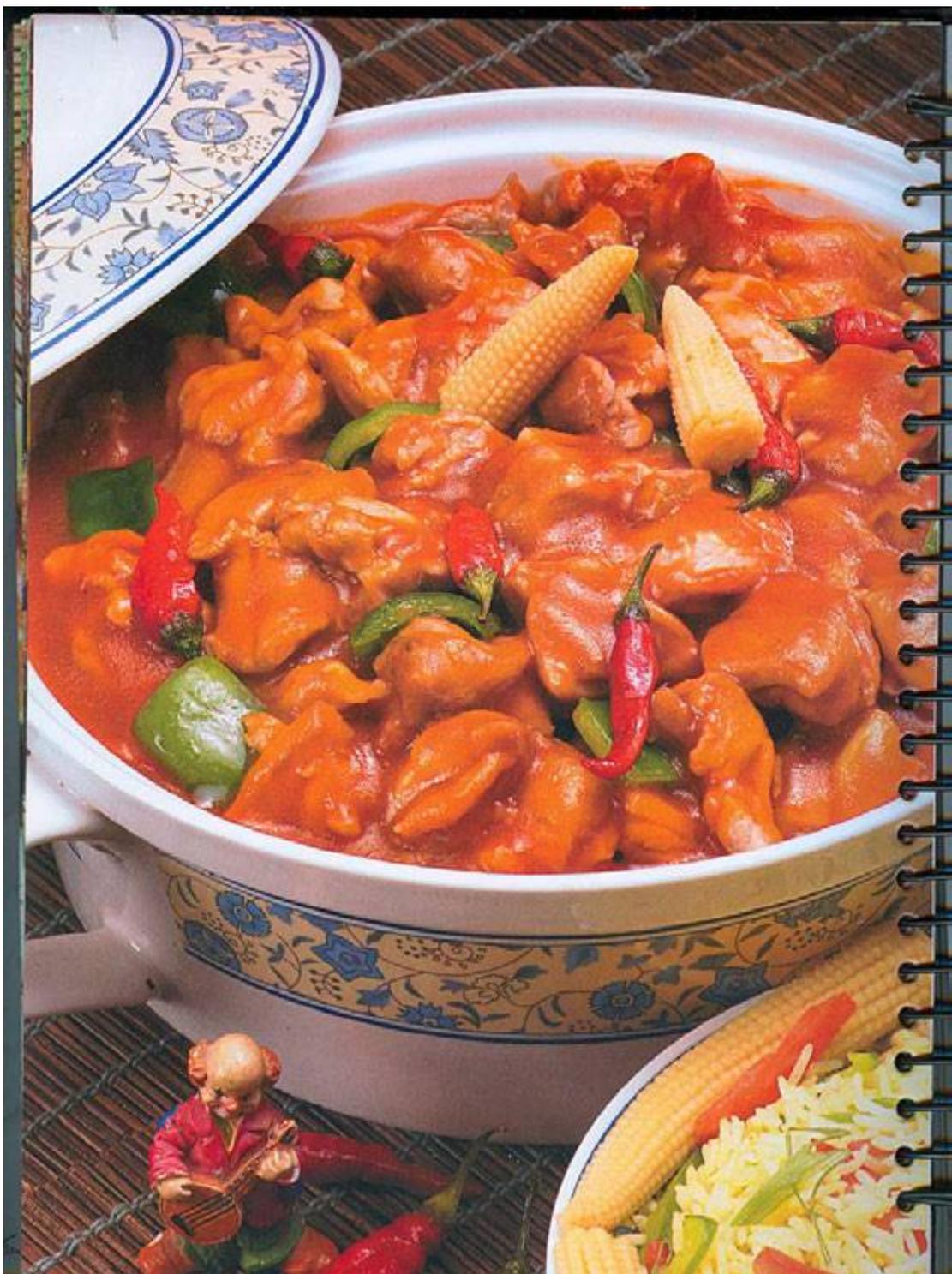
پرویز نشیشن مزید خوبصورت بنانے کے لئے اس میں آبیے ہوئے کھجی کے دانے بھی شامل کئے جاسکتے ہیں۔

## نوٹ:

خیال رہے کہ میکسیکن کمانوں میں مرچیں موم یا زیادہ ہوتی ہیں، آپ چاہیں تو حسب ضرورت اس میں کمی بیشی کر سکتے ہیں۔

مہنگیوں کو اگلی طرح تک کھلانے میں  
بھوکے کھانے میں، کنگے سے مرعہ ملتی ہے۔





**اجزاء:**

- بکن (چھوٹے ٹکڑوں میں کی ہوئی) ایک کلو
- لہسن پینا ہوا
- اورک ایسی ہوئی
- ایک کمانے کا جج
- نمک
- سب ذائقہ
- ریاز (ہر ایک کی ہوئی)
- دو عدد درمیانی
- نمائز (ہر ایک کے ہوتے)
- پانچ سے چھ عدد
- دسی (پینا ہوا)
- آدھی پیالی
- لال مرچ تلی ہوئی
- ایک کمانے کا جج
- بلدی تلی ہوئی
- ایک چائے کا جج
- سفید زیرہ
- ایک کمانے کا جج
- تیز پات
- ایک سے دو عدد
- ڈالدا کو تک آئل
- آدھی پیالی

**سجائے کے لئے:**

- قصوری تھپی
- ایک چائے کا جج
- بڑی بری سرچس
- چار سے پانچ عدد
- ہرا دھنیا (ہر ایک کی ہوئی)
- آدھی ٹھپی
- اورک (ہر ایک کی ہوئی)
- دو چائے کے جج
- گرم مصالحہ پینا ہوا
- ایک چائے کا جج
- کالی مرچ تلی ہوئی
- آدھا چائے کا جج

**ترکیب:**

- کڑابی میں ڈالدا کو تک آئل کو چار سے پانچ منٹ درمیانی آجے پر گرم کر کے تھو پات ڈالیں۔ ایک منٹ بعد ریاز ڈال دیں اور پکا سا نرم ہونے تک فرانی کریں اورک لہسن، بلدی اور زیرہ ڈال کر دو سے تین منٹ تک جج چلائیں اور پھر نمائز شامل کریں
- اسی طرح ماکر تک اور لال مرچ شامل کریں اور لہازوں کو مکمل تک پکائیں
- پھر بکن اور دسی ڈال کر اسی طرح مائیں اور ڈھک کر درمیانی آجے پر اتنی دیر پکائیں کہ تیل ٹپھ و سے نکل آئے گے
- قصوری تھپی، بری سرچس، ہرا دھنیا، اورک، گرم مصالحہ اور کالی مرچ ڈال کر بھی آجے پر پانچ سے سات منٹ تک پکا کر چوبے سے اتاریں

**پرید نشیون:**

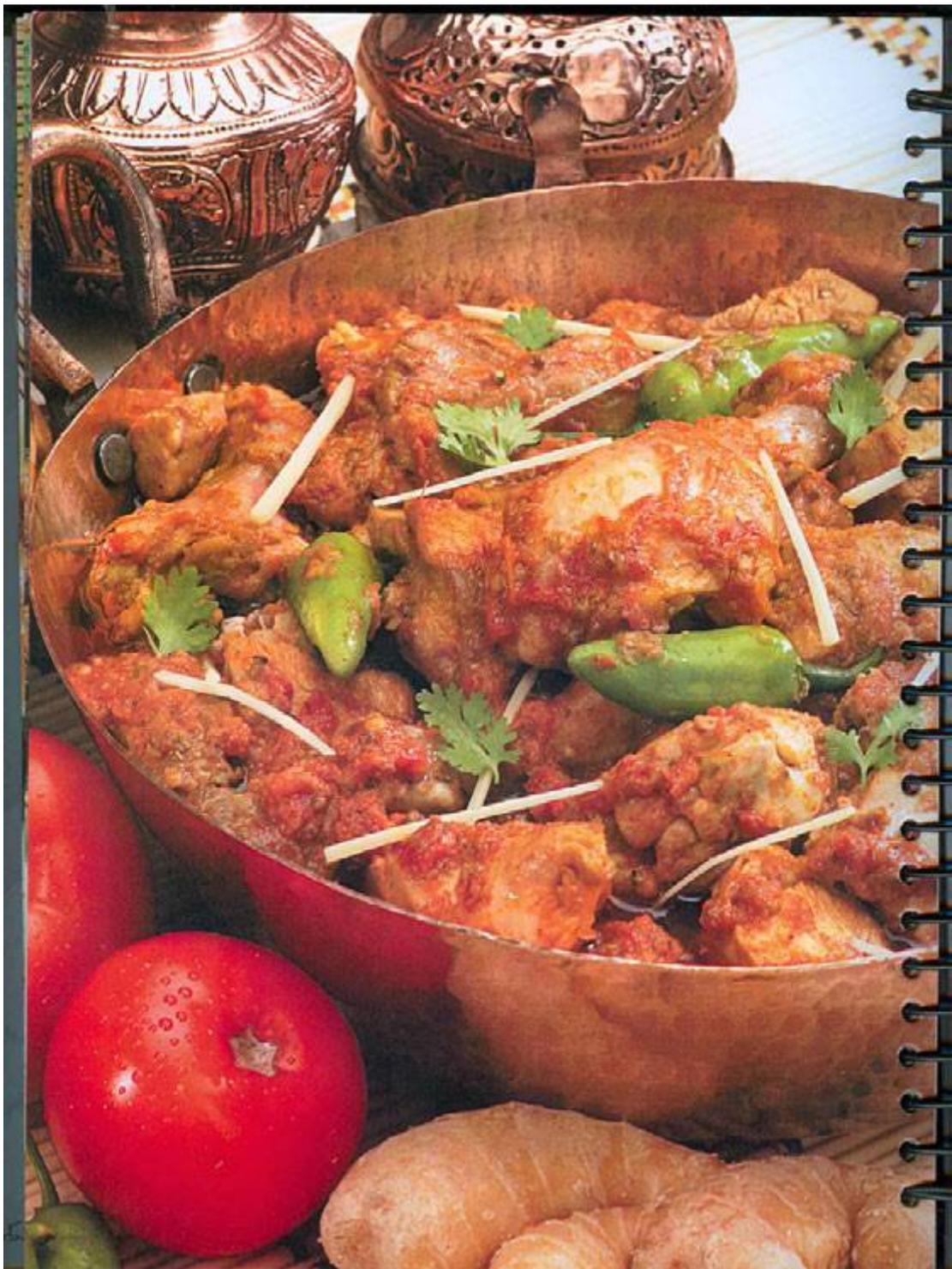
بان یا پر انھوں کے ساتھ پیش کریں۔

**ٹپ:**

اگر بکن کے بجائے کمرے کا گوشت استعمال کرنا چاہیں تو کبھی آجے پر پکائیں تاکہ گوشت اچھی طرح گل جائے۔

کمانوں کو لٹائیں، دیکھو کہ وہ کھولے ہوئے ہوں، تک کر لیں تاکہ ایک اور سے کی لٹائیں نہ ہوں۔





## اجزاء

چکن (2 ٹرسٹوں میں کٹی ہوئی)	ذرا سا کھو
ٹمک	حسب ذائقہ
ٹنگلہ بسن کا پاؤڈر	ایک کمانے کا مچ
ال مرچ (گٹی ہوئی)	ایک کمانے کا مچ
کالی مرچ (سوئی گٹی ہوئی)	ایک چائے کا مچ
ٹنگلہ دھنیا (سونا کا پاؤڈر)	ایک چائے کا مچ
سٹیریزہ (سونا کا پاؤڈر)	ایک چائے کا مچ
میدہ	۱۱ پیالی
کارن فلار	ایک پیالی
ڈالدا کوٹنگ آئل	تھلے کے لئے

## ترکیب:

- چکن کو اچھی طرح دھو کر کھرے کٹ لگائیں
- میدہ اور کارن فلار ملا کر اس میں ٹمک، بسن، ال مرچ، کالی مرچ، دھنیا اور سٹیریزہ اچھی طرح ملائیں
- میدہ اور کارن فلار کے آدھے کپور میں حسب ضرورت ٹنگلہ دھنیا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا پیسٹ بنا لیں۔
- بڑے ٹنگلہ میدہ الگ رکھ لیں
- چکن کو پیسٹ میں اچھی طرح ڈبو کر چار سے چھ گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ فریج سے نکال کر بیچے ہوئے ٹنگلہ میدے میں اچھی طرح رول کر کے دو پارہ دہن سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑا ہی میں ڈالدا کوٹنگ آئل کو چار سے پانچ منٹ درمیانی آگ پر گرم کریں۔ پھر آگ بجھ کر کے چکن کو کولڈن فرائیڈ کر لیں

## پریزنٹیشن:

لہا نو ٹیپ، فریج فرائز اور coleslaw کے ساتھ پیش کریں۔ coleslaw بنانے کے لئے ایک پیالی مایو نیز میں ایک سے ذرا سا پیالی پارک یک گٹی ہوئی بند کو بھی اچھی طرح ملائیں۔

## ٹپ:

بچوں کو دست فرائیڈ کرنے کے لئے فریجنگ سے کچھ دیر پہلے فریج میں رکھ دیں۔

© 2014 ڈالدا میں کوئی استیصال کرنے سے پہلے کہہ کر کوئی دست گرم  
ہوئی نہیں رکھو۔ یہ ڈالدا کا نام ہے۔ یہ ڈالدا ہی ہے۔ ڈالدا ہی ہے۔ ڈالدا  
ہے۔ ڈالدا





## اجزاء:

چکن	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن	آٹھ سے دس جوئے
اورک	ایک سے دو اٹیچ کا کھڑا
پیاز (سوئی گئی ہوئی)	دو عدد درمیانی
دہی (پہینا ہوا)	ایک پیالی
حارث لال مرچیں	دس سے بارہ عدد
مشہد زہرہ	ایک کھانے کا کٹی
کالی مرچ (سوئی گئی ہوئی)	ایک پیانے کا کٹی
حارث گرم مصالحہ	ایک کھانے کا کٹی
ڈالدا کوکلب آئل	آدھی پیالی

## سجانے کے لئے:

برادھیا (یا ایک کن ہوا)	حسب پسند
لیوں کی قاشیں	حسب ضرورت

## ترکیب:

- چکن کو نمک، کالی مرچ اور دہی لگا کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پیاز، اورک، لہسن، زیرہ اور لال مرچوں کو ملا کر مونا مونا تھیں لیں۔ دہی میں ڈالدا کوکلب آئل کو دو سے تین منٹ کے لئے درمیانی آٹیچ پر ہلکا گرم کر کے حارث گرم مصالحہ ڈالیں۔ ہب کر گزارنے کے لئے تھیں کر رکھا ہوا مصالحہ ڈال کر چار سے پانچ منٹ تک ہونیں
- چکن ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر درمیانی آٹیچ پر تھیں دیر پکا لیں کہ تیل علیحدہ سے نظر آنے لگے
- برادھیا چھڑک کر تھیں سے چار منٹ بھی آٹیچ پر پکا کر چاہے سے ڈالیں

## پریزنٹیشن:

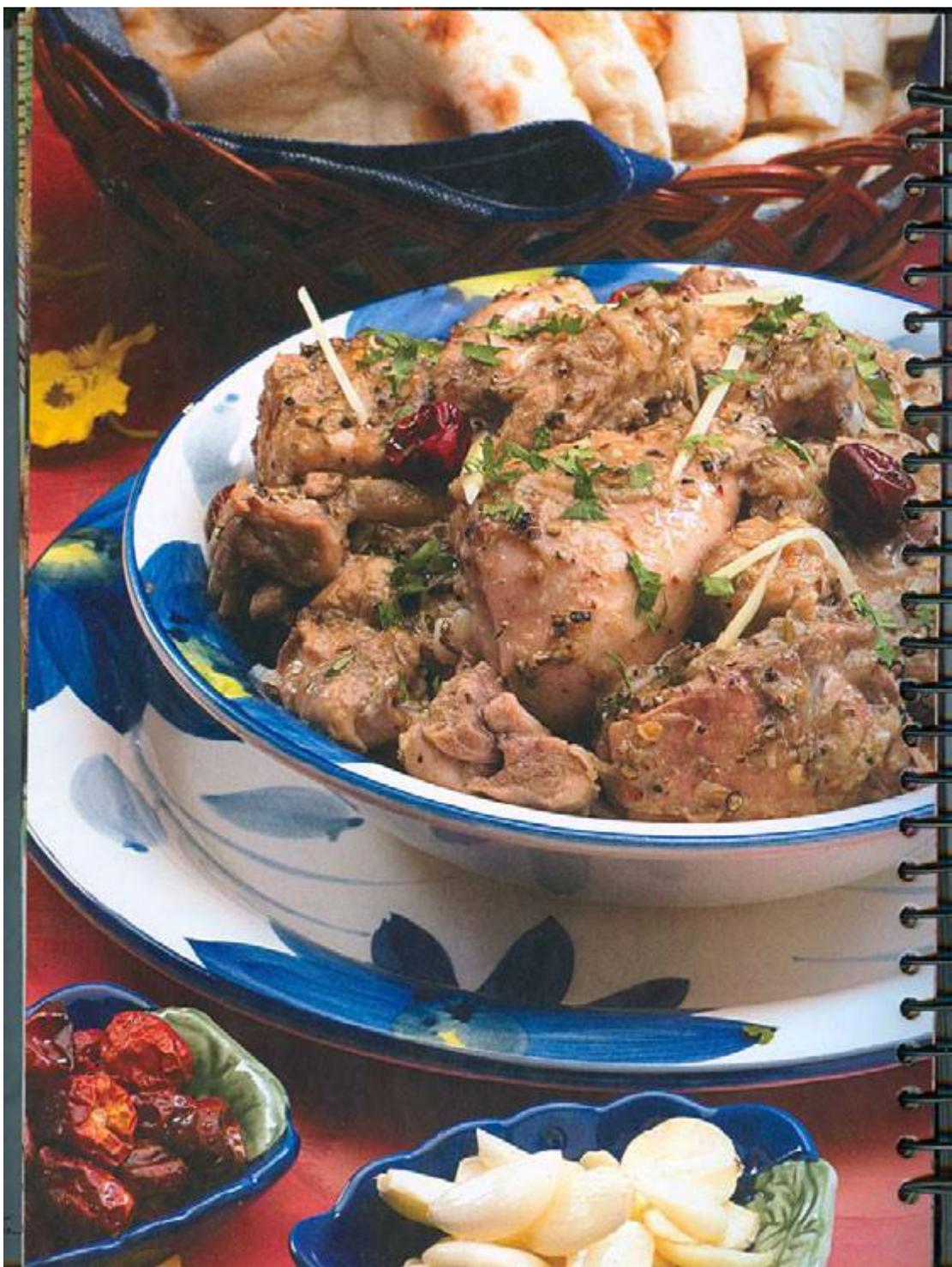
برادھیا اور لیوں کی قاشوں سے سجا کر براہوں کے ساتھ پیش کریں۔

## ٹپ:

خوشبو اور ڈالدا سے تھیں اٹانے کے لئے مصالحوں کو پینے سے پہلے ہلکا سا تھوں لیں۔

سان آکر میں ہانے آؤ ماکھان میں آئی پیالی  
 (دو سالہ بچے سے ساتھی آٹیچ پر ہلکا کر لیں۔)





## اجزاء:

چارہ پنکھ	ایک کلو
چاول	تین پیالی
لہار	آدھا کلو
تلی ہوئی پیاز	ایک پیالی
تمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ (موتی کی ہوئی)	ایک کھانے کاجلی
ذائقہ اکادمی آئل	ایک پیالی

## سجائے گئے:

تازہ انار دانے	ایک پیالی
----------------	-----------

## ترکیب:

- چاولوں کو صاف کر کے تین منٹ بیگو کر رکھ دیں۔ پھر ان سے بارہ پیالی اٹھٹے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ تک چاول اٹھیں اور پھینکی میں ڈال کر پانی نکال لیں۔
- پنکھ کو صاف کر کے دھو لیں اور گہرے کسٹ لاکھ لیں۔ کڑھائی یا کھرنی دھجی میں ذائقہ اکادمی آئل کو چھارے سے پانچ منٹ تک گرم کریں۔ آجی تیز کر کے پنکھ کو سنہرا فرائی کر لیں۔
- پھر پیاز اور لہار کو تین پیالی پانی کے ساتھ اچھی طرح تھین کر پھینکی میں ڈال دیں۔ تمک اور کالی مرچ ڈال کر اچک دیں اور پھینکی آجی پرائی دہر پکائیں کہ شوربے کی مقدار آدھی رہ جائے۔
- بڑے سا تازی دھجی میں آدھے چاول بھیا کر ڈالیں اور درمیان میں پنکھ رکھ کر اوپر سے ایتھ چاولوں سے اچک دیں۔
- لہاری گریو کو کناروں سے ڈال کر اچک کر پھینکی آجی پر ہیں منٹ تک پکائیں۔ پنکھ کو ٹیکہ نکال کر چاولوں کو اچھی طرح ملا لیں اور ڈش میں نکال لیں۔

## پریمیشن:

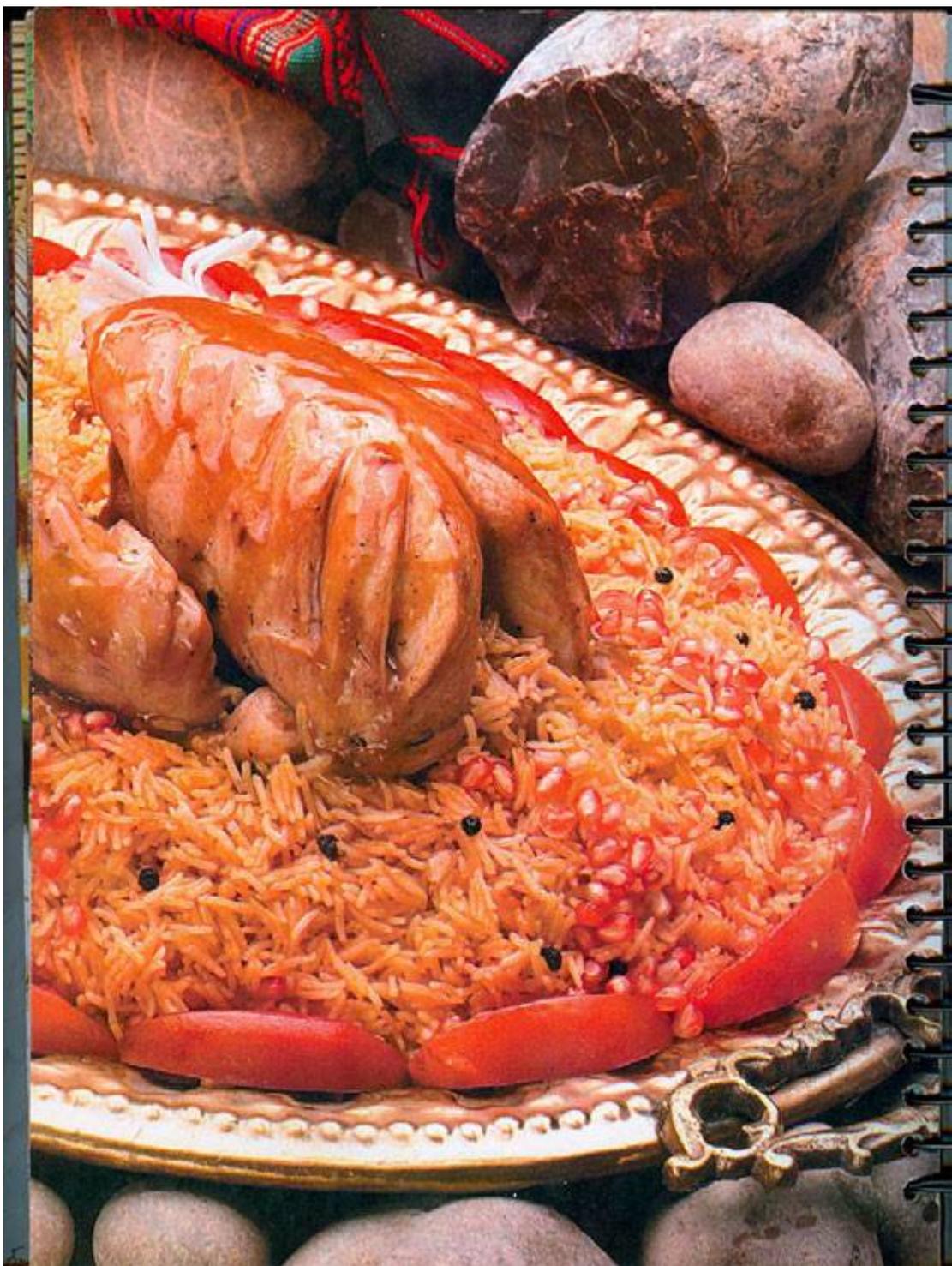
بڑی گول پلیٹ میں پہلے چاول نکالیں اور درمیان میں گڑھا سا کر کے پنکھ رکھ دیں۔ کناروں پر انار دانے سے سجائیں۔

## ٹپ:

بہتر ہے کہ اناروں کو ہمیشہ چھیل کر استعمال کریں۔

کھاری نوور کرنے کے لئے ذائقہ اکادمی آئل  
پانچ کھانے کے حصوں میں ہے۔





## اجزاء:

چکن (تھوڑی کی، بڑی)	ایک کلو
لہسن (کچا ہوا)	دو چائے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز (ہر ایک کی ہوتی)	تین عدد درمیانی
لہنا (دال کر پیسے ہوئے)	تین عدد درمیانی
دی (پستیا ہوا)	آدھی پیالی
ال مرچ (پسی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
بانڈی (پسی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
گرم مصالحہ (پسا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
سلیقہ زبرد (بھون کر لیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
بادام	چھتے آٹھ عدد
ناریں (پسا ہوا)	دو کھانے کے چمچ
تھمن یا نارجرین	دو کھانے کے چمچ
تلخنی	دو پیالی
ڈالدا کوکٹ آئل	تین چوتھائی پیالی

## سجھانے کے لئے:

فریش کریم	ایک پیالی
تصوری پستیا	ایک چائے کا چمچ
بادام	چھتے دانے

## ترکیب:

- تلخنی ہانے کے لئے دیکھنی میں آدھا کھمڑی کی ہڈیوں کو چھ سے آٹھ پیالی پانی کے ساتھ لائی، پراپائیں کر تھر پیاز دو پیالی تلخنی رو جائے۔ تلخنی کو ٹیک سے کھنڈا رکھنے کے لئے اس میں آبل آنے کے بعد ایک چھوٹی چھلی ہوتی ۱۰ اہت پیاز اور دو چار اہت کالی مرچیں شامل کریں
- مٹی کی بانڈی میں پیاز اور ایک چمچ لہسن کو تلخنی کے ساتھ بجلی آٹھ پر لائی دیر اپائیں کہ دلوں انہی طرح گل جائیں۔ پانے سے اتار کر اس میں ایک چوتھائی پیالی ڈالدا کوکٹ آئل ملا لیں اور چوں کر ایک طرف رکھیں
- اسی بانڈی میں پستیا ڈالدا کوکٹ آئل کو تھن سے پانچ منٹ تک اور سیالی آٹھ پر گرم کریں۔ بادام اور ناریں کو دی کے ساتھ چوں کہ جیت دہائیں اور ایک چمچ لہسن کے ساتھ بانڈی میں ڈال دیں۔ تھن سے چار منٹ بھوننے کے بعد اس میں لہنا، نمک، ال مرچ، بانڈی، زبرد اور گرم مصالحہ ڈال کر لائی دیر بھونیں کہ تھن ٹیٹھ سے نظر آنے کے۔ اس کپڑ میں پھن ڈال کر دیں سے پندرہ منٹ تک اور سیالی آٹھ پر پکائیں
- فرائنگ کچن میں تھمن یا نارجرین کو پکا سا کھنڈا کر لیں ہوتی پیاز کا کپڑ ڈال کر انہی طرح ٹنگ ہوئے تک بھونیں اور پکس والی بانڈی میں شامل کر دیں۔ پکس کو دن سے پندرہ منٹ تک مزید پکائیں
- فریش کریم، تصوری پستیا اور بادام ڈال کر پانچ منٹ تک بجلی آٹھ پر (۱۰) پر پکائیں

## پریزنٹیشن:

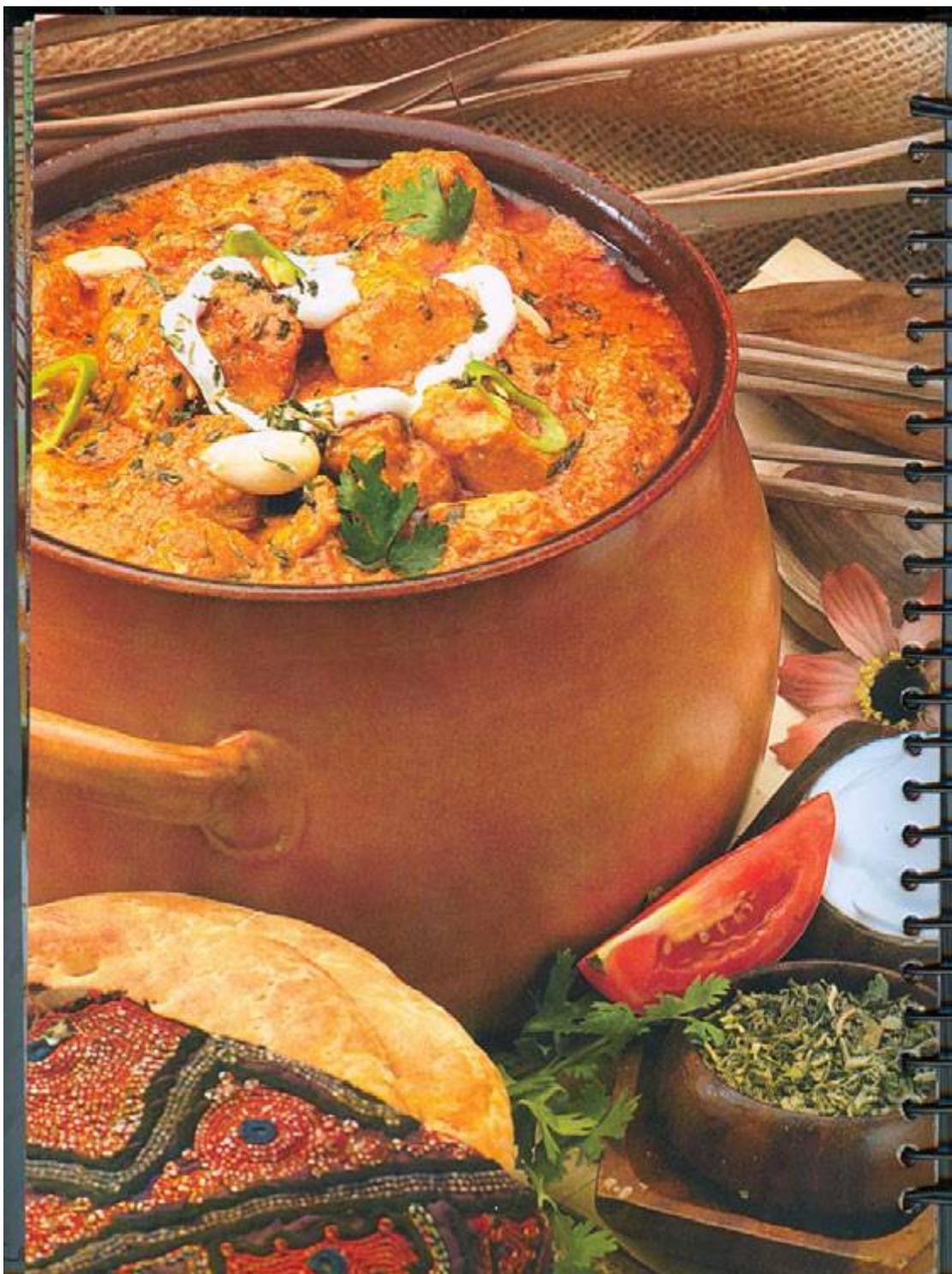
مٹی کی بانڈی میں دان پھاٹے کے ساتھ پیش کریں

## ٹپ:

تھمن یا نارجرین کو صرف پکا سا کھنڈا میں تاکر مل نہ جائے۔

قریب سے کھانے کو بھوننے کے دن میں ڈال کر مت کھیں  
یا چمک دھو سے صاف کریں سو مت کھنڈا چمکے جائے۔





## اجزاء

ایک پکٹ (200 گرام)	چائیز نوڈلز
آدھا کلو	پکین (نظر ہڑی کی ہوگی)
حسب ذائقہ	تک
ایک چائے کا چمچ	لہسن پنا ہوا
ایک کمانے کا چمچ	سفید مرچ کنی ہوئی
ایک کمانے کا چمچ	پٹی
ایک چائے کا چمچ	چائیز تک
تین سے چار عدد	بری بیاز (پارکائی ہوئی)
چار کمانے کے چمچ	سرخ
چار کمانے کے چمچ	سویا ساس
دو کمانے کے چمچ	کارن فلاؤ
چار سے پچھکمانے کے چمچ	ڈالڈا کوکلب آئل

## سجانی کے لئے

تین سے چار عدد	بری مرچیں (پارکائی ہوئی)
حسب پسند	پٹی ساس

## ترکیب

- دس سے بارہ بیانی اٹھتے ہوئے پانی میں نوڈلز توڑ کر ڈال دیں۔ جب اچھی طرح گل جائیں تو پیمان لیں اور ساوا پانی ڈال کر خشک کر لیں
- کڑھی میں ڈالڈا کوکلب آئل کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں۔ لہسن ڈال کر ایک منٹ کے لئے فرائی کریں۔ پھر پکین ڈال کر تیز آگ پر تین سے چار منٹ تک فرائی کریں تاکہ پکین کا اپنا پانی اچھی طرح خشک ہو جائے
- پکین میں نوڈلز تک سفید مرچ، پٹی، چائیز تک، سویا ساس اور سرخ شامل کر دیں اور آگ تیز کر کے اچھی طرح ملا لیں
- بری بیاز ڈال دیں اور کارن فلاؤ چھڑک کر دو سے تین منٹ تک تیزی سے بھجے چاکر پھولے سے اتار لیں

## پریز نٹیشن

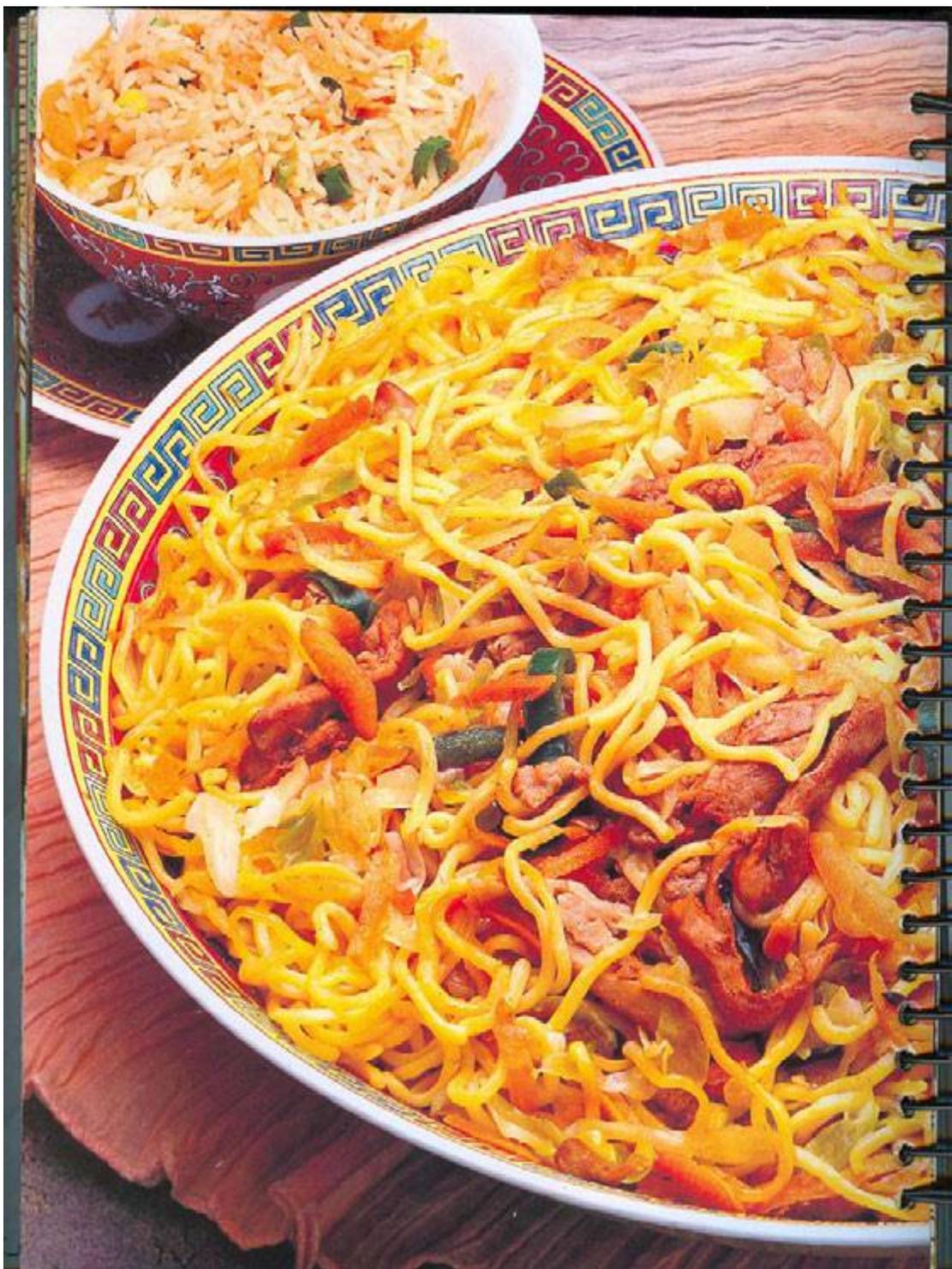
بری مرچیں اور پٹی ساس ساتھ رکھ کر گرم گرم چینی کریں۔

## ٹپ

نوڈلز کو تازے ہوئے دھیان رکھیں کہ ان کا سائز ایک جتنا ہوتا کہ گھٹنے میں آسانی ہو۔

گھٹی چمکوں کو تازے رکھو۔ کھانے کے لئے اٹھیں۔  
 منجھو، ادا میں پینے کر لیں۔





## اجزاء:

چکن کا سینہ کا گوشے	ایک کلو
نک	مسب دانقہ
لہسن پہا ۱۲	ایک کمانے کا مٹی
سلیب مرچ لہی ہوئی	ایک کمانے کا مٹی
مسٹر ڈھیت	ایک کمانے کا مٹی
دسڑا ترسماں	چار کمانے کے مٹی
پن مشروم	ایک پیالی
میہ	دو کمانے کے مٹی
کھن یا مارجرین	دو کمانے کے مٹی
برادان سماں	دو پیالی
والڈا کوکگ آئل	آدھی پیالی

## سجانی کے لئے:

پارسلے (۱ ایک کان ۱۲)

## ترکیب:

- چکن میں نک، سلیب مرچ، لہسن، مسٹر ڈ اور دسڑا ترسماں لگا کر ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ اس دوران برادان سماں تیار کر لیں
- برادان سماں تھانے کے لئے سب سے پہلے پگلی میں آدھا کلو بڑیوں کو ایک سے دو کمانے کے مٹی والڈا کوکگ آئل میں اچھی دیر بھونیں کہ اچھی طرح برادان ہو جائیں۔ پھر سے آٹھ پیالی پانی ایل کر لیں آٹھ پراستی دیر پگلیں کہ دو پیالی گھنٹی رو جائے
- پھر ایک سماں چن میں مارجرین اور میہ سے کو اچھی آٹھ پرا خورشید آئے تک بھونیں اور آہستہ آہستہ گھنٹی شامل کر دیں۔ اڈا اچھینے والے سامنے سے مشقی چلائیں تاکہ گھنٹیاں نہ بنیں۔ برادان سماں تیار ہے
- گڑا ہی یا فرانک چن میں والڈا کوکگ آئل کو دو پیالی آٹھ پرا چن سے چار صحت تک گرم کر کے چکن پر پست کو ایک ایک دو دو کر کے فرائی کر کے نکال لیں۔ ہی گڑا ہی میں مشروم بھی لرائی کر کے نکال لیں۔
- برادان سماں میں چکن ڈال کر گڑی کا دھکی ہونے تک پگلیں۔ آخر میں مشروم ڈال کر لگی آٹھ پرا چن سے پانچ منٹ تک پگلی کر چھ سے آٹھ لیں

## پریزینٹیشن:

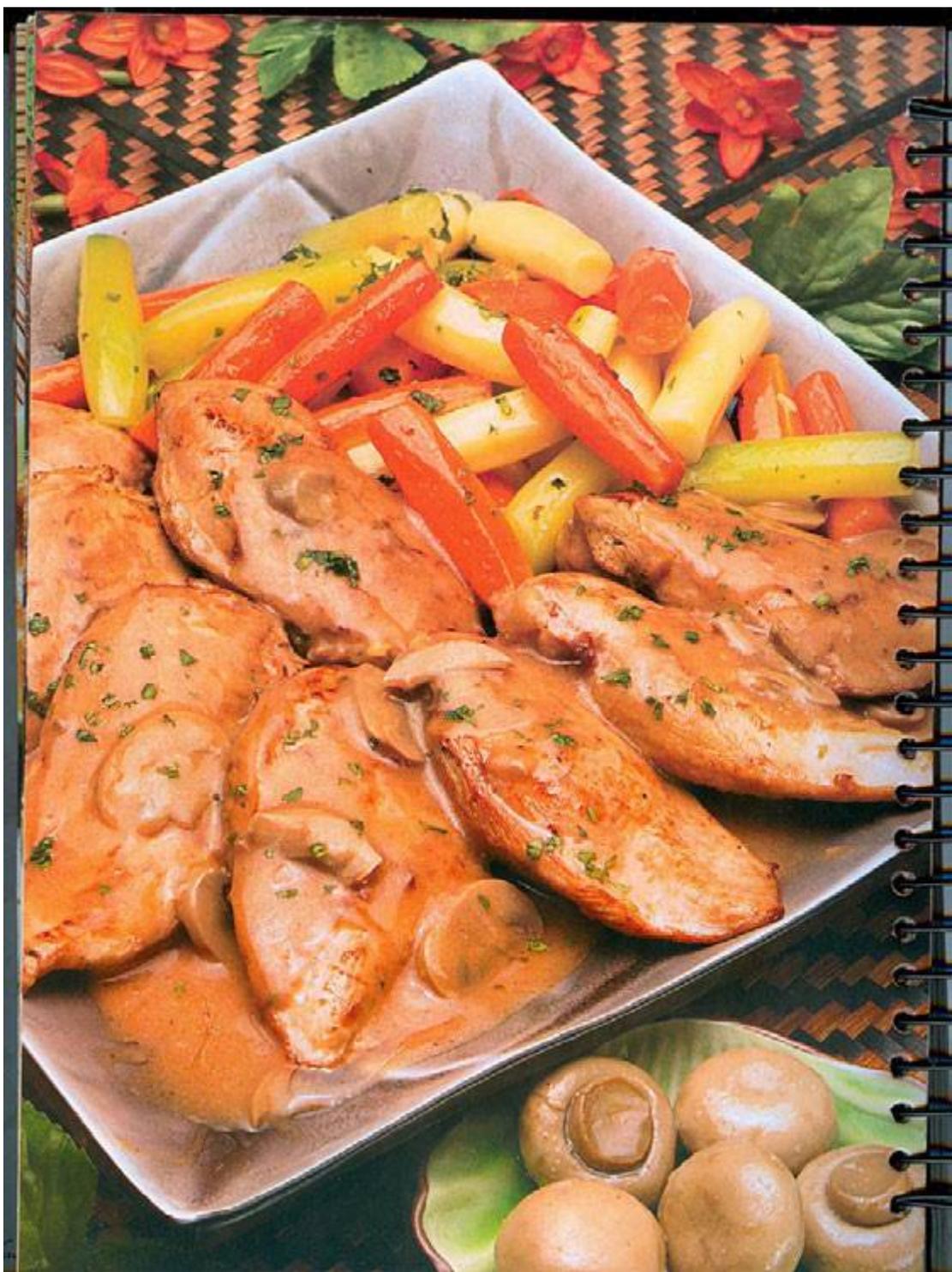
پارسلے چمک کر اپنے ہونے چاہوں کے ساتھ گرم گرم چن کر لیں۔

## ٹپ:

اس ڈش کو تھانے کے لئے چکن کو مسب پزند کاٹ لیں۔ چاہیں تو بے کڑے رکھیں اور چاہیں تو چھوٹی چوڑیاں بنائیں۔

گھنٹی، ہارک، پیاز، کھنٹے، اور لہسن، دالدا، چنٹی، چھوٹے کھنٹے، اچھی طرح لگا کر لیں اور کھنٹے ہونے پر چنٹے کے دوران میں ایک کبھی چنٹے، کھنٹے جائیں۔





## اجزاء:

چاول	ایک کلو
پکن (بندھ بڈی کی بوٹاں)	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پتہاوا	ایک چائے کا چمچ
بری بیاز (پاریکہ کی بوٹی)	تین سے چار عدد
گاجر (پاریکہ کی بوٹی)	دو عدد
بند گوبھی (پاریکہ کی بوٹی)	ایک عدد چھوٹی
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
سوڈا ساس	چار کھانے کے چمچ
سفید مرچ پس ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
تینی	ایک کھانے کا چمچ
چائیز نمک	ایک چائے کا چمچ
انڈے	تین عدد
ڈالڈا کوٹنگ آئل	چار سے پچھلے کے چمچ

## سجانیے کے لئے:

بری مرچیں (پاریکہ کی بوٹی) دو سے تین عدد

## ترکیب:

- چاولوں کو اہل کر پانی بھرا لیں اور چار سے پچھلے کھنٹوں کے لئے ڈھک کر فریج میں رکھ دیں
- کزای میں درمیانی آچی پر ڈالڈا کوٹنگ آئل کو دو سے تین منٹ تک گرم کریں۔ لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ پھر تین ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ تین کا پتہ پانی خشک ہو جائے
- پھر چاول ڈال کر دو پچھلے کی مدد سے اتنی دیر ملائیں کہ چاول اچھی طرح گرم ہو جائیں
- چاولوں میں بند گوبھی، گاجر اور بری بیاز ڈال کر ملائیں۔ ایک منٹ بعد نمک، چینی، سفید مرچ اور چائیز نمک شامل کر کے اچھی طرح ملائیں
- انڈوں کو نمک اور چنگی بھر سفید مرچ کے ساتھ پکا سا بیسٹ لیں اور چاولوں پر ڈال دیں۔ آخر میں سرکہ اور سوڈا ساس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں

## پریز نشیشن:

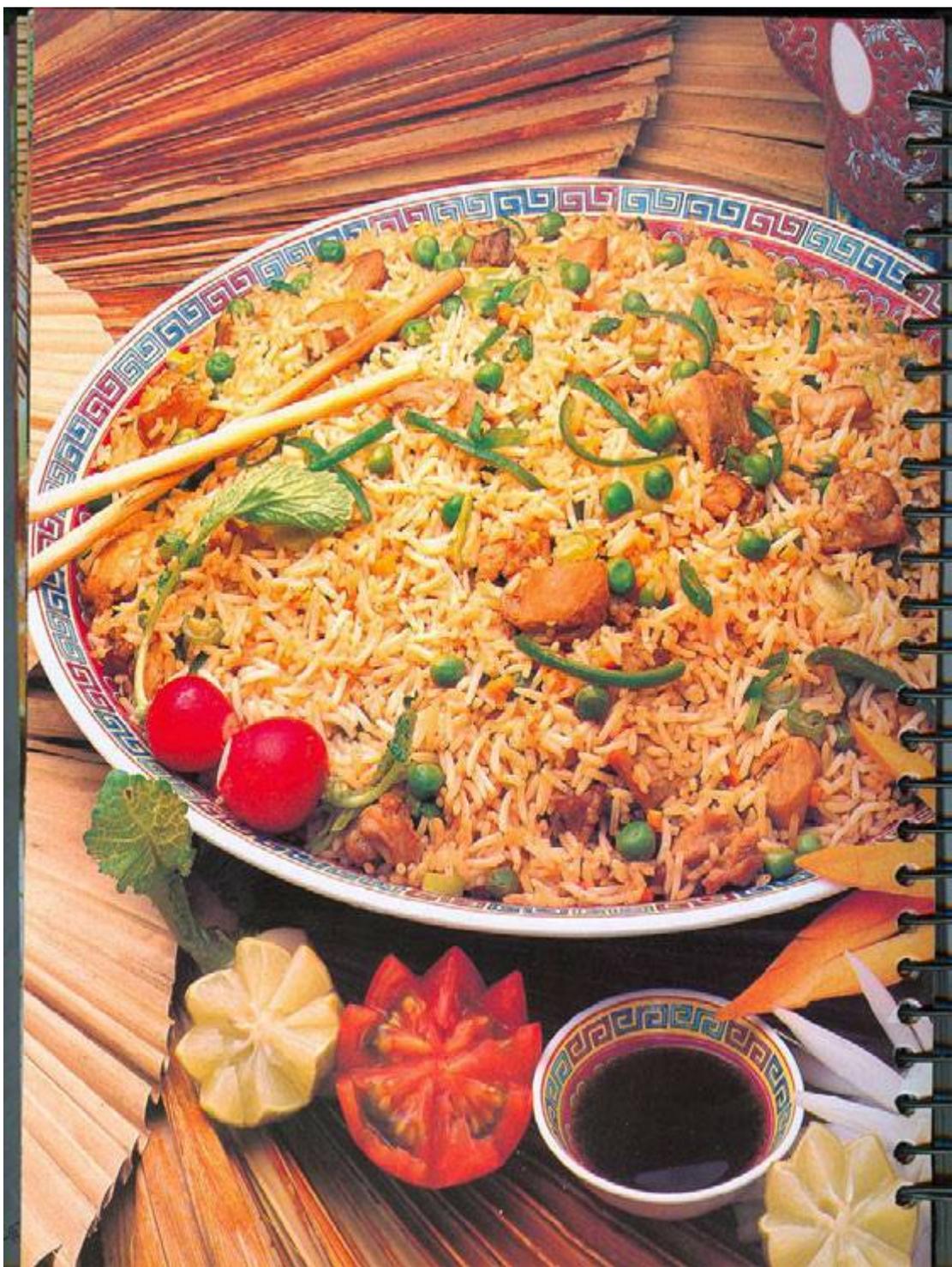
ڈش میں نکال لیں اور بری مرچیں چمچ کر کر گرم گرم پیش کریں۔

