VOL 5 - ISSUE 48 July 2013

MASALA
TV FOOD MAG
RECIPES IN ENGLISH & URDU

Rs. 139

HUM مصالحہ

Regd. No. SC-1333

رمضان کریم اسپیشل

بھٹ پٹ تیار کھانوں، مشروبات، سحر وافطار سمیت مصالحہ کے شیفس کے 60 سے زائد کھانوں کی تراکیب سے سجا

CONTENTS

MASALA TV FOOD MAG

HUM مصالحہ

Volume 5 - Issue 48 July 2013

67 حسن کی افزائش، پھلوں کی مدد سے

24 رمضان المبارک، کہاں کیا کھایا جاتا ہے

23 بیماریوں کو نظر انداز کریں، روزہ رکھیں

21 Masala Artical — لوٹ لو رحمتوں کے خزینے
ماہِ رمضان کو اللہ تعالیٰ نے اپنے بندوں کے لئے فضائل، برکات اور معافی کا مہینہ قرار دیا ہے
تحریر: شازیہ انوار

28 Ready to cook — ریڈی ٹو کُک

33 Drinks — ڈرنکس

39 Chutniyan — چٹنیاں

43 Sehri — سحری

49 Iftar — افطار

69 Dawat — دعوت

73 Handi — ہانڈی

77 Live@9 — لائیو ایٹ نائن

81 Masala Mornings — مصالحہ مارننگز

85 Cooking On A Budget — کوکنگ آن آ بجٹ

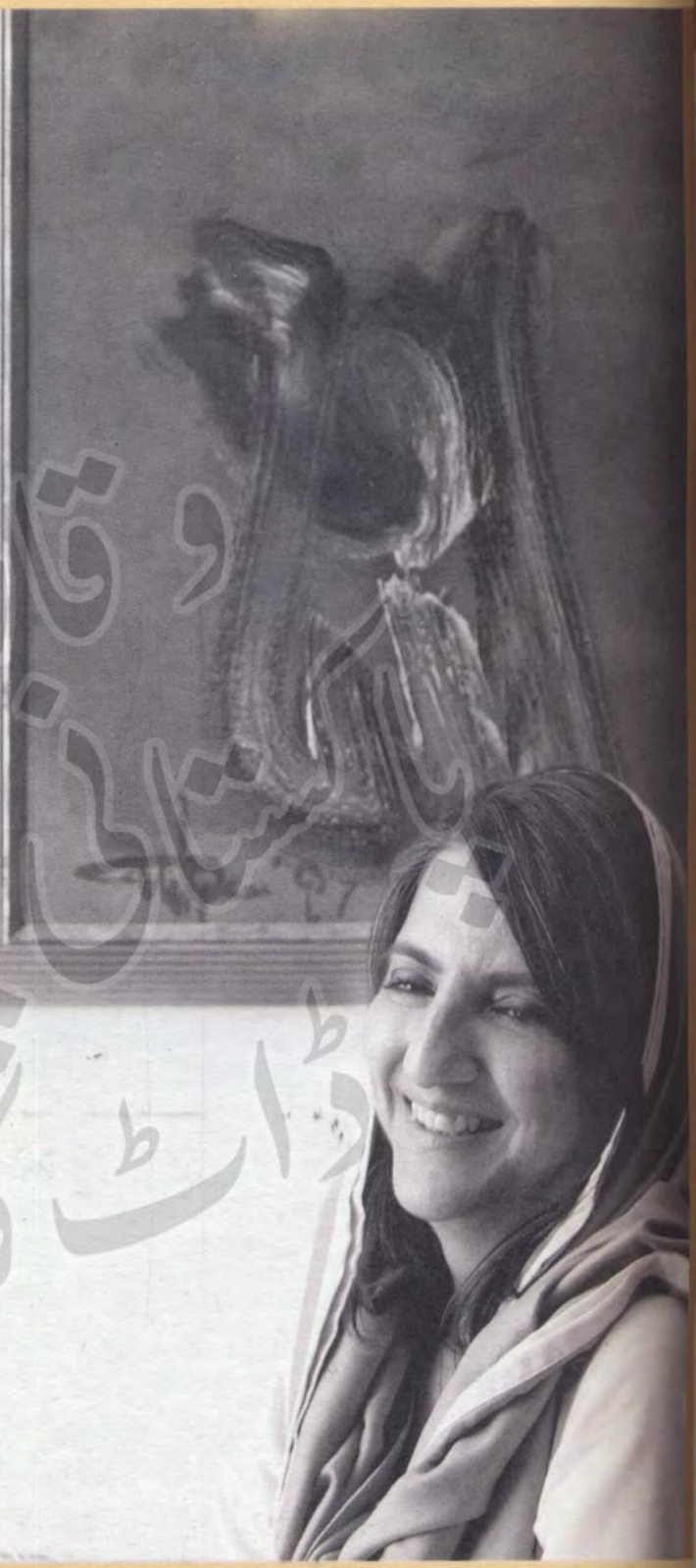
89 Tarka — تڑکا

93 Food Diaries — فوڈ ڈائریز

97 Chef At Home — شیف ایٹ ہوم

101 Lively Weekends — لائیولی ویک اینڈز

105 Masala News — صحت اور سائنس
جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹس اور خبروں پر مشتمل سلسلہ



محترم قارئین

السلام وعلیکم!

آپ سب کو رمضان المبارک بہت مبارک ہو۔

یہ اسلامی سال کا نواں مہینہ ہے جسے دیگر مہینوں پر کئی اعتبار سے افضلیت حاصل ہے۔ اس ماہ مبارکہ میں ہم اپنے رب کی خوشنودی کے لئے جو اعمال کرتے ہیں وہ اللہ کی بارگاہ میں مقبول ہوتے ہیں اس لئے جہاں تک ممکن ہو سکے اس ماہ مبارکہ میں صالحہ اعمال کریں۔