## ٹپ:

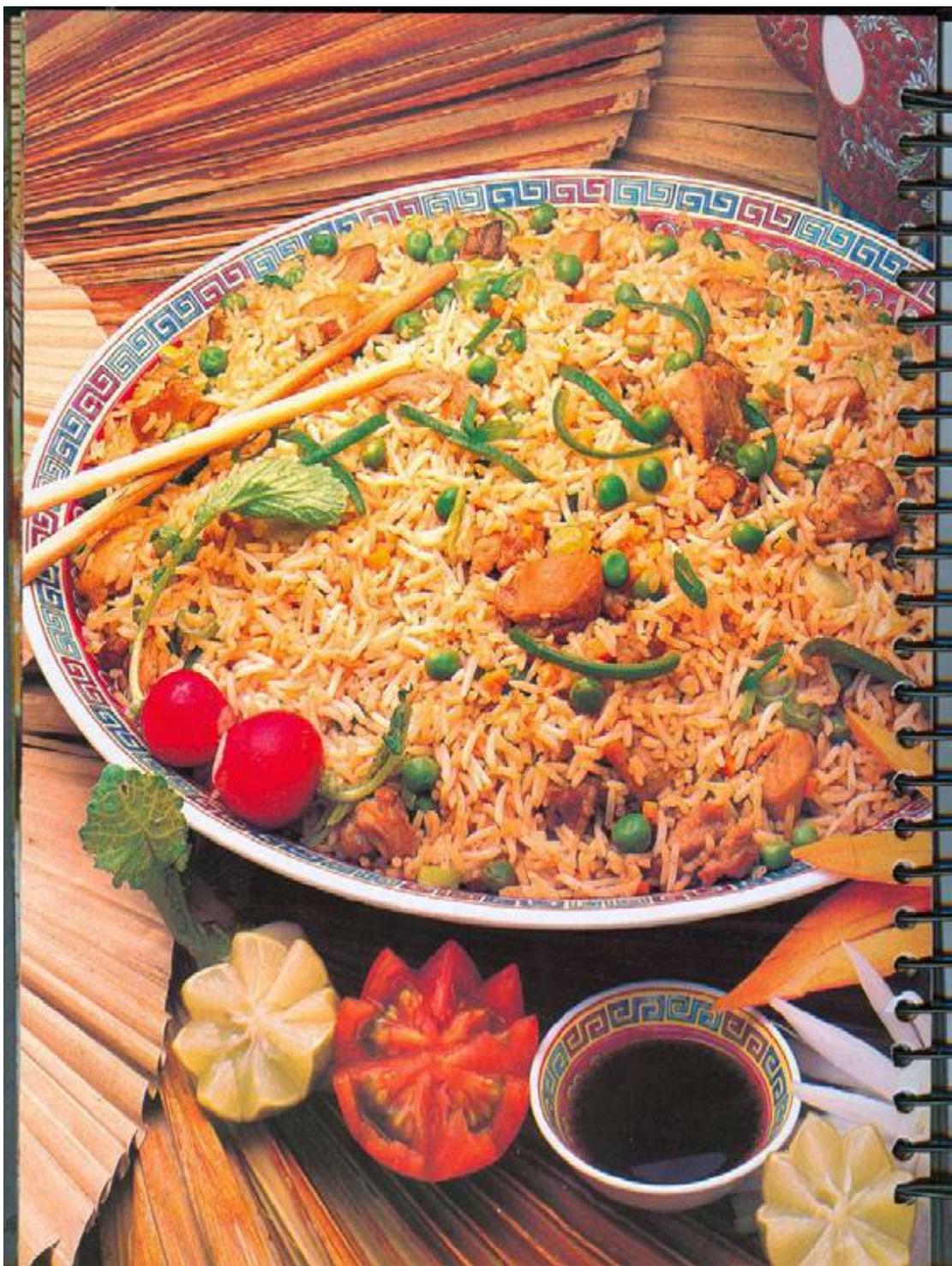
اس ڈش کو بجانیے کے لئے کزای کا استعمال کریں تاکہ چاول ٹوٹنے سے محفوظ رہیں۔

ہماری بی بی جی نے اس سے ڈالڈا کوٹنگ آئل کے لئے  
انٹرنیٹ پر ایک ویڈیو دیکھی ہے۔ لہذا اس ویڈیو کو دیکھ لیں۔









## اجزاء:

ایک کلو	چکن (بھر پٹی کی بریاں)
آدھا کلو	طیم کے تھپوں
حسب ذائقہ	تک
دو کھانے کے چمچ	اورک لہسن پسا ہوا
دو عدد درمبانی	پناز (ہار یکس کی ہوتی)
چھ سے آٹھ عدد	بری مرچیں (ہار یکس کی ہوتی)
ایک کھانے کا چمچ	کالی مرچ لہسی ہوتی
ایک کھانے کا چمچ	شیدہ زیرہ
آدھی پالی	ڈالدا کوکٹ آئل

## سجائے گئے:

حسب پسند	اورک (ہار یکس کی ہوتی)
حسب پسند	بری مرچیں (ہار یکس کی ہوتی)

## ترکیب:

- گیہوں دھو کر دو سے تین گھنٹوں کے لئے ایک سے ذیادہ لیٹر گرم پانی میں بھگو دیں۔ پھر انہیں نپال کر اچھی طرح کاٹ لیں
- دہنی میں درمبانی آٹھ پر ڈالدا کوکٹ آئل کو تین سے چار منٹ گرم کر کے پیاز کو تھپرا فراتی کر لیں
- اورک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ پکا سا فراتی کریں اور چکن، بری مرچیں، کالی مرچ اور سفید زیرہ شامل کر دیں۔ اچھی طرح ملا کر ڈھک کر بجلی آٹھ پر چکن کا اپنا پانی خشک ہونے تک پکا لیں
- چکن میں گیہوں ملا کر خشک شامل کر لیں۔ پھر دو سے تین منٹ کے لئے ڈھک کر بجلی آٹھ پر (دم پر) پکا لیں اور چھلے سے اتار لیں

## پریزنٹیشن:

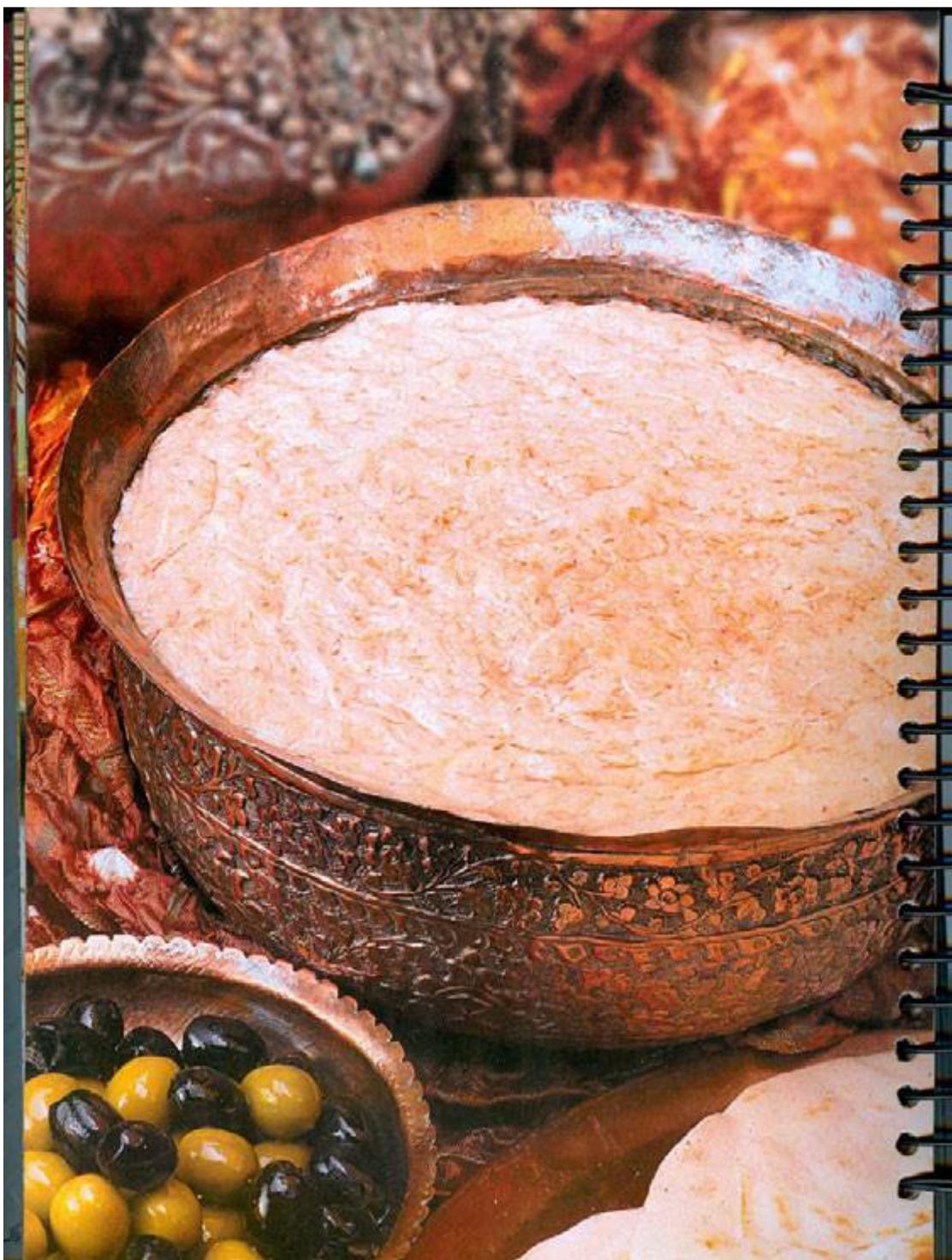
اورک اور بری مرچیں چھڑک کر گرم کر پیش کریں۔

## ٹپ:

حریہ ڈالدا دار بنانے کے لئے چکن اور گیہوں کو مالتے وقت آدھی گھنٹی بار یکس کا ہوا ہوا دھنیا، آدھی گھنٹی بار یکس کا ہوا ہوا دھنیا اور دو پالی چکن کی پختی شامل کر لیں۔

کڑیوں سے مانی کے ڈالدا کھانے کے لئے منی بریکس اور چھڑک دیں۔ بریکس کا کڑا کڑا کر چھڑک دیں اور کھانے کے بعد دھو لیں۔





اجزاء :

پکن (ہولے گولے کے ہولے)	ایک گلو
چاول (جو کہیں منہ لگائیں)	ایک گلو
شنگ	سب ڈالو
اسن پنا ہوا	ایک کھانے کا کچ
ال مرچ (کئی ہوتی)	ایک کھانے کا کچ
لوک	چھ سے آٹھ عدد
چھوٹی الائچی	چھ سے آٹھ عدد
تیز پات	ایک سے دو عدد
بری مرچیں (ہر ایک کئی ہوتی)	تین سے چار عدد
شملہ مرچ	دو عدد
(ہولے گولے کے ہولے)	
ہات ساس (بہ یکس)	دو کھانے کے کچ
ڈاللا کوکلب آکل	آدھی پیالی

ترکیب :

- دیکھی میں ڈاللا کوکلب آکل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے لوک، الائچی اور تیز پات ڈالیں اور ایک سے دو منٹ تک فرائی کریں
- پھر اس میں اسن، شنگ اور پکن شامل کر کے اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر درمیانی آگ پر پکن کا اپنا پانی خشک ہونے تک پکائیں
- پانی خشک ہونے پر چاول ڈال کر بوئیں اور چار سے پانچ بیالی پانی ڈال دیں۔ اچھی طرح ملا کر درمیانی آگ پر تاقی دو پکائیں کہ پانی آدھی بیالی رہ جائے
- بڑی مرچیں اور لال مرچ ڈال کر پانی عمل خشک ہونے تک پکائیں۔ پھر شملہ مرچ اور ہات ساس ڈال کر پانچ سے سات منٹ بھی آگ پر (موم پر) پکائیں

پریزنٹیشن :

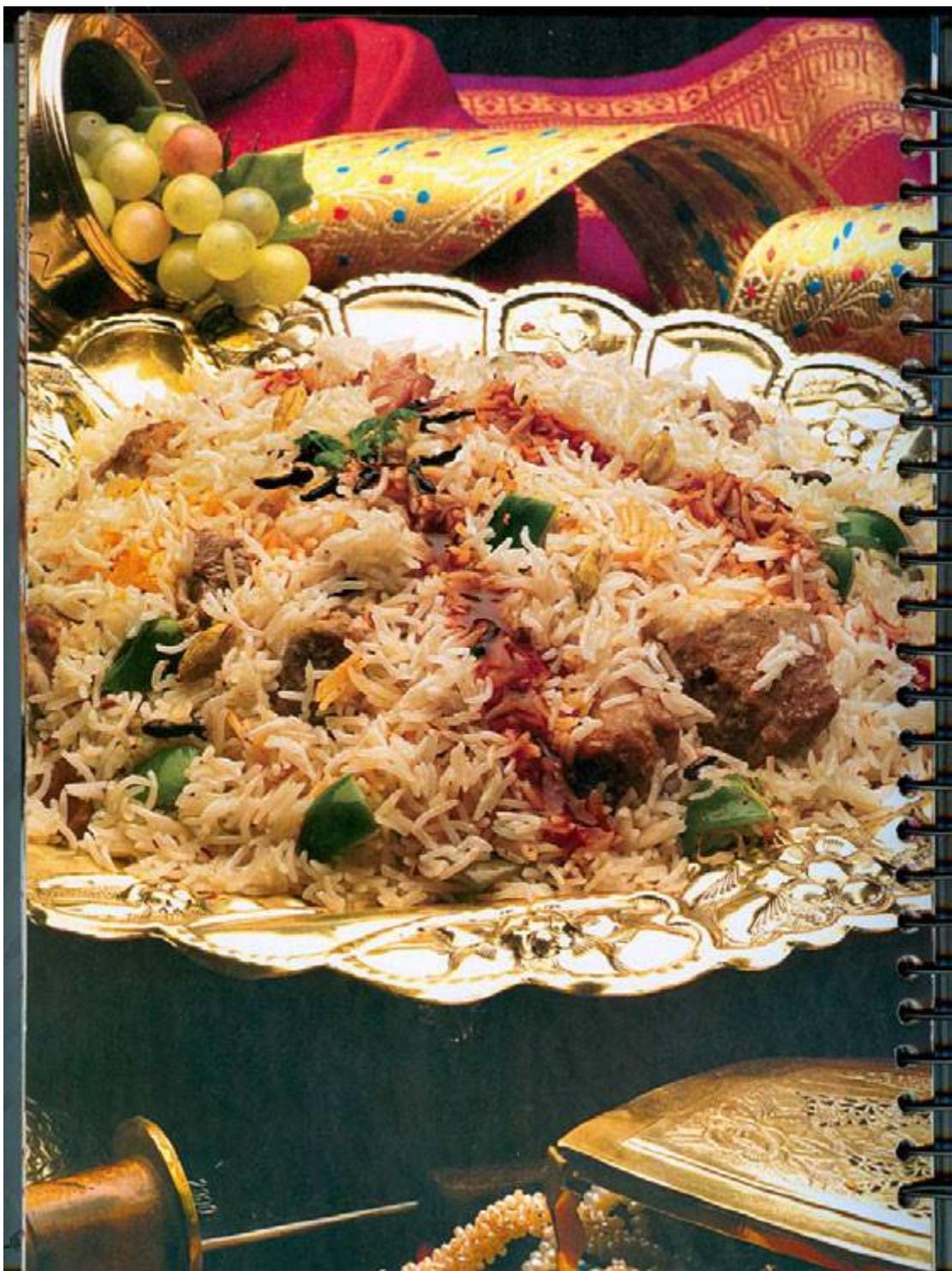
اچھی طرح ملا کر سرونگ ڈش میں نکال لیں اور ہات ساس کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ :

ہات ساس نہ ملنے کی صورت میں سویا ساس اور چلی ساس کا ایک ہی مقدار میں ملا کر استعمال کریں۔

سطح پائ استعمال کرتے ہوئے زیادہ دیکھ کے لئے  
توجہ دیا جائے اس کے مثال کریں۔





**اجزاء:**

یکہ گولڈ	چاول (حیر کر مگھوہی)
	<b>کالون کے لئے:</b>
آر ساگو	تیر
ایک کمانے کا کچی	اور کھن پنہاوا
حسب ذائقہ	تک
دو عدد درمیانی	بیانا (پار یک کئی ہوئی)
ایک کمانے کا کچی	لال مرچ کئی ہوئی
چار سے چھ عدد	بری مرچیں
آدھی گھی	برادھیما
چار کمانے کا کچی	ٹٹنے ہوئے پنٹے
دو عدد	ڈال روئی کے سائیں
ایک عدد	ڈال

**گرہی کے لئے:**

دو عدد درمیانی	بیانا (پار یک کئی ہوئی)
ایک کمانے کا کچی	اور کھن پنہاوا
حسب ذائقہ	تک
ایک کمانے کا کچی	لال مرچ کئی ہوئی
ایک چائے کا کچی	سٹیزوہ
ایک کمانے کا کچی	چارٹ گرم مصالحے
آدھی پیالی	دی
تین عدد درمیانی	ٹاز (پار یک کٹے ہوئے)
آدھی پیالی	ڈالڈا کوٹنگ آئل

**سجائے کے لئے:**

تین سے چار عدد	بری مرچیں (پار یک کئی ہوئی)
آدھی گھی	برادھیما (پار یک کئی ہوئی)

**توکیب:**

- کونٹے بنانے کے لئے جے میں کونٹے کے تمام مصالحے ملا کر دو سر چپسل پیا چوپہ میں چھیں گئیں۔ پھر اظہ اذوال کر اچھی طرح ملائیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پاقوں کو پختا کر کے چھوٹے چھوٹے کونٹے بنائیں اور دو بارہ سے پانچ سے دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- گرم پانی آٹھ پر جن سے پانچ منٹ گرم کر کے چارٹ گرم مصالحے ڈالیں۔ جب کڑکڑانے لگے تو بیانا ڈال کر گولڈن فرنی کریں۔ پھر گرم پانی کے تمام مصالحے، دی اور ٹاز ڈال کر اتنی دیر چھوئیں کہ ٹٹیل ٹٹھوہے نظر آنے لگے۔ ایک پیالی پانی ڈال کر ڈال آنے تک پکائیں
- پھر گرم پانی میں کونٹے ڈال کر دیکھی کو کپڑے کی مدد سے تھوڑا سا چائیں اور اتنی دیر پکائیں کہ پانی عمل طور پر خشک ہو جائے
- بری مرچیں اور برادھیما ڈال کر چار سے پانچ پیالی پانی ڈال دیں۔ جب ڈال آجائے تو چاول ڈال دیں اور ڈسک کر درمیانی آٹھی پر پانی خشک ہونے تک پکائیں
- پانچ سے سات منٹ تک ملی آٹھی پر (دم پر) پکائیں

**پریزنٹیشن:**

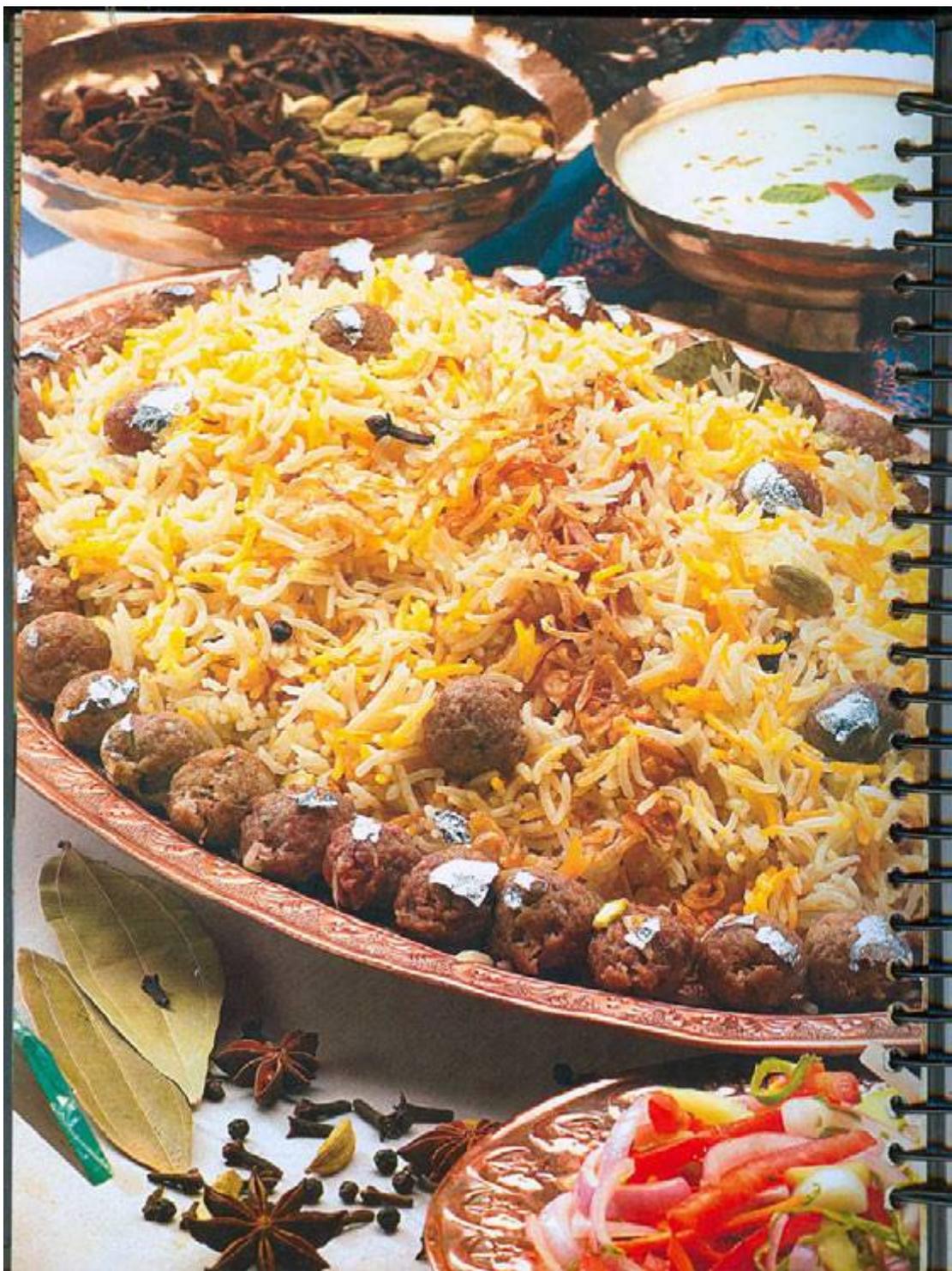
ڈش میں احتیاط سے نکالیں تاکہ کونٹے ٹوٹنے نہ پائیں۔ چائیں تو اٹھنے ہوئے انڈوں سے سمپا کر پیش کریں۔

**ٹپ:**

کونٹے کا پانی خشک کر کے جب دو بارہ پانی ڈالیں تو احتیاط سے کونٹے نکال کر چاول ڈال دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو اچھی طرح ملا کر کونٹے دو بارہ مثال کر دیں۔

پہلی کاپی چھ سے نو سالے بچوں کے لیے تیار کی گئی ہے۔ اس کے علاوہ لڑکیوں کے لیے تیار کیا گیا ہے۔





## کوفتے کے اجزاء:

ایک کلو	قیمہ
ایک کمانے کاٹیج	اورک لیسن پیا ہوا
حسب ذائقہ	نمک
۱۰ عدد درمیانی	بیاز
ایک کمانے کاٹیج	الال مرغی کئی ہوئی
تین سے چار عدد	بری مرچیں
آدھی ٹمبی	برادھیا
چار کمانے کاٹیج	بھنے ہوئے پتے
۱۰ عدد	ڈال روئی کے سٹاکس
۱۰ عدد	اٹھتے

## گرہی کے اجزاء:

۱۰ عدد درمیانی	بیاز (ہر ایک کئی ہوئی)
ایک چائے کاٹیج	اورک لیسن پیا ہوا
حسب ذائقہ	نمک
ایک چائے کاٹیج	الال مرغی کئی ہوئی
ایک کمانے کاٹیج	دھلیا پیا ہوا
آدھا چائے کاٹیج	بلدی بھسی ہوئی
ایک چائے کاٹیج	سلیب لڑیرہ
ایک کمانے کاٹیج	تارت گرم مصالحہ
ایک بیانی	دسی (پیرینا ۱۰)
آدھی بیانی	ڈالڈا کوکلب آمل

## سجانیے کے لئے:

تین سے چار عدد	بری مرچیں (ہر ایک کئی ہوئی)
آدھی ٹمبی	برادھیا (ہر ایک کئی ہوئی)

## کوفتے کی ترکیب:

- چنے میں کوفتے کے تمام مصالحے ملا کر دو مرتبہ چوس لیں۔
- ایک انڈا شامل کر کے اچھی طرح ہٹائیں اور دسی سے چھرو
- منہ کے لئے فریٹنگ میں رکھ لیں
- آٹھ انڈوں کو تخت سا پائیں، ہاتھوں کو پکا سا چکنا کر کے
- چنے کو اچھی طرح انڈوں پر لپیٹ دیں۔ چاہیں تو دھوا کے
- سے باندھ کر اچھی طرح چھوٹا کر لیں۔ دو بارہ سے گرہی
- بنا لے تک فریٹنگ میں رکھ لیں

## گرہی کی ترکیب:

- بڑے سا سائز کی دیکھی میں ڈالڈا کوکلب آمل کو درمیانی آٹیج
- پر چمن سے چار منٹ پکا کر کم کر کے کاربٹ گرم مصالحہ ڈال لیں۔
- جب کڑکڑانے لگے تو بیاز کو پکا سیرا فریٹنگ کریں
- دسی میں گرہی کے تمام مصالحے ملا کر دیکھی میں ڈالیں
- اور اتنی دیر بھو میں کھیل ملیرہ سے نظر آنے لگے۔ ایک
- بیانی پانی ڈال کر ڈال آنے دیں اور کوفتے شامل کر دیں۔
- دیکھی کو ڈھانچے بغیر پانی ٹنگ ہو سکتے تک پکائیں
- درمیان میں دیکھی کو ایک سے دوسرے کپڑے کی مدد سے ہلا
- لیں۔ جب پانی ٹنگ ہو جائے تو وہ بارہ سے ایک بیانی پانی
- شامل کر کے برادھیا اور بری مرچیں چھڑک دیں اور بجلی
- آٹیج پر (مہ پر) پانچ سے سات منٹ اٹھک کر پکائیں

## پریزنٹیشن:

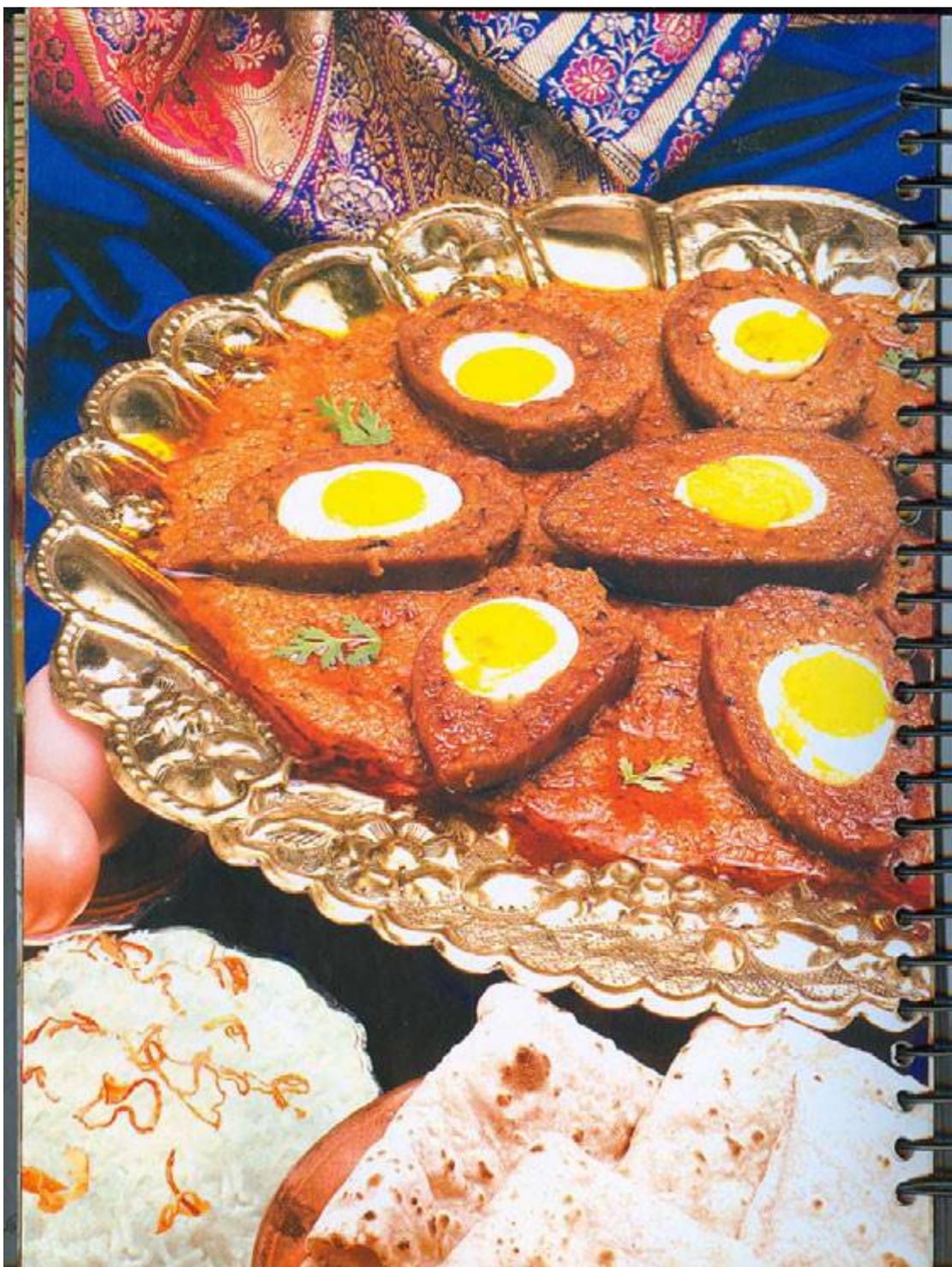
کوتوں کو احتیاط سے پیلے الگ سے نکالیں۔ پھر  
سروٹنگ ڈش میں گرہی نکال کر کوتوں کو لمبائی میں کات کر  
اس پر رکھیں۔

## ٹپ:

- 1) کوفتے کا تے ہوئے دو مرتبہ چھری کو گرم پانی میں ڈوب لیں۔
  - 2) کوتوں کو کٹائی کہا بہ کی ترکیب سے بھی بنایا جاسکتا ہے۔
- چنے کو اورک لیسن، الال مرغی، بیاز اور ایک بیانی پتے کی ڈال  
ملا کر ڈال لیں اور پیتے ہوئے تازہ مصالحے شامل کریں۔

۱۰۰۰ کی پتھرین ٹشو کے لئے ایلے سے  
اطوار کی پانی لٹھا کر کے ان میں ڈال دیں۔





## اجزاء :

گوشت	ایک کلو
آلو (پانچ گروے کے ہوتے)	آدھا کلو
اورک لیسن پنا ہوا	دو کمانے کھج
نمک	حسب ذائقہ
پیاز (پارکے کی ہوئی)	تین عدد درمیانے
دی	ایک پیالی
لال مرچ (پسی ہوئی)	ایک کمانے کھج
دھنیا پنا ہوا	ایک کمانے کھج
سلیبہ زہرہ	ایک چائے کھج
بلدی پسی ہوئی	ایک چائے کھج
حارث گرم مصالحہ	ایک کمانے کھج
نم لائے ہوئے	تین عدد درمیانے
بری مرچیں (پارکے کی ہوئی)	تین سے چار عدد
برا دھنیا (پارکے کی ہوا)	آدھی گھی
ذالدا کوٹنگ آئل	آدھی پیالی

## بھجھار کے لئے :

سیا دہرہ	آدھا چائے کھج
ذالدا کوٹنگ آئل	دو کمانے کھج

## ترکیب :

- اورک لیسن، نمک، پیاز، لال مرچ، دھنیا، زہرہ، بلدی، حارث گرم مصالحہ، دی اور نم لائے کو اچھی طرح ملائیں اور گوشت پر لگا کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- مصالحہ لگے گوشت میں آدھی پیالی ذالدا کوٹنگ آئل شامل کریں۔ پھر دھنیا میں ڈال کر درمیانے آٹھ پر آدھے گھنٹے تک پکائیں
- آلو ڈال کر دو پیالی پانی ڈال دیں اور اچھی طرح ملا کر آلو گھنٹے تک پکائیں۔ بری مرچیں اور برا دھنیا چھڑک دیں
- بھجھار بنانے کے لئے فریجک چین میں دو کمانے کھج ذالدا کوٹنگ آئل ڈال کر سیا دہرہ سے کوو سے تین منٹ تک فریج کریں اور پھر بھجھار گوشت کے اوپر ڈال دیں
- گوشت کو پانچ سے سات منٹ تک بجلی آٹھ پر (مہ پر) پکائیں اور چوبیس سے سات لیس

## پریڈنٹیشن :

- اسیٹے ہوئے پیاول اور سٹار کے ساتھ پیش کریں۔
- سٹار بنانے کے لئے پیاز، نم لائے اور کچھ ایک ایک عدد لے کر پارکے کاٹ لیں اس میں پارکے کی ہوئی دو بری مرچیں اور تھوڑا سا نم لائے ہوا برا دھنیا ملا دیں۔ لیوں کارن چھڑک کر پیش کریں۔

## ٹپ :

- سٹار ہمیشہ تازہ بنا ہوا استعمال کریں اور اگر کچھ دیر رکنا ہو تو ڈھک کر فریج میں رکھیں۔

آپ کے لئے گوشت کو بلدی پنا ہوا کے ساتھ  
پنا ہوا کے ساتھ پنا ہوا میں پنا ہوا  
کے لئے رکھیں۔





## اجزاء

کھانے کے پیئندے	ایک کلو
اورک	دو تین اانچ کا ٹکڑا
تانی یا پانی (نوت پکھیں)	ایک پیالی
ٹمک	حسب ذائقہ
سلیڈ مرچ تسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ تسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سرکہ	دو تین کھانے کے چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
چینی	ایک کھانے کا چمچ
ٹیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
انڈے	دو عدد
ڈالڈا کوٹک آئل	آدھی پیالی

## ترکیب

- پیئندوں کو ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوٹک آئل، چینی، ٹیکنگ پاؤڈر، انڈے اور کارن فلار اچھی طرح لگا کر دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- کڑاسی میں ڈالڈا کوٹک آئل کو درمیانی آگ پر تین سے پانچ منٹ تک گرم کریں اور پیئندوں کو گولڈن فرائی کر کے نکال لیں
- اسی کڑاسی میں اورک کے چھ کٹ کر ایک سے دو منٹ تک ہلکا سا فرائی کریں اور تانی، ٹمک، سلیڈ مرچ، کالی مرچ، سرکہ اور سویا ساس شامل کریں
- تھے ہوئے پیئندے وال کر حسب پیئندہ گاڑھا ہونے تک پکا لیں

## پریزنٹیشن

ڈش میں نکال کر تیل کا تیل اور بڑی پیاز سے جھا کر فرائیزڈ رائس یا ایلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

## ٹپ

اس ڈش کو بنانے کے لئے انڈر کٹ گوشت استعمال کریں تاکہ گھٹے میں آسانی ہو۔

## سجائے گئے

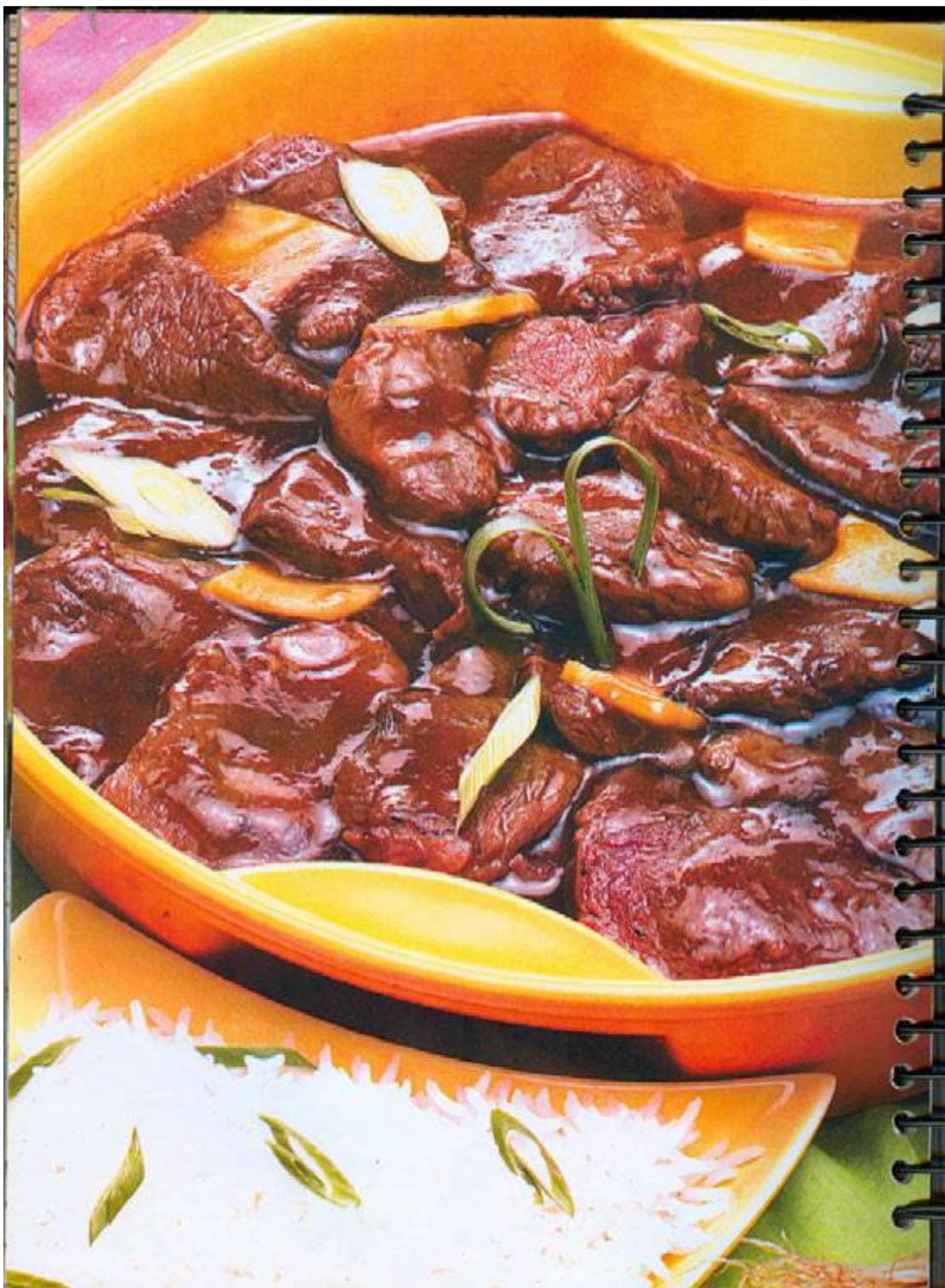
تیل کا تیل  
بڑی پیاز (کٹی ہوئی)  
ایک عدد

## نوت:

تانی بنانے کے لئے ایک دہلی میں آدھا کلو پیئندوں کو چار سے چھ پیالی پانی کے ساتھ اچھی دیر پکھیں کہ پانی تقریباً ایک پیالی رہ جائے۔ تانی کو ٹیک سے گھنٹہ رکھنے کے لئے اس میں اہال آنے کے بعد ایک چھوٹی میٹھی ہوئی چارٹ پیاز اور دو چار چارٹ کالی سرخیں شامل کریں۔

اورک اور ٹمک 70 گرام تک کے لئے اسے تیل پر ہے  
ہوئے تھکے ہیں، لکھیں۔





## اجزاء:

گوشت	ایک کلو
لہک	حسب ذائقہ
اورنگ بسن بہا ہوا	دو کھانے کے کچے
چنانہ (ہریک کئی ہوئی)	دو عدد درمیانی
دہی	دو پیالی
لوٹک	چھ سے آٹھ عدد
چھوٹی الائچی	چھ سے آٹھ عدد
سلیہ مرچ جسی ہوئی	ایک کھانے کا کچے
نارن بہا ہوا	چار کھانے کے کچے
ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
کیوزہ اسپنس	چند قطرے
ڈالہ اکوٹک آٹل	ایک پیالی

## سجائے گئے:

ہری مرچیں (ہریک کئی ہوئی)	حسب پند
نیراضی لہا ہریک کئی ہوئی	حسب پند
بادام (ہریک کئی ہوئی)	حسب پند
چھوٹی الائچی	حسب پند

## ترکیب:

- دہی میں گوشت کو لوٹک اور الائچی کے ساتھ بھلی آٹھ پر ڈھک کر تھپی دیر پکا لیں کہ گوشت کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- اس دوران پیاز، ہری مرچیں اور نارن کو چھن کر کاڑھا ساہیٹ بنا لیں اور ایک طرف رکھ دیں
- ایک ٹیبلہ دہی میں ڈالہ اکوٹک آٹل کو درمیانی آٹھ پر دو سے تین منٹ کے لئے پکا سا گرم کریں۔ اور لک بسن اور پیاز کا پیسٹ ڈال کر تھپی دیر پھاویں کہ تیل ٹیبلہ سے نکلے آئے گئے
- پیاز والی دہی میں گوشت ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔
- دہی میں لہک اور سلیہ مرچ ڈال کر پیسٹ لیں اور گوشت پر پھیلا کر ڈال دیں
- کیوزہ اسپنس ڈال کر آٹھ سے دس منٹ کے لئے ڈھک کر بھلی آٹھ پر (دم پر) پکا لیں

## پریزینٹیشن:

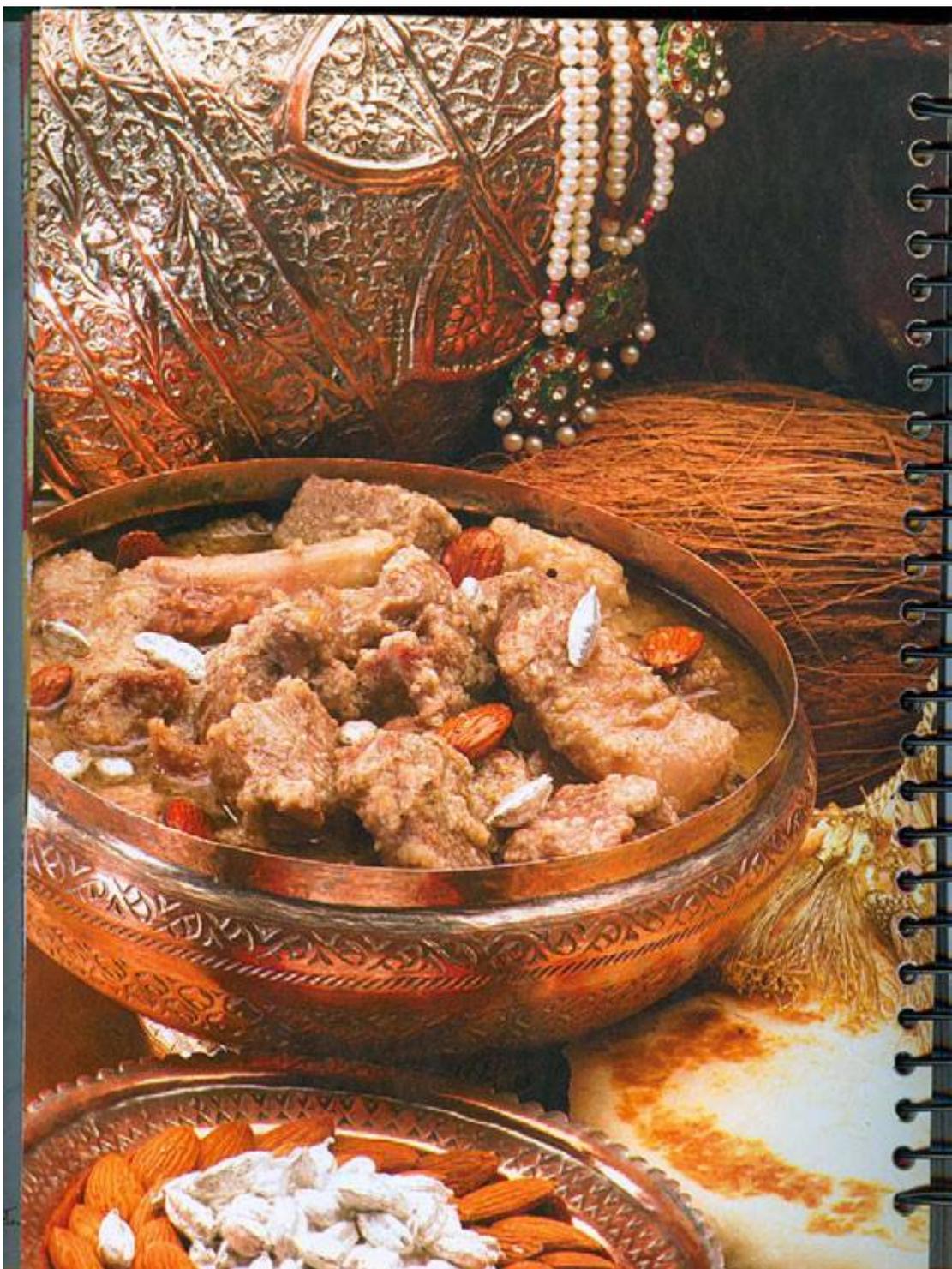
ہری مرچیں، نیراضی، بادام اور چھوٹی الائچی سے سہا کر نان کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

## ٹپ:

کیوزہ اسپنس ہمیشہ احتیاط سے استعمال کریں۔ کیونکہ زیادہ ہونے کی صورت میں کھانے میں کڑواہٹ آ جاتی ہے۔

تھپی کر دینا میں پینے والے تھپی کے ساتھ ساتھ کئی کئی  
کریں تو اس کی پیمائش اور کرائی بھی آسانی  
سے صاف ہو جائے گا۔





## اجزاء

ایک گاو	پندرہ
حسب اللہ	تک
دو کھانے کے کچی	اورک بسن پناہوا
آدھی بیالی	ہنگی بیاز (بسی ہوئی)
آدھی بیالی	تھی ہوئی بیاز
دو کھانے کے کچی	ال مرغی بس ہوئی
دو کھانے کے کچی	گرم مصالحہ پناہوا
دو کھانے کے کچی	بھنے ہوئے پنے
دو کھانے کے کچی	شیش
دو کھانے کے کچی	کچا پوچا (پناہوا)
آدھی بیالی	دی
چار سے چھ کھانے کے کچی	سرس کا تیل
چار سے چھ کھانے کے کچی	دالہ اکو کھک آکس

## ترکیب

- بھنے ہوئے پنے اور شیش کو ملا کر ہار یک بیس لیں
- پندرہوں میں تک، اورک بسن، ہنگی اور تھی ہوئی بیاز، ال مرغی، گرم مصالحہ، پنے ہوئے پنے اور شیش، کچا پوچا، دی اور سرسوں کا تیل اچھی طرح لگا کر دو سے تین گھنٹوں کے لئے رکھ دیں
- مصالحہ لگے پندرہوں کو سمنوں پر لگا کر دیکھتے ہوئے کونکوں پر سینگ لیں
- اس دوران عمل کے کپڑے کی پوٹی بنا کر دالہ اکو کھک آکس میں ڈبو کر تیلوں پر لگاتے جائیں۔ اچھی طرح سرخ ہونے تک سینگیں

## پریدز نشیشن

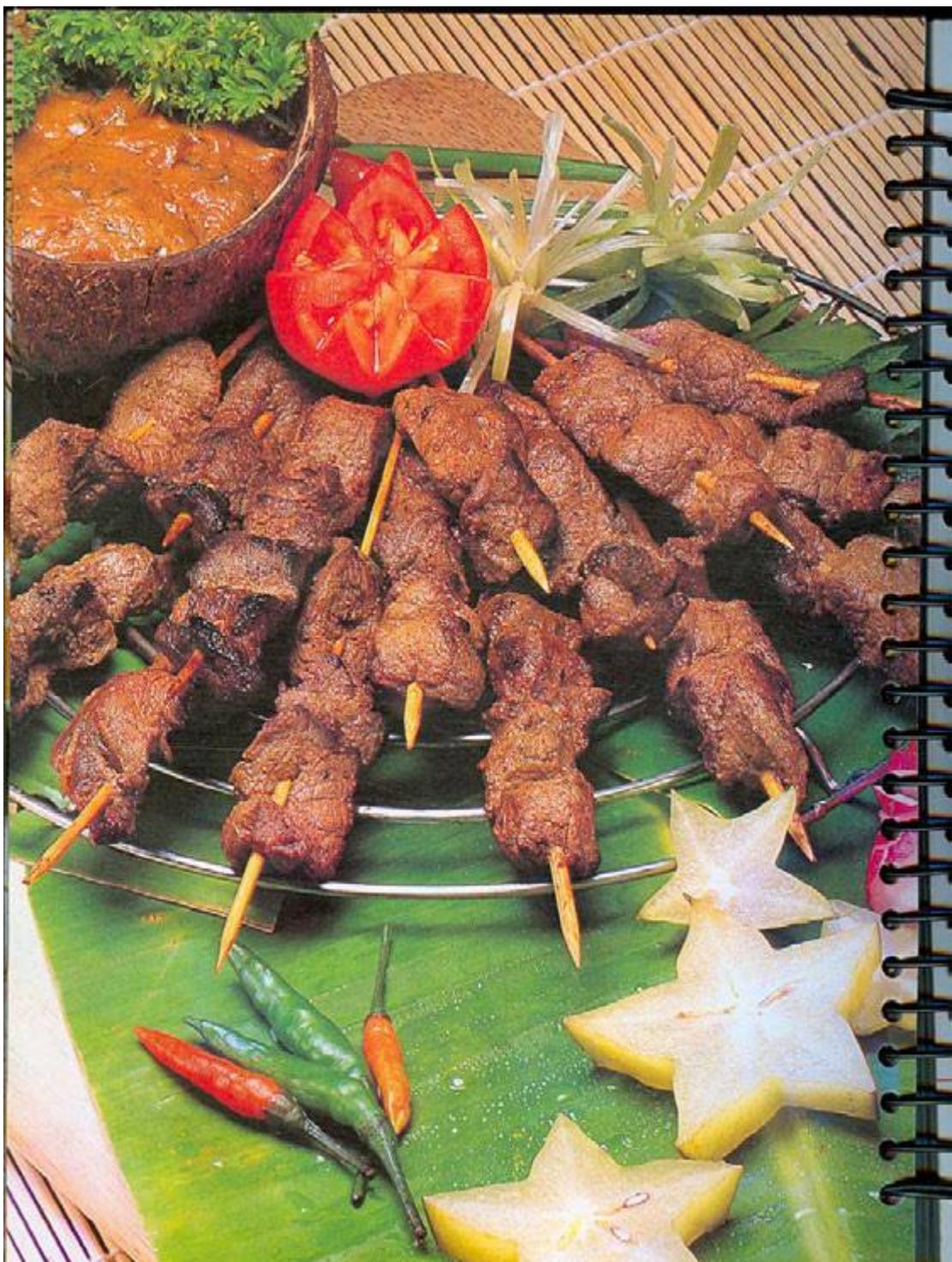
سلاوا، رائتہ اور پرائسوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

## ٹپ

کچے چپٹے کے بجائے لگا ہوا پوچا بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

پڑا کھانا دیکھنے کے لئے سب سے پہلے آدھی بیالی پانی میں چھو کر سرخ کر لیں اور سرسوں کے ساتھ کھانے کے لئے لگائیں اور سرسوں کا تیل لگا کر سرخ کر لیں۔





## اجزاء:

کمرے کی چانپیں	ایک کلو (اس سے پارہ عدد)
اورک بسن پھاوا	ایک کمانے کا کچھ
جھک	حسب ذائقہ
بیاز (ہار یک کئی ہوئی)	ایک عدد درمیانی
لہار (ہار یک کے ہونے)	چار عدد درمیانی
دی	آدھی بیانی
لال مرچ (کئی ہوئی)	ایک کمانے کا کچھ
شگب و ضیا (مونا کا ہوا)	ایک کمانے کا کچھ
سلید زبرد (مونا کا ہوا)	ایک چائے کا کچھ
بلدی کئی ہوئی	آدھا چائے کا کچھ
حابت گرم مصالح	ایک کمانے کا کچھ
بڑی الائچی	ایک عدد
چھوٹی الائچی	چار سے پانچ عدد
ذالقا VTF کا ہفتی	آدھی بیانی

## سجافے کے لئے:

بری مرچیں (ہار یک کئی ہوئی)	تین سے چار عدد
برادھیا (ہار یک کا ہوا)	آدھی ٹہنی
اورک (ہار یک کئی ہوئی)	ایک اچھی کٹورا

## ترکیب:

- حابت گرم مصالح اور بڑی اور چھوٹی الائچی کے دانوں کو اچھی طرح ٹوٹ لیں۔ پھر اس میں تک اورک بسن، لال مرچ، و ضیا، زبرد، بلدی اور دی مصالحیں
- ان مصالحوں کو اچھی طرح چانپوں پر لگا لیں اور جس سے کچھ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- دہلی میں ایک بیانی پانی کے ساتھ چانپوں کو دو سے تین منٹ تک تیز آؤج پر پکا لیں۔ پھر آؤج بجلی کر کے اچھی طرح ٹھنکے پکا لیں
- ایک ٹیلہ دہلی میں ذالقا VTF کا ہفتی کو درمیانی آؤج پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور بیاز کو ستر افرانی کر لیں۔ ٹھکے ہوئے چاب اور لہار ڈال کر اتنی دیر بھوئیں کہ کا ہفتی ٹیلہ دے نظر آنے لگے

## پریزنٹیشن:

برادھیا، بری مرچیں اور اورک چھڑک کر چنائی یا اُبلے ہوئے چاولوں کے ساتھ چائیں کریں۔

## ٹپ:

جلدی گھاسنے کے لئے چانپوں کو ہلکا ہلکا ٹوٹ لیں۔

تھروٹی یا کھینٹی کو ابلانے سے پہلے ماسن ڈوڈھ میں کر دیں  
تھینکے کے بعد ماسن میں بی ہوئی کھنٹی۔





## اجزاء:

گوشت	ایک کلو
چاول	ایک کلو
اورک لیسن پہا ہوا	دو کھانے کے چمچ
لہک	حسب ذائقہ
بیاز (پارک کی ہوئی)	چھ عدد وہ بیانی
بری مرگھس (پارک کی ہوئی)	بارہ سے پندرہ عدد
ہرا دھنیا (پارک کی ہوئی)	ایک چمچی
پودینہ (پارک کی ہوئی)	آدھی چمچی
کالی مرچ (موٹی ٹکی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	دو کھانے کے چمچ
دہی پھینٹا ہوا	دو بیانی
زرد سے کارنگ	ایک چمچی
دودھ	آدھی بیانی
گیوزہ ہینس	چند قطرے
ڈالڈا VTF یا ہتی	ایک بیانی

## ترکیب:

- دہی میں گوشت ڈال کر اس میں اورک لیسن، بیاز، بری مرگھس، ہرا دھنیا، پودینہ اور ایک بیانی بیانی ڈال کر بجلی آگ پر ہتی دہا لیں کہ گوشت اچھی طرح گل جائے
- دہی میں لہک اور کالی مرچ ملا لیں۔ گوشت کو چھلے سے اتار کر دہی اور ڈالڈا VTF یا ہتی ڈال دیں اور ایک طرف رکھ دیں
- چاولوں کو ثابت گرم مصالحے کے ساتھ ایک ٹکی (مکمل چمچے سے تین چار منٹ پھیلے) اُپال لیں۔ پھلنی میں ڈال کر زائید پانی نکال لیں
- باڑے سا تازگی دہی میں گوشت کو پھینکا کر رکھیں اور اوپر اُسبے ہوئے چاول ڈال دیں
- زرد سے کارنگ اور گیوزہ ہینس دودھ میں ملا کر چاولوں پر چھڑک دیں۔ چاول ڈھک کر گرم تو ہے پر پندرہ سے تین منٹ کے لئے بجلی آگ پر (دم پر) پکائیں

## پریزنٹیشن:

اچھی طرح ملا کر ڈش میں نکالیں اور سٹاؤ اور رات کے ساتھ چھین کریں۔

## ٹپ:

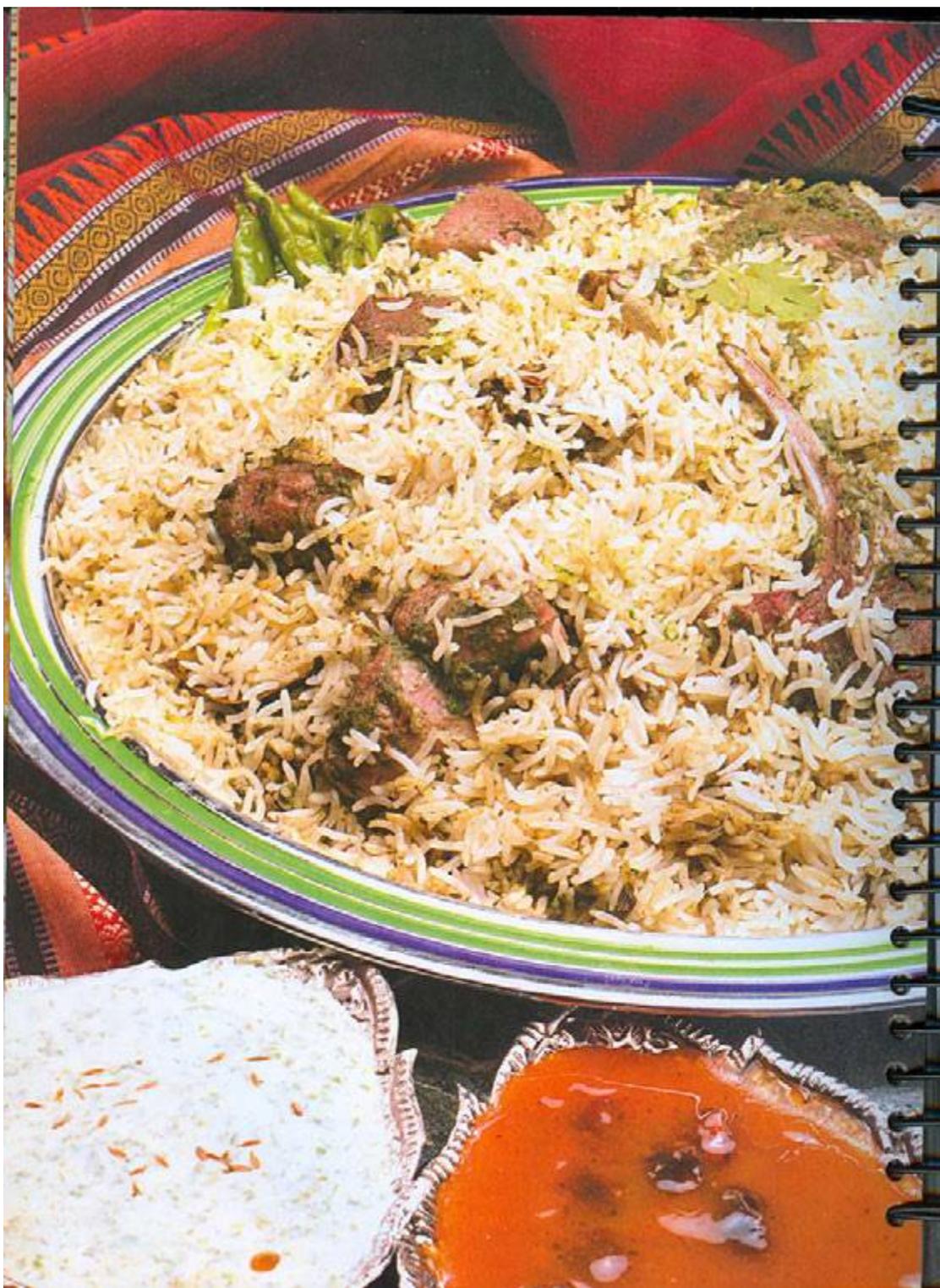
چاولوں کو اُپالنے ہوئے پودینے کی چند چٹائیاں اور پارک کی ہوئی اورک شامل کرنے سے مزہ دہا ہوا جاتا ہے۔

## سلاو کے لئے:

بیاز	حسب پسند
نہار	حسب پسند
ہرا دھنیا	حسب پسند
لیوں کی قاشیں	حسب پسند

کڑوا ہوا بیانی میں کاشیں لگ جانے کی صورت میں پھینکاں پھینکاں اور ہرا دھنیا، پودینہ، لہک اور کالی مرچ کے ساتھ دودھ اور آدھے سے لے کر چھ لیں۔





### اجزاء:

گوشت	ایک کلو
تک	حسب ذائقہ
اورک بسن لپا ہوا	دو کھانے کے چمچ
تلی ہوئی بیاز	آدھی بیالی
لال مرچ چسی ہوئی	دو کھانے کے چمچ
بلدی تسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
دسی	ایک بیالی
تجزیات	ایک سے دو عدد
بڑی الائچی	ایک سے دو عدد
ٹھانیم	آدھا کلو
کاجر	آدھا کلو
ڈالڈا کوٹنگ آفس	تین چوتھائی بیالی

### سجافے کے نسخہ:

اورک (ایک کئی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
برادھیا (ایک کئی ہوئی)	آدھی ٹمسی

### ترکیب:

- دیکھی میں ڈالڈا کوٹنگ آفس کو دو سے تین منٹ کے لئے درمیان آٹیج پر پکا گرم کریں۔ تجزیات، بڑی الائچی اور اورک بسن ڈال کر ایک سے دو منٹ پکا مانجھ چائیں
- گوشت ڈال کر دانی دیر بھوئیں کر تیل ٹیڈو سے نظر آنے لگے۔ تک، لال مرچ، بلدی، بیاز اور دسی ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- ٹھانیم اور کاجر کے پائے سے ٹکڑے کاٹ کر ان کو اچھے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ رکھ کر ان پر سے ٹھنڈا پانی بہاویں
- ان چیزوں کو گوشت میں ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چار سے چھ بیالی پانی ڈال کر گندھے ہوئے آنے سے دیکھی کو بند کر کے تیل کرویں
- بجلی آٹیج پر ماسٹ بھر پانچاڑ سے چھ گھنٹوں تک پکائیں۔ تیل کھول کر ڈش میں نکال لیں

### پریزنٹیشن:

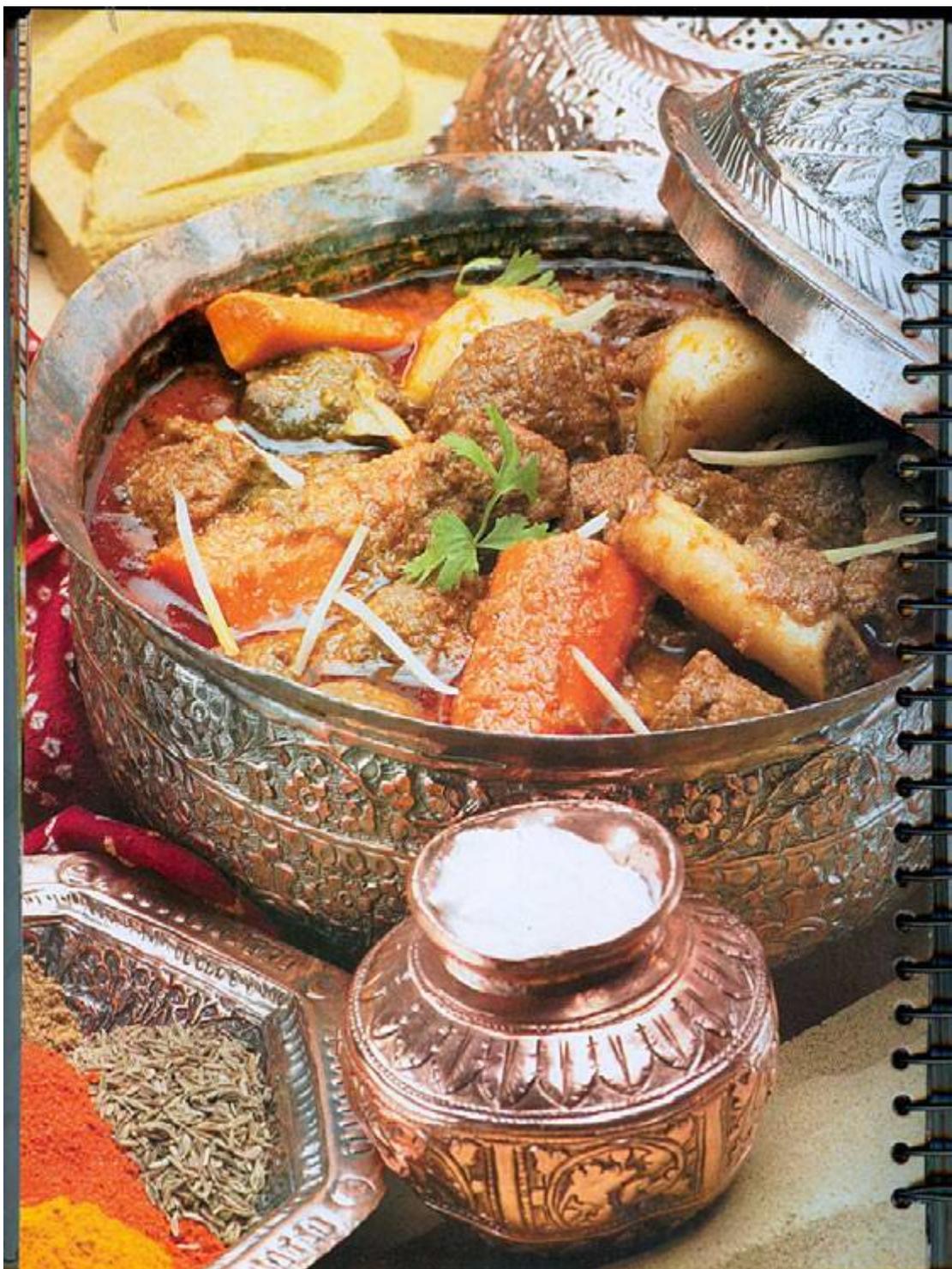
برادھیا اور اورک چھڑک کر ان کے ساتھ گرم کر پیش کریں۔

### شب:

خاص تقریب کے لئے بناتے ہوئے سبزیوں کے ساتھ کوٹھے بھی شامل کرویں۔ کوٹھے بنانے کے لیے آدھا کلو قیر میں ایک بیاز، ایک چمچ اورک بسن لپا ہوا، ۱۱ سے تین ہری مرچیں، دو چمچ کھنٹے ہوئے پنے، تک اور ایک عدد دھن روٹی کا سائس ڈال کر تیل لیں۔ قومڑے پائے ساڑھ کے کوٹھے بنا کر چدرو سے جس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ شب دیک کا تیل کھولنے کے بعد اس میں ڈال کر چدرو سے جس منٹ اور دسیانی آٹیج پر پکا کر تیار لیں۔

اگر سانس تک سانس نکلا ہو جائے تو ایک دو چائے ملائی بنا کر کھائیں  
 اگر کراؤ دیکھی بیالی سمیت آدھا کلو سانس میں ڈالیں۔ یکدم  
 چلیا چمچ پر پکا کر تیار لیں، چھ لال کر سائے کریں۔





## اجزاء:

تیرہ	ایک کلو
اورک لیسن پنا ہوا	دو کھانے کے چمچ
پیاز (پاؤنڈ کی بوتلی)	دو عدد درمیان
تک	حسب ذائقہ
لال مرچ نمی ہوئی	دو کھانے کے چمچ
سفید زہرہ	ایک پائے کا چمچ
تاریت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ پنا ہوا	دو کھانے کے چمچ
کچا پیچھا پنا ہوا	دو کھانے کے چمچ
دسی	آدھی پیالی
ڈالنا کو تک آئل	آدھی پیالی

## سجائے گئے:

پیاز کے چمچے	حسب پسند
لیوں کے تھکے	حسب پسند

## ترکیب:

- تیرہ میں اورک لیسن، تک، پیاز، لال مرچ، زہرہ، دھنیا گرم مصالحہ اور پیچھا کر چیں لیں
- دو سے تین کھینے فرنیج میں رکھنے کے بعد اس میں دسی اور دو کھانے کے چمچ ڈالنا کو تک آئل شامل کر لیں
- ایک ساڑھے گولہ کباب بنا کر پیٹوں پر لگا لیں۔ دیکھتے ہوئے کوکوں یا گرل پر سینک لیں، جب پکنے پر آجائے تو عمل کے پیزے یا شوگی مدد سے ڈالنا کو تک آئل لگاتے جائیں

## پریزنٹیشن:

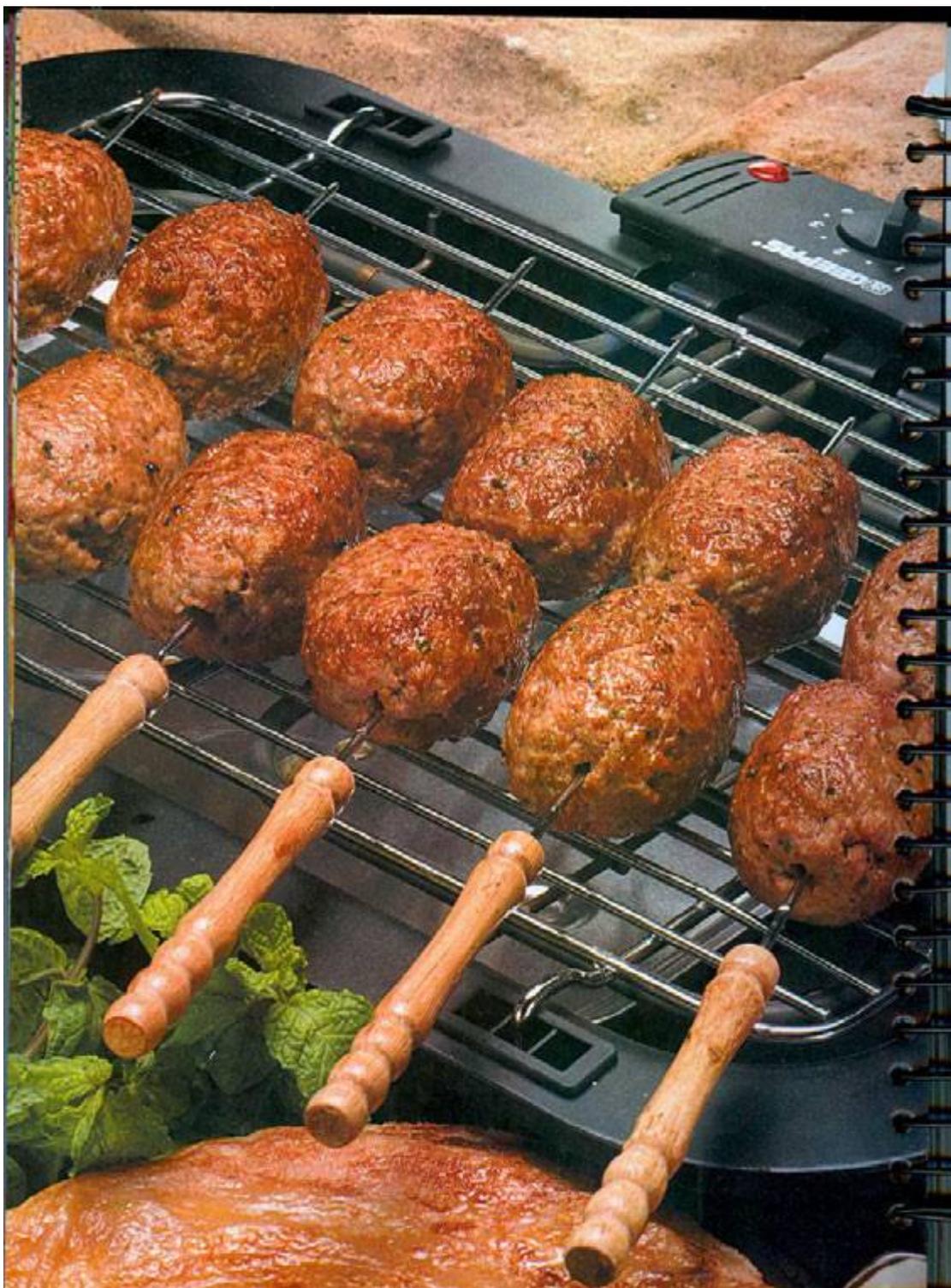
پیاز کے چمچے اور لیوں کے تقوں سے سجا کر رائے کے ساتھ پیش کریں۔  
رائے بنانے کے لئے ایک پیالی دسی میں کچی بھر تک، آدھا چائے کا چمچ مینٹی، ایک چمقائی چائے کا چمچ گنی ہوئی کالی مرچ اور آدھا چائے کا چمچ بھون کر رکھا ہوا سفید زہرہ ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔

## ٹپ:

کوکوں یا گرل پر نہ سینکنے کی صورت میں کہاں کو پکنے سے ڈالنا کو تک آئل لگے ہوئے تان اسٹیک چینی میں سینک لیں۔ پھسے پر ایک کونڈرہ کا کر کباب کے درمیان میں رکھ دیں۔ کونڈے پر تھوڑا سا ڈالنا کو تک آئل ڈال کر فوراً ڈھک دیں۔ پانچ سے سات منٹ تک رکھ دیں تاکہ کباب میں کوکوں کی خوشبو آجائے۔

بٹوں کو تک سے تھوڑے تھکے کے لئے اچھی استعمال کرنے کے بعد صف کر لیں۔ پھر اچھی طرح ڈالنا کو تک آئل کا کرنی کاغذ یا پلاسٹک میں لپیٹ کر رکھیں۔





## اجزاء

ایک کلو	بوتگ کا گوشت (دو حصے کریں)
ایک کلو	بڑیاں اور بیلیاں
دو کھانے کے چمچ	لسن پنا ہوا
حسب ذائقہ	نمک
تین عدد درمیانی	بیاز (پارکینگی ہوئی)
دس سے بارہ عدد	تاربت کالی مرچیں
دو کھانے کے چمچ	لال مرچ تھی ہوئی
دو کھانے کے چمچ	دھنیا پنا ہوا
ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ
ایک کھانے کا چمچ	سوائف
ایک چائے کا چمچ	بڑی الائچی کے دانے
ایک چائے کا چمچ	سوتھ
ایک چائے کا چمچ	چلی (نوت دیکھیں)
ایک بیانی	دقی
آدھی بیانی	میدہ یا آٹا
آدھا چائے کا چمچ	سزک اینڈ
ایک بیانی	والد اکوگٹ آئل

## سجائے گئے

حسب پند	اورک (پارکینگی ہوئی)
حسب پند	برادھنیا (پارکینگی ہوئی)
حسب پند	برئی مرچیں (پارکینگی ہوئی)
حسب پند	لیبوں (کے ہونے)

نوٹ  
ہلکے جھانسی کی ایک تازہ بوسڑی نمک کی گولہ لادی کی اس میں ہوتی ہے۔

## ترکیب:

- دہنی میں گوشت، بڑیاں اور بیلیوں کے ساتھ ایک بیاز، کالی مرچیں اور دس سے بارہ بیانی پانی ڈال کر چار سے چھ گھنٹوں کے لئے پختہ رکھ دیں
- سوائف، بڑی الائچی کے دانے، سوتھ اور چلی کو پارکینگی میں اور ایک طرف رکھ دیں
- ایک ٹیبلہ دہنی میں والد اکوگٹ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے ہتیرہ دو بیاز گولڈن فرائی کریں۔ لسن ڈال کر ایک سے دو منٹ پکا سا فرائی کریں اور پھر میدہ یا آٹا ڈال کر اچھی طرح خوشبو آنے تک بھجھیں
- دہنی میں نمک، لال مرچ، دھنیا اور دھنیا بڑا اور پیلے سے تین کر رکھے ہوئے مصالحے ملا لیں اور دہنی میں ڈال دیں۔ اتنی دیر بھجھیں کہ تیل ٹیبلہ سے نظر آنے لگے۔ پھر اس میں گوشت ڈال کر چار سے پانچ منٹ تک اچھی طرح بھجھیں
- بڑیاں اور بیلیوں کی تختی کو چھان کر گوشت میں ڈال دیں اور تین سے چھ گھنٹوں تک پکا لیں تاکہ گوشت مزے گل جائے۔ سزک اینڈ ڈال کر تین سے چار منٹ تک پکا لیں اور پچھلے سے اتار لیں

## پریزینٹیشن :

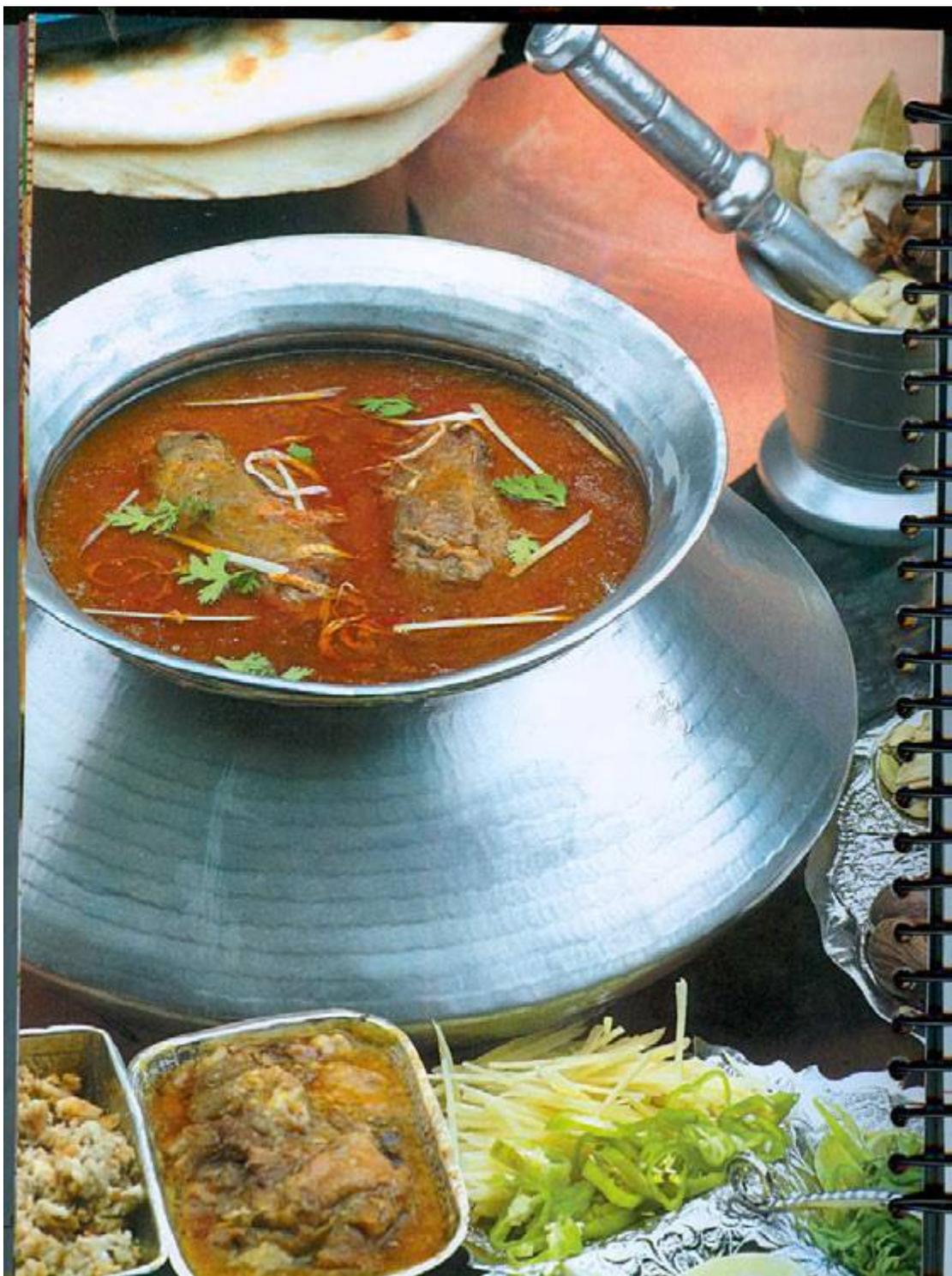
اورک، برادھنیا، برئی مرچیں، لیبوں اور جان کے ساتھ گرم گرم پینجی کریں۔

## شپ:

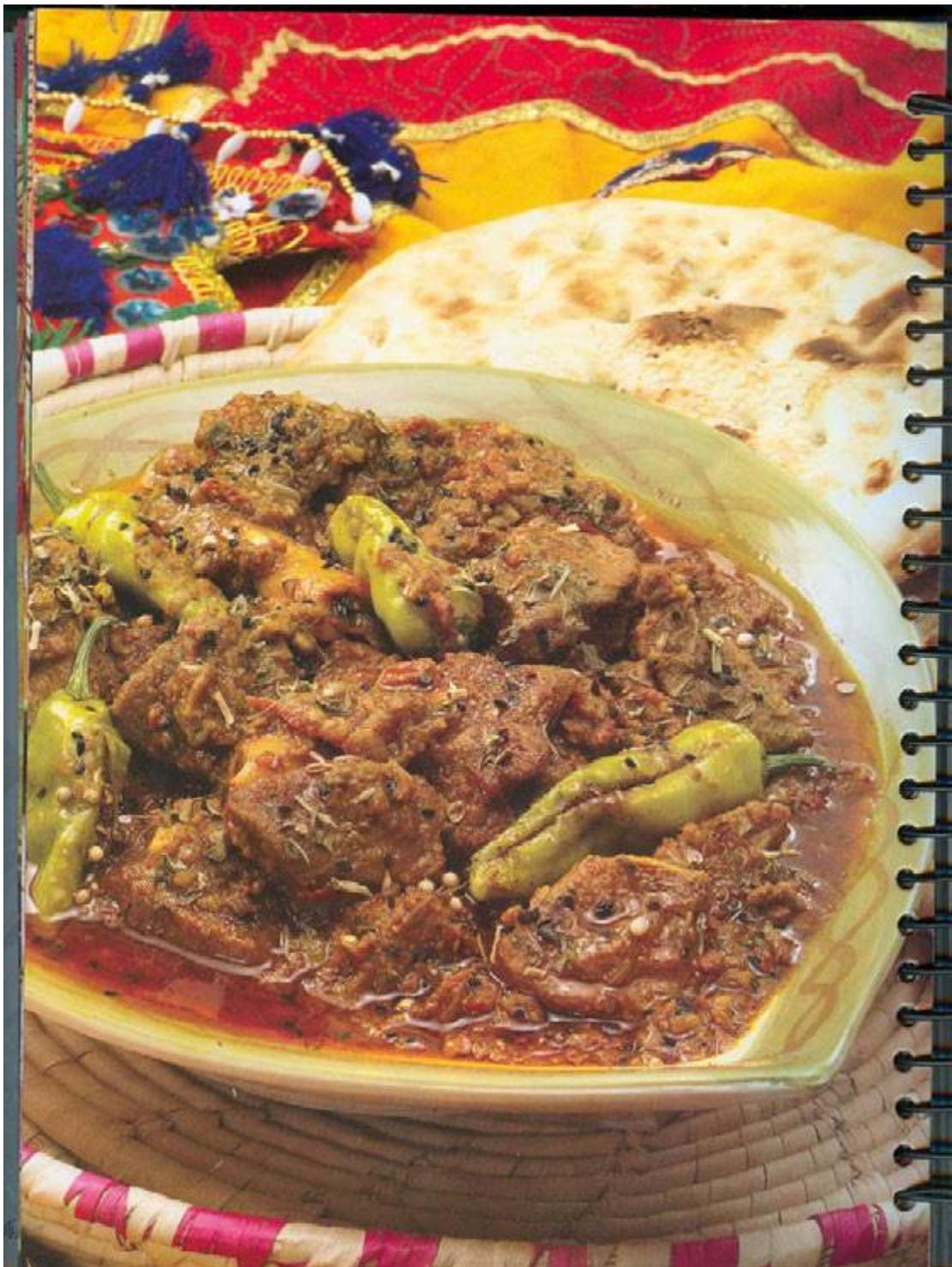
اگر چکن کی تھاری بنا چاہیں تو تختی کو صرف آدھے سے ایک گھنٹے تک پکا لیں اور پانی کی مقدار آدھی کر دیں۔

سروں میں پھنی ہوئی بیجوں کے لئے ہار کھانے کے کچے کھجوریں  
میں ایک لیٹوں کا رس اور ایک چھوٹی چائے کا چمچ پھری تاکہ  
نمک، دانت کو تازہ دھت پھری ہوئی ہو۔









## اجزاء

ایک کلو	بکرتے کا گوشت
حسب ذائقہ	نمک
آٹھتس دن عدد	لہسن کے جوئے (کچھے ہوئے)
ایک سے دو کھانے کے کچھ	اورک (ہارک کی ہوئی)
دو یا تھو	پیاز (سوئی گئی ہوئی)
ایک کھانے کا کچھ	ٹارٹ وٹھیا
ایک کھانے کا کچھ	ستیلہ زبرہ
دس سے بارہ عدد	ثابت الہ مرہیں
ایک سے دو عدد	تیز پات
ایک سے دو کچھ کا کھرا	دار پٹینی
چھ سے آٹھ عدد	ٹارٹ کالی مرہیں
تھمن سے چار عدد	بڑی الائچی
ایک پیالی	دہی
تین پوتھائی پیالی	ڈالڈا کوکھ آمل

## ترکیب:

- گوشت میں نمک، اورک، لہسن، پیاز، وٹھیا، زبرہ، لال مرہیں، تیز پات، دار پٹینی، کالی مرہیں، بڑی الائچی، دہی اور تھمن سے چار کھانے کے کچھ ڈالڈا کوکھ آمل ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- گوشت کو دیکھنی میں ڈال کر تیز آٹیج پر پانچ سے سات منٹ تک پکائیں۔ پھر آٹیج کھلی کر کے اتنی دہی پکائیں کہ گوشت اچھی طرح گل جائے
- باقی ڈالڈا کوکھ آمل ڈال کر اتنی دہی بھونیں کہ تیل علیحدہ سے نکل آئے گئے
- تھمن سے چار منٹ کھلی آٹیج پر پکا کر پتے سے اُتار لیں

## پریزنٹیشن

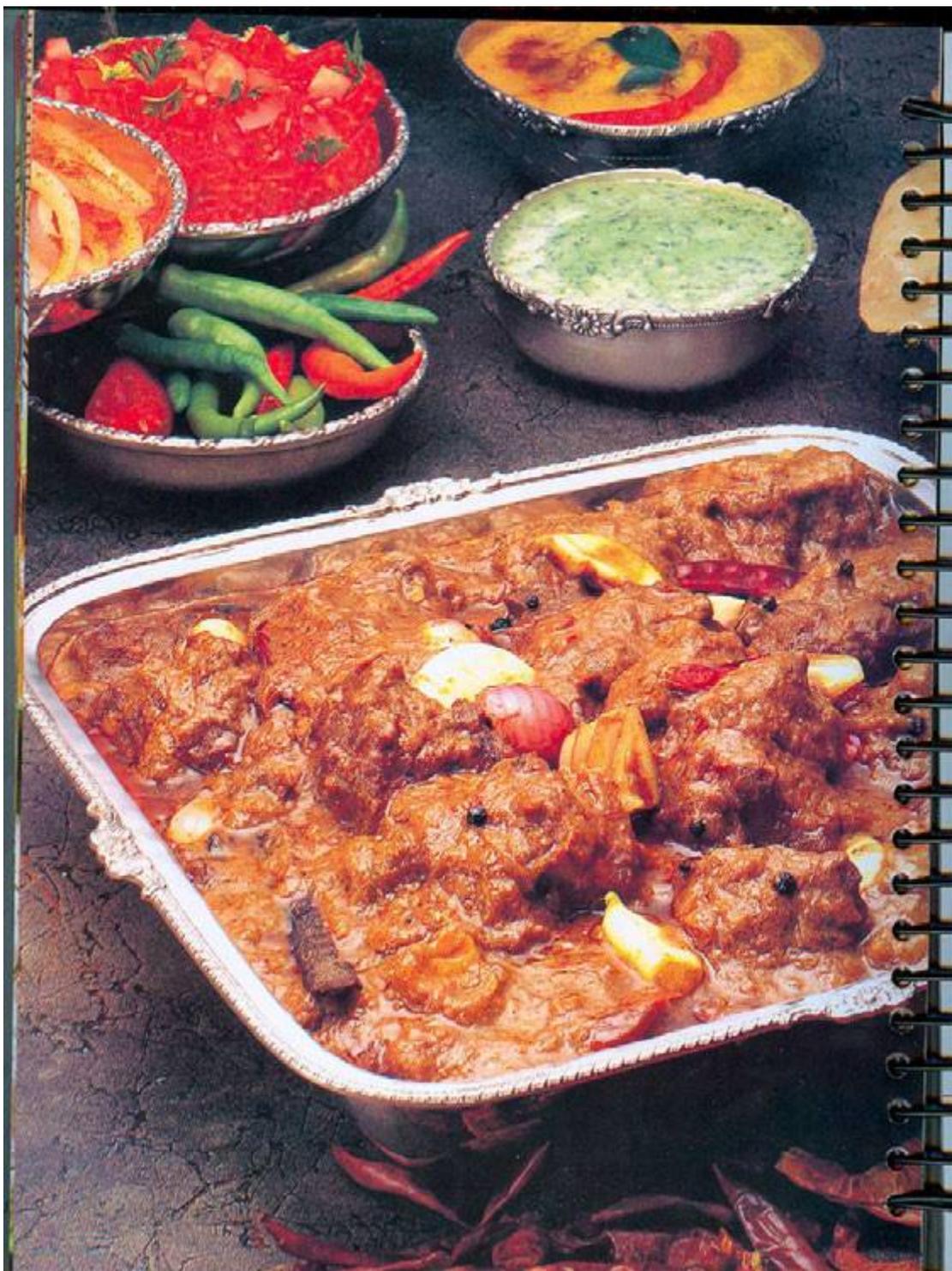
ٹان کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

## شب

اسٹو کو مزید ذائقہ دار بنانے کے لئے گوشت میں سارے مصالحے کا کر ایک سے دو گھنٹے رکھنے کے بعد پکائیں۔

چائے کا تے ہونے آٹھوں کو پینے سے چمانے کے لئے یاد رکھیں کہ  
چائے کچھ میں (دس سے بارہ) کھوہ کے لئے تیز پاتیں رکھیں۔





## اجزاء:

تیرہ	ایک گلو
نمک	حسب ذائقہ
اورگے بسن پنا ہوا	دو کھانے کے چمچ
پیاز (ہر ایک کی ہوئی)	ایک عدد درمیانی
ال مرچ ہی ہوئی	ایک کھانے کے چمچ
بلدی تھی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سفید زریہ	ایک کھانے کے چمچ
ناریں پنا ہوا	چار کھانے کے چمچ
املی کا گڑ حارس	دو پیالی
برادھیا (ہر ایک کا ہوا)	ایک گھی
پودینہ (ہر ایک کا ہوا)	ایک گھی
ہری مرچیں (ہر ایک کی ہوئی)	پچھ سے آٹھ عدد
ذاتی ادا کنگ آئل	ایک پیالی

## ترکیب:

- دیکھی میں ذاتی ادا کنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ تک پکا گرم کر کے پیاز کو سفید افرائی کر لیں۔ اورگے بسن ڈال کر ایک سے دو منٹ کے لئے پکا سفرائی کریں
- قہقہ، نمک، مال مرچ اور بلدی شامل کریں۔ اچھی طرح ملا کر بجلی آگ پر اتنی دیر پکا لیں کہ پیچھے کا پنا پانی خشک ہو جائے
- سفید زریہ، ناریں، برادھیا، پودینہ اور ہری مرچیں اچھی طرح ملائیں۔ پھر املی کا رس ڈال کر بجلی آگ پر اتنی دیر پکا لیں کہ تیل ٹیلمہ دے نظر آنے لگے

## پریزنٹیشن:

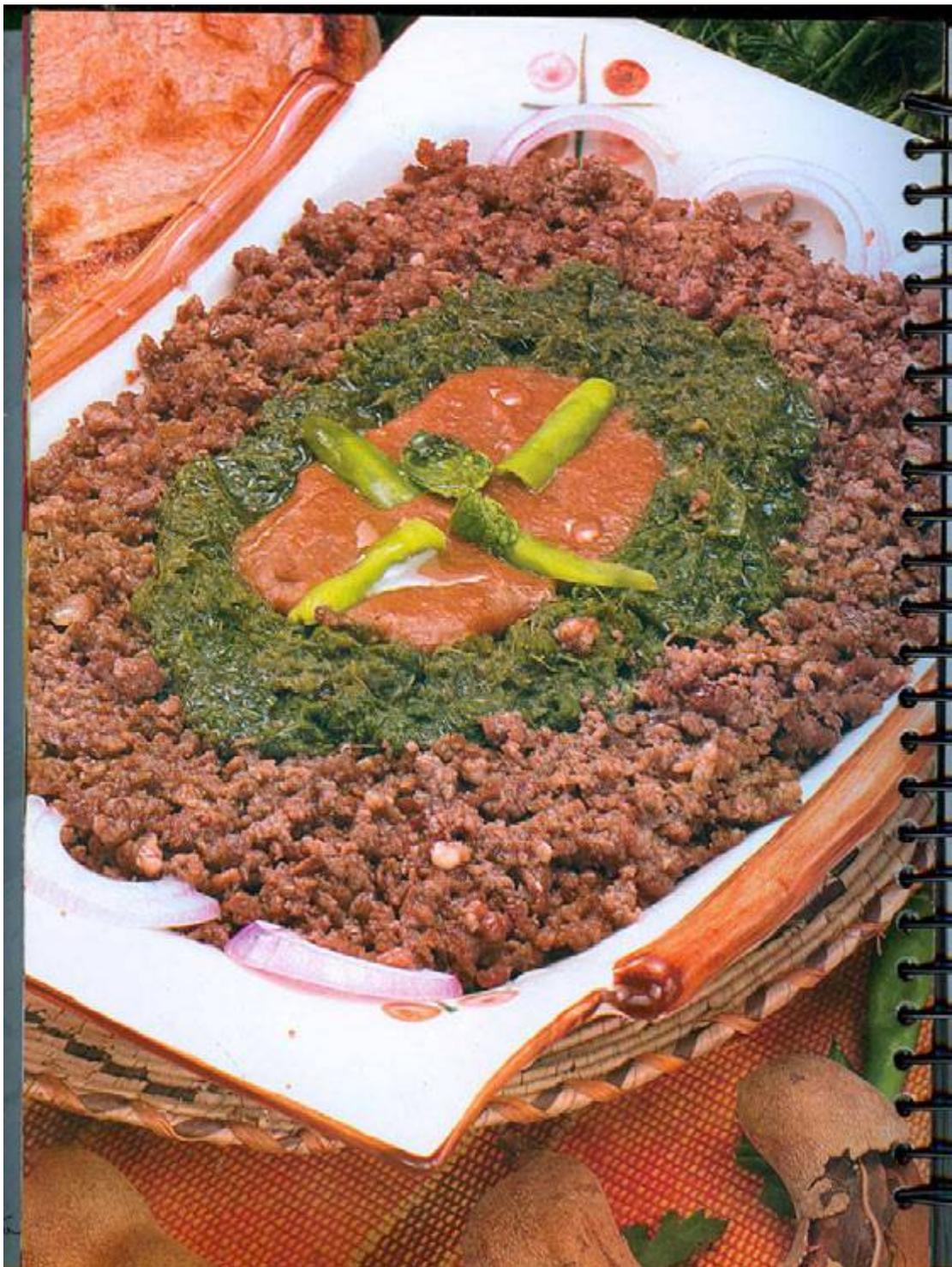
پیچھے کی چٹنی کو پناٹھے کے ساتھ مین ڈش کے طور پر بھی پیش کیا جا سکتا ہے اور چاچوں تو سائڈ ڈش کے طور پر ڈال جاوےل کے ساتھ پیش کریں۔

## ٹپ:

پیچھے کی چٹنی کو پناٹھے کے لئے پچھن کا قہر بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

بچے کی چٹنی کی تلاش آج ہے کہ اسے پائٹ لائٹ لانے میں مدد کر سکتا ہے اور بچے کی آنکھوں کے لئے محفوظ رہا جا سکتا ہے اور جسم اور مہلک کے مینے میں کوئی پر اس سے علاج نہیں ملتا ہے۔





## اجزاء:

گوشت (بڑے ٹکڑوں میں کاٹا ہوا)	ایک کلو
اورک ہین پہا ہوا	دو کمانے کے کچے
ٹھک	حسب ڈالنگ
بیاز (ہاریک کی ہوئی)	دو عدد
لال مرچ تہی ہوئی	دو کمانے کے کچے
ہلدی تہی ہوئی	ایک پائے کا کچا
دی	ایک بیانی
چرت گرم مصالحہ	ایک کمانے کا کچا
بڑی الائچی	ایک سے دو عدد
سیاہ زہرہ	ایک پائے کا کچا
آٹا	آدھی بیانی
ڈالنگ VTF بنا سیتی	تین چوتھائی بیانی

## سجافے کے لئے:

اورک (ہاریک کی ہوئی) حسب پسند

## ترکیب:

- آنے کو ایک بیانی پانی میں گھول کر گاڑھا سا پیسٹ بنائیں
- دیکھی میں ڈالنگ VTF بنا سیتی کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ تک پکا گرم کر کے ثابت گرم مصالحہ ڈالیں۔ جب کڑا کرنے لگے تو بیاز ڈال کر سنہرا فرانی کر لیں
- پھر اورک ہین ڈال کر ایک سے دو منٹ کے لئے فرانی کریں۔ گوشت ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ بنا سیتی ٹیڈہ سے نظر آنے لگے
- ٹھک، لال مرچ، ہلدی، بڑی الائچی اور سیاہ زہرہ دی میں اچھی طرح ملا کر گوشت میں ڈال دیں۔ پھر آنے کا پیسٹ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- چار سے چھ بیانی پانی شامل کر کے کھلی آگ پر ڈھک کر اتنی دیر پکا لیں کہ گوشت اچھی طرح گل جائے

## پریڈنٹیشن:

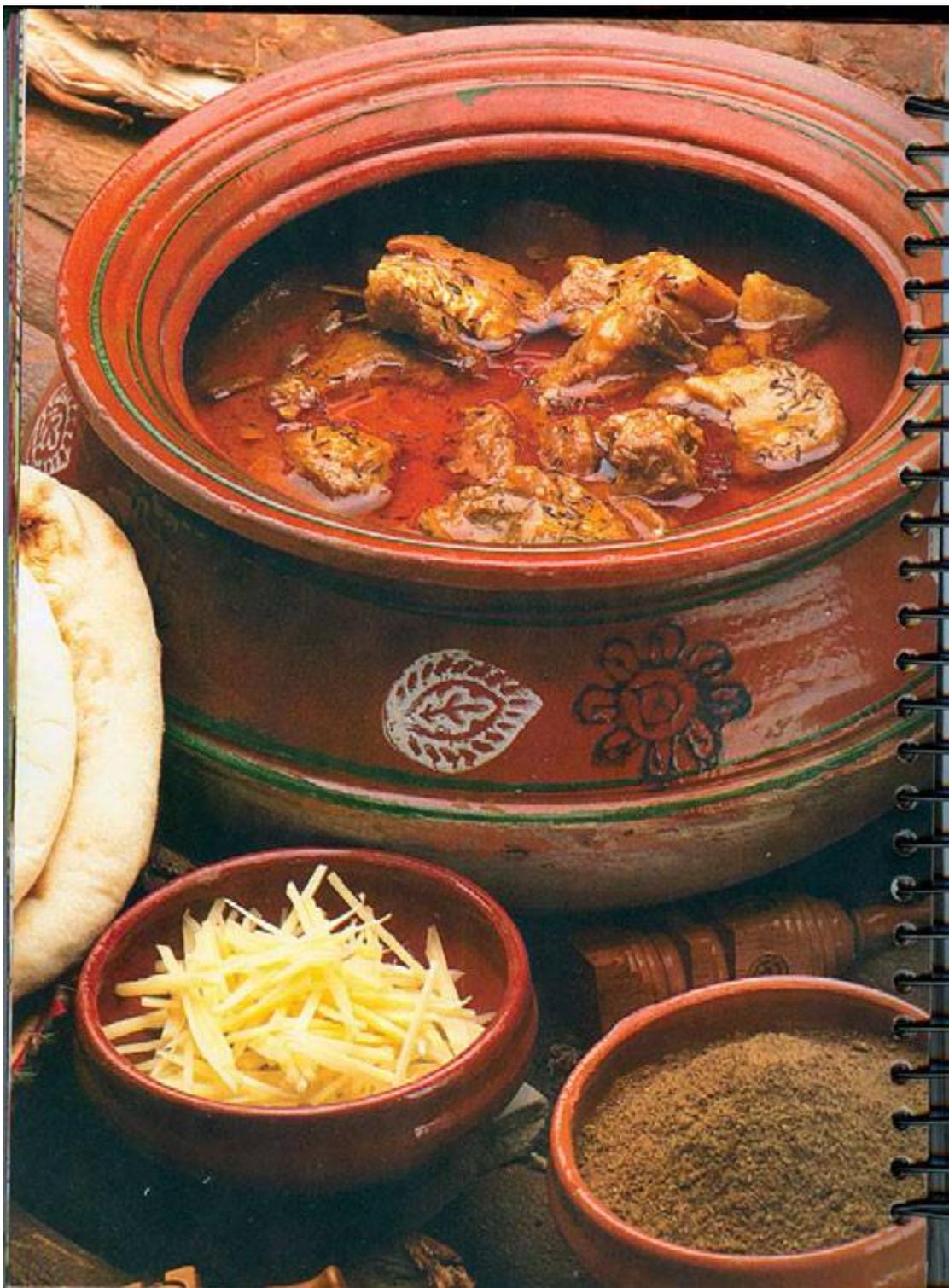
ہاریک کی ہوئی اورک چمڑک کر نان کے ساتھ گرم گرم خوش کریں۔