رمضان المبارک میں اللہ تعالیٰ اپنے بندوں کے دسترخوانوں کو کشادہ کر دیتا ہے اور مختلف جگہوں پر دعوت افطار کے سلسلے ہوتے نظر آتے ہیں۔ تقریباً ہر گھر میں کم از کم اپنے قریبی دوست احباب اور رشتہ داروں کو افطار کی دعوت دی جاتی ہے اور اس ضمن میں خاصا اہتمام کیا جاتا ہے۔ طرح طرح کے مشروبات اور پکوان بنا کر مہمانوں کی تواضع کی جاتی ہے جو یقیناً اقرباء پروری کی احسن مثال ہے' لیکن افسوس کہ ایسے میں ہم اُن لوگوں کو بھول جاتے ہیں جو روزے تو رکھتے ہیں لیکن اہتمام رمضان اُن کی استطاعت سے باہر ہوتا ہے۔

دورِ حاضر کی مہنگائی نے نچلے طبقے کے ساتھ ساتھ متوسط طبقے کو بھی شدید مالی دباؤ کا شکار کر رکھا ہے۔ بعض گھرانوں میں گھر کے تمام افراد کا ملازمت کرنے کے باوجود ایک وقت کھانا پکتا ہے تو دوسرے وقت کی فکر لاحق ہو جاتی ہے' ایسے میں رمضان المبارک کی آمد پر انہیں سحر و افطار کا انتظام انہیں مزید متفکر کر دیتا ہے۔ بدقسمتی سے آج ہمارا ہر دوسرا گھرانہ مذکورہ صورت حال کا شکار ہے۔ ایسے میں ایسے گھرانوں پر جو خوش قسمتی سے مالی طور پر مستحکم ہیں' یہ ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ وہ اپنے غریب اور مستحق پڑوسیوں' رشتہ داروں اور جاننے والوں کا خیال رکھیں۔ اگر اُن کے دسترخوان کئی طرح کے پکوانوں سے سجے ہوئے ہیں تو اس میں سے کچھ حصّہ ایسے لوگوں کے ہاں ضرور بھجوائیں کہ یہ آپ کی اخلاقی ذمہ داری بھی ہے اور مذہبی بھی۔

چلتے چلتے کچھ باتیں مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ کے ''رمضان اسپیشل'' کے حوالے سے۔ امسال ہم ایک بار پھر آپ کے لئے بہت ہی مزے دار' چٹ پٹے اور صحت بخش کھانوں کی ڈھیروں تراکیب لے کر آئے ہیں' جو رمضان المبارک کے ہر روزے کو پُرلطف بنانے میں آپ کی مدد کریں گی۔