## ٹپ:

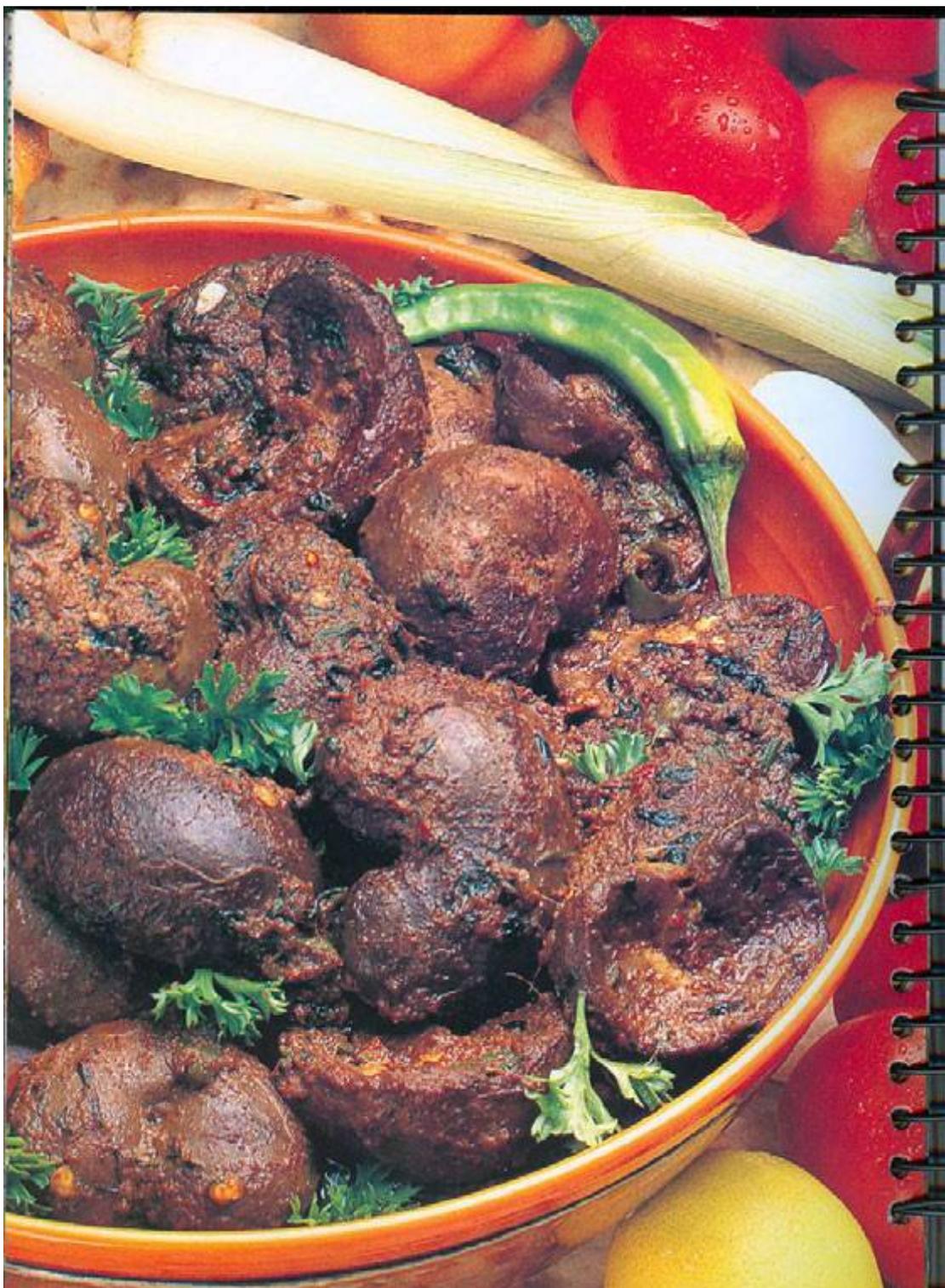
خاص مواقع پر بنانے کے لئے اس میں پائے بھی شامل کئے جاسکتے ہیں۔

گھر میں بچے سے بچہ کے لئے کچا کر پالی کر پھاڑ دینا  
کلی دہری کا تیل اور پھلے کا ایک سیستہ میں ڈالیں۔ وہی کے  
جائے ڈال کر تھکی دے سے فریج یا کھل میں صاف کریں۔









## اجزاء

آپٹیکینی  
ڈالڈا کوکلب آئل

ایک پکٹ (200 گرام)  
چار سے چھ کھانے کے کچھ

## تاریخ کی کڑی:

تاریخ کا ۱۱۰۰  
تین  
تک  
بلدی ہی ہوئی  
لیوں کا رس  
بری مرچیں (باریک کی ہوئی)

دو سے تین بیانی  
چار کھانے کے کچھ  
سب ڈالڈا  
آدھا چائے کا کچھ  
دو سے تین کھانے کے کچھ  
دو سے تین عدد

## بخانا ہوا گوشت:

گوشت (بھر پڑی کی ہوئی)  
تک  
اورک سبب پیا ہوا  
بیاز (باریک کی ہوئی)  
لال مرچ تھی ہوئی  
سفید زہرہ  
لہنا (باریک کئے ہوئے)  
ڈالڈا کوکلب آئل

آدھا کلو  
سب ڈالڈا  
ایک کھانے کا کچھ  
ایک عدد  
ایک چائے کا کچھ  
ایک چائے کا کچھ  
دو سے تین عدد  
چار سے چھ کھانے کے کچھ

## سجائے گئے:

سوسے کی بیٹیاں باریک کات کر ڈالڈا کوکلب آئل میں ڈیپ  
فرانی کریں۔

## ترکیب:

- آپٹیکینی کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے دس سے بارہ بیانی پانی میں اتنی دیر بائیں کہ اچھی طرح گل جائے۔ چھٹی سے چھان کر پانی نکال لیں اور اس میں چار سے چھ کھانے کے کچھ ڈالڈا کوکلب آئل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔
- تاریخ کی کڑی بنانے کے لئے تین کو تاریخ کے ۱۱۰۰ میں اچھی طرح ملا کر بلدی اور بری مرچیں شامل کر دیں۔ کچھ آٹھ پر ایک گھنٹے تک پکا کر چوبیس سے اسی لیں۔ تک اور لیوں کا رس شامل کر دیں۔
- بخانا ہوا گوشت بنانے کے لئے کڑی میں چار سے چھ کھانے کے کچھ ڈالڈا کوکلب آئل کو درمیانی آٹھ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے پیاز کو بھانپ کر فرانی کریں اور ک تین اور زہرہ ڈال کر ایک منٹ تک کچھ چلائیں۔ پھر لہنا اور لال مرچیں ڈال کر ملا لیں۔ اتنی دیر پکا لیں کہ لہنا اچھی طرح گل جائیں۔ تک اور گوشت ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔
- ڈیپ بیانی پانی ڈال کر گوشت کو اتنی دیر پکا لیں کہ تیل علیحدہ نظر آئے گئے۔

## پریڈ نشیشن:

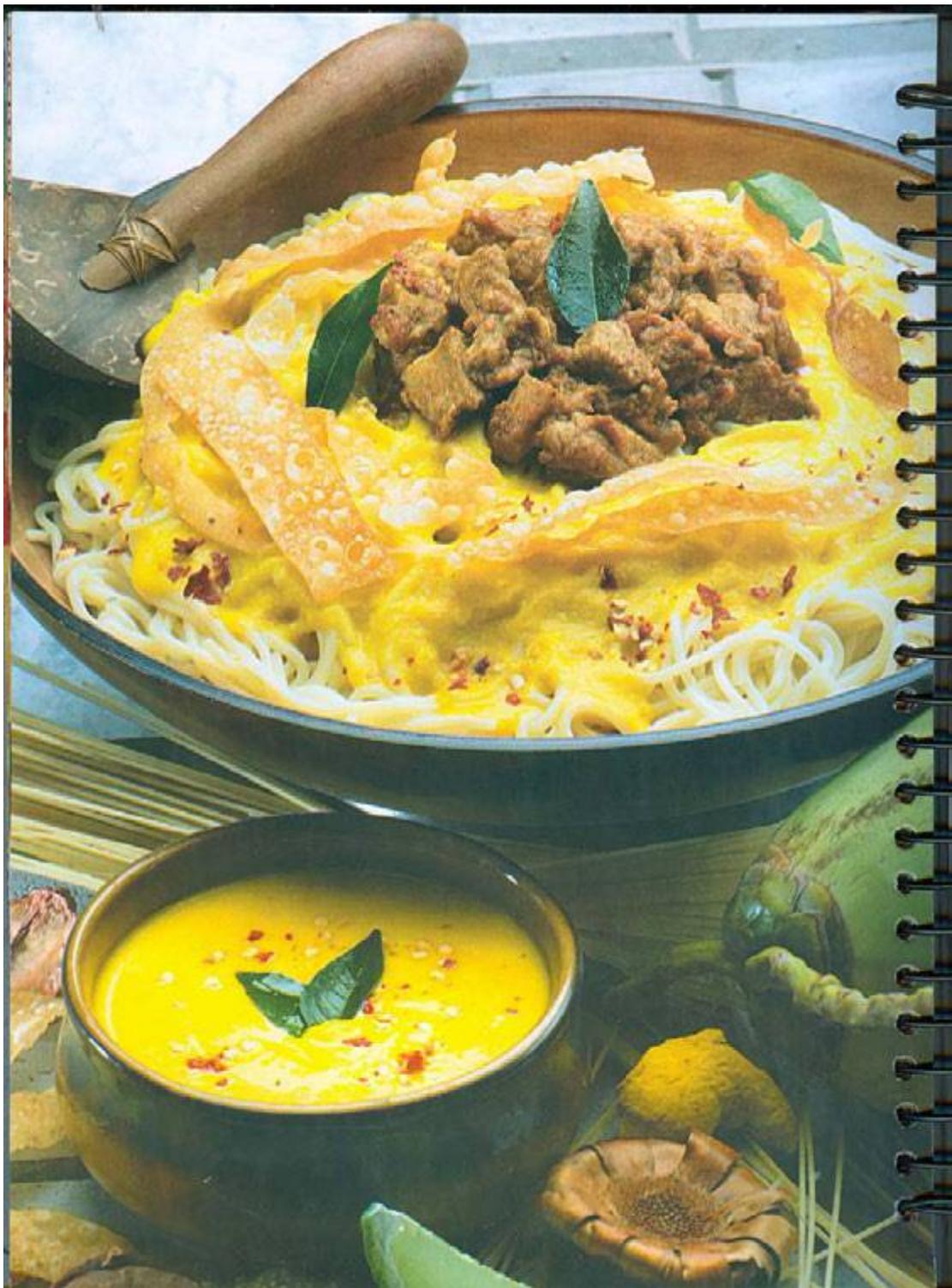
آپٹیکینی کو کول ٹرے میں پھینا کر رکھیں۔ درمیان میں بخانا ہوا گوشت ڈال کر اوپر تاریخ کی کڑی ڈال دیں۔ تلی ہوئی سوسے کی بیٹیاں سے سجا کر گرم گرم کھاؤ سے چھن کریں۔

## ٹپ:

تاریخ کی کڑی کو زیادہ مزیدار بنانے کے لئے کڑی پختہ کو دو سے تین کھانے کے کچھ ڈالڈا کوکلب آئل میں فرانی کر کے کڑی کے اوپر بھارا دیں۔

ایک پانچ روزہ ہفتہ بنانے کے لئے ان میں سے  
سے پہلے چھٹے لیوں میں شامل کریں۔





## اجزاء:

پسندے	ایک کلو
اورک بسن پہا ہوا	دو کھانے کے کچھ
نمک	حسب ذائقہ
ہنگی پیاز (بہن ہوئی)	دو عدد درمیانی
تھی ہوئی پیاز	آدھی پیالی
لال مرچ آسن ہوئی	ایک کھانے کا کچھ
سلیڈ زہرہ	ایک کھانے کا کچھ
گرم مصالحہ پہا ہوا	ایک کھانے کا کچھ
دہی	ایک پیالی
کچا پیچا (پہا ہوا)	دو کھانے کے کچھ
بھنے ہوئے پیٹے	چار کھانے کے کچھ
ششاش	دو کھانے کے کچھ
ٹابت دھنیا	ایک کھانے کا کچھ
کنوہ	چھوٹا ٹکڑا
ذات اللہ VTF باہتی	آدھی پیالی

## سجائے کے لئے:

ہرا دھنیا (پارک کن ہوا)	حسب پسند
پودینہ (پارک کن ہوا)	حسب پسند
ہری مرچ (پارک کن ہوئی)	حسب پسند
لیموں (کٹے ہوئے)	حسب پسند

## ترکیب:

- سلیڈ زہرہ، بھنے ہوئے پیٹے، ششاش اور ٹابت دھنیا ملا کر پارک پیس میں لیس۔ اس میں نمک، اورک بسن، ہنگی اور تھی ہوئی پیاز، کچا پیچا، لال مرچ، گرم مصالحہ اور دہی ملائیں
- پسندوں میں مصالحوں کا پیمرا اچھی طرح لگا دیں اور چار سے چھ گھنٹوں کے لئے رکھ دیں
- چولہے پر کونکے کو دہا کھائیں۔ پسندوں کو دہی میں ڈال دیں اور کچھ میں ایک فوڈنگ بھی یا پیاز کا پھلکا رکھ کر اس پر کونکے رکھ دیں۔ کونکے پر دو سے تین کھانے کے کچھ ذات اللہ VTF باہتی ڈال دیں اور فوراً ڈھک کر دیں تاکہ دھواں نہ نکلے پاتے
- پندرہ سے تیس منٹ بعد کونکے کو نکال کر پسندوں کو درمیانی آگ پر پانچ سے سات منٹ تک پکا لیں۔ پھر آج کل کرائی دیں پھر پکا لیں کہ پسندوں کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- پھر ابقہ ذات اللہ VTF باہتی ڈال کر اتنی دیر پھو لیں کہ باہتی ٹیڈا سے نظر آنے لگے

## پرید نشیشن:

ڈش میں نکال کر ہرا دھنیا، پودینہ، ہری مرچ چھڑک کر کٹے ہوئے لیموں اور پرائیوں کے ساتھ پیش کریں۔

## ٹپ:

کچے پیچھے کے بھانے پکا ہوا پیچھا بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ہری مرچوں کو پیچھے ہونے اور اسٹاک کھانے سے بچانے  
مصری حکایتی نہیں جاسکتی کی کھانا اچھی طرح دیر سے پکا جائے گا۔





## اجزاء

ایک کلو	قیر
حسب ذائقہ	نمک
ایک کھانے کا چمچ	اورک بسن یا ہوا
ایک کھانے کا چمچ	سلیڈ زبیرہ
ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ (موٹی ٹی ہوئی)
آدھا کلو	آلو (پال کر بھرنے والی)
ایک عدد بڑی	بیاز (ہر ایک کی ہوئی)
آدھی ٹمبی	برادھنیا (ہر ایک کی ہوئی)
چار سے چھ عدد	برئی مرچیں (ہر ایک کی ہوئی)
دو عدد	اٹھ (پھینکے ہوئے)
ایک پیالی	دھن روٹی کا پورا
تیلے کے لئے	ڈالڈا کو لگے آئس

## ترکیب

- دہنی میں تیلے کے ساتھ اورک بسن، سلیڈ زبیرہ، کالی مرچ اور بیاز ڈال کر درمیانی آگ پر اتنی دیر آپائیں کہ تیلے کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- تیلے کو اچھی طرح ٹھنڈا کر کے اس میں آلو، برادھنیا، بڑی مرچیں اور نمک ڈال کر ملائیں۔ پھر کٹکٹس بنا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کٹکٹس کو اٹھ سے تین ڈیڑھ گھنٹوں روٹی کے پورے میں رول کریں اور دو پارہ دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑی یا فریجنگ ٹین میں ڈالڈا کو لگے آئس کو درمیانی آگ پر تین سے پانچ منٹ گرم کریں اور کٹکٹس کو گولڈن براؤن ہونے تک فرائی کریں
- ٹاکی کا تھپاؤ شوہچہ پر نکال لیں

## پریزنٹیشن :

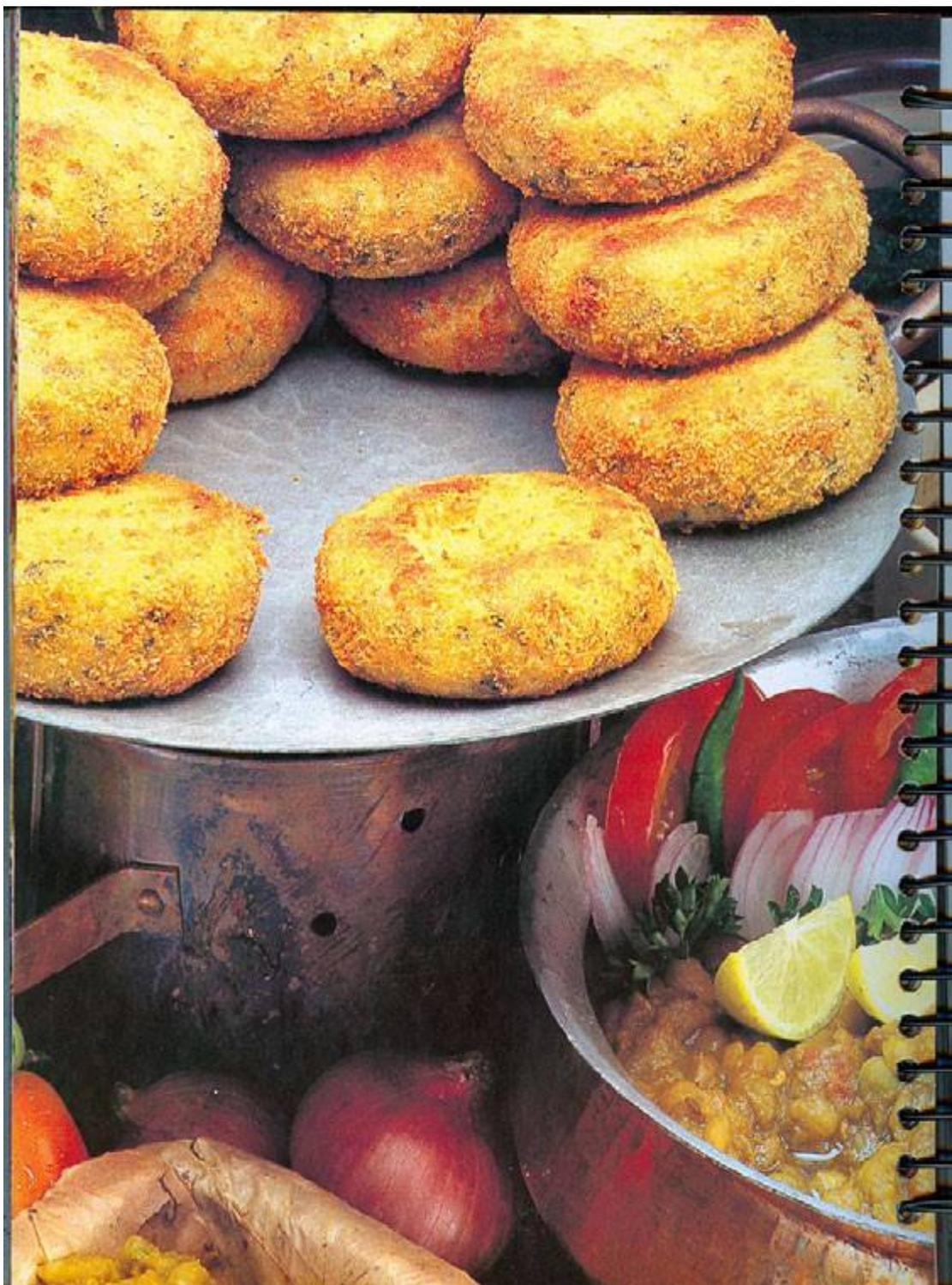
سدا کے ساتھ گرم چوڑی کریں۔

## ٹپ :

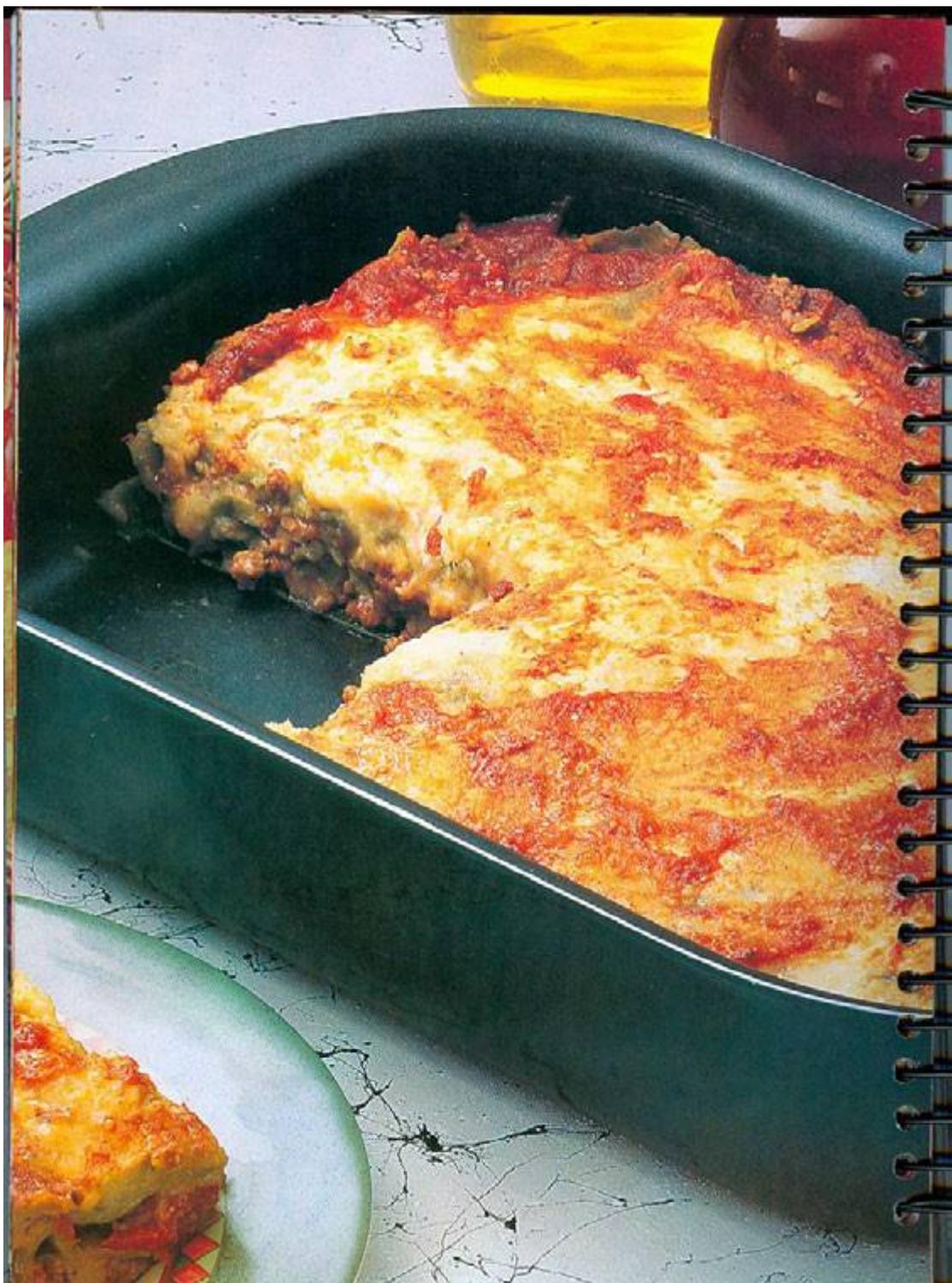
بھڑا اٹھنے کے لئے آلو کو تیلے کے ساتھ ملا کر بھی آپاا جاسکتا ہے۔

جلدی جڑی کے لئے ٹیکہ لہرائی میں چھ پونہ چھ کی ڈال  
ابن کر کھیں۔ ٹھنڈا کر کے پینے کے لئے استعمال کریں۔









## اجزاء:

قیر	ایک کلو
اورک بسن پناہو	دو کمانے کے بیج
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ (موٹی ٹکی ہوئی)	ایک کمانے کے بیج
پیاز (تھمت کی طرح ٹکی ہوئی)	دو عدد درمیانی
لٹار (آپال کرپوں میں)	ایک کلو
ڈالڈا کوٹنگ آئل	ایک پیالی

## سجافے کے لئے:

بری مرچیں (ہارکے کی ہوئی)	حسب پسند
برادھنیا (ہارکے کا دوا)	حسب پسند

## ترکیب:

- قیچے میں اورک بسن، پیاز، آدھا کمانے کے بیج کالی مرچ اور نمک ملا کر اچھی طرح گوندھ لیں
- لیوڑے کباب بنا کر دیں سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کزای یا فراننگ چین میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر تھمن سے چار منٹ گرم کریں اور کبابوں کو کولڈن لٹاری کر لیں
- آدھنیا میں چار سے چھ کمانے کے بیج ڈالڈا کوٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر تھمن سے چار منٹ بنا کر گرم کریں۔ اس میں لٹار، نمک اور آدھا کمانے کے بیج کالی مرچ ڈال کر تھمن سے چار منٹ تک بیج چلا لیں
- پھر اس میں کباب چھیلا کر ڈال دیں اور پانچ سے سات منٹ کے لئے ہلکی آگ پر پکا کر چوبیس سے اسی تار لیں

## پریزنٹیشن:

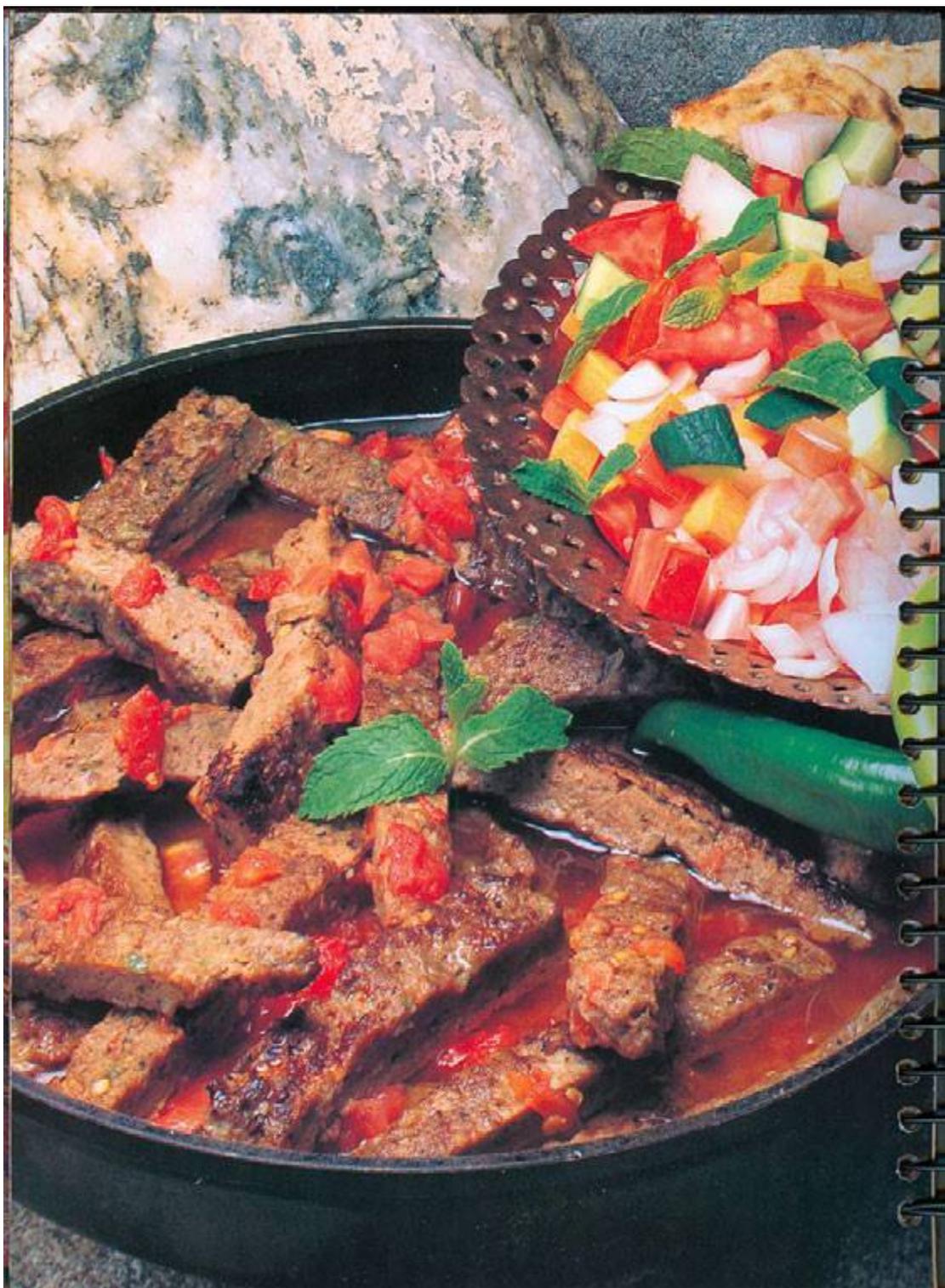
بری مرچیں اور برادھنیا تھڑک کر روغنی تان کے ساتھ گرم گرم چٹن کریں۔

## ٹپ:

لٹاروں کو ہلکا سا آپال کر تھیل کر پلینڈ کر لیں تو ایک اچھا پیسٹ بن جائے گا۔

تزیین کی لذت اور بھنے کے لئے کالے سے پیلے آئیں اچھی طرح صولیں۔





## اجزاء:

کمرے کی ران	ڈیڑھ کلو
تک	حسب ذائقہ
اورک بسن پنا ہوا	دو کھانے کے کچی
تلی ہوئی پیاز	آدھی پیالی
ثابت ال مرہیں	دس سے بارہ عدد
سفید زیرہ	ایک کھانے کا کچی
ثابت و شیا	دو کھانے کے کچی
نارن پنا ہوا	چار کھانے کے کچی
گرم سالہ پنا ہوا	دو کھانے کے کچی
دہی	ایک پیالی
ڈاللا کو تک	آدھی پیالی

## ترکیب:

- کمرے کی ران خریدتے وقت درمیان میں سے ہڈی توڑ کر گبرے کت لگوائیں
- ال مرہیں، و شیا، زیرہ اور نارن توڑے پر بھون کر نہیں لیں
- دہی میں پیاز ڈال کر بھین لیں اور اس میں تک اور ک بسن گرم مصالحہ اور بھین کر رکھے ہوئے مصالحے کا کر ران پر اچھی طرح لگا دیں۔ چار سے چھ گھنٹوں کے لئے ران فریج میں رکھ دیں
- بڑے سا سزکی ڈبچہ میں درمیانی آٹے پر ڈاللا کو تک آگل کو تھیں سے چار منٹ تک ہکا گرم کریں۔ اس میں مصالحہ لگی ہوئی ران ڈال دیں، درمیانی آٹے پر پہلے پانچ سے سات منٹ تک پکائیں اور پھر آٹے بجلی کر کے بھجوس سے تیس منٹ تک پکائیں
- دو بچوں کی مدد سے ران کو تھیں اور دوسری طرف سے بھی آدھے گھنٹے تک بجلی آٹے پر پکائیں

## پرہیز نشیمن:

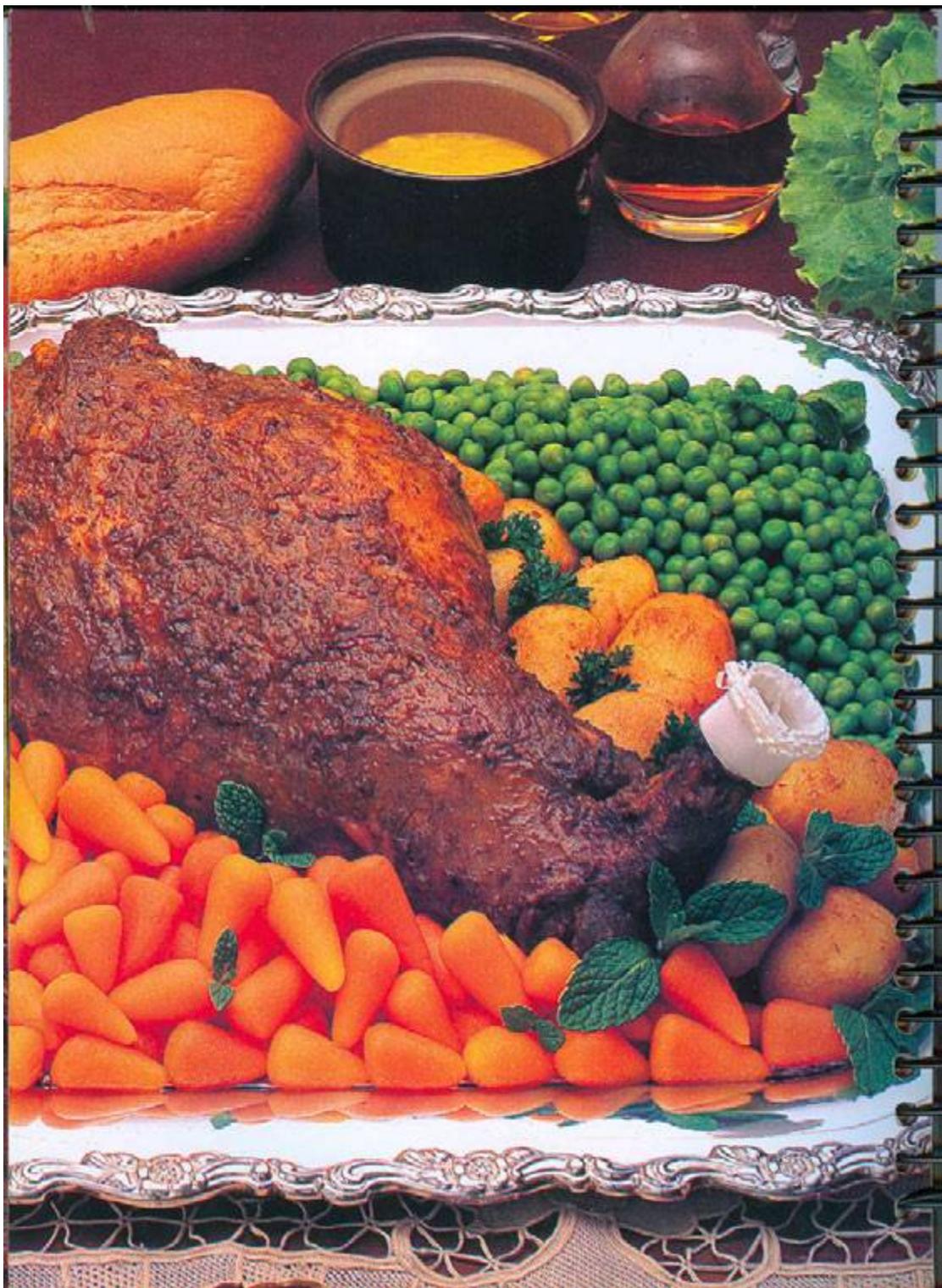
فریج بریلے اور رانی ہوئی سبز یوں کے ساتھ گرم گرم چیش کریں۔

## ٹپ:

ران کو مزید گھانے کے لئے اس میں دو پیالی پانی بھی شامل کیا جاسکتا ہے۔

اس میں استعمال ہونے والے رنگوں کو اچھی طرح صاف کرنے کے لئے پیپن میں معلوم فرمائیں۔ ایک پیالی گرم پانی میں ایک چائے کا کھنگ ۱۰۰ سے ۱۵۰ گرم سے گرم کر کے ۱۰۰ میں صاف رکھیں اور ۱۵۰ کے رنگ ہوں لیں۔





## اجزاء:

ایک کلو	قبر
ایک کمانے کا بیج	اورک بسن پنا ہوا
حسب ذائقہ	نمک
ایک کمانے کا بیج	لال مرچ بھی ہوئی
ڈیڑھ کمانے کا بیج	گرم مصالحہ پنا ہوا
دو کمانے کے بیج	کچا پیتا پنا ہوا
آدھی ٹہنی	برادشیا (ہارکے کا ہوا)
آدھی ٹہنی	پودینہ (ہارکے کا ہوا)
چھ سے آٹھ عدد	ہری مرچیں (ہارکے کی ہوئی)
چار عدد	ڈبل روٹی کے سٹاکس
دو عدد	انٹے
آدھی پیالی	فریش کریم
تینے کے لئے	ڈالدا کوٹنگ آئل

## سجائے گئے:

پیاز (چھ اراکی ہوئی) حسب ضرورت

## ترکیب:

- ڈبل روٹی کو ایک پیالی دودھ میں دس سے بارہ منٹ تک بھگو لیں۔ پھر دودھ سے نکال کر لکڑی کے بیج سے دبا دیا کر اچھی طرح چھڑ لیں
- چھڑی ہوئی سٹاکس کو اورک بسن، نمک، ال مرچ، گرم مصالحہ، پیتا، ہرا ادشیا، پودینہ اور ہری مرچوں کے ساتھ قریب میں اچھی طرح ملا لیں
- تھے میں فریش کریم ملا کر لے لے کباب بنائیں۔ لکڑی کی تھنوں پر لگا کر کچھ دیر کے لئے فریج میں رکھ دیں
- گزای میں ڈالدا کوٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر تھن سے پانچ منٹ تک گرم کریں اور کبابوں کو پھینٹے ہوئے انڈوں میں ڈبو کر گولان فرائی کر لیں

## پریزنٹیشن:

پلیٹ میں سجھا کر پیاز کے ٹکڑوں اور انٹوں کیچپ کے ساتھ پیش کریں۔

## ٹپ:

کبابوں کو انڈے میں ڈبوئے بغیر اوون میں گرل کیا جا سکتا ہے اور کوکوں پر بھی بنا جا سکتا ہے۔ سینکے ہوئے تموز سے تموز سے دھقے سے ڈالدا کوٹنگ آئل لگاتے جائیں تاکہ پکنے کے بعد کبابوں پر چمک آجائے۔

فریج کریم میں لکڑی کو اس گولان، ڈالدا کوٹنگ آئل اور انٹوں میں پھینٹیں۔  
 تاکہ Tamari یا سویٹے لکڑی کو لکڑی اور انٹوں میں پھینٹیں۔  
 ہر دو گولان، ڈالدا کوٹنگ آئل کے تھنوں میں لکڑی اور انٹوں میں پھینٹیں۔  
 پنا ہوا۔





## اجزاء :

جھینگے (جو کرفس کے ہوتے)	ایک کلو
کٹی ہوئی (بڑی)	200 گرام
لہسن لپٹا ہوا	دو کھانے کے کچے
نمک	مضبوط ذائقہ
چائے (پارکینگ ہونی)	دو عدد درمیانی
لٹاڑ (پھولے کئے ہوتے)	پانچ سے چھ عدد درمیانی
بازئی برنی مرچیں	تین سے چار عدد
جھیر پات	دو عدد
لال مرچ لہسی ہوئی	ایک کھانے کے کچے
ہلدی لہسی ہوئی	آدھا چائے کاسی
سلیڈ زیرہ	ایک چائے کاسی
گرم مصالحہ لپٹا ہوا	ایک کھانے کے کچے
قصوری بیٹی	ایک چائے کاسی
کافی مرچ (سوئی گئی ہوئی)	آدھا چائے کاسی
ڈالڈا کولکے آکھ	آدھی پیالی

## سجافے کے لئے :

ہر ادھیا (پارکینگ ہوا)	آدھی کھٹی
اورک (پارکینگ ہونی)	دو کھانے کے کچے

## ترکیب :

- کڑاہی میں ڈالڈا کولکے آکھ کو درمیانی آٹیج پر تین سے پانچ منٹ گرم کر کے جھیر پات ڈالیں اور چائے کو پانچ ساڑھ منٹ ہونے تک فری کریں
- لہسن ڈال کر ایک منٹ تک پکا سا فری کریں۔ پھر لٹاڑ ڈال کر دو سے تین منٹ تک کچے چلائیں
- نمک، مال مرچ، سفید زیرہ اور ہلدی شامل کر دیں اور اچھی طرح ملائیں۔ اتنی دیر پکائیں کہ لٹاڑ آدے کھل جائیں
- جھینگے ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر درمیانی آٹیج پر جھینگے کا پانی نکلنے ہونے تک پکائیں
- تیز دہری مرچیں، گرم مصالحہ قصوری بیٹی اور کافی مرچ ڈال کر کھلی آٹیج پر (مہ پر) پانچ سے سات منٹ تک پکائیں

## پریزنٹیشن :

ہر ادھیا اور اورک چھڑک کر تان کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

## ٹپ :

بیز کے ٹکڑوں کو دو سے تین منٹ تک پکا سا فری کر لیں۔ پھر تین سے چار منٹ تک خشک پانی میں رکھیں تاکہ پختے ہونے کو نئے تپائیں۔

بھیکے پھینکے ہونے لگیں تو ہاتھ سے ہٹا کے  
غصے سے پانی میں پورے ڈال کر پکائیں۔





## اجزاء:

بھلی (بھرا جانے کے لئے)	ایک کلو
اورک بسن پیدا ہوا	ایک کمانے کا ٹیچ
ٹسک	حسب ذائقہ
بیاز (۱۱ ایک کئی ہونی)	ایک عدد درمیانی
ٹماٹر (کٹے ہوئے)	دو عدد درمیانی
لال مرچ تھی ہوئی	ایک کمانے کا ٹیچ
بلدی تھی ہوئی	ایک چائے کا ٹیچ
دھنیا پیدا ہوا	ایک کمانے کا ٹیچ
سلیڈ زہرہ	ایک چائے کا ٹیچ
تھنسی دانہ	آدھا چائے کا ٹیچ
ٹاریل کا دودھ (آپ بھینس)	ذرا بھنیائی
ٹایت رائی	آدھا چائے کا ٹیچ
ڈالنا کو کنگ آئل	چار کمانے کے ٹیچ

## سجانے کے لئے:

ہری مرچیں (۱۱ ایک کئی ہونی)	حسب پند
برا دھنیا (۱۱ ایک کئی ہونی)	حسب پند

## تذکیب:

- دہلی میں ڈالنا کو کنگ آئل کو بھلی آج پر تھن سے چار منٹ تک پکا گرم کر کے رائی اور تھنسی دانہ ڈالیں۔
- جب کڑکڑانے لگیں تو بیاز ڈال کر اتنی دیر فری کریں کہ بھلی نرم ہو جائے
- اورک بسن، ٹسک، لال مرچ، بلدی، دھنیا، زہرہ اور ٹماٹر شامل کر کے اتنی دیر بھنیں کہ تیل ٹیٹھ وے نظر آنے لگے
- دہلی میں بھلی، ڈالیں اور کپڑے کی مدد سے دہلی کو پکا سا ڈالیں تاکہ بھلی ٹوٹنے سے بچے اور مصالحہ بھلی پر اچھی طرح سے لگ جائے۔
- ٹاریل کا دودھ ڈال کر دو سے تین منٹ آج تیز کر کے اُپال آنے دیں۔ پھر ڈسک کر پانچ سے سات منٹ تک بھلی آج پر پکائیں

## پریز نشیشن:

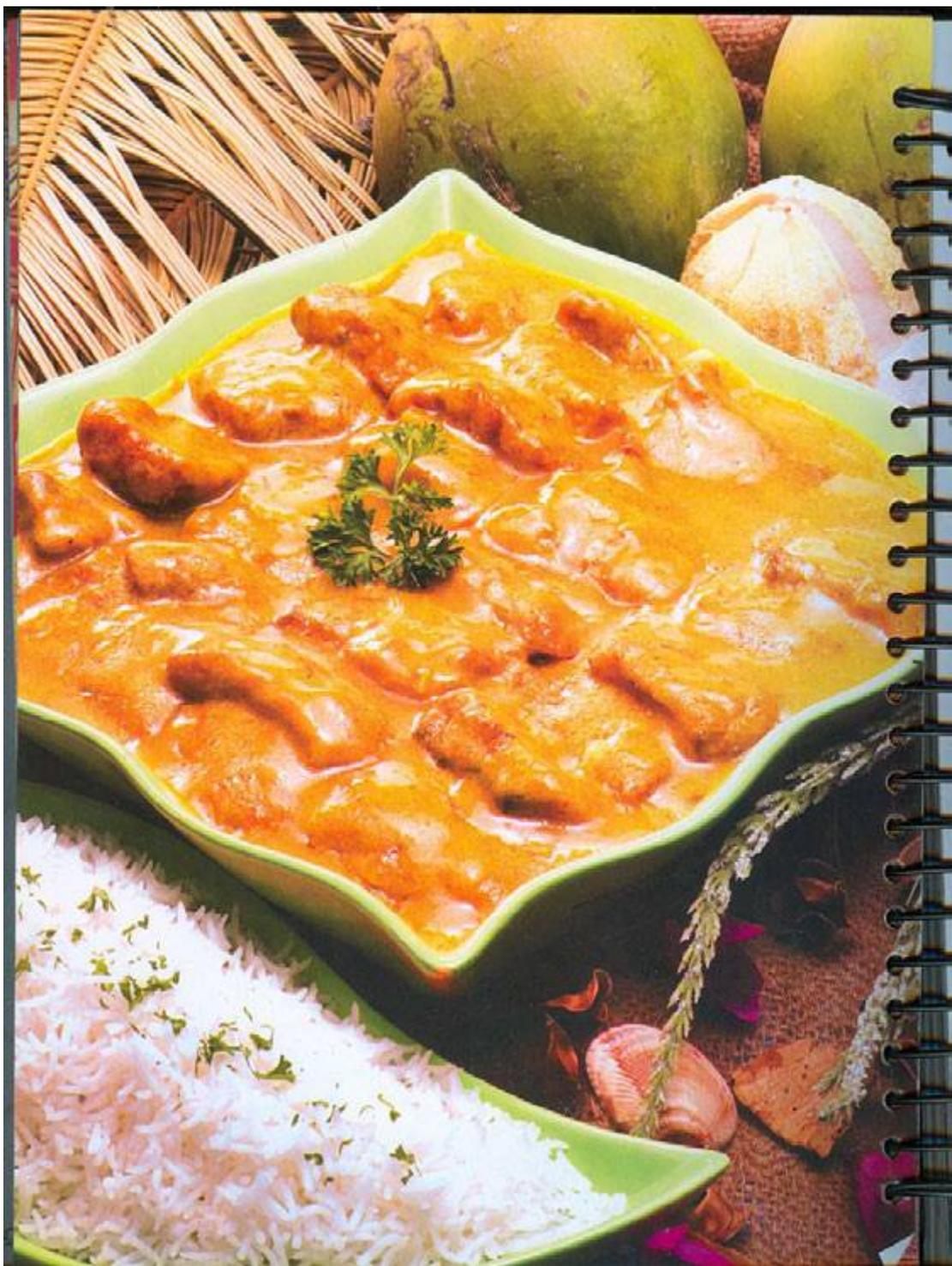
دش میں ٹال کر ہری مرچیں اور برا دھنیا چڑک کر اُپے ہوئے چانوں کے ساتھ گرم گرم پھین کریں۔

## ٹپ:

ٹاریل کا دودھ بنانے کے لئے ایک بیالی پے ہوئے تازو یا ٹسک ٹاریل میں آدھی بیالی ٹھنڈا پانی ڈال کر ایک سے دو منٹ کے لئے ٹیٹھ میں پلنڈ کر لیں۔

کھل کر کھانے کرتے ہوئے اسے پھینکے جاتے  
کے لئے کھانے میں پہلے بیاز اور دھنیا ڈال کر  
کئی تھن چھانے۔





## اجزاء

جھینگے	ایک کلو
چاول (دھڑ بھڑوے)	ایک کلو
تک	حسب ذائقہ
اورک بسن پھاہو	ایک کمانے کا کچھ
بیاز (ایک کال ہوئی)	دو عدد اورمیانی
لٹاڑ (ایک کالے نوے)	تین عدد اورمیانی
لال مرچ ٹہنی ہوئی	ایک کمانے کا کچھ
دھیانیا ہوا	ایک کمانے کا کچھ
بادی ٹہنی ہوئی	ایک چائے کا کچھ
تھنی دان	چند دانے
تازہ رائی	آدھا چائے کا کچھ
ڈالنے کا کنگ آئل	آدھی بیانی

## سجانی کے لئے

ہری بیاز (ایک کال ہوئی) حسب پختہ

## ترکیب:

- جھینگے چھیل کر اچھی طرح دھو لیں
- دھنی میں ڈالنے کا کنگ آئل کو گرم کر کے اور میانی آجے ہو تو تین منٹ کے لئے بھاسا گرم کریں۔ اس میں تھنی دان اور رائی ڈال کر ایک منٹ کے لئے فرائی کریں اور پھر بیاز ڈال کر کولڈ براؤن کر لیں
- اورک بسن اور جھینگے ڈال کر آئی ویر پکائیں کہ تیل بیلندہ سے نکل آئے گے
- تک، لال مرچ، دھیانیا، بادی اور لٹاڑ ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ پھر چاول اور چار بیانی پانی ڈالیں اور ڈھک کر اور میانی آجے پر پانی ٹنگ ہونے تک پکائیں
- جب پانی تقریباً ٹنگ ہو جائے تو دھنی کو ڈھک کر بجلی آجے پر پانچ سے دس منٹ کے لئے گرم تو پے دم پر رکھ دیں

## پیریڈنٹیشن

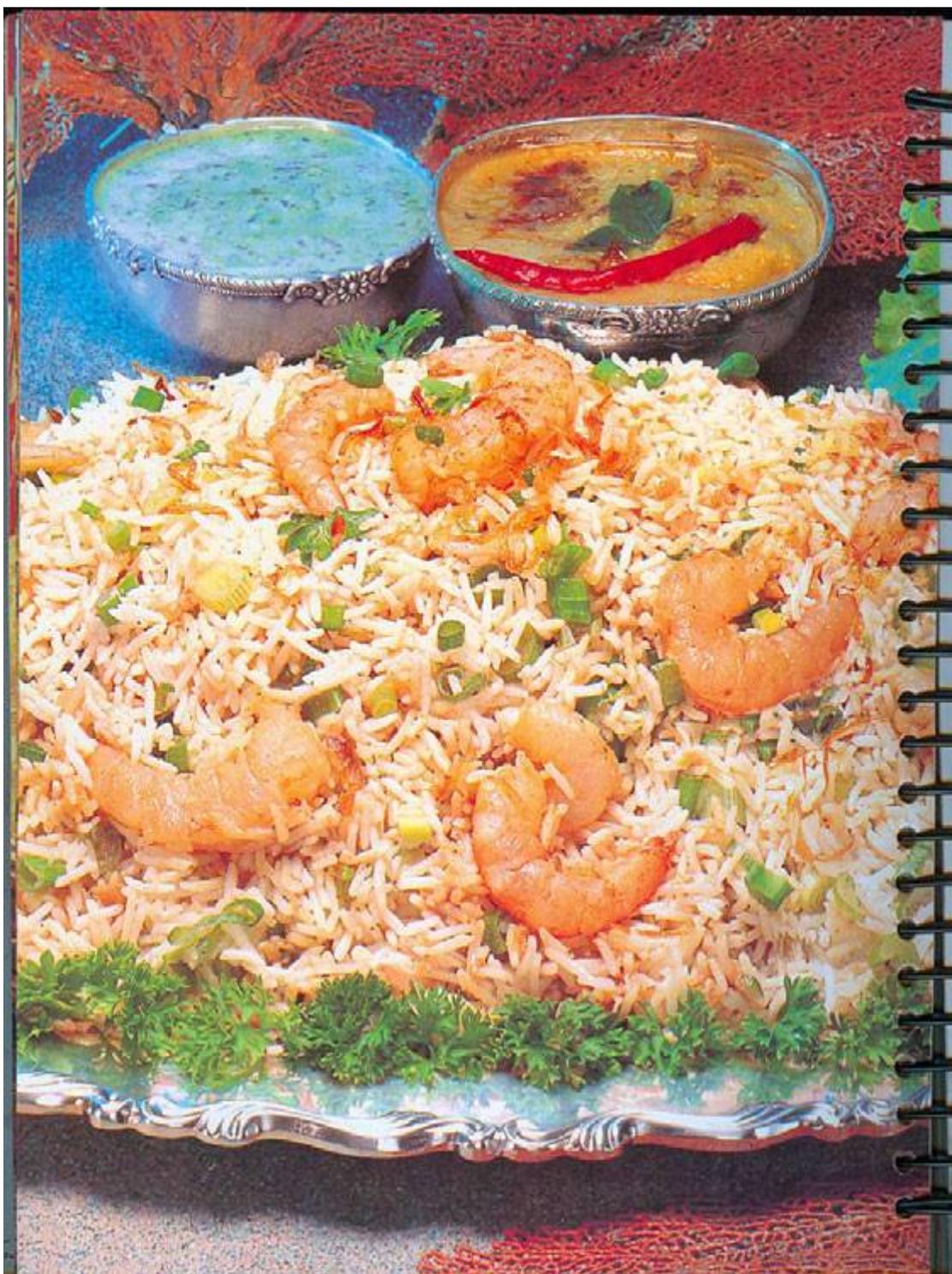
دش میں نکال کر ہری بیاز چھڑا کر گرم گرم چیل کریں۔

## ٹپ:

بھنگوں کو بکھور فریج میں رکھیں تو میسرے میں آسانی ہوتی ہے۔

انہوں پر ہادی کے نکالنے لگ جائیں تو وہ دھڑوے میں کوڑ کر دیں اور  
لوہے کا برتن سے انہیں صاف کریں۔





## اجزاء ۱۰

چارمبھلی	ڈیز چکنو
شک	حسب ذائقہ
سب	چار سے چھ جوئے
نمار	دو عدد درمیانے
گرم مصالحہ پھاہوا	ایک چائے کا چمچ
سرکہ	تین کمانے کے چمچ
تازہ ناریل (تین لیٹر)	چار کمانے کے چمچ
کڑی پتہ	پانچ سے چھ عدد
بری مرچیں	آٹھ سے دس عدد
برادھیا	دو مچھی
لیوں کارس	چار سے چھ کمانے کے چمچ
ڈالنا کوٹنگ آئل	تین کے لئے

## ترکیب:

- پانی میں شک اور ایک کمانے کا چمچ سرکہ ڈال کر مچھلی اس میں دھوئیں۔ مچھلی پر دو سے تین کمانے کے چمچ لیوں کا رس اچھی طرح لگا لیں اور پھر ڈھک کر ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ اس دوران ہر مصالحہ تیار کر لیں۔
- ٹائمروں کو بس، ناریل، برنی مرچوں اور برے دھتے کے ساتھ بیٹنہ ریش میں نہیں لیں۔ پھر اس میں شک اور گرم مصالحہ ملا کر رکھ لیں
- دھتے میں ایک کمانے کا چمچ ڈالنا کوٹنگ آئل اور میانی آجی پر دو منت گرم کریں اور یہاں ہوا مصالحہ ڈال کر اتنی دیر بیٹھیں کہ تیل ٹھہرے سے نظر آنے لگے۔ پھر چوبے سے اتار کر بیٹھ لیوں کا رس ملا لیں۔ ہر مصالحہ تیار ہے۔
- کڑی میں ڈالنا کوٹنگ آئل کو درمیانی آجی پر تین سے چار منت گرم کریں۔ مچھلی کو پکا منبر ہونے تک ڈیپ فرائی کر کے نکال لیں
- فرائنگ تیل یا دھتے میں ایک سے دو کمانے کے چمچ ڈالنا کوٹنگ آئل کر مچھلی کو اس میں رکھیں۔ پھر اس پر پکنا ہوا مصالحہ پھیلا کر ڈال دیں
- کڑی پتہ ڈال کر چار سے پانچ منت کے لئے ہلکی آجی پر (دہرے) پکائیں۔ آخر میں لیوں کا رس چھڑک دیں

## پرویز نشیٹیشن:

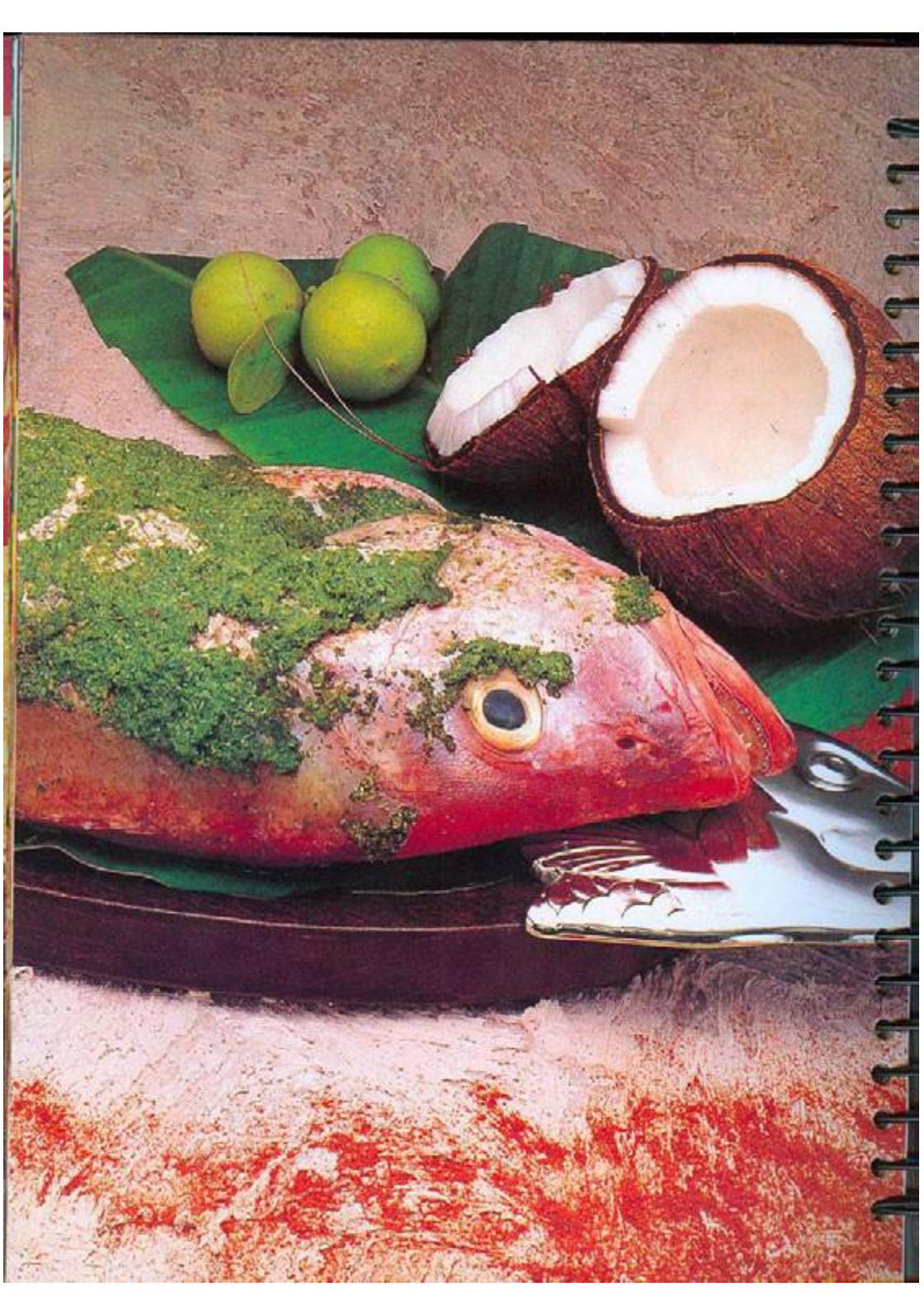
استیاد سے مچھلی کی شکل کی ڈش میں نکال کر گرم گرم پیش کریں۔

## ٹپ:

تازہ ناریل کے بجائے شک ناریل دس سے چھرو منت پانی میں ہلکے کر بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

نوٹ: گما کر گن جبک ہائے ذراں ہی ہوتے  
تھے سے آسانی سے اٹے گی۔





اجزاء

سوکھے جھیٹے	ایک کلو
تک	حسب ذائقہ
اورک بسن پرانا	ایک کھانے کا کچھ
بیان (پارک کی ہوئی)	تین عدد درمیانی
لال مرچ لسی ہوئی	ایک کھانے کا کچھ
بلدی لسی ہوئی	ایک چائے کا کچھ
ڈالدا کوکھ آکھ	تین پرتھائی بیانی

سجائے گئے

بری مرچیں (پارک کی ہوئی)	چار سے چھ عدد
برادھیا (پارک کی ہوئی)	آدھی کھٹی

ترکیب:

- جھیٹے جو کر آدھے کھنے کے لئے بھجوریں
- دھکیں جس ڈالدا کوکھ آکھ کو درمیانی آج پر دو سے تین منٹ کے لئے پکا سا گرم کر کے جھیٹوں کو تین سے چار منٹ فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی دھکی میں بیان کو سیرا فرائی کر لیں۔ اورک بسن، تک، ال مرچ اور بلدی ڈال دیں اور تھوڑا سا پانی ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ ٹیل ٹیلہ سے نظر آنے لگے
- پھر جھیٹے ڈال کر ملائیں اور بجلی آج پر آدھ سے دس منٹ ڈھک کر پکائیں

پریدز نشیشن:

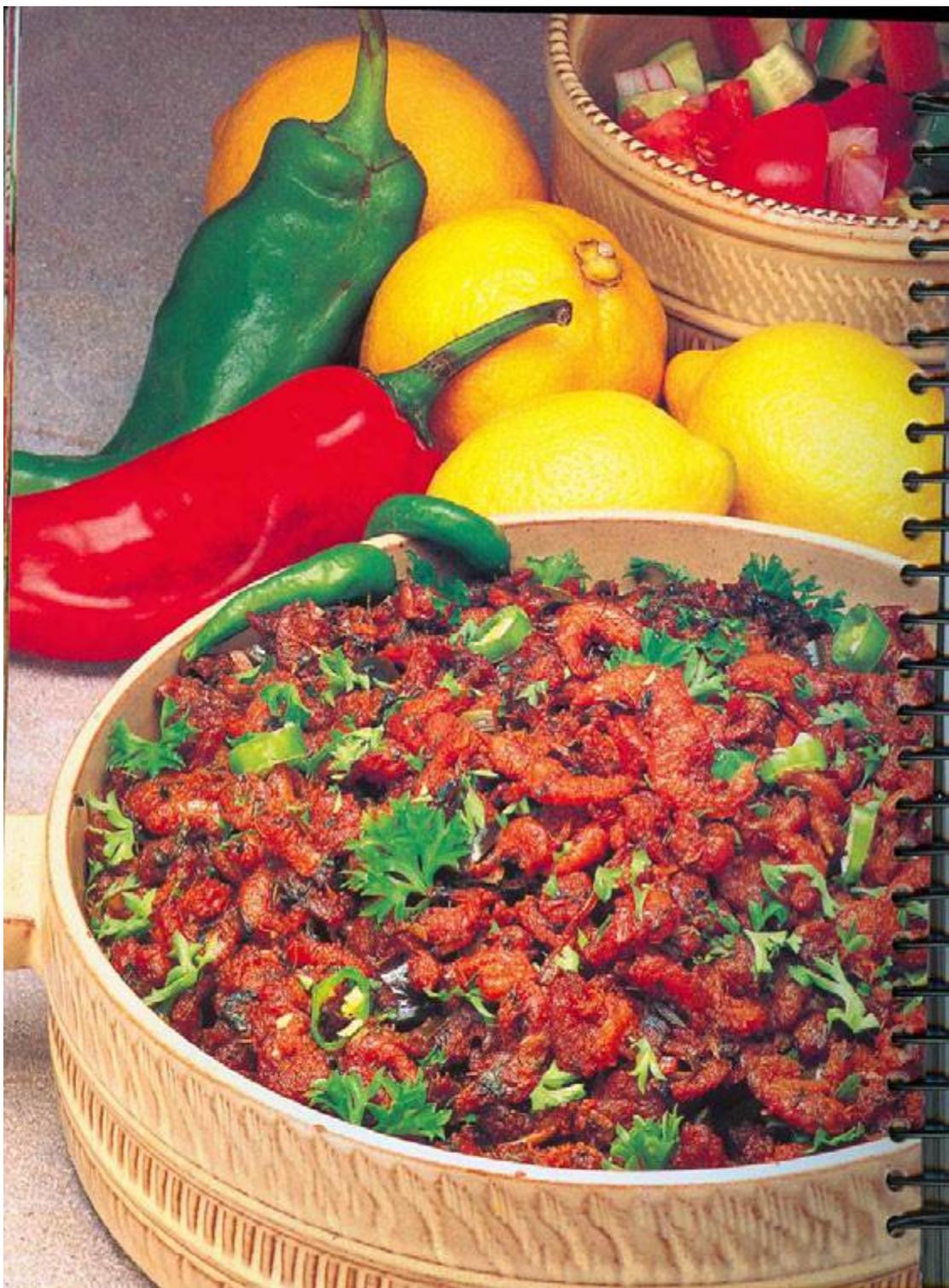
ڈالیں میں نکال کر بری مرچیں اور برادھیا پھڑک کر گرم گرم پتہ کریں۔

ٹپ:

دھونے سے پہلے جھیٹوں کو دھک پڑے پاتولے سے اچھی طرح صاف کر لیں تاکہ زلی لگیں نہ ہوں۔

بھلی پاتے ہونے کو ان کوں کو کار نہ ہوں ہوتی ہے۔ اس کے لئے پاتے کے تریب ہم ہتی ہا کر دکھیں۔





## پہلی کے اجراء:

پہلی کے نئے

تک

اپس پناہ

سٹیڈی مرچ ایسی ہوئی

سوپاساں

## آجیز ہٹانے کے اجراء:

میڈ

کارن ٹار

انڈوں کی سٹیڈی

تک

سٹیڈی مرچ ایسی ہوئی

نشتہ پائی

ڈالدا کو تک اسکل

## سائس کے اجراء:

لڈا کو ڈسٹ

لڈا کو کچ

پہلی کی پینٹی

سرگ

سوپاساں

تک

سٹیڈی مرچ ایسی ہوئی

کارن ٹار

ڈالدا کو تک اسکل

ایک ٹو

حسب ڈانٹ

ایک کمانے کا کچ

ایک کمانے کا کچ

دو کمانے کے کچ

ایک بیانی

آؤکی بیانی

دو دھڑ

حسب ڈانٹ

آؤ سا جانے کا کچ

حسب ضرورت

مٹنے کے لئے

ایک بیانی

ایک بیانی

دو بیانی

دو کمانے کے کچ

دو کمانے کے کچ

حسب ڈانٹ

ایک جانے کا کچ

11 سے تین کمانے کے کچ

چار کمانے کے کچ

## سجھانے کے لئے:

ہری بیاز (ایک کی ہونی)

ایک دھڑ

## پہلی کی ترکیب:

- تمام اشیاء مار کر پہلی کے تقوں میں ابھی طرح لگا دیں اور
- پہلی کو اس سے چھوڑ دینے کے لئے فریج میں رکھ دیں

## آجیز سے کی ترکیب:

- ڈالدا کو تک اس کے علاوہ تمام چیزوں کو مار کر پانی کی دھڑ
- سے گاڑا سا آجیزہ چار کر لیں۔ پہلی کے نشتہ اس میں ابھی
- طرح سٹیڈی کر دینے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑا سی میں درمیانی آؤ بیاز تین سے چار منٹ ڈالدا کو تک
- اس کی گرم کر کے پہلی کو ڈال دینے کے لئے نکال لیں

## سائس کی ترکیب:

- پینٹی ہٹانے کے لئے پینٹی میں آؤ سا کھڑا بیانی پہلی کی بیازوں
- کو چھ سے آؤ بیانی پانی کے ساتھ آؤ بیانی پانی کو پانی
- نکھڑا اور بیانی رو جائے۔ پینٹی کو ٹیک سے چھوڑ رکھنے کے
- لئے اس میں ابال آنے کے بعد ایک چھوٹی چھوٹی ہونی
- جانب بیاز دو چار منٹ کالی مرچیں اور ایک تیز پاتہ کا پتہ
- ابھی شامل کر دیں
- پینٹی میں کارن ٹار کے علاوہ سائس کے تمام اجزاء کو
- ڈالدا کو تک اس کے ساتھ ملا لیں۔ پانچ سے سات
- منٹ تک درمیانی آؤ بیاز پکا لیں
- تھی ہوئی پہلی کے نشتہ شامل کر کے 11 سے تین منٹ تک
- سڑھ پکا لیں۔ کارن ٹار کو تھوڑے سے پانی میں گھول کر
- مستقل کچھا جاتا ہے اسے شامل کر دیں
- 11 سے تین منٹ سڑھ پکا کر اس میں نکال لیں

## پریزنٹیشن:

اس میں نکال کر ہری بیاز چھڑک کر اپنے ہوتے پادوں

کے ساتھ گرم گرم چھڑکیں کریں۔

## ٹپ:

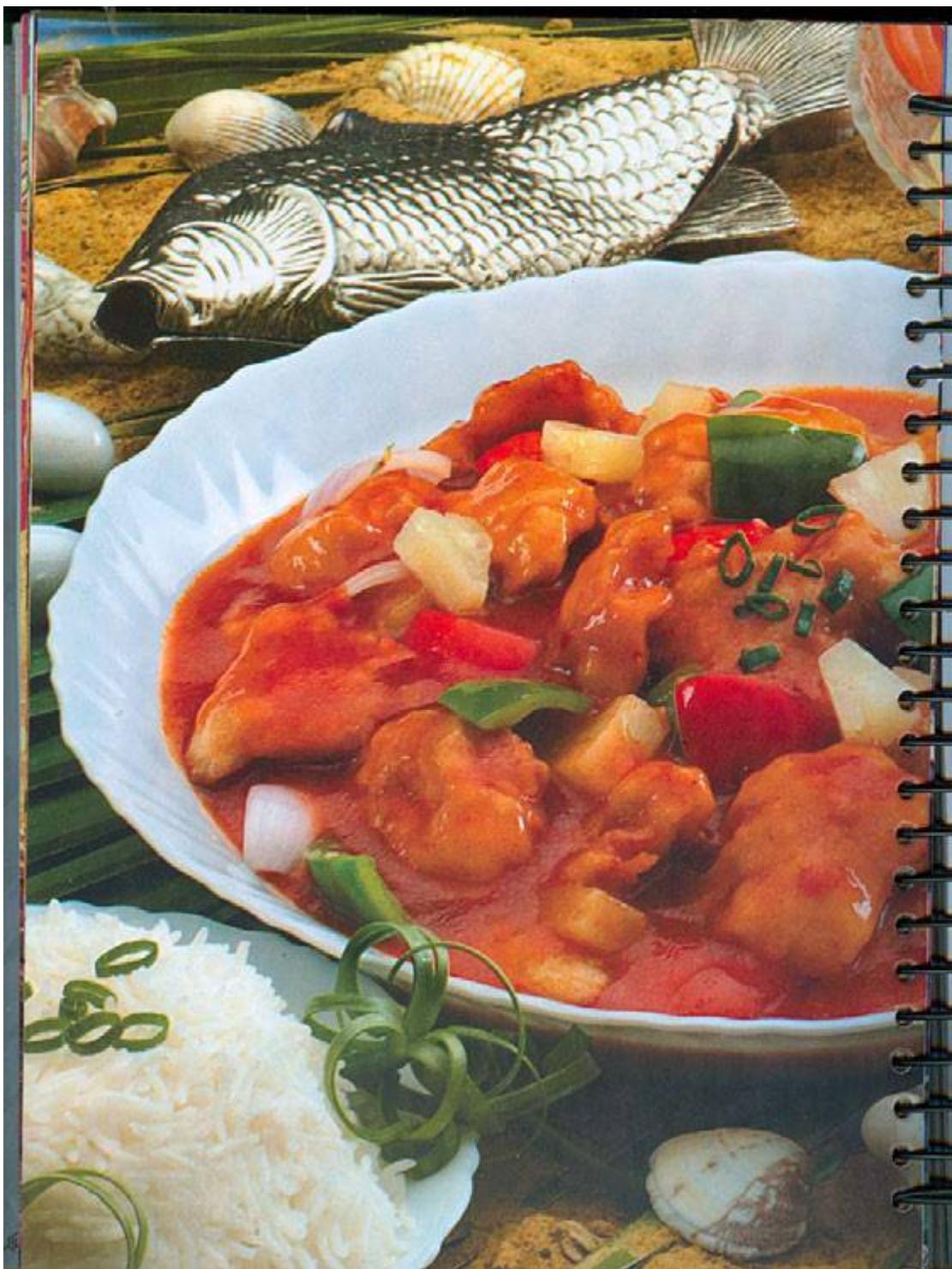
پہلی کے تقوں کے بجائے پہلی کی چھوٹی بوٹیاں بھی استعمال

کی جا سکتی ہیں۔

پہلی کے تقوں کے بجائے پہلی کی چھوٹی بوٹیاں بھی استعمال

کی جا سکتی ہیں۔





## پھلی کے اجزاء:

پھلی کے تھکے بغیر بڑی کے	ایک کلو (ساتھ کر کے ہمیں)
نہ	حسب ذائقہ
بسن پناہوا	ایک کمانے کا مٹی
سطحی مرق ہی ہوئی	ایک کمانے کا مٹی
مسزہ پیٹت	ایک چائے کا مٹی
سرکہ	چار کمانے کے مٹی
الٹے (پہینے ہوں)	۱۱ عدد
ڈش روٹی کا پناہوا	حسب ضرورت
میدہ (پہ نہیں)	۱۱ بیانی
ڈالڈا کوکھ آئل	تھکنے کے لئے

## ٹارٹرساس کے اجزاء:

ماچ نیڈ	ایک بیانی
نہ	حسب ذائقہ
پارسلے (ہر ایک کان ہوا)	چار کمانے کے مٹی
بیاز (آہستہ کی طرح کی ہوئی)	ایک عدد درمیانی
لٹاگر (ہر ایک کٹے ہونے)	۱۱ عدد درمیانی
کھیر (ہر ایک کان ہوا)	ایک عدد درمیانی
گاہر (ہر ایک کان ہوا)	ایک عدد چھوٹی
سیا و زلفان (ہر ایک کٹے ہونے)	چار سے چھ عدد
برسنے زلفان (ہر ایک کٹے ہونے)	چار سے چھ عدد
پٹنی	ایک کمانے کا مٹی
سرکہ	چار سے چھ کمانے کے مٹی

## پھلی کی ترکیب:

- پھلی کے تھکوں پر ٹھک، سفید مرق، بسن، مسزہ پیٹت اور سرکہ کا کر آم سے تھکنے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھلی کو پہلے میدے سے (seasoned flour) میں ابھی طرح رول کریں تاکہ پھلی پر میدے کی ایک تہہ جم جائے۔ پھر الٹے میں ڈب کر ڈش روٹی کا پناہوا لٹکیں۔ اس کے چارہ منٹ کے لئے دوبارہ فریج میں رکھ دیں
- فرانک بیچن میں درمیانی آٹے پر ڈالڈا کوکھ آئل کو تین سے پانچ منٹ گرم کریں اور پھلی کو کولڈن فریج کریں

## ٹارٹرساس کی ترکیب:

- تمام اجزاء کو ایک ایک کر کے اچھی طرح ملائے پلے جائیں تاکہ ایک جیت سا بن جائے۔ چار ماں چار ہے

## پرویز نٹیشن:

پھلی کو ٹارٹرساس اور فریج فرائز کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

## نوٹ:

- عموماً تھکنے والی چیز اس پر اوپر سے لگانے کے لئے seasoned flour استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کو بنانے کے لئے ایک بیانی میدے کو چھان کر اس میں حسب ذائقہ ٹھک اور آدھا چائے کا مٹی کالی مرق ملائیں۔
- مزید فریج فرائز بنانے کے لئے تھکے ہونے آدوں کو آٹے ہونے پائی میں منٹ اٹھائیں۔ پھر اس پر سے خشک پائی بہا دیں۔ seasoned flour چمک کر ڈالڈا کوکھ آئل میں ڈب فریج کریں۔

توتوں سے محروم بننے کے لئے لکھنؤ، بریلی، کوٹلیسی، تھار میں خالص عودوں کے ٹکڑے چمکائیے۔





## اجزاء

بجٹے (بڑے سائز کے)	ایک ٹوک
ٹوک	حسب ڈالدا
ہین پادرو	ایک چائے کانچ
سلیڈ مرچ (موٹی لٹی ہوئی)	ایک چائے کانچ
ڈالدا کوکنگ آئل	تینے کے لئے

## آمیڑے کے لئے:

میڈم	ایک بیانی
کارن فلا	تین پوٹھائی بیانی
ڈالدا	ایک عدد
سوڈا والٹر (مخ فٹن)	حسب ضرورت

## تذکیب:

- جھینگوں کو چمیل کر اچھی طرح صاف کر لیں۔
- پریزنٹیشن کے لئے چاہیں تو ذم کا حصہ کار بٹلہ دیں
- جھینگوں کو تین ٹریسے کٹ لگائیں تو سکنے سے محفوظ رہیں گے۔ پھران میں نمک، ہین اور سلیڈ مرچ ملا کر آڈھے کھنے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- آمیڑہ بنانے کے لئے میڈم اور کارن فلا ملا کر چھان لیں۔ ڈالدا اور سوڈا والٹر ڈال کر گاڑھا سا پیسٹ بنائیں اور اس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کراچی یا فریجنگ چین میں ڈالدا کوکنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے پانچ منٹ گرم کریں۔ ایک ایک جھینگے کو آمیڑے میں ڈبوئیں اور گرم ڈالدا کوکنگ آئل میں اتنی دیر فریج کریں کہ کولڈن براؤن ہو جائے اور اندر سے اچھی طرح پک جائے
- جھینگوں کو تھوڑے تھوڑے کر کے فریج کریں تاکہ اچھی طرح پھل سکیں

## پریڈنٹیشن:

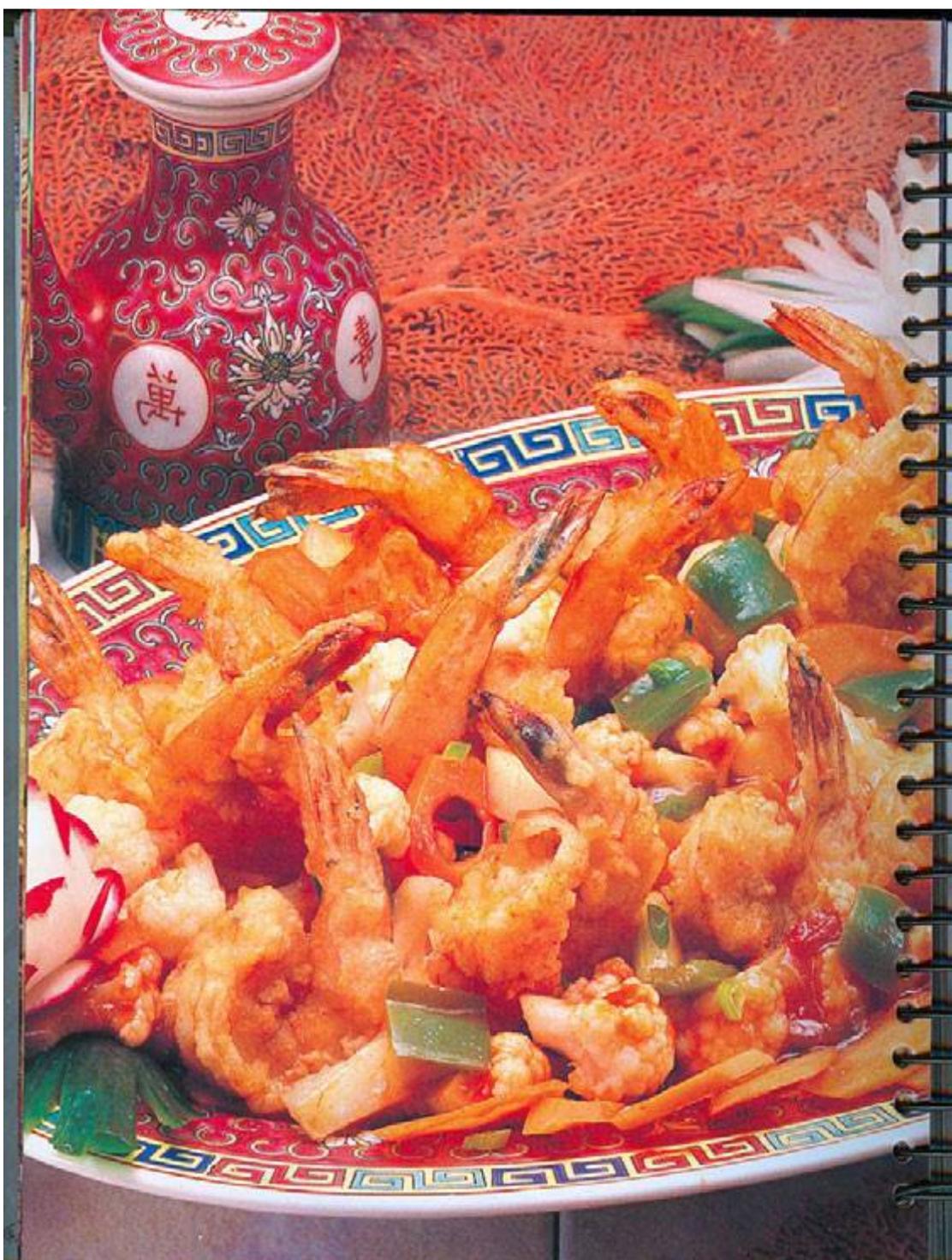
ٹشو پیپر یا ٹائی کا ٹیڈ پر نکال لیں اور فریج کی ہوئی سبزیوں کے ساتھ پیش کریں۔

## ٹپ:

اسی آمیڑے میں جھلی اور مختلف سبزیوں بھی فریج کی جاسکتی ہیں۔

حق ضمنی یا ٹائی کوکینگ سے پہلے ڈالدا کوکینگ سے ملے جانے والے گرم پانی میں رکھیں تو اس میں چھینٹے سے ملوڑا بنائے۔





## اجزاء:

مچھلی (بھر جانے کے لئے)	ایک کلو
تک	حسب ذائقہ
تھائی کری پیٹ (پہ دیکھیں)	چار کھانے کے چمچ
ہری پیاز (پارکھ کی ہوئی)	تین سے چار عدد
برادھیا (پارکھ کی ہوئی)	آدھی مٹھی
لال مرچ (مٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
چاول کا آٹا یا کارن فلاور	آدھی پائی
انفے (پہینے ہوئے)	دو عدد
ڈالنا کوکلب آئل	سننے کے لئے

## سجائے گئے:

پارٹے (پارکھ کی ہوئی) حسب پسند

## ترکیب:

- مچھلی کے تھوں میں تک، کری پیٹ، ہری پیاز، برا دھیا اور لال مرچیں شامل کر کے پوہ میں جڑیں لیں
- اچھی طرح ملا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- مچھلی میں انفس اور چاول کا آٹا اچھی طرح ملا لیں اور کھاب بنا کر دوبارہ دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑا ہی یا فرانک بین میں ڈالنا کوکلب آئل کو گرم کر کے آج پڑھتے سے پانچ منٹ گرم کر کے کٹلسس کو گولڈن فرائی کر لیں

## پریزنٹیشن:

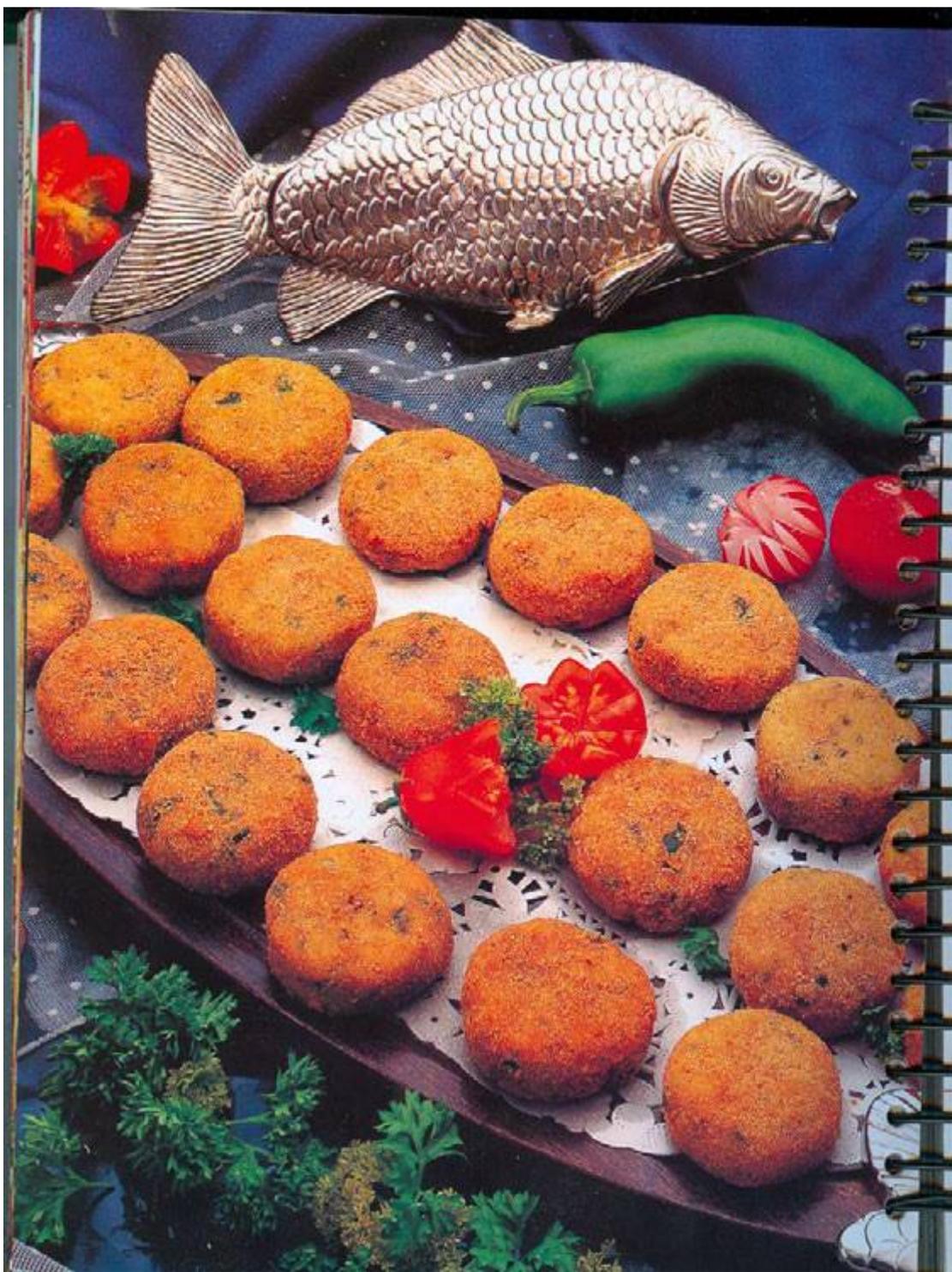
پلیٹ میں حکا کر پارسلے چھڑک کر گرم گرم چینی کریں۔

## ٹپ:

تھائی کری پیٹ گھر پر بنانے کے لئے تین سے چار کھانے کے چمچ لٹائر پیٹ، ایک چائے کا چمچ مسٹرا پیٹ، آدھا چائے کا چمچ ٹیسی ہوئی لال مرچ اور آدھا چائے کا چمچ پربا ہوا دھیا اچھی طرح کس کر لیں۔ تھائی کری پیٹ تیار ہے۔

پاسٹے (ڈالنی کے کھانے کو گرم ہون میں ہوں سے پندرہ منٹ کے لئے تک۔ اس کے بعد ان کو کھانے میں لائیں اور پھر کھانے کے لئے گرم کر س (آئل) سے کھانا (nigiriki) بنانے میں مدد کرے۔  
تھو کر لیں۔





**بیسٹن کے اجزاء:**

- بیسٹن (تھوڑے کول واسے)
- کھب
- بیاز
- بجر میں پناہوا
- موٹک پھلی
- ملٹش
- جمل
- چاربتہ منیا
- سنبہ زبرہ
- لال مرغی کھی ہوئی
- بلدی کھی ہوئی

**کریوی کے اجزاء:**

- کچی بیاز (کھی ہوئی)
- اورنگ کھن لپا ہوا
- کھب
- چاربت لال مرغی
- سنبہ زبرہ
- پانی
- تیشلی دان
- کھوئی
- کزی بیٹہ
- چاربت بری مرغی
- دھلیا پناہوا
- لال مرغی کھی ہوئی
- بلدی کھی ہوئی
- اٹلی کا گوہا
- ڈالنے کا کھکھل

**سجائے کر لینے:**

- ایک کلو
- سب ڈالنے
- ایک گھڑی
- چار کھانے کے کچی
- چار کھانے کے کچی
- دو کھانے کے کچی
- دو کھانے کے کچی
- ایک کھانے کے کچی
- ایک چائے کے کچی
- آدھا چائے کے کچی

- دو گھڑی
- ایک کھانے کے کچی
- سب ڈالنے
- چھتے آٹھ گھڑی
- آدھا چائے کے کچی
- چھتے
- دو سے تین گھڑی
- ایک کھانے کے کچی
- ایک کھانے کے کچی
- ایک چائے کے کچی
- ایک پیال
- ایک پیال

- کزی بیٹہ
- بری مرغی
- چھتے
- تین سے چار گھڑی

**بیسٹن کی ترکیب:**

- موٹک پھلی، ملٹش، جمل، دھلیا اور زبرہ سے گورمیانی آٹی بچ پر تین سے چار منٹ کے لئے توڑے پر بھون لیں۔ بیاز کو چھلکے سمیت چھری یا کس کا تیل سے لگا کر پانچ سے سات منٹ کے لئے پھلے پر چھکا کاٹا ہونے تک بھون لیں
- چھکا کاٹا کر بیاز میں بھلنے ہونے سے صاف لے، کھب، لال مرغی، بجر میں اور بلدی ملا کر میں لیں
- بیسٹن بھر کر ٹھنک کر لیں اور ڈھلی سے چھڑا کر صاف بھر نے کے لئے پیچھے کر اس کٹ لیں
- کٹے ہونے سے پھر ایک کچی تک جھڑک دیں اور اس کے بعد صاف بھر دیں۔ اچھی طرح ڈھلیوں ہاتھوں سے ہوا ہار بند کر کے رکھ دیں

**کریوی کی ترکیب:**

- دیکھی میں ڈالنے کو کھکھل آٹلی کو گورمیانی آٹی بچ پر دو سے تین منٹ گرم کر کے تمام چاربت صاف لال دیں۔ جب کڑا نہ لگیں تو تیس ہونے بیاز لال دیں۔ جب بیاز پھلی کھالی ہو جائے تو باقی صاف لال کر تھوڑا سا پانی کا پھیلتا رہے کر بھونیں
- جب کھل صاف لال سے اٹک ہونے لگے تو بیسٹن لال کر آدھی پیال پانی شامل کر دیں اور اڑھک گورمیانی آٹی بچ پر پانچ سے سات منٹ تک پکا لیں۔ اٹلی کا گوہا لال کر پانچ سے سات منٹ کے لئے کھلی آٹی بچ پر (بھر پر) پکا لیں

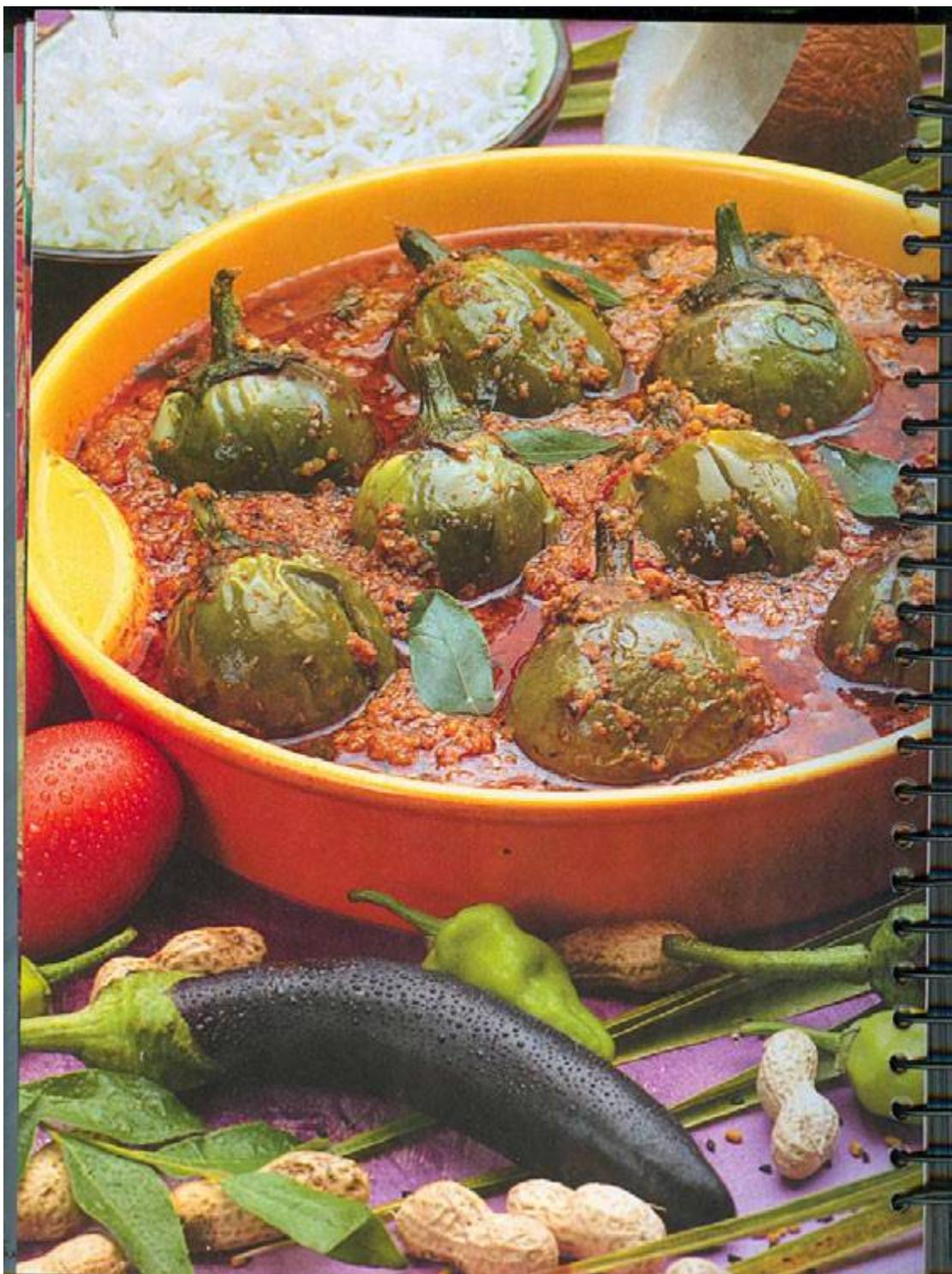
**پریویڈ ٹیشٹن:**

- اٹلی میں کھالی کر کزی بیٹہ اور بری مرغی سے صاف کر اٹلے ہونے چاربتوں کے ساتھ میں ڈش کے طور پر یا وہاں چاول کے ساتھ ساڑھ ڈش کے طور پر بھی پیش کر سکتے ہیں۔

**ٹپ:**

- آدھی پیال ڈالنے ڈالنے کو کھکھل آٹلی لال کر اس اٹلی کو آپ ایک ہانڈ تک airtight آٹلی میں بند کر کے فریج میں رکھ سکتے ہیں۔

یاد رکھو کہ اگر کھکھل کا کھنکھل ہے تو ان کے ان کو پکا کر مار کر کھکھل سے پکا کر لیں اور پھر پانچ منٹ کے لئے پھلے دیں اور پھر اڑھک ڈالنے اور پھر صاف لال سے بھونیں۔



## اجزاء :

کریلے	ایک کلو
قیر	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
اورک بسن پہا ہوا	ایک کمانے کا بیج
بیٹاڑ (ایک کلو ہونی)	ایک عدد درمیانی
لال مرغ بھی ہونی	ایک کمانے کا بیج
دھنیا پہا ہوا	ایک کمانے کا بیج
ہلدی بھی ہونی	دو کمانے کا بیج
ستیلہ زبرد	ایک چائے کا بیج
گوا	ایک کمانے کا بیج
افنی کا گوا	چار کمانے کے بیج
ذاتی کاروبار آئل	آدھی پیالی

## تذکیب :

- کریلے کو چھیل کر لمبائی میں دو حصوں میں کاٹیں اور بیج نکالیں۔ نمک اور ایک کمانے کا بیج ہلدی کا کچا کرنا ایک کھٹے کے لئے رکھیں۔
- دھنیا میں دو کمانے کے بیج ذاتی کاروبار آئل کو درمیانی آبی پر دو سے تین منٹ کے لئے ہکا سا گرم کر کے بیٹاڑ کو سنہرا فرانی کر لیں۔ اورک بسن ڈال کر ایک منٹ تک فرانی کریں۔
- پھر قیر، لال مرغ، دھنیا، ہلدی اور زبرد ڈال دیں۔ اچھی طرح ملا کر بیج آبی پر تھے کا اپنا پانی خشک ہونے تک نکالیں۔ پھر تین سے چار منٹ تک بھون کر چھٹے سے آٹا بنیں۔
- کریلے کو اسی طرح دھو کر کپڑے سے خشک کر لیں۔ ایک حصے میں بھننا ہوا قیر بھر کر دھو کر حصے سے ہٹ کر دیں اور دھاگہ لپیٹ دیں تاکہ کھٹے نہ پائے۔
- فرانیگ بین میں درمیانی آبی پر ذاتی کاروبار آئل کو تین سے چار منٹ گرم کریں اور تمام کریلے کو کولڈن فرانی کر کے نکالیں۔ دھنیا میں بھا ہوا قیر پھیلا لیں اور اوپر کریلے رکھ دیں۔
- گوا اور افنی کا رس شامل کریں اور ڈسک کر پانچ سے سات منٹ کے لئے کھلی آبی پر (دم پر) پکا لیں۔

## پریزنٹیشن :

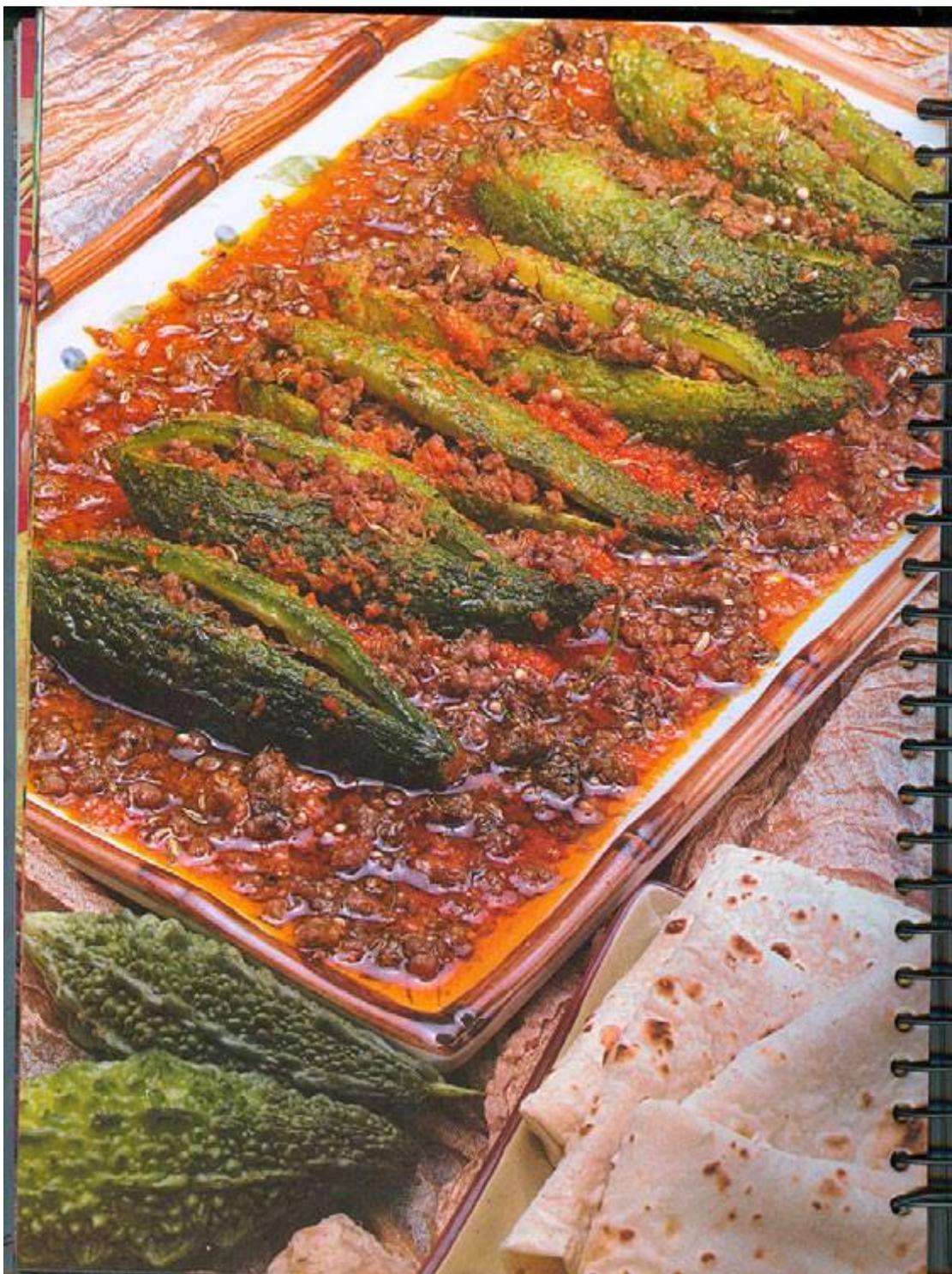
ڈش میں نکال کر چھانی کے ساتھ گرم گرم پیش کریں

## ٹپ :

افنی کی بجائے دو سے تین پھانگیں کیری (کچا آم) بھی استعمال کی جاسکتی ہیں۔

گوا کرنا ہر حصے تک کھٹے سے لگا کر ہر کمانے کو پکا لیں۔  
 ذاتی کاروبار آئل میں گرم کر لیں اور خشک کھٹے کے لئے دو سے  
 تین منٹ گرم پانی میں رکھیں تا کہ لازم ہو جائے گا۔





## کڑبی کے اجزاء:

دقی	آدھا کلو
تین	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ
اورک بسن پیا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
لال مرچ تھی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
بلدی تھی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ٹاپتہ دھنیا (سونا کلا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
پیاز (پاریکٹی ہوئی)	ایک عدد درمیانی
بری مرچیں	تین سے چار عدد
کڑبی پن	چاندیٹہ

## پکڑوں کے اجزاء :

تین	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
ٹھنڈا سوزا	آدھا چائے کا چمچ
پیاز (پاریکٹی ہوئی)	ایک عدد درمیانی
بری مرچیں (پاریکٹی ہوئی)	تین سے چار عدد
اللہ اکولک آئل	ٹھنڈے کے لئے

## ترکے کے اجزاء :

سٹیڈ زبیرہ	ایک چائے کا چمچ
میتھی دان	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
بسین کے جوئے	چار سے پچھرو
ٹاپتہ لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
کڑبی پن	چاندیٹہ
اللہ اکولک آئل	آدھی پیالی

## کڑبی کی ترکیب:

- تین کو چھان کر دی میں ملائیں اور الال مرچ، دھنیا، بلدی، اورک بسن اور چار پیالی پانی شامل کر دیں۔
- دہائی میں ڈال کر دس سے پندرہ منٹ بجلی آجی پر پکا لیں
- پھر اس میں پیاز، بری مرچیں اور کڑبی پن ڈال کر ایک گھنٹے تک بجلی آجی پر پکا لیں۔ اس دوران پکڑوں سے اور ڈاک تیار کر لیں
- جب بری مرچیں گل جائیں تو پکڑوں سے ڈال کر ملائیں اور اوپر سے ڈاک لگا دیں
- آخر میں آچار تے ہونے تک شامل کر لیں

## پکڑوں کی ترکیب:

- تمام شیاں داہنچی طرح ملائیں اور پانی کی مدد سے گاڑھا سا پیسٹ بنا لیں۔ آدھے گھنٹے کے لئے ڈھک کر گرم بجک پر پکھڑ دیں
- کڑبی میں اللہ اکولک آئل کو درمیانی آجی پر تین سے پانچ منٹ گرم کر کے پکڑوں کو لڈن فرائی کر کے نکال لیں اور کڑبی میں شامل کر دیں

## ترکے کی ترکیب:

- کڑبی میں اللہ اکولک آئل کو درمیانی آجی پر تین سے پانچ منٹ گرم کر کے سارے مصالحے ڈال کر فرائی کر لیں اور کڑبی میں اوپر سے ڈاک لگا دیں

## پریزنٹیشن:

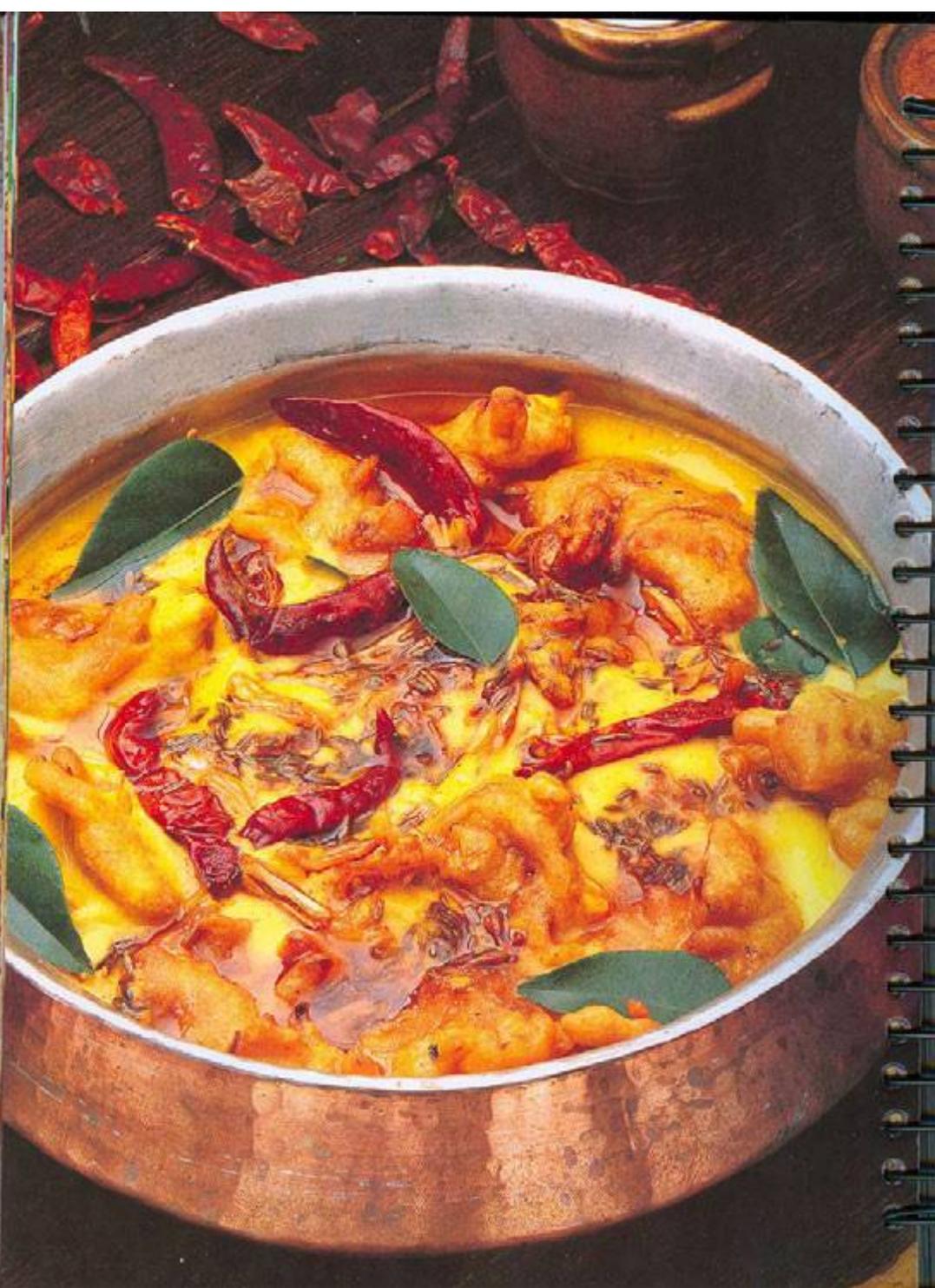
- کڑبی پر ہر اوٹھیا چھڑک دیں اور اٹپے ہونے چاہوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

## ٹپ:

- کڑبی بنانے کے لئے کھنا وہی بہترین ہوتا ہے۔ نہ ٹھنڈے کی صورت میں ایک پیالی وہی میں دو کھانے کے چمچوں کیوں کارں شامل کر لیں۔

آٹھ پکڑوں سے بنانے کے لئے دو پیالی تین میں ایک پیالی  
ڈال کر لیں۔





## اجزاء

سورہی وال	دو پیالی
لوہی (تھیل کر پھو کر سے کر میں)	آدھا گلو
تھک	حسب ذائقہ
اور کھن پنا ہوا	ایک کمانے کا بیج
بیانا (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد درمیانے
گمانا (چانگڑ سے کٹے ہوئے)	دو عدد درمیانے
لال مرچ ٹہنی ہوئی	ایک چائے کا بیج
بلدی ٹہنی ہوئی	آدھا چائے کا بیج
اٹلی کا کوا	ایک پیالی
کڑی پٹہ	پنہ پٹہ
برہی مرچیں	چار سے پندرہ
دار پٹینی ٹہنی ہوئی	آدھا چائے کا بیج
ڈالڈا کوکھٹا نکل	تین چمٹائی پیالی

## ترکیب

- وال کو دھو کر دو پیالی پانی اور دو کمانے کے بیج ڈالڈا کوکھٹا نکل کے ساتھ اُبال لیں
- وال جب اچھی طرح گل جائے تو کڑی کے بیج سے کھوت لیں یا پلینڈر میں چوس لیں۔ پھر بلدی، تھک، لال مرچ، اور کھن اور دو پیالی پانی شامل کر لیں
- دہلی میں ڈالڈا کوکھٹا نکل کو درمیانے آٹھ پر دو سے تین منٹ کے لئے پکا سا گرم کر کے کڑی پٹہ ڈال دیں۔ ایک منٹ بعد بیانا، وال کر سیرا فرنی کر لیں
- لوہی وال کر پانچ سے سات منٹ تک جھوٹیں اور اس میں وال شامل کر کے ہلکی آٹھ پر پکینے کے لئے رکھ دیں
- لوہی گل جائے تو برہی مرچیں اور اٹلی وال دیں۔ اس منٹ کے بعد گمانا، لال کر پٹی ہوئی دار پٹینی چھڑک دیں
- ہلکی آٹھ پر اس سے پندرہ منٹ تک پکا کر چھبے سے اتار لیں

## پریزنٹیشن

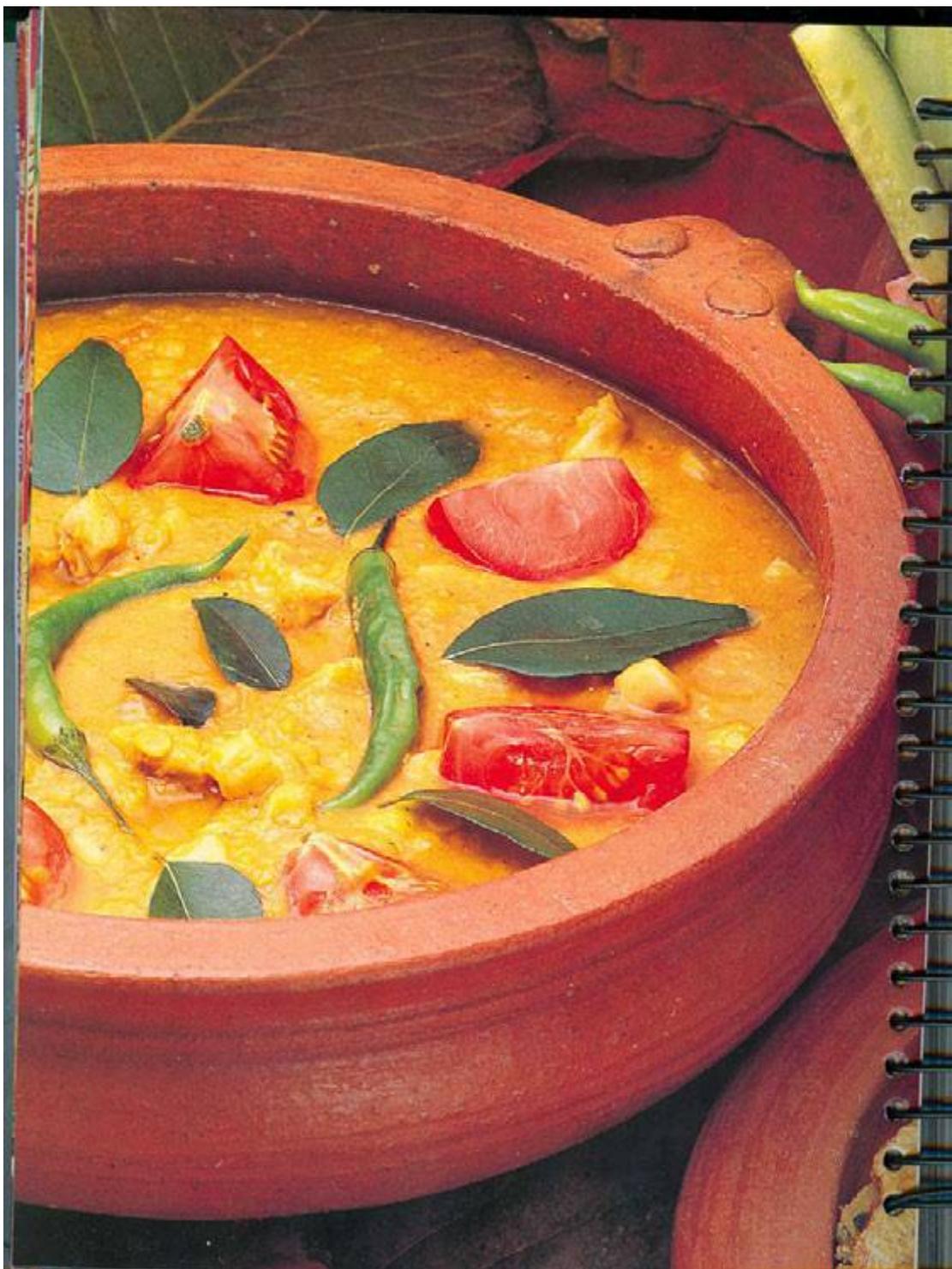
اُپے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

## ٹپ

• وال کو دس سے پندرہ منٹ گرم پانی میں بھگو کر رکھنے سے وال جلدی گل جاتی ہے۔

• لپکان بھانگے کے لئے ہاتھوں سے کوہم سے لے  
• اٹلی پنا میں اور کھٹا نکل سے بھلے کھوں پنا کو لے لیں  
• کھٹا نکل پنا کی دس سے پنا لیں۔





## اجزاء:

دو بیالی	ماش کی دال
حسب ذائقہ	حسب
ایک عدد درمیانی	بیاز (ہر ایک کی ہوئی)
ایک چائے کاسی	اورک (ہر ایک کی ہوئی)
ایک چائے کاسی	لال مرچ (ہر ایک کی ہوئی)
آدھا چائے کاسی	ہلدی (ہر ایک کی ہوئی)
ایک بیالی	دودھ
ایک چائے کاسی	سفید زبیرہ
چھ سے آٹھ جوئے	لہسن (ہر ایک کی ہوئی)
چار سے چھ عدد	ٹارٹ ال مرچیں
چار سے چھ کھانے کے کچے	ڈالنے والا کنگ آئل

## سجانی کے لئے:

حسب پسند	پھاری
حسب پسند	اورک (ہر ایک کی ہوئی)
حسب پسند	برنی مرچیں (ہر ایک کی ہوئی)
حسب پسند	کئی ہوئی بیاز

## ترکیب:

- دال دھو کر دو بیالی نیم گرم پانی میں سے کچھ منٹ کے لئے بھگو دیں۔ پھر دودھ شامل کر کے دہنٹی میں ڈال کر اُپال لیں
- بیاز اورک لہسن ڈال مرچ اور ہلدی شامل کر کے اچھی دیر پکا لیں کہ دال گل جائے
- فریڈنگ پن میں ڈالنے والا کنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے سفید زبیرہ، لہسن اور لال مرچیں ڈال کر فرانی کریں اور یہ بھسار دال کے اوپر ڈال دیں
- پھر ٹمک مار کر دال کو ڈھک کر چار سے پانچ منٹ کے لئے ہلکی آگ پر (دوم پر) پکائیں اور چوبیس سے تار لیں

## پریزنٹیشن:

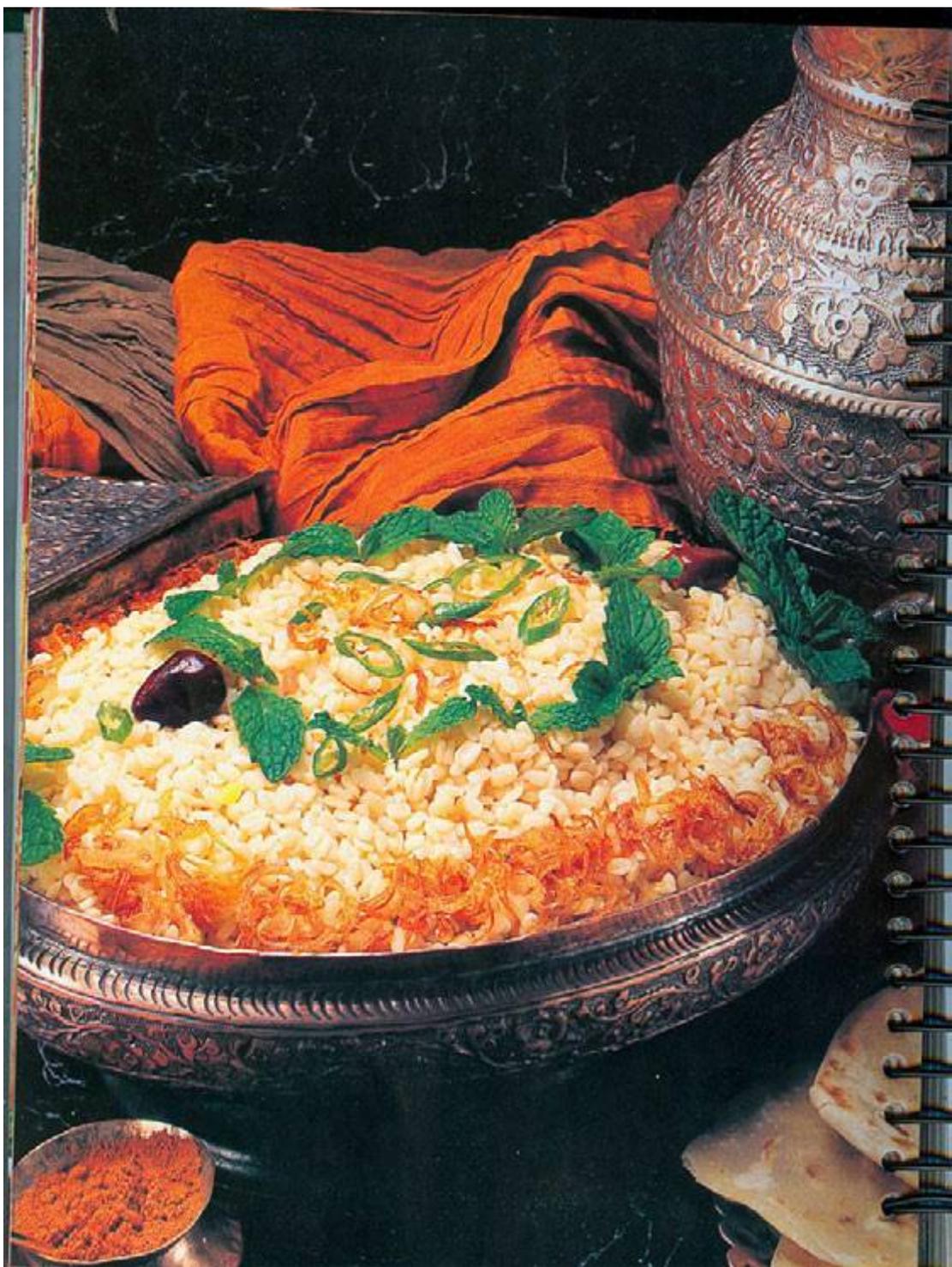
پوریہ اورک، برنی مرچیں اور کئی ہوئی بیاز چھڑک کر چھاتی کے ساتھ گرم گرم چینی کریں۔

## ٹپ:

سبز ڈالنے والا دال بنانے کے لئے دال کو کھین یا مار بڑی کے ساتھ چینی کریں۔

دال کو کھو کرنے کے لئے پانچ کے تاروں میں بھی ٹرین بند کر کے آگ کے پلے ٹاسا میں رکھیں۔





## اجزاء:

بھنڈیاں	ایک کلو
تک	حسب ذائقہ
سوف	ایک کمانے کا تھی
ٹابت و ضیا	دو کمانے کا تھی
سٹیف زیرہ	ایک کمانے کا تھی
ٹابت الال مرہیں	چھ سے آٹھ عدد
اٹی کا کاڑھا	آدھی پیالی
ڈالدا کوکٹ آئل	آدھی پیالی

## تذکیب:

- بھنڈیوں کو سو کر لمبائی میں چرا لکھ لیں
- سوف، وضیا، زیرہ اور الال مرہیں کو توڑے پر بھون کر چوس لیں۔ پھر تک اور اٹی کا کاڑھا شامل کر دیں
- یہ معاملہ بھنڈیوں میں بھروں۔ دس سے پندرہ منٹ کے لئے بھنڈیاں فریج میں رکھ دیں
- کڑا ہی میں ڈالدا کوکٹ آئل کو درمیانی آٹج پر تین سے چار منٹ گرم کریں۔ پیلے بھنڈیوں کو دو سے تین منٹ تیز آٹج پر فرنی کریں اور پھر آٹج بجلی کر کے اٹھک کر پانچ سے سات منٹ تک پکائیں اور چھلے سے اُتار لیں

## پریزنٹیشن:

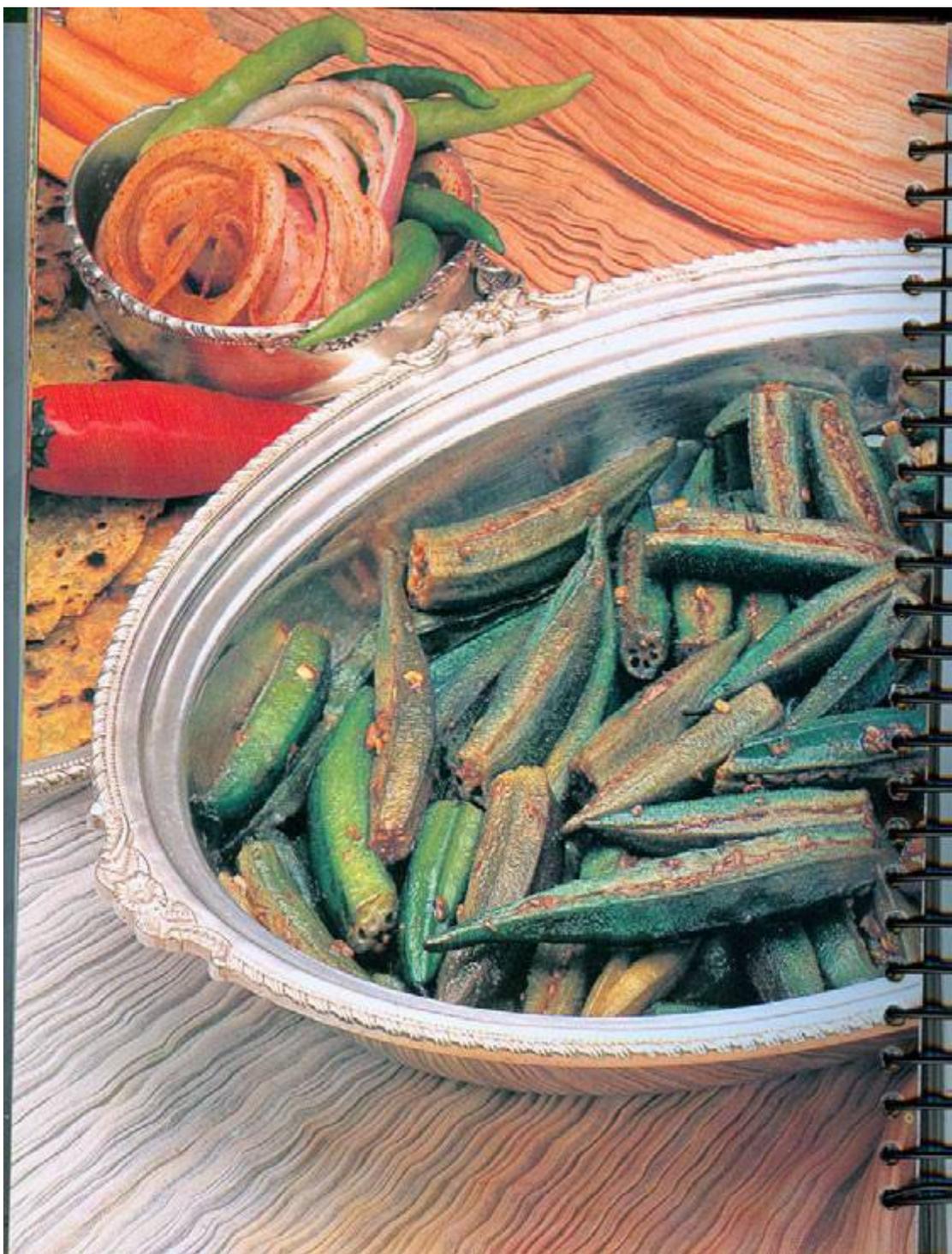
بھائی پاپائے کے ساتھ پیش کریں۔

## ٹپ:

بھنڈیوں کو بھیس سے بچانے کے لئے کالے سے پیلے ہو کر رنگ کر لیں۔

دس دہائیوں سے زیادہ دس مائل کرنے کے لئے انہیں  
دس سے پندرہ بجائے کے لئے، لکھنؤ وادیوں میں گرم کریں  
ڈالدا کے لئے گرم پانی میں رکھیں۔





اجزاء:

ایک گم	اروی
حسب ذائقہ	تھک
تین سے چار	تاریت ال مرہیں
ایک کمانے کاٹیج	ال مرہق (گئی ہوتی)
آدھا چائے کاٹیج	کلوٹی
آدھا چائے کاٹیج	پتلی دانہ
ایک چائے کاٹیج	سفید زہرہ
آدھا چائے کاٹیج	اجوائن
چار سے پانچ چائیس	اچھو (آہلی نیک کمانی)
چار کمانے کے کٹیج	لیوں کارن
چار سے چھ کمانے کے کٹیج	والڈا کوکٹ آئل

ترکیب:

- کراہی میں والڈا کوکٹ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں۔ اس میں سفید زہرہ، کلوٹی کے دانے اور تاریت ال مرہیں توڑ کر ڈال دیں اور ایک منٹ تک کٹیج چلائیں
- پھر اروی ڈال کر تھک، گئی ہوتی ال مرہق، کلوٹی اور اجوائن شامل کریں۔ تین سے چار منٹ تک فرانی کریں
- ڈھک کر بجلی آگ پر اس سے بارہ منٹ تک چلائیں۔ پھر اس میں اچھو اور لیوں کارن ڈال کر اتنی دیر چلائیں کہ اروی اچھی طرح گل جائے
- مزید پانچ منٹ ڈھک کر بجلی آگ پر چلائیں اور پورے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

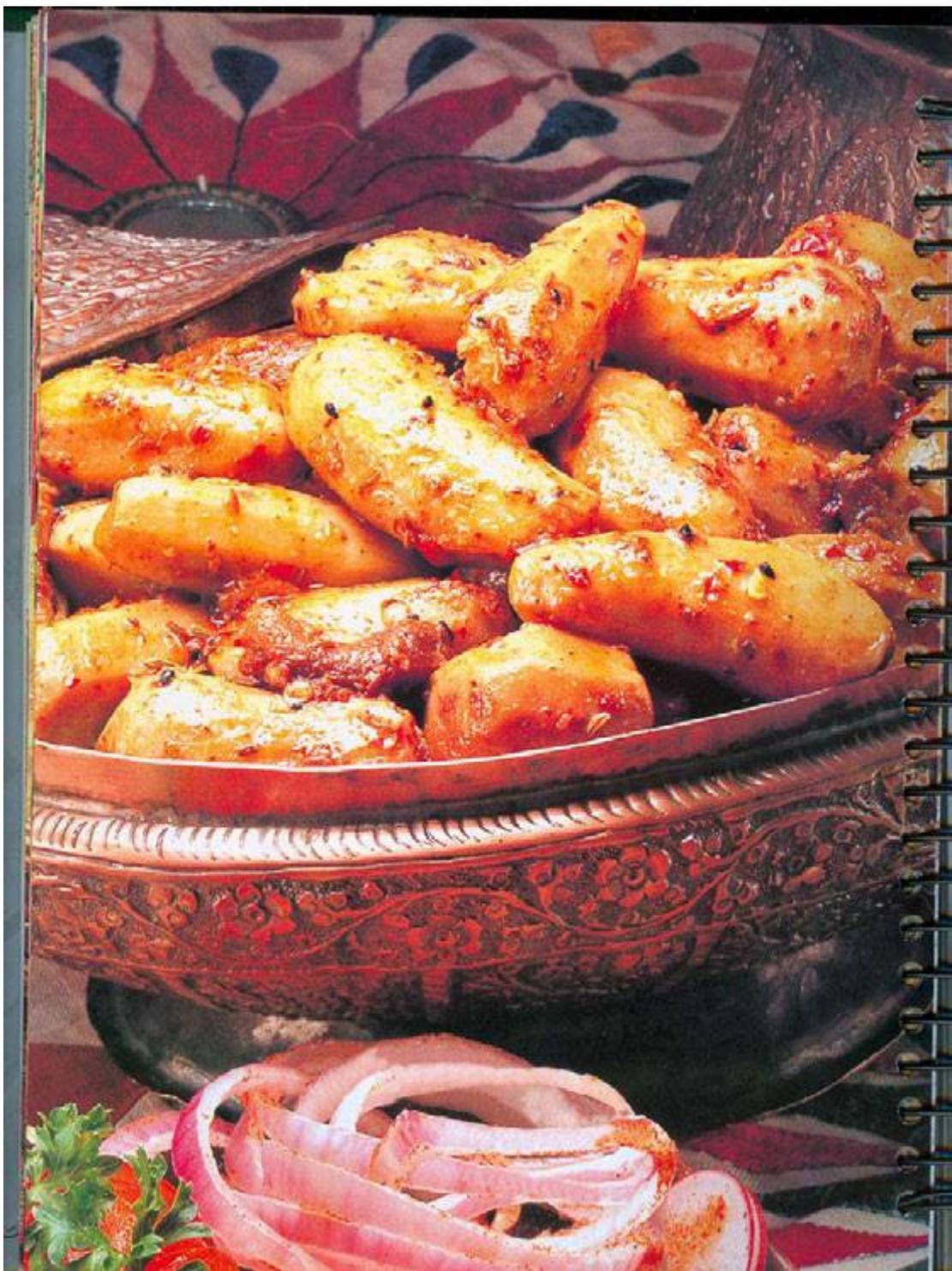
چائے کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

اروی کو تیس سے پچاس کے لئے پھیلتے کے بعد کھاری تھک لے ہوئے پانی میں رکھ دیں۔

چار کمانے میں سے پہلی کمانے کو اور کرنے کے لئے اس میں پورا کمانے کو کھانے کی طرح لیں۔ دانت کھریں دانتوں کو نکالیں اور دانتوں کے درمیان سے کمانے کو نکالیں۔





## اجزاء:

دو پیالی	دہلی ماش کی دال
ایک گلو	پالک (دو کراہ ایک کات نہیں)
حسب ذائقہ	تمک
آٹھ سے دس جوئے	لہسن
دو عدد درمیانی	بیاز (دو ایک کی ہوئی)
چھ سے آٹھ عدد	ثابت لال مرچیں
ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ
تین سے چار عدد	ہری مرچیں
آدھی پیالی	ڈالڈا کو تک آئل

## سجائے سے لیتے:

ایک کھانے کا چمچ	اورک (دو ایک کی ہوئی)
تین سے چار عدد	ہری مرچیں (دو ایک کی ہوئی)
آدھی پیالی	تازہ کریم

## توکیب:

- دال کو دو کراہ آٹھ گھنٹے کے لئے بھگو دیں
- دہلی میں پالک، ماش کی دال، ہری مرچیں اور بیاز
- دال کو درمیانی آٹھ پر اتنی دیر پکا لیں کہ پالک کا اپنا پانی اچھی طرح نکلتا ہو جائے
- کڑھائی میں ڈالڈا کو تک آئل کو درمیانی آٹھ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں لہسن، زیرہ اور لال مرچوں کو سرخ ہونے تک فرانی کریں۔ یہ بھسار پالک اور دال پر ڈال دیں
- پالک اور دال میں نمک ملا کر پانچ سے سات منٹ تک ڈسک کر رکھی آٹھ پر پکائیں اور چوبیس سے اسی گھنٹے

## پریزینٹیشن:

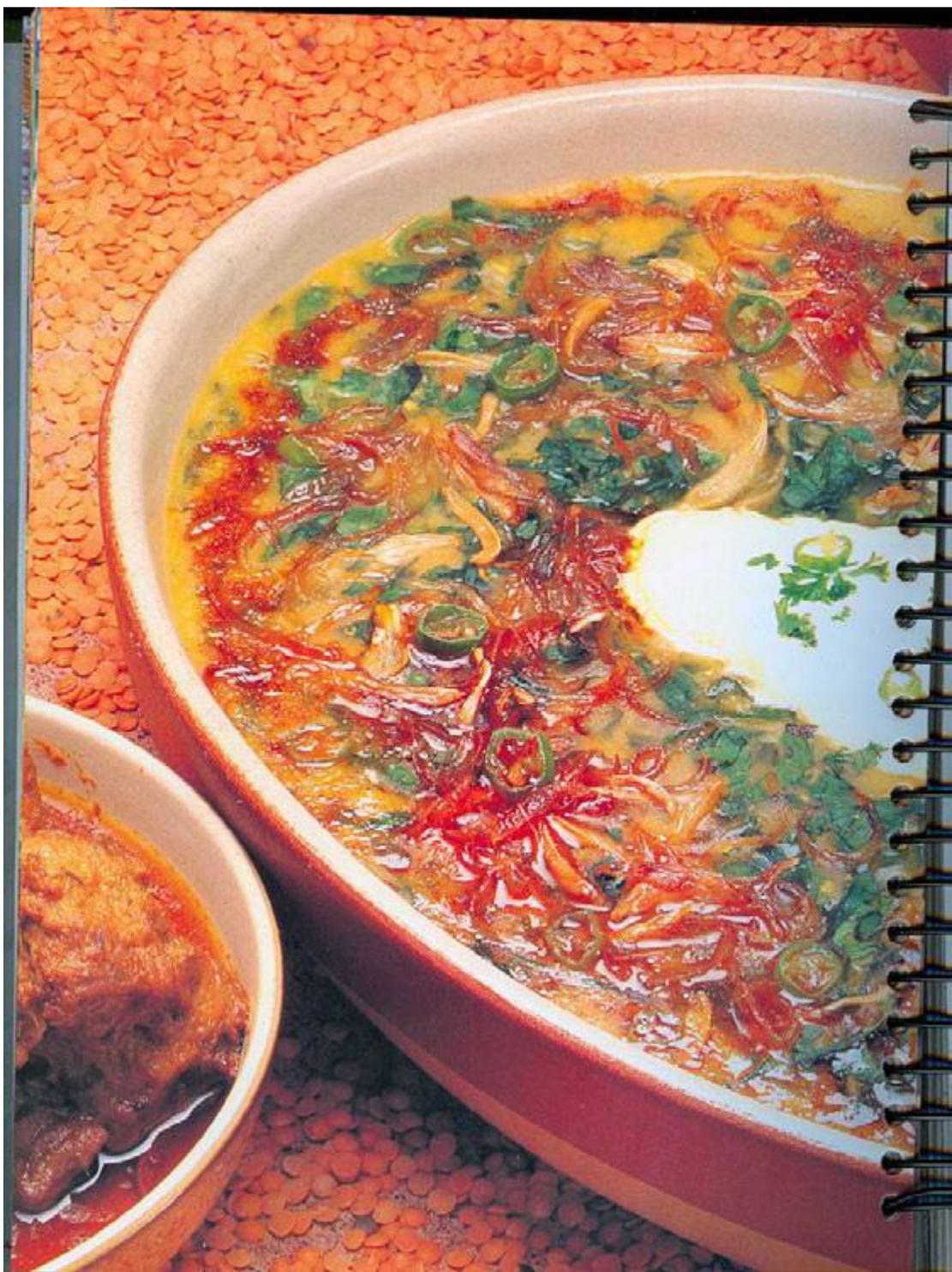
اورک، ہری مرچیں اور کریم ڈال کر چپائی کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

## ٹپ:

پالک کو پندرہ سے بیس منٹ کے لئے بھگو کر رکھیں، پھر دس سے تین مرتبہ اچھی طرح پانی سے دھو لیں تاکہ مکمل طور پر مٹی صاف ہو جائے۔ اس کے بعد باریک کات لیں۔

ماریا ایچ، لکھے سے تین میں دو کراہ پکا جائے کہ  
کرنے کے لئے کھانے کے لئے کھانے کے لئے





## اجزاء:

سرسوں کا ساگ	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جڑے	چھ عدد
بیاز (ہار یک کی ہوتی)	ایک عدد درمیانی
ثابت لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
ثابت ہری مرچیں	چار عدد
کئی کا آنا	آدھی پیالی
ڈالڈا VTF طاہتی	ایک پیالی

## سجائے گئے:

کھس یا مارجرین	دو کھانے کے چمچ
اورک (ہار یک کی ہوتی)	دو کھانے کے چمچ

## ترکیب:

- ساگ کو اچھی طرح سے دھو کر ہار یک کاٹ لیں
- دہکی میں ساگ کے ساتھ نمک، لہسن، بیاز، لال مرچیں اور ہری مرچیں ڈال کر اتنی دیر پکا لیں کہ ساگ کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- پھلے سے اجا کر اچھی طرح طہیزا ہونے پر قویں لیں
- اس دہکی میں ڈالڈا VTF طاہتی کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ تک گرم کریں۔ اس میں پھا ہوا ساگ ڈال کر پھوئیں
- پانچ سے سات منٹ بھوننے کے بعد کئی کا آنا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ پھر ڈسک کر کئی آگ پر پانچ منٹ تک پکا لیں اور پھلے سے آٹھ لیں

## پریزنٹیشن:

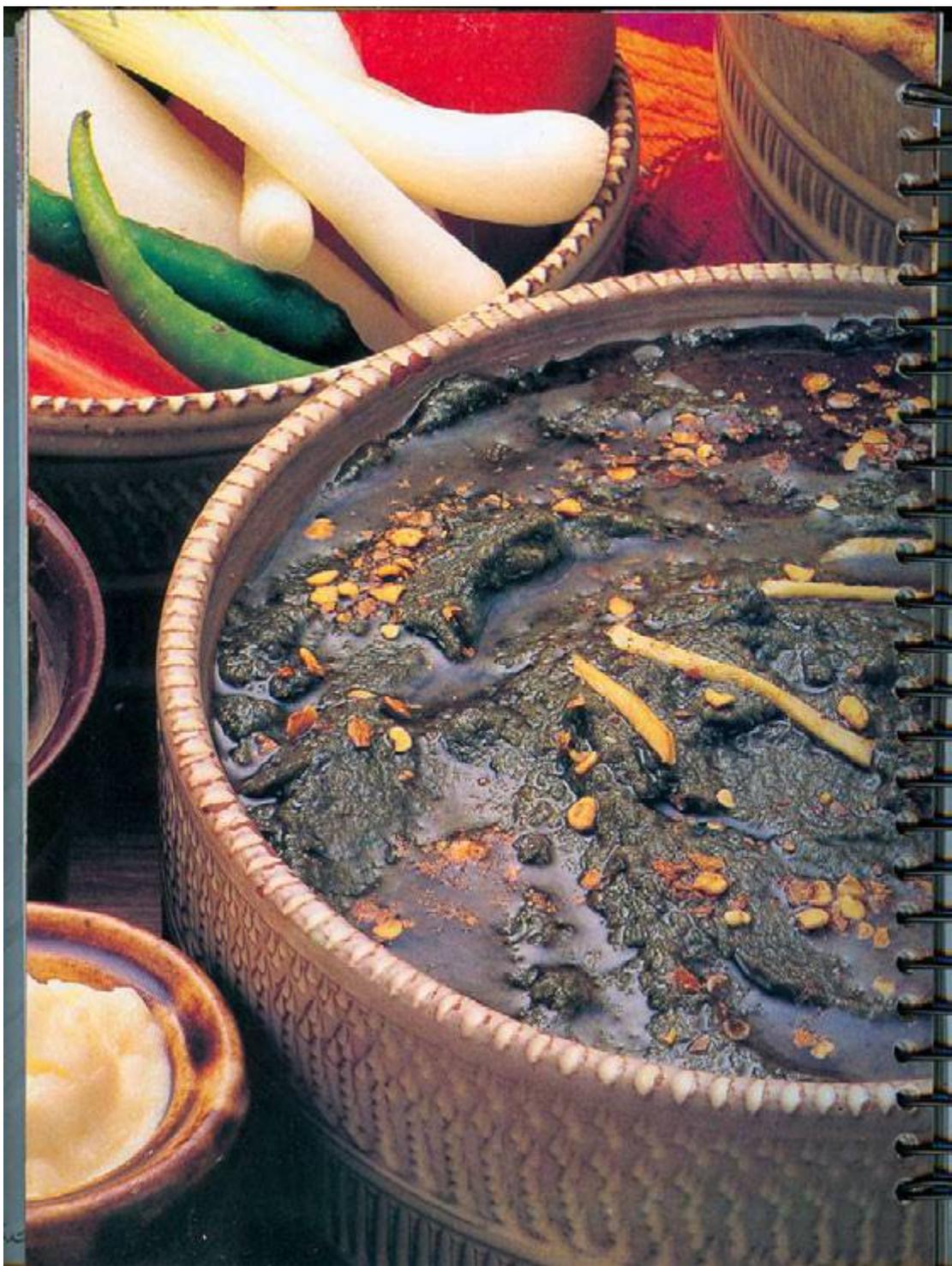
ڈش میں نکال کر اورک چمک دیں اور کھس یا مارجرین ڈال کر گرم گرم چمچیں کریں۔

## نوٹ:

کئی کا آنا نہ خشکی صورت میں گندم کا آنا بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

برسات کے موسم میں دھنوں اور پودوں سے بیج لے کے ایک بیاز جمیل کر بلب کے قریب رکھ دیں۔





## اجزاء

آلو	تین عدد درمیانے
کالر	دو عدد درمیانی
پھول گوہی	آدھا کلو
مڑکے دانے	ایک پیالی
شامبھ	تین سے چار عدد درمیانے
شلمہ مرچ	دو عدد درمیانی
کٹی ہوئی پیاز	آدھی پیالی
لہسن پیابوا	ایک کمانے کاٹیج
نمک	حسب ذائقہ
دہی	ادویالی
لال مرچ تلی ہوئی	ایک کمانے کاٹیج
دھنیا پیابوا	ایک کمانے کاٹیج
ڈالڈا کوکٹ آئل	تین چم چائی پیالی

## سجائے جلتے

اورک (پریکٹی ہوئی)	ایک کمانے کاٹیج
سٹیفڈ زیرہ (سمن کرنا ۱۰۰)	ایک چائے کاٹیج
گرم مصالحہ پیابوا	ایک چائے کاٹیج

## ترکیب:

- آلو اور شامبھ کے چار چار ٹکڑے کر لیں، کالر کے درمیانے سائز کے ٹکڑے کاٹ لیں اور پھول گوہی کے پھول ٹیٹھ کر لیں
- کزائی میں ڈالڈا کوکٹ آئل کو درمیانی آٹیج پر تین سے پانچ منٹ گرم کریں۔ پھر شلمہ مرچ کے علاوہ تمام سبزیوں کو الگ الگ فرنی کر کے نکال لیں
- دہی میں نمک، لال مرچ، دھنیا اور کٹی ہوئی پیاز ملا کر اچھی طرح پیسٹ لیں
- دہی میں ڈالڈا کوکٹ آئل کو دو سے تین منٹ کے لئے درمیانی آٹیج پر پکا گرم کر کے لہسن کو ایک سے دو منٹ فرنی کریں۔ مصالحہ پیابو، دہی ڈال کر اتنی دیر بھوئیں کہ تیل ٹیٹھ وے نظر آنے لگے
- اس مصالحے میں تمام کٹی ہوئی سبزیوں اور شلمہ مرچ شامل کر کے اچھی طرح ملا لیں اور آدھی پیالی پانی ڈال دیں
- پیابوا گرم مصالحہ، سٹیفڈ زیرہ اور اورک ڈال کر بھی آٹیج پر پانچ سے سات منٹ تک پکائیں اور پھلے سے اتار لیں

## پریز نشیشن:

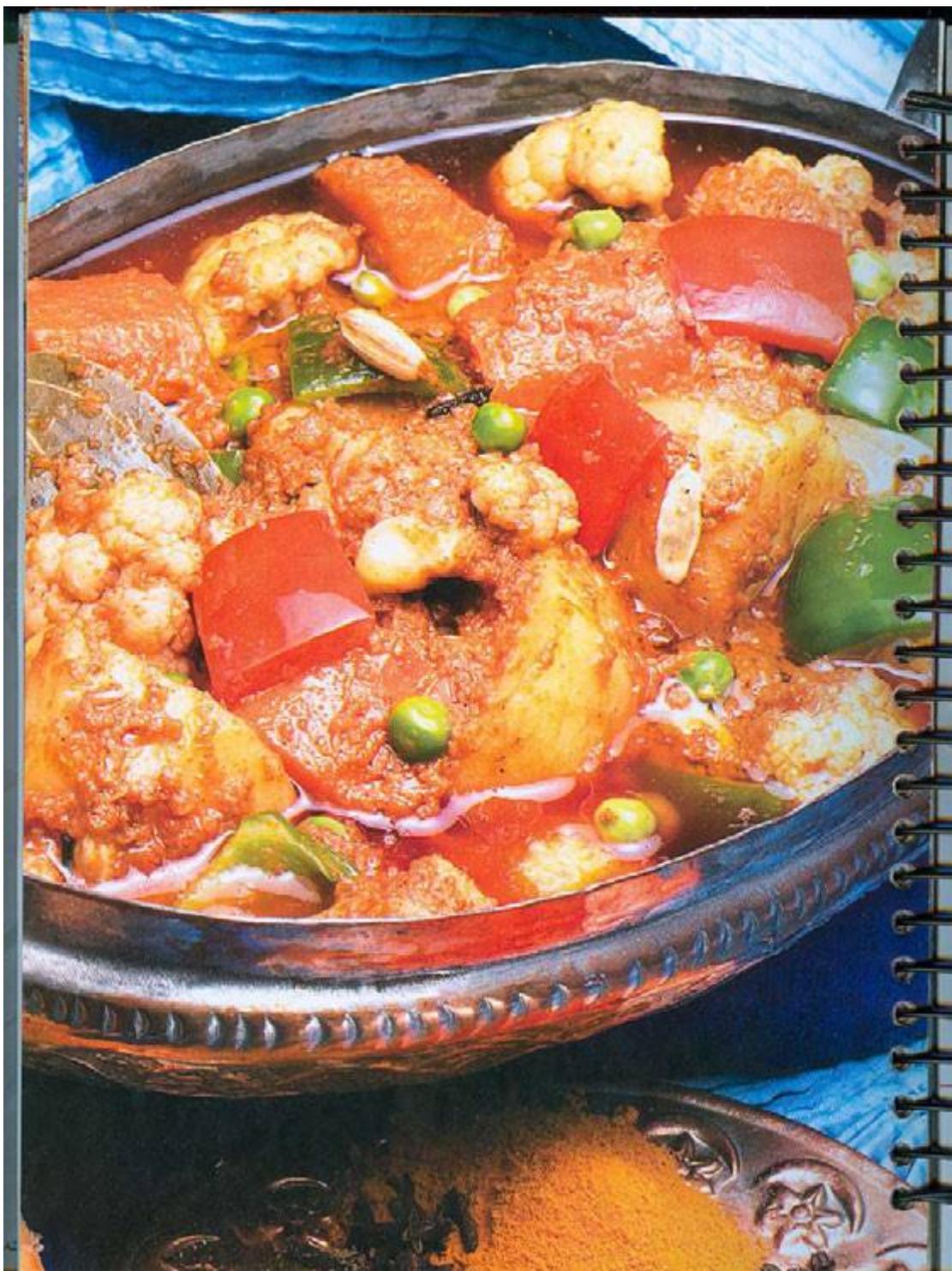
جان یا اسپے ہونے چاہوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

## ٹپ:

سبزیوں کو فرنیج میں رکھنے کے لئے بیف کالڈ کے لٹائے یا کچن رول میں ٹیٹھ و ٹیٹھ کر لیں۔

گرم پکڑیں لاکڑوں میں سے کھوڑکے کے لئے  
ان میں ٹیٹھ و ٹیٹھ وے کے پنے ایل کر لیں۔





## اجزاء

بھنڈیاں (جھولے گرنے والی)	ایک کلو
تک	حسب ذائقہ
بیاز (ہا، کیکائی ہوئی)	دو عدد درمیانی
بہن کے جوئے	چھ سے آٹھ عدد
لہار (ہا، کیک کے ہوتے)	تین عدد درمیانی
قاریت لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
بلدی ہنسی ہوئی	ایک چائے کائچی
سفید زیرہ	ایک چائے کائچی
والدا کوکھ آمل	آدھی بیانی

## ترکیب

- دہنچی میں والدا کوکھ آمل کو دو سے تین منٹ کے لئے درمیانی آٹھے پر بھکا کر مکر کے بیاز کو گولڈن فرائی کریں
- پھر بس، زیرہ اور لال مرچیں ڈال کر ایک سے دو منٹ تک بیچ جائیں
- بھنڈیاں ڈال کر پانچ سے سات منٹ تک فرائی کریں۔ پھر تک اور بلدی ڈال کر ابھی طرح بنا لیں
- آخر میں لہار ڈال کر دھک دیں اور بجلی آٹھے پر لہار بھکے تک پکا لیں

## پریزنٹیشن

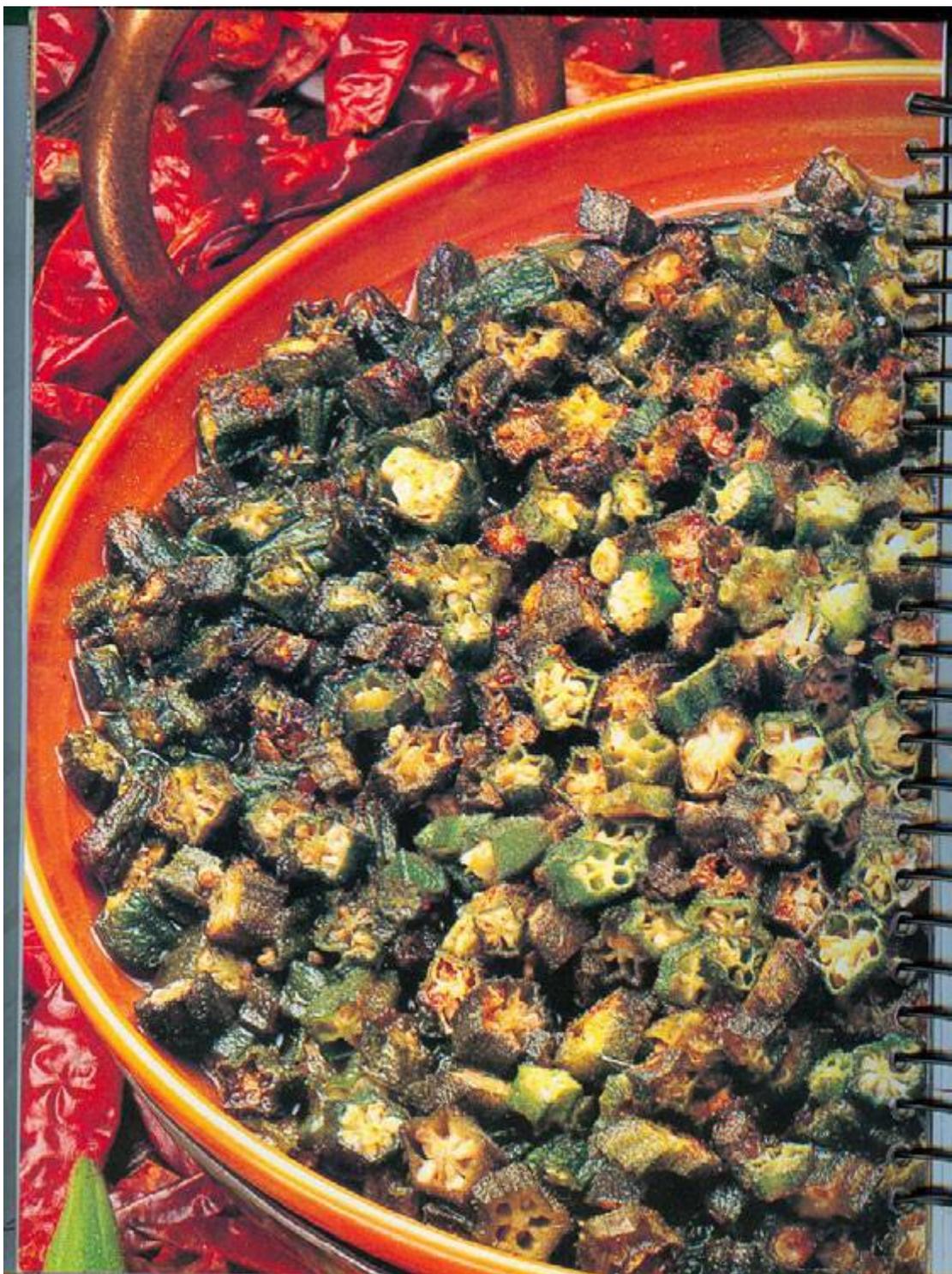
ڈال میں نکال کر چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

## ٹپ

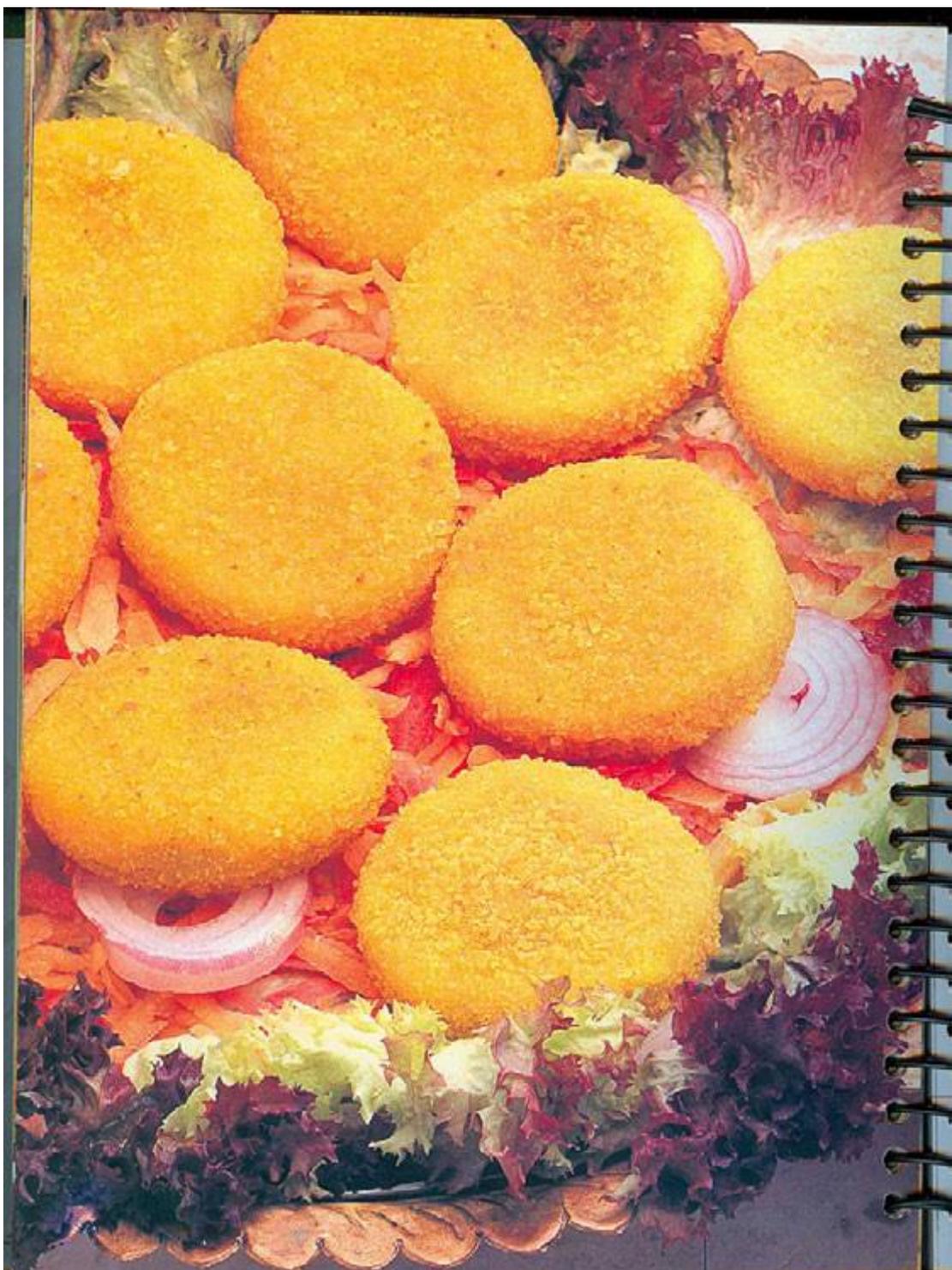
بھنڈیوں کو شروع میں تیز آٹھے پر فرائی کر لیں تو بھس نہیں ہوتا۔

گولی کی جگ سے صاف کرنے کے لئے پچھاس پر اور آٹھے  
چائیں، صاف صاف دھو کر صاف پانی سے دھو کر صاف  
کریں، اور کھانے کے لئے صاف کر لیں۔









## اجزاء

پختہ کی دال	ڈیڑھ پیالی
بھٹیا کدو (بھیل کر ہارو کوڑ کر لیں)	ایک پیالی
شیشمن (ہارو کوڑے کے ہونے)	ایک پیالی
پالک (ہار پیک کی ہوئی)	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
اورک بسن پسا ہوا	ایک کھالے کا پیچ
بیاز (ہار پیک کی ہوئی)	ایک عدد درمیانے
نما (ہار پیک کئے ہونے)	دو عدد درمیانے
لال مرچ تکی ہوئی	ایک پائے کا پیچ
بلدی	ایک پائے کا پیچ
تیجھی دانہ	چند دانے
کڑی پتہ	چھوٹے
بری مرچیں	چار سے چھ عدد
ڈالڈا کوٹک آمل	تین پوتھائی پیالی

## ترکیب:

- دال کو دو سے تین پیالی پانی میں بھگو کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ پھر دیشی میں بجلی آگ پر اُپالے رکھیں اور ڈالڈے ہوئے دو کھانے کے پیچ ڈالڈا کو ٹک آمل ڈال دیں
- دال کو آنتی دہر اُپالیں کہ ابھی طرح گل جائے۔ اسے کھڑی کے پیچ سے گھومت لیں یا بلینڈر میں چوس لیں۔ بلدی، نمک، لال مرچ، اورک بسن اور دو پیالی پانی شامل کر کے دال کو بجلی آگ پر پختے کے لئے رکھ دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کو ٹک آمل کو درمیانے آگ پر دو سے تین منٹ کے لئے بچا کر م کریں۔ تیجھی دانہ اور کڑی پتہ ڈالیں۔ جب کڑا ڈالڈے لگیں تو بیاز ڈال کر شہری خردنی کر لیں
- ایک ایک کر کے سبزیاں شامل کریں۔ آخر میں نماز ڈال کر ابھی طرح بھونیں تاکہ نماز گل جائیں
- کڑا ہی کی تمام اشیاء دال والی دیشی میں اُپالیں دیں اور درمیانے آگ پر پختے رکھ دیں۔ ابھی طرح ملا کر سبزیاں گھٹے تک پکا لیں
- جب سبزیاں گل جائیں تو بری مرچیں ڈال دیں اور دس سے پندرہ منٹ بجلی آگ پر پکا لیں

## پریزنتیشن:

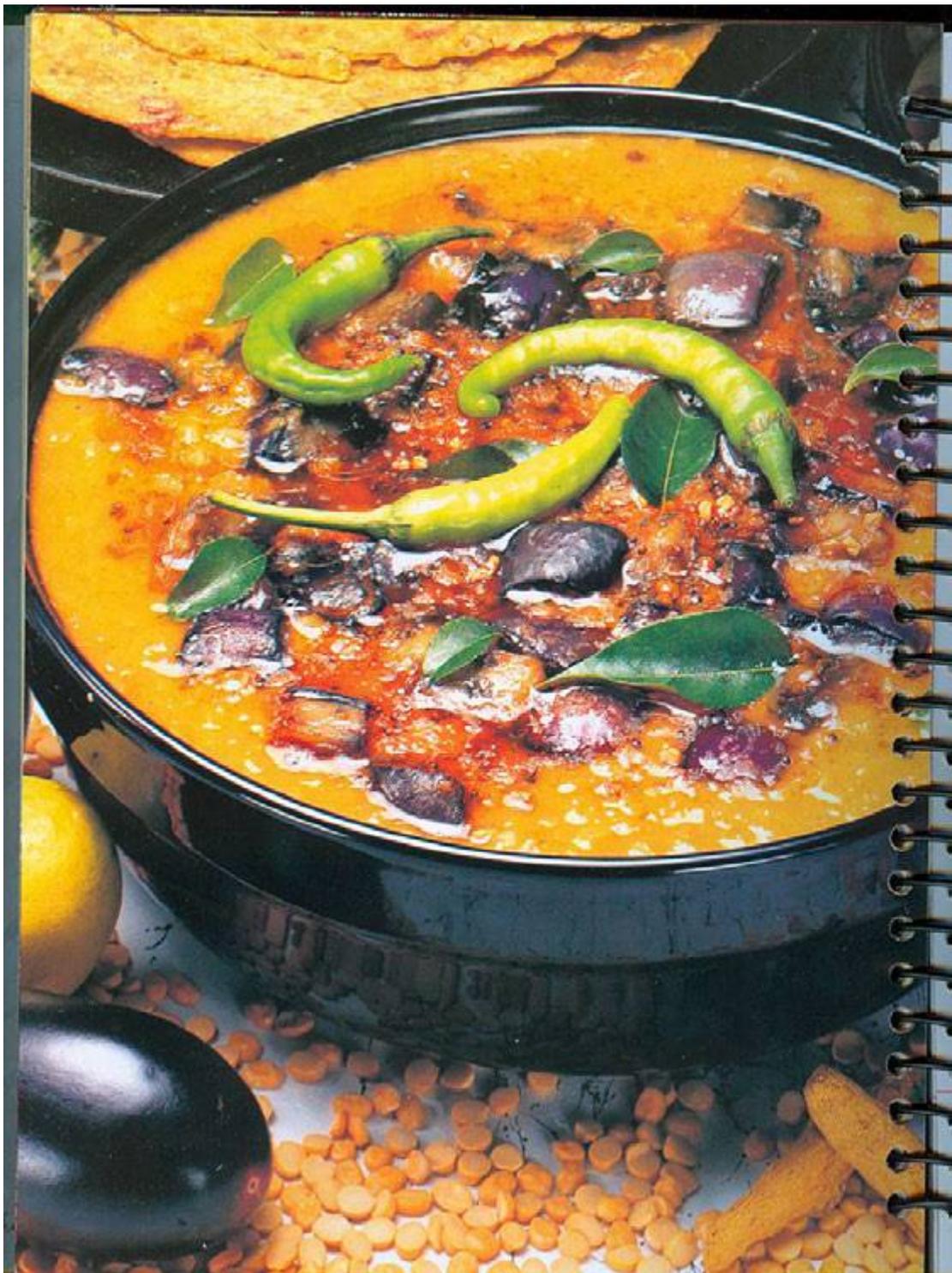
اُپالے ہوئے پالوں کے ساتھ چوس کریں

## ٹپ:

حزب ذائقہ دار بنانے کے لئے آدھا کلو گوشت الگ سے اُپال کر کھا لیں اور سبزیوں کے ساتھ بھون کر شامل کر لیں۔

اپنے کان کا پلاسٹک ڈالڈا دال ڈالڈے سے گھونڈ گئے کے لئے گائی کہ ابھی طرح لکھ کر لیں، اگر لکھیں تو وہ صاحب کا نہیں وہ لکھن خالی کہنے کو چاہئے سے لکھ کر لیں۔ ہر لکھاری کے کانوں میں ایک 114 لکھ لکھ کر لکھ لکھ چھٹیں اور بلینڈر کریں۔





## اجزاء:

اروی	ایک کلو
تک	مضب ذائقہ
لال مرچ پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سفید زرد (کون کر لیا ۱۲)	ایک چائے کا چمچ
ایچور پنا ہوا	دو کھانے کے چمچ
دلی کا گورا	دو کھانے کے چمچ
تسن	ایک پیالی
پودینہ (ہر ایک تاکہ ۱۲)	آدھی گنسی
بری مرچیں (ہر ایک تاکہ ۱۲)	تین سے چار عدد
انرا	ایک عدد
ڈالنے کو کنگ آئل	تیلے کے لئے

## ترکیب:

- اروی کو اچھی طرح دھو کر چمکوں سمیت اہال لیں۔ جب اچھی طرح گل جائے تو پانی سے اٹال کر چمکا کر روئیں
- پھر ایک ایک اروی کو دونوں ہاتھوں کے درمیان رکھ کر دبائیں اور ایک طرف رکتے جائیں
- تین میں تک، لال مرچ، سفید زرد، ایچور، دلی، پودینہ، بری مرچیں اور انرا ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور پانی کی مدد سے گاڑھا جیت جائیں
- کڑا ہی میں درمیانی آٹیچ پر ڈالنے کو کنگ آئل کو چار سے پانچ منٹ گرم کریں۔ پھر ایک ایک اروی کو تین کے پیسٹ میں ڈبو کر بجلی آٹیچ پر فرائی کریں
- کباب جب تیار ہو جائیں تو ٹشو پیپر یا فانی کا ٹڈ پر اٹال لیں

## پریزنٹیشن:

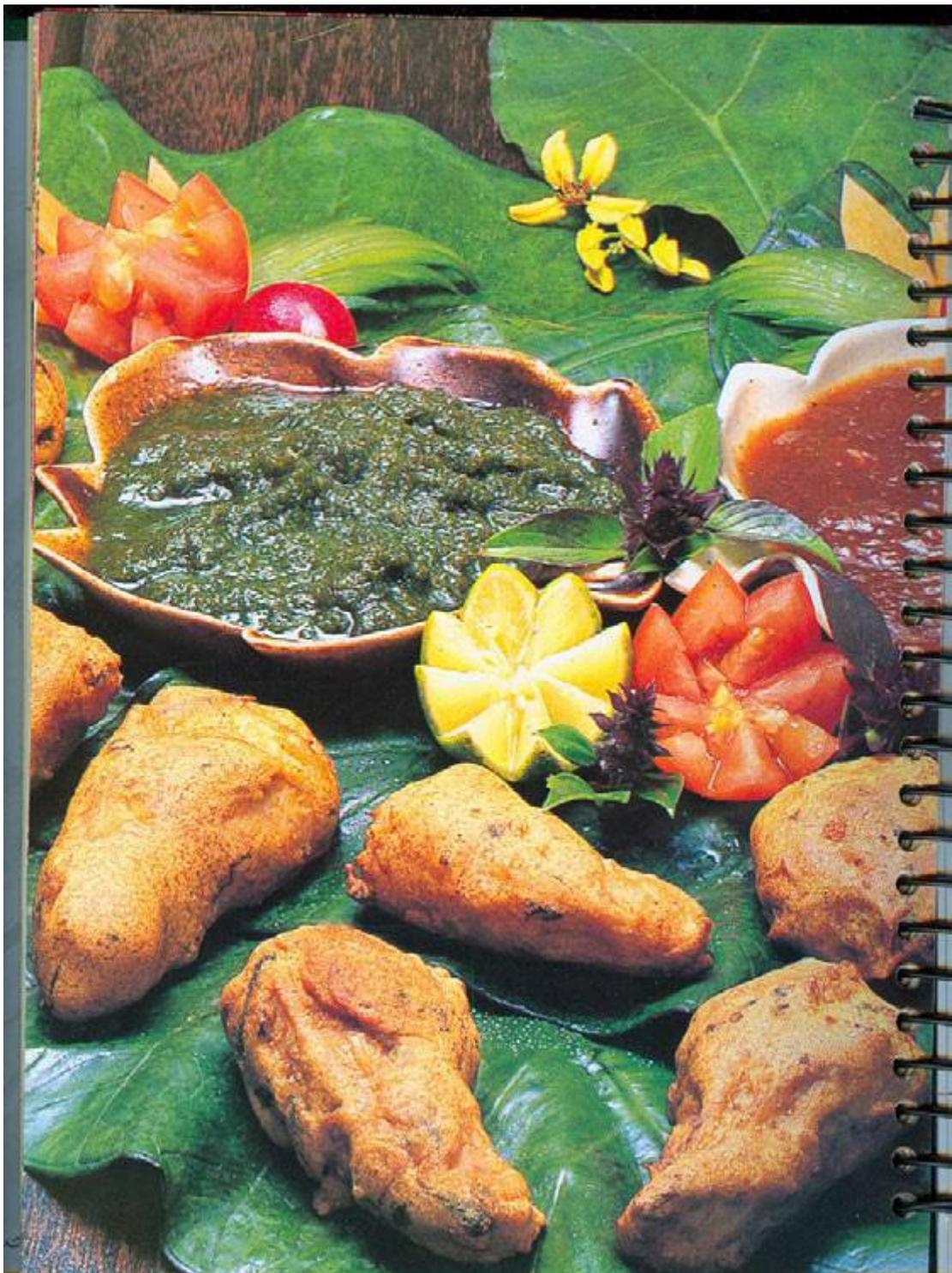
ہر سے مصالحے کی پٹنی اور دلی کی پٹنی کے ساتھ اروی کے پیسے میں رکھ کر پیش کریں۔

## ٹپ:

دلی کو نیم گرم پانی میں بیگھونے سے زیادہ گودا حاصل کیا جاسکتا ہے۔

اروی پیسے سے پہلے ہاتھوں میں ڈالنے کو کنگ آئل لگایا جاسکتا ہے اور پیسے سے ٹشو پیپر چھینا جاتا ہے۔





## اجزاء

ایک کلو	پاستی چاول (بھوکھنوں)
حسب ڈاکٹ	نمک
ایک عدد درمیانی	بند گوہی (ایک کلو بونی)
چار سے چھ عدد	بری مرچیں
ایک کمانے کا بیج	اورک (ایک کلو بونی)
آدھا چائے کا بیج	رائی
آدھا چائے کا بیج	کٹوفی
ایک چائے کا بیج	کالی مرچ (سوئی گئی بونی)
ایک گھی	پودینہ (ایک کلو)
آدھی بیانی	ڈالنے والا کھانسی

## سجائے گئے

حسب پند	تھی ہوئی پیاز
حسب پند	کھیرے کے تھکے

## ترکیب

- دیکھی میں ڈالنے والا کھانسی آگے اور میانی آگے پر تین سے چار منٹ پکا گرم کر کے اس میں رائی اور کٹوفی ڈال دیں۔ جب کڑکڑانے لگیں تو بند گوہی ڈال دیں
- تین سے چار منٹ فرنی کرنے کے بعد چاول ڈال کر پکا سا بھون لیں
- پھر اس میں نمک، کالی مرچ، بری مرچیں، پودینہ اور اورک ڈال دیں
- چار بیانی پانی ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر درمیانی آگے پر پکائیں
- جب پانی خشک ہو جائے تو آگ بجلی کر کے پانچ سے سات منٹ کے لئے تو سے پر بجلی آگے پر (دہرہ پکائیں

## پرید نشیشن

تھی ہوئی پیاز اور کھیرے کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

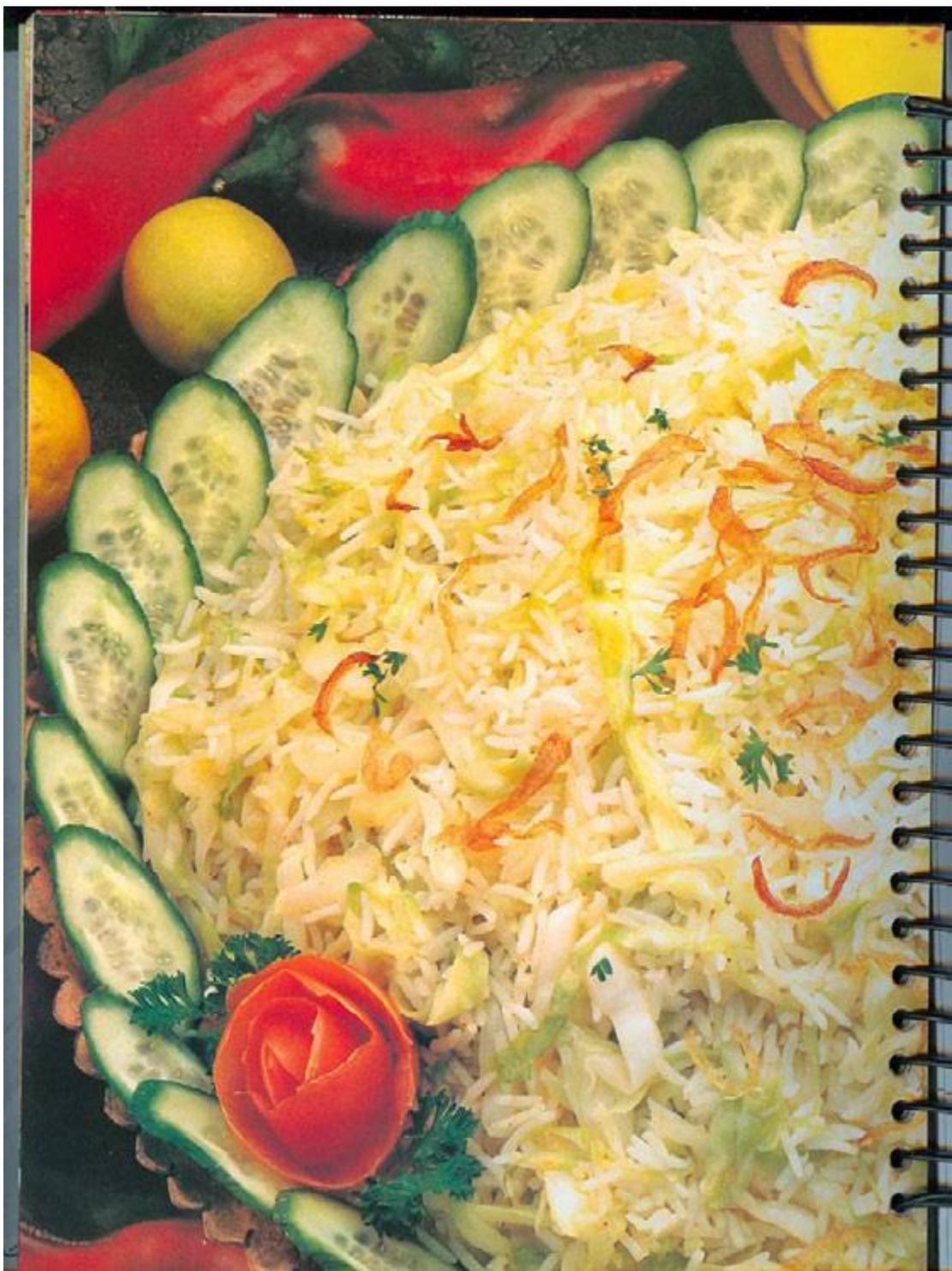
## نپ

مزے ڈاکٹر دار جاننے کے لئے پانی کے ہمارے اسی مقدار میں مرچی کی بجلی بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔

پاکستان ہر دو سال کرنے کے لئے لوہے کے لوہے کو

تک میں ڈال کر اسے پانی میں ڈالیں اور پھینک دیں۔





## اجزاء:

لٹل (ہارک کے ہونے)	ایک کلو
ٹک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے (ہارک کے ہونے)	پانچ سے چھ عدد
کڑی لہذا	پندرہ
تازہ بری مرچیں	چار سے چھ عدد
انڈے	چار عدد
ڈالٹن کوکٹ آئل	آدھی پیالی

## سجافے کے لئے:

ہر اوٹیا (ہارک کان ۱۰۰) حسب پسند

## ترکیب:

- ہارے فرائنگ بین میں ڈالٹن کوکٹ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ تک پکا گرم کر کے لہسن کو سیرافرائی کر لیں۔ بری مرچیں اور کڑی لہذا ڈال دیں اور ایک منٹ تک بھج جائیں
- پھر اس میں لٹل اور ٹک ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ لٹل ابھی طرح گل جائیں اور پیٹ کی شکل میں آجائیں
- انڈوں کو احتیاط سے توڑ کر پیٹ میں ڈالیں تاکہ انڈوں کی زروقی ثابت رہے
- بکلی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ انڈے عمل طور پر پک جائیں۔ اس کے لئے کم از کم چھ سے آٹھ منٹ درکار ہوں گے

## پریز نٹیشن:

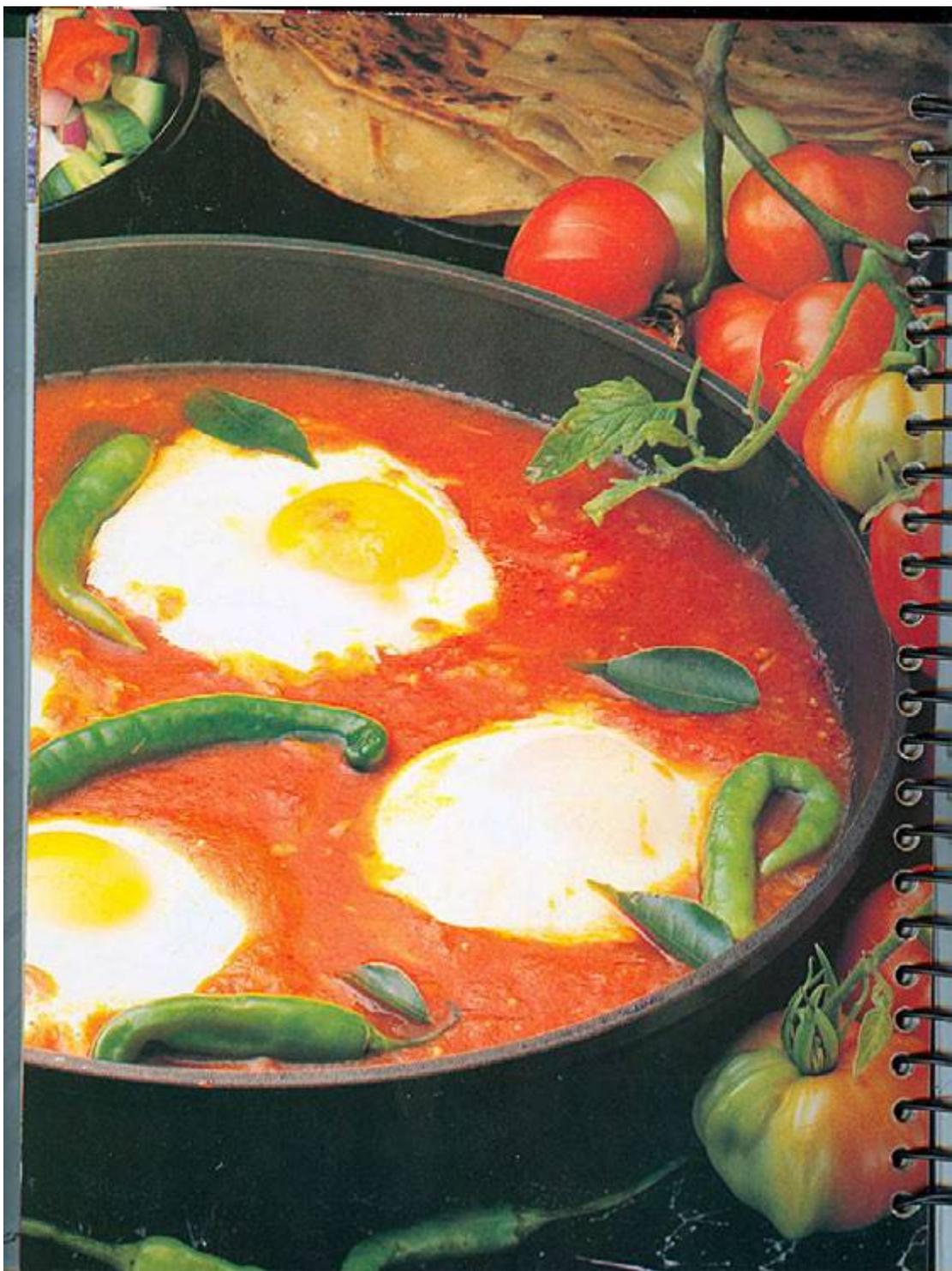
ہر اوٹیا چمچک کر گرم ہو جائیں کریں۔

## ٹپ:

لٹل اور ٹک کا اچھا سا پیٹ بنانے کے لئے ان کو لینڈ بھی کیا جاسکتا ہے۔

ڈالٹن کوکٹ میں سال کرنے کے لئے نیم گرم پانی  
میں تازہ لہسن کا کھونٹا کر لیں اور پکائیں۔  
پھر اسے پانی سے دھو لیں۔





## اجزاء:

چاول	ایک کلو
لہک	حسب ذائقہ
لہسن پھاوا	ایک کمانے کا ٹیچ
سطیحہ مرچ بھی ہوگی	ایک کمانے کا ٹیچ
مٹر (اٹلے ہونے)	دو پیالی
کھئی کے دانے (اٹلے ہونے)	دو پیالی
تازہ دال مرچیں (پارک کی ہوگی) دس سے بارہ عدد	آدھی پیالی
ڈانڈا کو لنگ آئل	

## سجائے کے لئے:

برقی پیاز (پارک کی ہوگی)	حسب پسند
چھوٹے سائز کے ٹیٹے	حسب پسند

## ترکیب:

- بڑے سائز کی دہنگی میں دس سے بارہ پیالی اٹلے ہوئے پانی میں چاولوں کو اُپائیں۔ پھنسی سے ڈاکھ پانی چھان کر چاولوں کو دو سے تین گھنٹوں کے لئے لڑے یا تیلے میں پھینا کر ڈھک کر رکھیں۔ اس سے چاولوں کی نمی اچھی طرح خشک ہو جائے گی
- دہنگی میں ڈانڈا کو لنگ آئل کو دو سے تین منٹ کے لئے درمیانی آگ پر ہکا گرم کر کے لہسن کو ایک سے دو منٹ کے لئے فرائی کریں۔ اس میں مٹر اور کھئی کے دانے ڈال کر تین سے چار منٹ کے لئے فرائی کر لیں
- چاول ڈال کر اچھی طرح گرم ہونے تک فرائی کریں، پھر لہک، سفید مرچ اور لال مرچ ڈال کر اچھی طرح ملائیں

## پریزنٹیشن:

برقی پیاز اور چھوٹے ٹیٹوں سے سجا کر میکسیکن چکن کے ساتھ پیش کریں۔

## ٹپ:

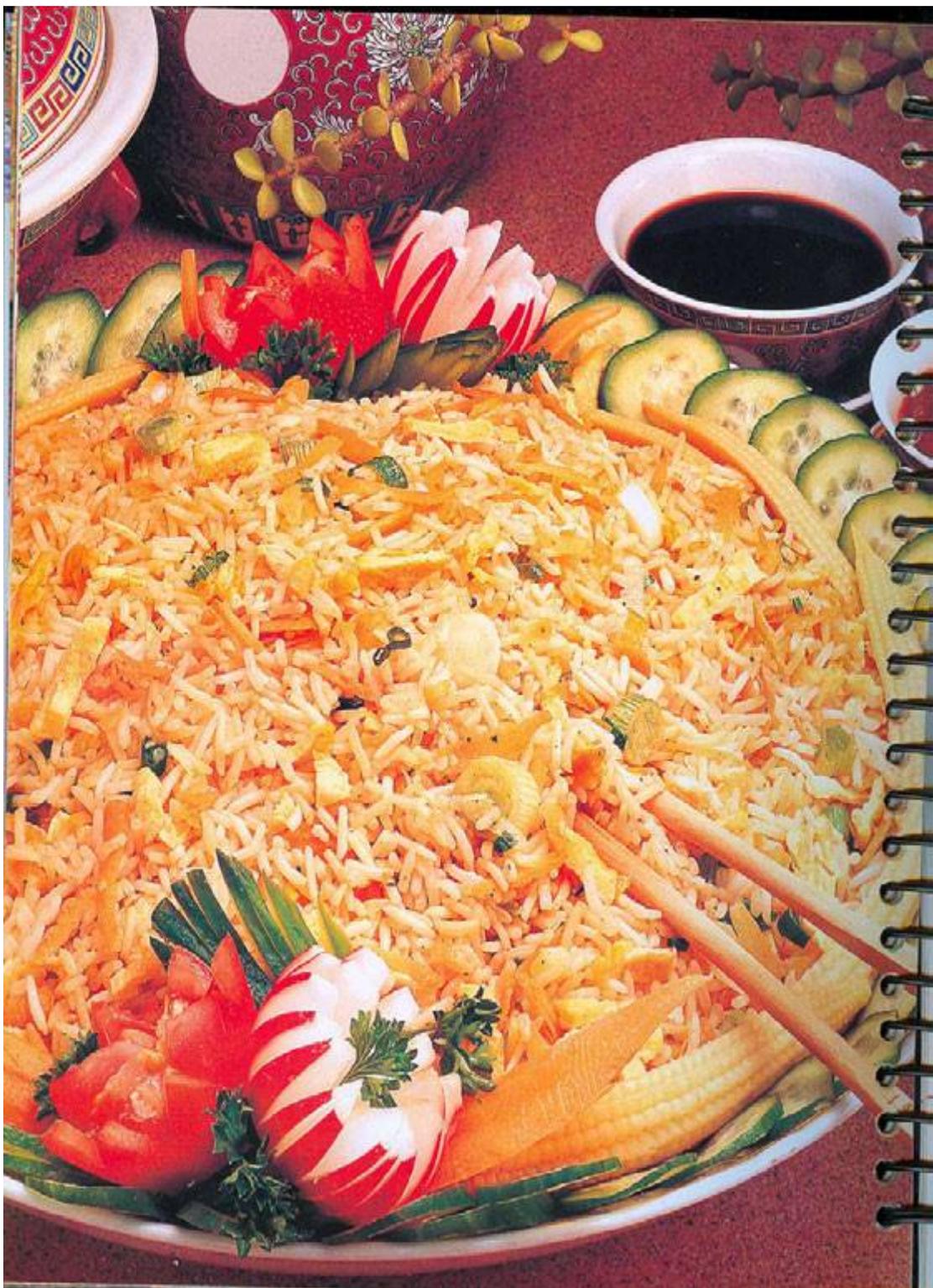
تازہ کھئی کے دانے نکال کر اُپال لیں یا پھر سویت کارن کا کن استعمال کریں۔ چھوٹے سائز کے ٹیٹے کے کن بازار میں یا آسانی دستیاب ہیں۔

نوٹ:

خیال رہے کہ میکسیکن کمانوں میں مرچیں عموماً زیادہ ہوتی ہیں، آپ چاہیں تو حسب ضرورت اس میں کمی بیشی کر سکتے ہیں۔

ایک کمانے کے دانے سے کالے سے پہلے مانجے کو کھینچنے پر مجبور کیا آسانی سے نکالے گا۔





## اجزاء

ایک کلو	شلاجیم
حسب ذائقہ	نمک
ایک پیالی	پتے کی دال
چھ عدد	لہسن کے جوئے
ایک اچھی کاکڑا	اورک
آٹھ سے دس عدد	ثابت ال مرچیں
ایک کمانے کاجیج	ثابت دھنیا
ایک کمانے کاجیج	سلیڈ زیرہ
ایک گھی	پودینہ (ہر ایک کانہ)
ایک گھی	برادھنیا (ہر ایک کانہ)
دو سے تین عدد	ہری مرچیں (ہر ایک کانہ)
ایک عدد جھوٹی	بیاز (آٹھ کی طرح کی ہوتی)
دو عدد	ذیل روٹی کے سٹاکس
ایک عدد	انڈا (پہینا)
تلنے کے لئے	ڈاڈا کوٹک آئل

## ترکیب:

- شلاجیم کو دھو لیں اور چھیل کر آبال لیں۔ پھر شڈا کر کے بھرتہ بنا لیں اور اچھی طرح نکڑی کے بیج سے دبا دیا کر پانی چھوڑ لیں
- اچھی میں دال کو دو پیالی پانی، اورک، لہسن، دال مرچیں، ثابت دھنیا اور زیرہ سے ساتھ بھلی آٹیجی پر آبالیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو چھلے سے اتار لیں اور شڈا کر کے چھریں چھریں لیں۔ اس میں شلاجیم اور نمک ڈال کر اچھی طرح دالیں
- پھر انڈا، ذیل روٹی، برادھنیا، پودینہ، ہری مرچیں، اور بیاز کا اچھا سا طرح گوندھ لیں
- حسب پسند گھل کے کباب بنا لیں۔ کڑا ہی میں ڈاڈا کوٹک آئل کو درمیانی آٹیجی پر تین سے پانچ منٹ گرم کر کے کبابوں کو کولن فرائی کر لیں

## پریزنٹیشن:

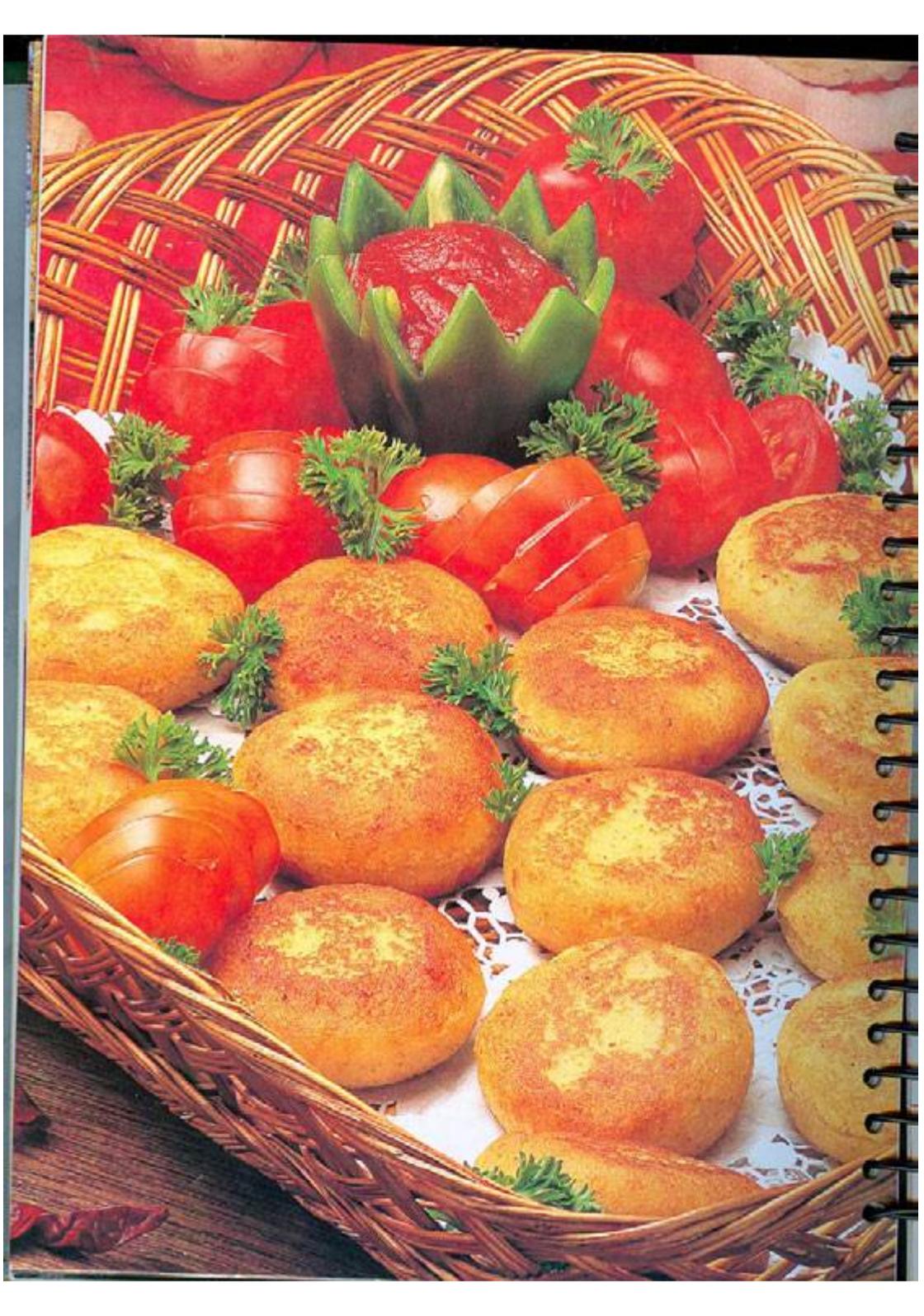
ٹماٹو کپ کے ساتھ گرم گرم ڈیش کر لیں۔

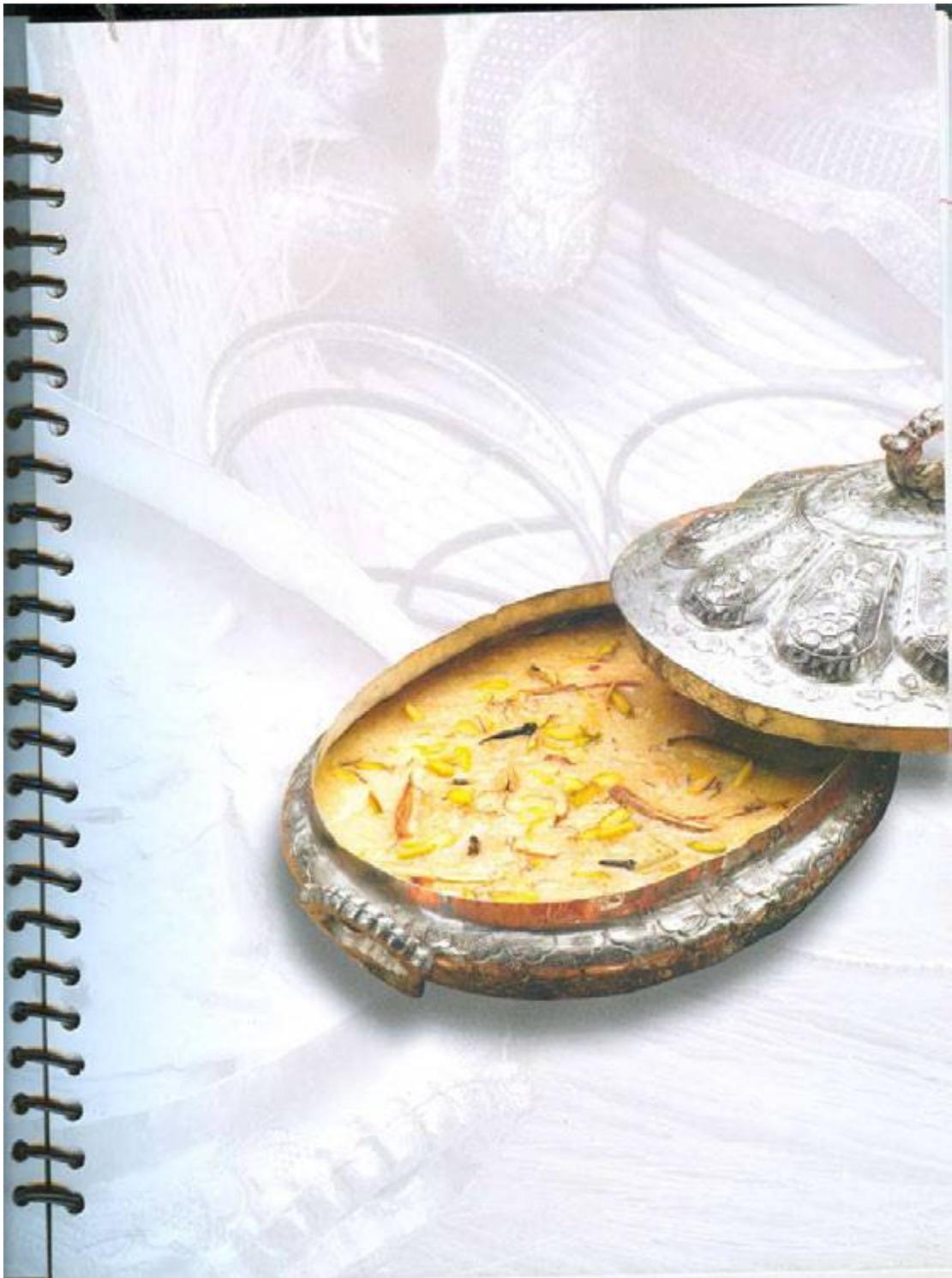
## ٹپ:

کبابوں کو تلنے سے پہلے پھر دو سے تین منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔

گھل میں بیاز کو مرکٹ پانی سے تھوڑی تو تھوڑی دیکھنا، چھریں۔







# سوئیٹ ڈشز

## اجزاء:

میدہ	فربانہ پوائی
نہ	پنگلی بجر
کھجور (تکے ہوئے)	ایک پیالی
چینی	دو سے تین کھانے کے کچے
۱۰۰۰	آدھی پیالی
۱۰۰۰	تلنے کے لئے

۱۰۰۰ VTF ہاتھی

## ترکیب:

- میدہ چھان کر اس میں نمک اور تین سے چار کھانے کے کچے ڈالنا VTF ہاتھی ڈال دیں
- چھوٹی دہکنی میں دو دو اباں لیں۔ اس میں چینی اور کھجور ڈال کر کھنی آجے پر اتنی دیر پکائیں کہ کھجور میں گل جائیں۔ چوبیس سے اسی گڑھنڈا کر لیں
- میدہ کو کھجور اور دو دو ککے کھجور سے نرم سا گوندھ لیں
- گندھے ہوئے میدہ کا بیج انا کر آدھا آجے مونہ میں لیں۔ بکٹ کڑیا گول ڈھکن کی مدد سے چھوٹی چھوٹی پوریاں کاٹ لیں
- کڑا ہی میں ڈالنا VTF ہاتھی کوور میانی آجے پر پانچ سے سات منٹ تک گرم کریں اور پوریاں کو کولڈن فرامی کر لیں

## پیریز نشیشن:

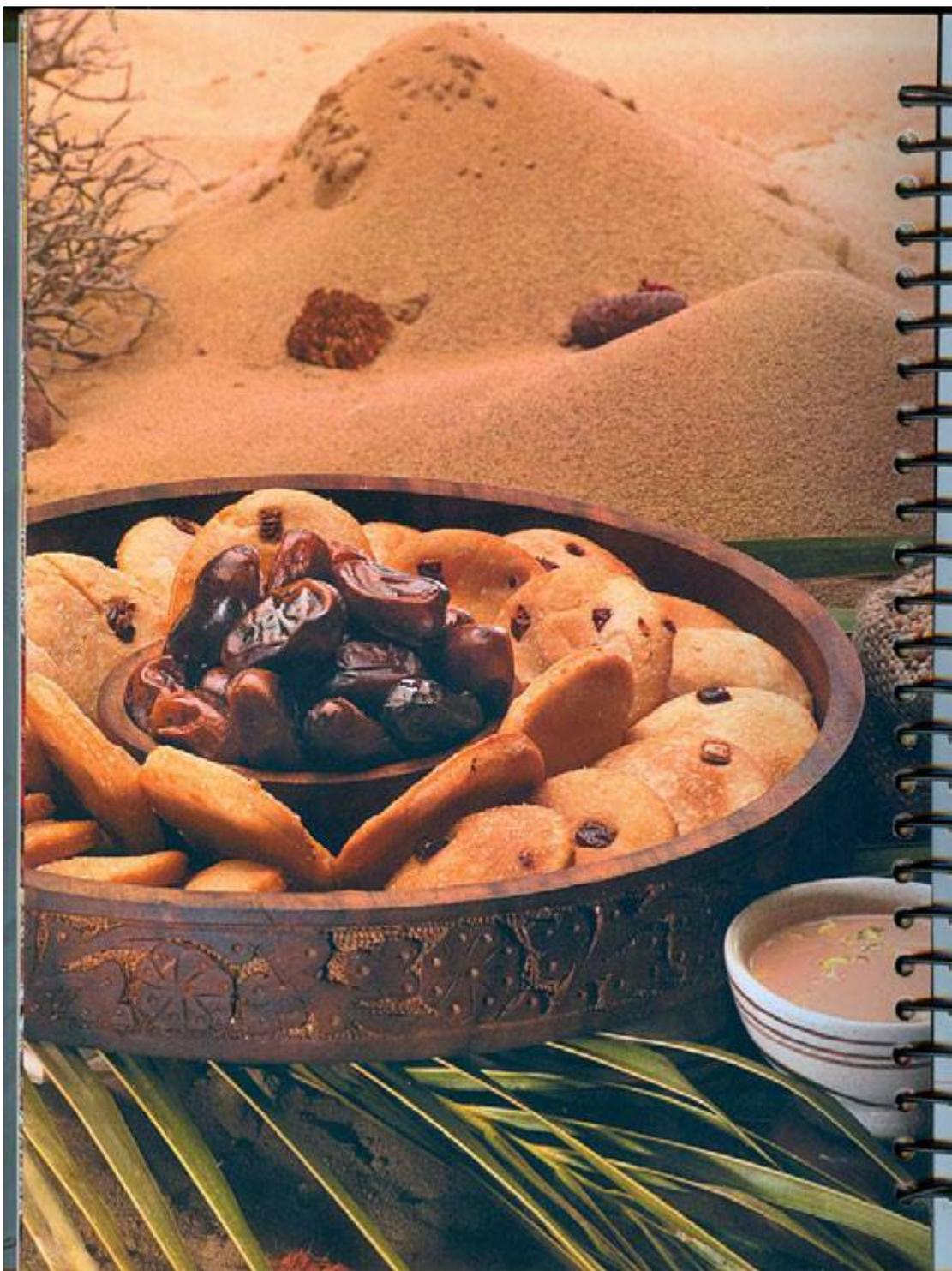
کافی یا ٹھیکری چائے کے ساتھ گرم گرم پیئیں کریں۔

## نٹپ:

کھجور کی پوریاں airtight ڈبے میں رکھنے سے چار سے چھ دن تک قابل استعمال رہ سکتی ہیں۔

کڑا ہی چائے کا سرگب چائے تو اس پر ویں  
اور کڑا ہی چائے کا سرگب چائے تو اس پر ویں۔





## اجزاء:

کنڈیڈ ملک	ایک ان (400 گرام)
کاج چنے (خیر) (پہنیں)	آدھا کلو
شنگہ ۱۰۰ کا پاؤڈر	چار کمانے کے کچے
چھوٹی الائچی (پہنیں) (بونی)	ایک چائے کاجی
ذائقہ کنڈیڈ ملک	دو کمانے کے کچے

## سجائے کے لئے:

بادام کی ہوائیاں

اسب پوند

## ترکیب:

- کاج چنے کو کالنے کی مدد سے چررا کر کے اچھی طرح شنگہ ۱۰۰ میں ملائیں۔ پھر کنڈیڈ ملک تھوڑا تھوڑا کر کے شامل کرتے ہوئے نرم سا بیسٹ بنائیں
- ہماری بیسٹ کی دلچسپی میں ایک کمانے کاجی (ذائقہ کنڈیڈ ملک) آمل ڈال کر بیسٹ ملائیں
- پھر الائچی شامل کر کے دوسری آمل پر آم سے دس منٹ تک مستقل کچے چلاتے ہوئے پکائیں
- اسے میں ایک کمانے کاجی (ذائقہ کنڈیڈ ملک) آمل کا کر قلعہ اس میں ڈال لیں۔ اچھی طرح غلٹا ہونے دیں اور اسب پوند کر کے کاٹ لیں

## پریزنٹیشن:

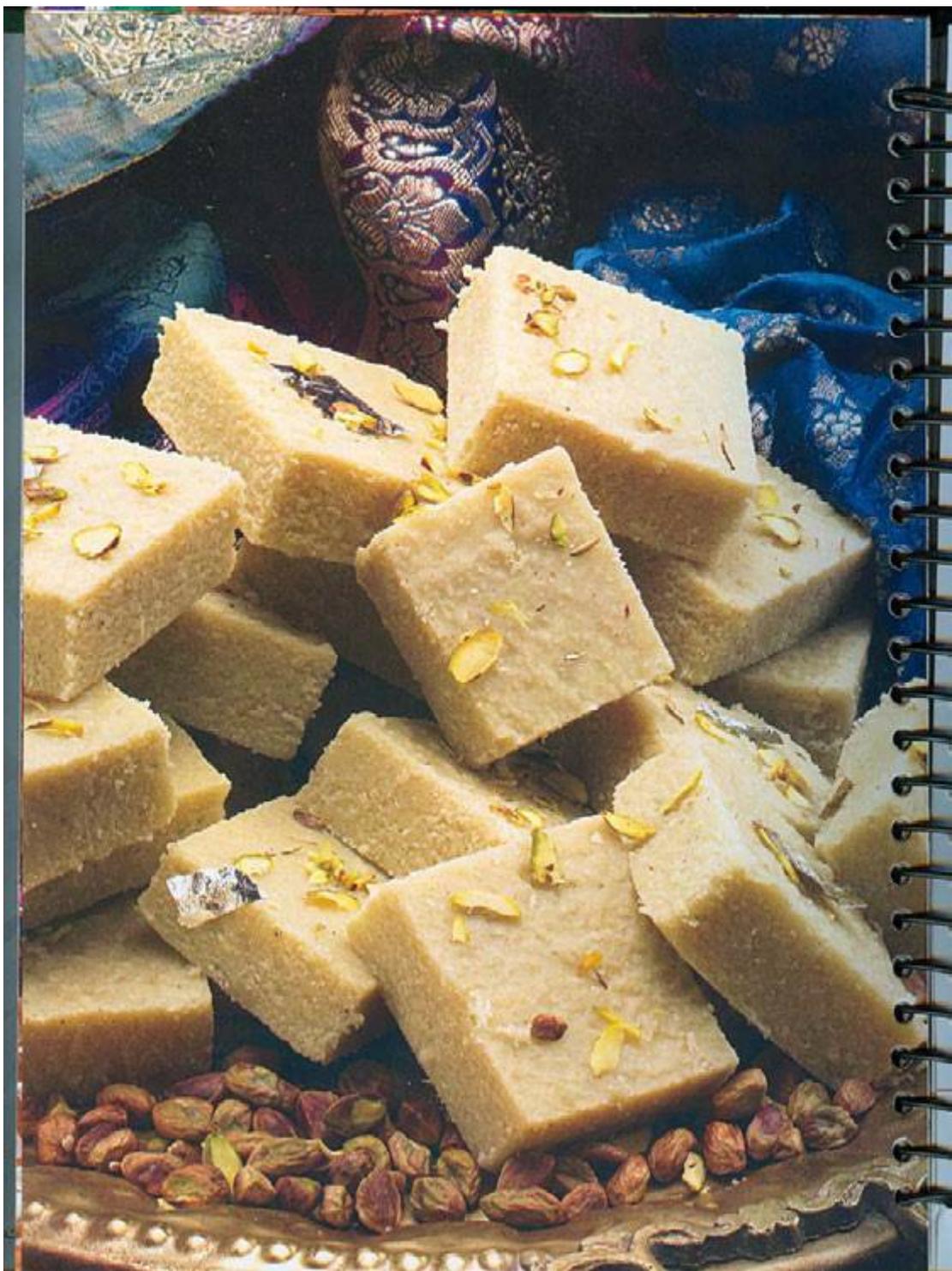
بادام کی ہوائیاں چمک کر پیش کریں۔

## ٹپ:

کاج چنے بیسٹ کی ایک قسم ہے جو ہآسانی گھری جاتی جاسکتی ہے۔ دلچسپی میں ایک لیٹر ۱۰۰ ڈال لیں اور اہل آلے پر دو کمانے کے کچے کیوں کارں شامل کریں۔ دو سے تین منٹ ڈالنے کے بعد پوسے سے اتار لیں۔ پھر ایک بیانی رخ غلٹا پانی ڈال کر پانچ منٹ کے لئے رکھ دیں۔ پھر آنے کی بجھلی میں ڈال کر کھڑی کے کچے سے دباؤ کر پانی ڈال لیں۔ کاج چنے تیار ہے۔ اگر کسی وجہ سے کاج چنے استعمال نہ کرنا چاہیں تو اسی مقدار میں پیریکہ کو بیلے لیں۔

دہلی کے پچھلے کونہوں پر ہوا کی کونہوں میں دیکر کھنوں کے ٹھکانے کریں تو ہاں سے ہوا ہائیں گے۔





## اجزاء :

سوتلی	آدھا کلو
تھنی	آدھا کلو
نارل پسا ہوا	ایک پیالی
پانی	ایک پیالی
بڑی الائچی	تین عدد (دائے نال کر میں ہیں)
ڈالڈا VTF باہتی	آدھی پیالی

## سجائے کے لئے :

بادام کی ہوائیاں	حسب ضرورت
پینے کی ہوائیاں	حسب ضرورت

## ترکیب :

- دھنی میں تھنی اور پانی کو اچھی طرح ملا کر جس سے بارہ منٹ تک درمیانی آٹھ پر پکا کر شیر دینا میں
- کڑا ہی میں ایک چمقائی پیالی ڈالڈا VTF باہتی کو درمیانی آٹھ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور سوتلی کو بجلی آٹھ پر خوشبود آٹے تک ہوں میں
- تھوڑی سی آٹھ تیز کر کے سوتلی کو مزید ہوں میں۔ اس دوران نارل، تھنی کا شیر و الائچی اور بیٹن ڈالڈا VTF باہتی شامل کر کے تیزی سے ہوتے ہوئے چمچے سے اتار لیں

## پریزنٹیشن :

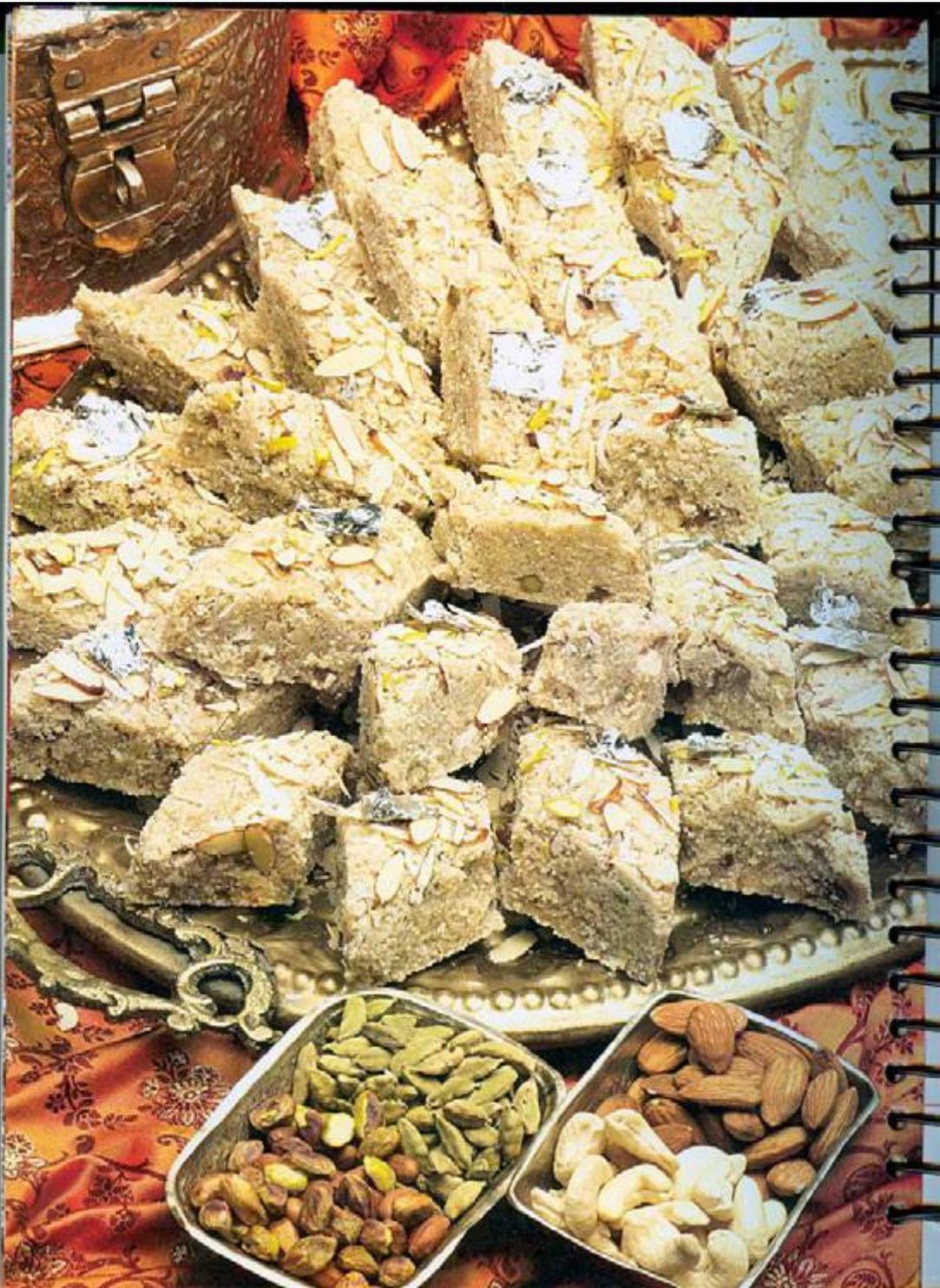
ٹرسے میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF باہتی لگا لیں۔ پھر سوتلی کو ٹرسے میں نکال کر پھینا لیں اور ٹھنڈا کر کے قتلیاں کاٹ لیں۔ بادام پینے کی ہوائیوں سے سجا کر پیش کریں۔

## ٹپ :

شیر و چیک کرنے کے لئے اٹھی اور انگوٹھے کے درمیان میں ایک قطرہ اٹھا کر دیکھیں۔ اگر ہلکا سا چپکنا ہوا ہو تو شیر و تیار ہے۔

اپنی تہی انہیں تو لگا دیکھنے سے گھبرا کر کھانے کے ٹکڑوں کے ٹکڑوں کے درمیان ہی ہوتی ملے صوفی جلا کر دیں۔





## اجزاء :

دو بیانی	میہ
چھ عدد	اٹھ
دو بیانی	پانی
ایک بیانی	والڈا کوکلب آئل

## جرنے کے لئے :

ایک بیکٹ (200 گرام)	فریش کریم
چارے پوکھانے کے بیج	پینی

## ت ترکیب :

- کڑاہی میں پانی اور ڈالڈا کوکلب آئل کو ملا کر ابال آئے تک پکائیں
- جب ابال آجائے تو میہ و ڈالڈا کوکلب کے بیج سے اتنی دیر بھونیں کہ میہ و اچھی طرح ٹھنک ہو جائے
- چوبیس سے اٹار کر اچھی طرح ٹھنکا ہونے دیں۔ پھر ایک ایک کر کے اٹھ سے شامل کرتے جائیں اور اس دوران مستقل پھینتے رہیں
- اوون کو تیس منٹ کے لئے 200c پر گرم کر لیں۔
- ٹرسے میں ڈالڈا کوکلب آئل لگا کر اس ٹیپ کو چھوٹے چھوٹے کولے یا پف کی شکل میں تھوڑے تھوڑے ٹاسٹے پر ڈالیں۔ تیس سے پینتیس منٹ کے لئے گرم اوون میں بیک کریں
- بیک سے سٹبری ہو جائیں تو اوون سے نکال کر ٹھنکا کر لیں

## پریزنٹیشن :

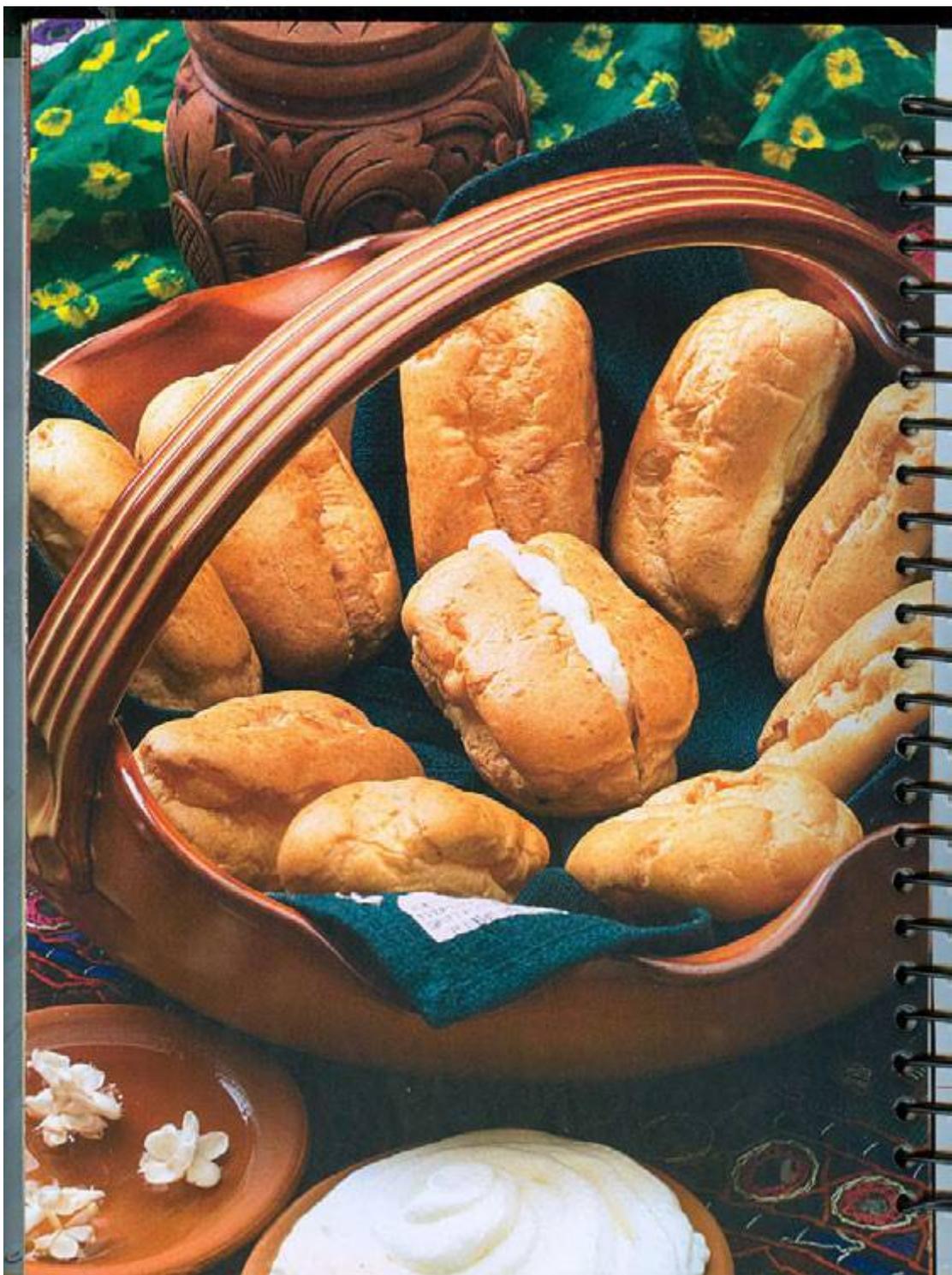
صغ ٹھنڈی کی ہوئی کریم میں پینی ملا کر ہیٹ لیں۔ پف میں چھوٹا سا کٹ لگائیں اور ایک بیج کریم ڈال کر فرنیج میں رکھ دیں۔ ٹھنڈ سے پیش کریں۔

## ٹپ :

پف کو ایک یا دو دن پہلے بنا کر فرنیج میں رکھا جاسکتا ہے۔ لیکن کریم پیش کرنے سے پہلے بھریں۔

آمن کا رنگ گھوڑا رنگ سے ملنے ہی سے نکال کر لینی چاہئے  
 ۱۰۰% آمن کا رنگ آجائے ہی سے نکال دینا چاہئے تاکہ کبھی  
 دکھائی نہ آسکے





## اجزاء:

ایک پیالی	میدہ
چار سو	انڈے
تین چمچائی پیالی	چینی
آدھی پیالی	ہام (Jam) (کوئی بھی میوہ)
آدھی پیالی	مونگ بھلی
ایک چمچائی پیالی	ڈالٹا کوکگ آئل

## تذکیب:

- انڈوں کی زردی اور سفیدی الگ کر لیں اور سفید یوں گواچی طرح سے پیسٹ لیں
- انڈوں کی زردی کو چینی اور ڈالٹا کوکگ آئل کے ساتھ میلوہ سے پیسٹ لیں
- زردیوں واسلے کچھ میں پیسلے میوہ چھان کر تھوڑا تھوڑا کر کے ٹائیں اور پھر سفید پاں شامل کر کے پکا سا پیسٹ لیں
- اوون کو 180c پر تین منٹ تک گرم کر لیں۔ کیک لڑنے میں ایک سے دو کھانے کا کچھ ڈالٹا کوکگ آئل لگائیں اور آہستہ گورے میں پارک ٹیٹ کی طرح ایک کر لیں۔
- پیسے ہی ڈاکہ سنہرا ایک ہو جائے تو اوون سے نکال کر کھینچ لے پھیلا لیں
- کیک پر ہام گواچی طرح سے پھیلا کر دکھائیں۔ پھر سوئی ٹی ہوئی مونگ بھلیاں چھڑک دیں
- اس کیک کو رول کر کے چاہیں تو اوپر سے ہی ہوئی چینی چھڑک کر مزید خوشنما بنا کر پیش کریں

## پریزنٹیشن:

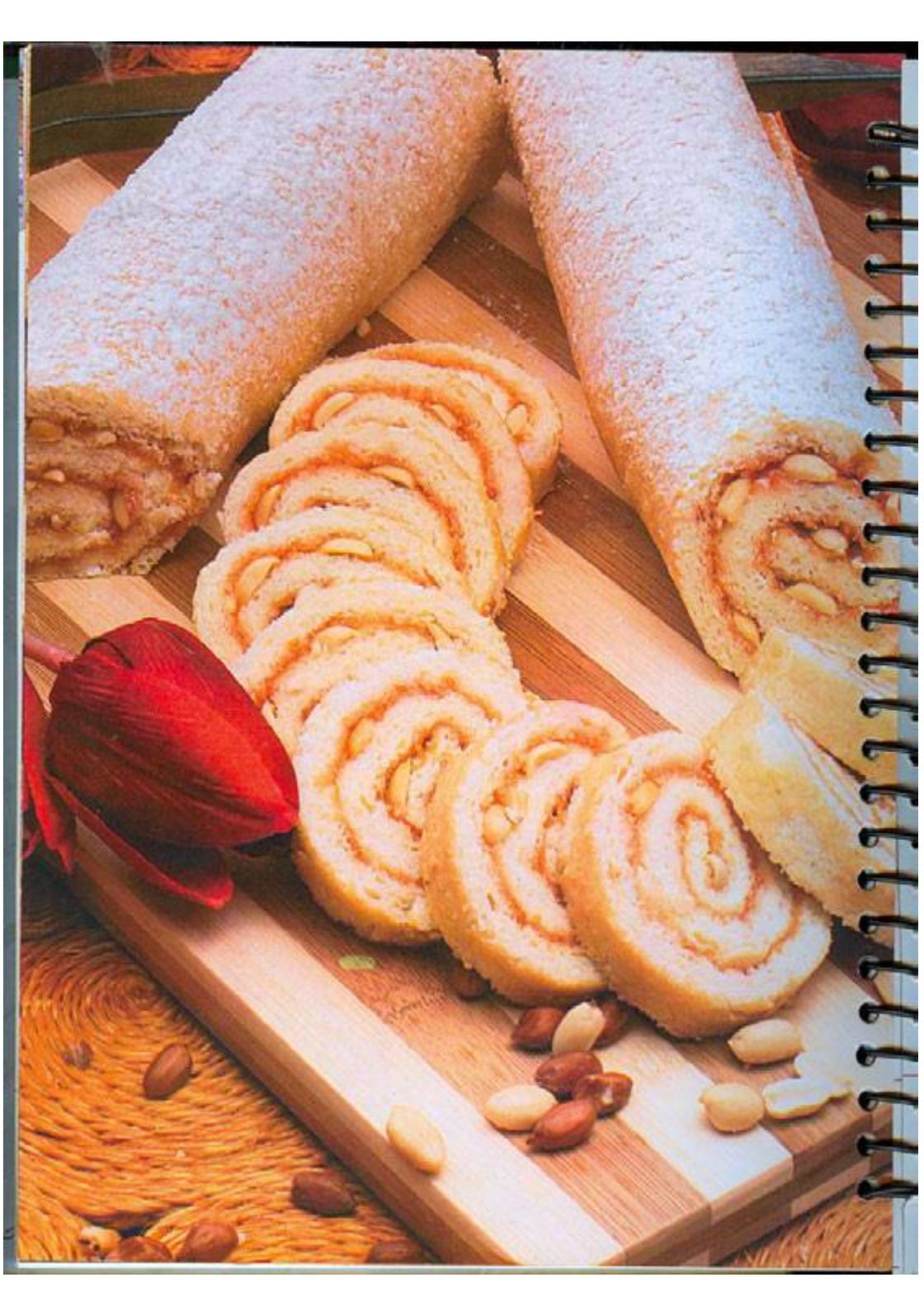
کیک کو اسی طرح سے Log Cake کی شکل میں بھی پیش کیا جاسکتا ہے اور اگر چاہیں تو Jam roll کی طرح سلائس کاٹ لیں۔

## ٹپ:

پارک سلائس کاٹنے کے لئے کیک کو برادھی میں پھینٹ کر بکھدہ سے لے فریج میں رکھ دیں۔

مونگ بھلی کو ایک پیوٹہ ڈالٹا جرنے کے لئے مونگ بھلی کو پیسٹ کے بعد پھینکا جائے گا۔ اس میں سوئی ٹیوں سے لے کر لیں۔





## اجزاء:

30 ساں (چھوٹے ٹھوسے کریں)	ایک پیالی
100	ایک لیٹر
پانی	ایک پیالی
چھوارے (ہاریکہ کے ہوتے)	چھ سے آٹھ عدد
چھوٹی الائچی	چار سے چھ عدد
بادام (کٹے ہوتے)	حسب ضرورت
پینے (کٹے ہوتے)	حسب ضرورت
تاریل یا ہوا	10 سے تین کھانے کے کٹی
ڈالدا کوکھ آگل	چار سے چھ کھانے کے کٹی

## سجائے کے لئے:

بادام (کٹے ہوتے)	حسب پند
پینے (کٹے ہوتے)	حسب پند

## ترکیب:

- دیکھی میں 100 گرام کواہال لیں۔ باہال آنے کے بعد اس میں تھنی ڈال کر اس سے پندرہ منٹ تک بجلی آگے پر پکا لیں
- چھواروں کو آدھی پیالی 100 میں تین منٹ تک بجھو کر رکھ دیں
- ڈالدا کوکھ آگل کو گرمی میں درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے الائچی کو کڑا لیں۔ بادام، پینے اور چھوارے ڈال کر گولڈن فرائی کریں
- پھر 30 ساں ڈال کر تین سے چار منٹ تک فرائی کریں اور تاریل ڈال دیں
- آہستہ آہستہ تھنی مٹا دو اور 100 شامل کریں اور بجلی آگے پر پکا سے سات منٹ تک پکا لیں

## پریزنٹیشن:

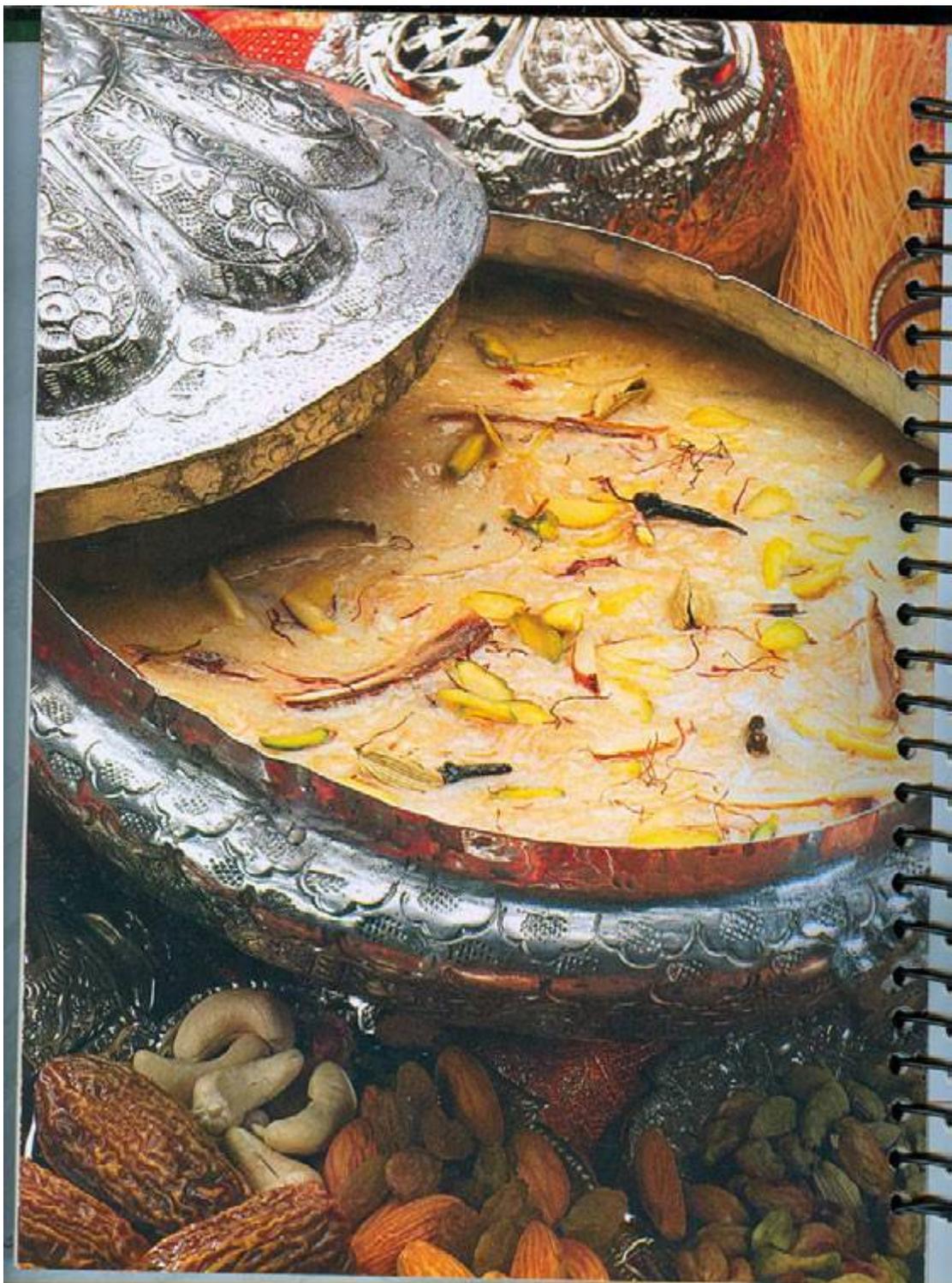
ڈش میں نکال کر بادام پینے چھڑک کر پیش کریں۔

## ٹپ:

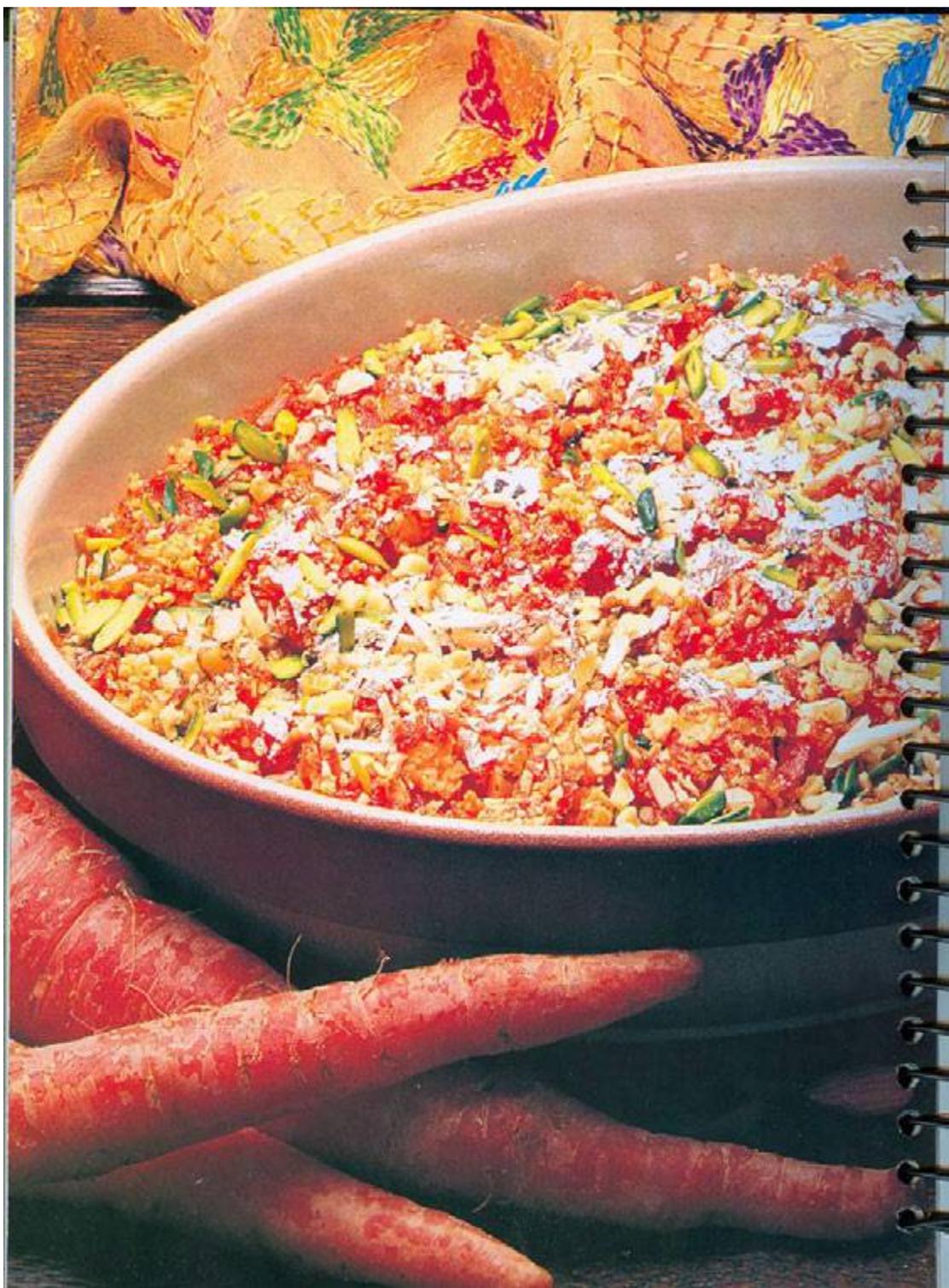
چھواروں کے بجائے تازہ کھجوریں بھی اسی مقدار میں استعمال کی جاسکتی ہیں۔

جڑی میں اگر کوئی پھلانی رکھیں تو جڑی کو کھل رہا ہے۔  
 کن جڑی استعمال کرنے سے پہلے اسے پتھو لیں اور  
 اسے دھو لیں۔









**اجزاء:**

چنے کی دال (دال کرہیں ہیں)	تین بیانی
گتلی	دو بیانی
شک ۳۰۰ گرام پاؤڈر	تین بیانی
چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
ڈالدا VTF بنا پتی	دو بیانی

**سجائے گئے:**

بادام اور پستے	مضبب پسند
----------------	-----------

**ترکیب:**

- چنے کی دال کو اچھی طرح دھو کر دو سے تین گھنٹوں کے لئے بھگو کر رکھ دیں
- بھاری پینڈ سے کی دہنگی میں چار بیانی پالی کے ساتھ دال کو اتنی دیر نہا لیں کہ اچھی طرح گل جائے اور پانی خشک ہو جائے۔ دال کو سل پر پانچ پر میں نہیں لیں
- کڑاہی میں ایک بیانی ڈالدا VTF بنا پتی کو درمیانی آگ پر تین سے پانچ منٹ تک گرم کریں۔ الائچی دال کر کر کڑا لیں اور اس میں ہنسی ہوئی دال کو اچھی طرح بھوئیں
- جب سادھی می مہک آنے لگے تو پختی شامل کر دیں اور آگ بجلی کر کے اس سے بارہ منٹ تک بھوئیں
- خشک دودھ توڑا توڑا کر کے ڈالیں اور تجزی سے نیچے چلائے ہوئے کناروں سے باقی ڈالدا VTF بنا پتی شامل کرتے جائیں
- بنا پتی ٹیبلہ ہونے تک اچھی طرح بھوئیں۔ کڑے میں نکال کر پسیا لیں

**پیدیز نشیون:**

بادام پستے کی ہوائیاں چھڑک دیں اور ٹھنڈا ہونے پر کھائیاں کاٹ لیں۔

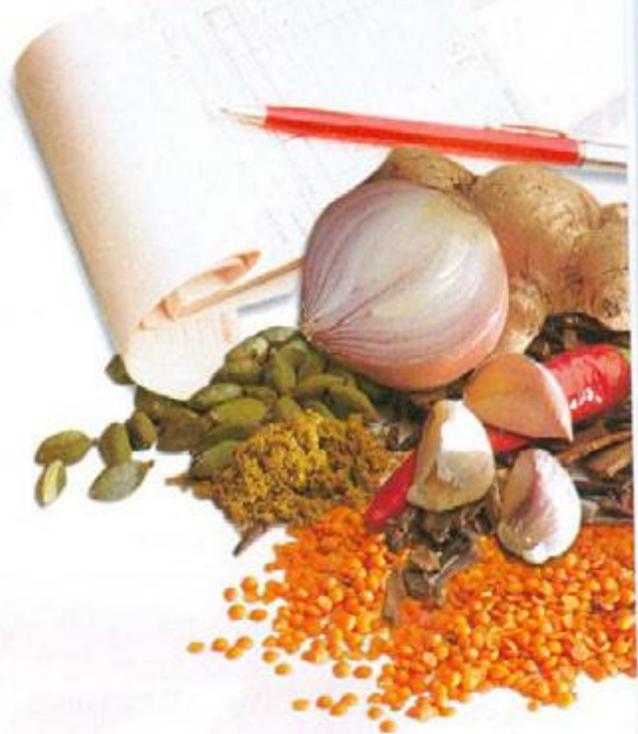
**ٹپ:**

چنے کی دال کو جلدی گھانے کے لئے گرم پانی میں دو گھنٹے بھگو کر رکھیں۔

بارگاہی سے سفارش کرنے کے لئے رہتی ہے  
چائے کو پلیم میں ڈال کر پے دیکھو طرح کرنا  
ہر رنگ ہونے پر بھوئیں۔







# مزید معلومات

## اوزانے و مقدار

30 ملی لیٹر	=	1 اونس مائع
125 ملی لیٹر	=	4 اونس مائع
250 ملی لیٹر	=	8 اونس مائع
1000 ملی لیٹر	=	1 لیٹر
1000 گرام	=	1 کلوگرام
30 گرام	=	1 اونس یا دو کھانے کے چمچی
15 گرام	=	1 کھانے کا چمچی
250 گرام	=	8 اونس
455 گرام	=	1 پاؤنڈ
1 پائونڈ	=	455 گرام
2.2 پاؤنڈ	=	1 کلوگرام
16 اونس	=	1 پاؤنڈ
6 اونس چینی	=	1 چائے
5 اونس پانی	=	1 چائے
4 اونس آٹا (میوہ)	=	1 چائے
1 چائے آٹا	=	125 گرام
1 چائے چاول یا دال	=	200 گرام
3 چائے کے چمچی	=	1 کھانے کا چمچی
2 کھانے کے چمچی	=	1 اونس مائع
8 کھانے کے چمچی	=	1 چائے

ڈاکٹر اکا دسترخوان گریڈ ایک پیشہ

## اشیاء کی فہرست

Small Cardamom	چھوٹی الائچی	Almond	بادام
Carrot	کاجر	Alum	چمکری
Cashew Nut	کاجو	Aniseed	سونف
Cauliflower	پھول کوچی	Apricot	خرابی
Chappali	دوٹی	Apple	سیب
Cheese	شیر	Asafoetida	ہنگ
Chicken	مرقی	Ash Gourd	پٹٹا
Chick Peas	سفید چنے	Baby Corn	چھوٹے سائز کے نیسے
Cinnamon	دارقینی	Banana	کیلا
Citric Acid	تازہ	Baking Powder	کھاتے کا سوا
Clarified Butter	دھکی گھی	Barley	جڑ
Clove	لوہہ	Bay Leaf	تیز پات
Coconut	ناریل	Beans	چلیاں/لوبیہ
Coconut Oil	ناریل کا تیل	Beef	کھاتے کا گوشت
Cooking Apple	کچا سیب	Beet Root	چندر
Com Cob	نھنا	Betel Nut	چھالیہ
Crab	کیکڑا	Bitter Gourd	کرٹا
Cream	بالائی	Black Pepper	کالی مرچ
Cucumber	کھیرا	Black Gram	کالا چنا
Cumin Seeds	سفید زیرہ	Brain	مغز/سجھو
Custard Apple	شرینہ	Brinjal	بجلیں
Curry Leaf	کڑی پتہ	Bread	ڈس روٹی
Dates	کھجور	Bread Crumbs	ڈس روٹی کا پھرا
Dasheen	اروی	Broad Beans	سبھ کی سبلی
Dill	سبزا	Butter	سکھن
Dough	گندھیاوا آٹا	Butter Milk	تسی
Dried Apricot	سوکھی خرابی	Cabbage	بند کوچی
Dried Mango	اچھر	Capsicum	شلسہ مرچ
Dry Ginger	سونٹھ	Caraway Seeds	سیا زیرہ

ڈالنا اکادمی خیرات گریڈ اینڈ بیش

ڈالنا

جہاں مانتا وہاں ڈالنا

Lentils / Pulses	دالیں	Egg	انڈا
Lettuce Leaves	سلاڈ کے پتے	Essence	عطرہ
Liver	کلیجی	Fenugreek	جینتی
Mace	چاہتری	Fig	انجیر
Corn / Maize	جینی	Fish	پھلجی
Maize Flour	جینی کا آٹا	Flour	میدہ
Meat	گوشت	Fresh Coriander	پراونڈیا
Milk	دودھ	Fresh Mint	پودینہ
Millet Flour	باجڑے کا آٹا	Garlic	لہسن
Mincemeat	قید	Ginger	ادرک
Mix Hot Spices	گرم مصالحے	Gourd	گوبی
Mushroom	مھنسی	Gram Lentil	چنے کی دال
Mustard Seed	دالی	Gram Flour	چنے
Mutton	بکرت کا گوشت	Grapes	انجو
Mustard Oil	سرسوں کا تیل	Gravy	سارن
Nigella Seed	کھلونی	Green Beans	پھلجی
Nutmeg	پانکٹن	Green Gram	ٹابہ موگہ
Oil	تیل	Green Chillies	ہری مرچیں
Onion	پیاز	Green Peas	منز
Onion Seeds	کھلونی	Guava	امروہ
Olive	زیتون	Honey	شہد
Olive Oil	زیتون کا تیل	Icing Sugar	پانی ہوئی کینی
Oregano Seeds	انڈاؤن	Jaggery	شوگر
Papaya	پوپا	Kewra Essence	کیوڑہ ہنس
Peanut	موٹے پھلجی	Khoya	کھوئی
Pineapple	انگاس	Kidneys	کڑوے
Pistachio	پست	Lady Finger	بھنڈی
Pickle	اچار	Lemon	لیمون
Pomegranate	انار	Lemon Rind	لیمون کا چمکا

ڈاڈا کا دستاویز حیران گریڈ ایکشن



دانا اکا دسترخوان گریڈ اینڈ بیش

Tomato	ٹماٹر	Pomfret	پامپکین
Trotter	پانچ	Poppy Seeds	کھنڈ
Turmeric	ہندی	Porridge	دلیہ
Turnip	ٹرنپ	Potato	آلو
Veal	گھڑے کا گوشت	Prawns	جھینگے
Vegetable	بہتری اترکاری	Plum	آلو بخارا
Vermicelli	سوتان	Pumpkin	ٹنڈا کدو
Vinagar	سرکہ	Radish	موی
Walnut	انروٹ	Raisin	کشمش
Water	پانی	Red Chilli	لال مرچ
Water Melon	ترہوز	Red Lentil	لال سوری دال
Wheat Flour	گہاں کا آٹا	Rice	چاول
Wheat	گہاں / گدوم	Roasted Gram	تھوڑے ہوئے چنے
White Lentil	ماتس کی دال	Rose Essence	گلاب کا عرق
White Pepper	سفید مرچ	Raw Mango	کیری
Yeast	خمیر	Saffron	زعفران
Yellow Food Color	زرے کا رنگ	Sago	ساگو دان
Yogurt	دہی	Salt	نہک
Egg Yolk	انڈے کی زردی	Semolina	سوتلی
Zucchini	توری	Sesame Seeds	تل
		Stock	ٹھنڈی
		Spinach	پالک
		Spring Onion	بہری پیاز
		Sugar	شکر
		Sweet Corn	میں میں کھوٹا کچھ
		Sweet Potato	ہوئے نیکی کے دانے
		Sugar Syrup	شکر قند
		Tamarind	شیر یا چاشنی
			انٹی

# بازگی ماس سے ٹیبل

Height (Inches)	Normal				Overweight				Obese				Extreme Obesity																								
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54		
58	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	139	143	148	153	158	162	167	172	177	181	186	191	196	201	205	210	215	220	224	229	234	239	244	248	253	258	
59	94	99	104	109	114	119	124	129	134	139	143	148	153	158	163	168	173	178	183	188	193	198	203	208	213	218	223	228	233	238	243	248	253	258	263	268	
60	97	102	107	112	117	122	127	132	137	142	147	152	157	162	167	172	177	182	187	192	197	202	207	212	217	222	227	232	237	242	247	252	257	262	267	272	
61	100	106	111	116	121	127	132	137	142	147	152	157	162	167	172	177	182	187	192	197	202	207	212	217	222	227	232	237	242	247	252	257	262	267	272	277	282
62	104	109	115	120	125	131	136	142	147	152	158	164	169	175	180	186	191	196	202	207	213	218	223	229	234	239	245	250	255	260	265	270	275	280	285	290	295
63	107	113	119	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197	203	208	214	220	225	231	237	242	248	253	259	264	270	275	280	285	290	295	300	305
64	110	116	122	128	134	140	146	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	209	215	221	227	233	239	245	251	257	263	269	275	281	287	293	299	305	311	317	
65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	216	222	228	234	240	246	252	258	264	270	276	282	288	294	300	306	312	318	324	
66	118	124	130	136	142	148	154	160	166	172	178	184	190	196	202	208	214	220	226	232	238	244	250	256	262	268	274	280	286	292	298	304	310	316	322	328	
67	121	127	134	140	146	152	158	164	170	176	182	188	194	200	206	212	218	224	230	236	242	248	254	260	266	272	278	284	290	296	302	308	314	320	326	332	
68	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	229	235	241	248	254	260	266	272	278	284	290	296	302	308	315	321	327	333	339	345	
69	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	195	202	209	216	222	229	235	241	248	254	260	266	272	278	284	290	296	302	308	315	321	327	333	339	345	351	
70	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	235	241	248	254	260	266	272	278	284	290	296	302	308	315	321	327	333	339	345	351	357	
71	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	257	264	271	278	285	292	299	306	313	320	327	334	341	348	355	362	369	376	383	
72	140	147	154	161	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	257	264	271	278	285	292	299	306	313	320	327	334	341	348	355	362	369	376	383	390	
73	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	264	271	278	285	292	299	306	313	320	327	334	341	348	355	362	369	376	383	390	397	
74	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	280	287	294	301	309	317	324	331	339	346	353	361	368	375	382	389	396	403	409	
75	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	280	287	295	303	311	319	327	335	343	351	359	367	375	383	391	399	407	415	423	431	
76	156	164	172	180	188	197	205	213	221	229	238	246	254	263	271	279	287	295	304	312	320	328	336	344	352	360	368	376	384	392	400	408	416	424	432	440	

To use the table, find the appropriate height in the left-hand column. Measure across to a given weight in the column. The number at the top of the column is the BMI at that height and weight. Rounds down below.

## ہاڈی ماس سے ٹیبیل استعمال کرنے کا طریقہ

ہاڈی ماس ٹیبیل اپنی صحت کے بارے میں جاننے کا ایک جدید طریقہ ہے۔ ہاڈی ماس ٹیبیل آپ کے قد اور وزن کے مطابق آپ کی صحت کے معیار کی نشاندہی کرتا ہے۔ براہ میں دیکھنے کے ہاڈی ماس ٹیبیل کو استعمال کرنے کے لئے سب سے پہلے اپنا قد اور وزن معلوم کر لیں۔ خیال رہے کہ قد کو انچ (Inches) میں اور وزن کو پاؤنڈ میں ناپیں۔ پھر گرام کے وزن کو پاؤنڈ میں تبدیل کرنے کے لئے 2.2 سے ضرب دے دیں۔ پھر جس لائین میں آپ کا قد لکھا ہوا ہے، اسی لائین کے سامنے دائیں جانب دیکھنے کے بندوں میں اپنے وزن کا قریب ترین بند تلاش کریں۔

<input type="checkbox"/>	اگر آپ کا وزن شدید نائے میں ہے تو...	آپ کا وزن نائے میں ہے۔
<input checked="" type="checkbox"/>	اگر آپ کا وزن بیز نائے میں ہے تو...	آپ مونا پے کی طرف نائے میں ہیں، اپنی خوراک کے بارے میں فیصلہ کرتے ہوئے خیال رکھیں۔
<input type="checkbox"/>	اگر آپ کا وزن زرد نائے میں ہے تو...	آپ کا وزن خطرے کی نشاندہی کر رہا ہے، احتیاط برتیں اور تجزیاتی ایکسپرت یا ڈاکٹر سے رجوع کریں۔
<input checked="" type="checkbox"/>	اگر آپ کا وزن سرخ نائے میں ہے تو...	آپ کا وزن خطرناک حد تک بڑھ چکا ہے، آپ کو جاننے کی فوری طور پر تھریٹن ایکسپرت یا ڈاکٹر سے رجوع کریں اور ان کی دی گئی ہدایات پر سختی سے عمل کریں۔

اگر آپ کا وزن کم ہے اور قد کے لحاظ سے اس ٹیبیل میں درج نہیں ہے، تو آپ کو جاننے کہ بانی پروٹین اور ہائی گلیوسی والی غذا میں استعمال کریں۔

مثال کے طور پر اگر آپ کا قد 62 انچ ہے اور وزن 145 پاؤنڈ ہے تو آپ کا وزن بے نائے میں ہے اور آپ مونا پے کی طرف نائے میں ہیں اور اگر آپ کا قد 70 انچ اور وزن 120 پاؤنڈ ہے تو آپ کو بانی پروٹین اور ہائی گلیوسی والی غذا میں استعمال کرنی چاہئیں۔

ڈاکٹر اکا دہ سترخوران کیلینڈر ایپ



# اظہارِ تشکر

اللہ اکبر! دسرخوان گولڈ ایٹیشن جیسی منزاوار فرما صورت کتاب کی اشاعت ایک محنت اور توجہ طلب کام تھا۔ خاص طور پر اس لئے بھی کہ ہماری کوشش تھی کہ اس میں آپ کے لئے نہ صرف بہترین ہی تراکیب شامل کی جائیں، بلکہ اللہ اکبر! دسرخوان کے پیچیدہ دونوں ایٹیشن میں سے بھی منتخب شدہ تراکیب کو جدید دور کے مطابق تراجم کرتے ہوئے اللہ اکبر! دسرخوان گولڈ ایٹیشن کا حصہ بنایا جائے۔

اللہ اکبر! دسرخوان کی تحقیق سے لے کر گولڈ ایٹیشن کی تکمیل تک جن افراد کی معاونت شامل رہی ہے، ان کے نام مندرجہ ذیل ہیں:

گولڈ ایٹیشن کی تصاویر	غور شیڈ مسعود / اداوی موتی والا
گولڈ ایٹیشن کی معاونت	ثروت عباسی / پریہیلہ کھنڈ
گولڈ ایٹیشن کی تراکیب	شیانہ صیبا / زبیر طارق
نیو ایٹیشن ایکسپریٹ	شبنم رضی
معاونت	شازہ باری / عباس رحیم

ان کے علاوہ اس کتاب کی جاری و اشاعت میں اللہ اعلیٰ و اعزری سروس اور اللہ سے صلحق کو ایئر روٹ ایئر ورنہ نیز تک شامل رہے ہیں۔

اللہ اکبر! دسرخوان گولڈ ایٹیشن آپ کو کئی ماگہ یہ جاننے کے لئے مستحضر ہے ہماری اللہ اعلیٰ و اعزری سروس کی ہم، جہاں اپنی آراء دہینے کے لئے آپ ہمارے ٹول فری نمبر 0800-32532 پر ہر روز صبح سے ہفت روزہ 9:00 بجے سے شام 5:00 بجے تک منہ کال کر سکتے ہیں یا P.O. Box 3660 کراچی پر خط لکھیں یا [dalda.advisory@daldafafoods.com](mailto:dalda.advisory@daldafafoods.com) پر ای میل کریں۔

شکریہ



مفت کال کریں 0800-32532

ڈالدا ایڈوائسری سروس، پتہ 3660 کراچی، پاکستان

ڈالدا ایڈوائسری سروس [dalda.advisory@daldafoods.com](mailto:dalda.advisory@daldafoods.com) کریں



مفت کال کریں 0800-32532

یا خط لکھیں پی او بکس 3660 کراچی، پاکستان

یا ای میل کریں [dalda.advisory@daldafoods.com](mailto:dalda.advisory@daldafoods.com)