دُعا اور اُمید ہے کہ آپ کے روزے خیریت سے گزر کر مقبولیت کے مدارج طے کریں گے۔ (آمین)

شہناز رمزی

چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی' ایڈیٹر۔ شہناز رمزی' جائنٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار' ادارتی معاون۔ فعادیہ قادری'
ڈیزائنر۔ یوسف رضوی' عکاسی۔ عباس مہدی' یاور نقوی' ایڈورٹائزنگ منیجر۔ منور حسین بھٹی
ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ
ہم نیٹ ورک لمیٹڈ

10/11، حسن علی اسٹریٹ، بلمقابل آئی آئی چندریگر روڈ کراچی۔ 74000 پاکستان یو۔اے۔این: 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640
مزید معلومات کے لیے: shanaz.ramzi@hum.tv

لُوٹ لو رحمتوں کے خزینے

ماہِ رمضان کو اللہ تعالیٰ نے اپنے بندوں کے لئے فضائل، برکات اور معافی کا مہینہ قرار دیا ہے

ماہ صیام کی آمد آمد ہے، اس ماہ مبارکہ کو اللہ تعالیٰ نے اپنے بندوں کے لئے فضائل، برکات اور معافی کا مہینہ قرار دیا ہے۔ ویسے تو دین اسلام نے ہمیں ابدی زندگی کے حصول اور جنت تک پہنچنے کے بہت سے آسان راستے سجھائے ہیں لیکن رمضان المبارک وہ مہینہ ہے جسے جنت تک پہنچنے کا آسان ترین زینہ قرار دیا جاتا ہے۔

فرمان رسالت مآب ﷺ ہے کہ ''ماہ رمضان کے استقبال کے لئے سال جنت سجائی جاتی ہے اور جب رمضان آتا ہے تو جنت کہتی ہے کہ یا اللہ اس مہینے میں اپنے بندوں کو میرے لئے خاص کر دے۔'' (بیہقی شعب الایمان)

آپ ﷺ نے ایک موقع پر فرمایا ''رمضان کا خاص خیال رکھو، کیوں کہ یہ اللہ تعالیٰ کا مہینہ ہے جو بڑی برکت والا اور بلند شان والا ہے۔ اس نے تمہارے لئے گیارہ ماہ چھوڑ دیئے ہیں جن میں تم کھاتے ہو اور پیتے ہو اور ہر قسم کی لذات حاصل کرتے ہو مگر اس نے اپنے لئے ایک مہینہ کو خاص کر لیا ہے۔'' (مجمع الزوائد)

رمضان المبارک کو ''سَیِّدُ الشُّہور'' یعنی تمام مہینوں کا سردار بھی کہا گیا ہے۔ چودہ سو برس سے لاکھوں کروڑوں صلحاء و ابرار اس بے شمار برکات کے مالک مہینے کی فضیلتوں سے بہرہ مند ہوتے چلے آئے ہیں۔ ان ایام میں روزے داروں کو خاص روحانی کیف سے نوازا جاتا ہے، اُن کی دعائیں سنی جاتی ہیں۔ اُن پر انوار کے دروازے کھلتے ہیں۔ انہیں معارف سے بہرہ ور کیا جاتا ہے اور انہیں کشف، رویا اور الہام کی نعمت سے سرفراز کیا جاتا ہے۔

آپ ﷺ نے فرمایا ''روزہ داروں کے لئے دو خوشیاں مقدر ہیں، ایک خوشی اسے اس وقت ملتی ہے جب وہ روزہ افطار کرتا ہے اور دوسری خوشی اسے اس وقت ہوگی جب وہ روزے کی وجہ سے اپنے رب سے ملاقات کرے گا۔'' (بخاری کتاب الصوم)

یہ ایک ایسا مہینہ ہے جس میں مومن کا رزق کشادہ کر دیا جاتا ہے۔ روزہ تزکیہ نفس کا ذریعہ ہے اور کشفی قوتیں بڑھتی ہیں۔ رمضان المبارک میں روزہ نہ رکھنے والے اگر جان لیں کہ وہ کن نیکیوں سے محروم رہ گئے ہیں تو وہ کبھی اس غلطی کا ارتکاب نہ کریں، تاہم کچھ لوگ اپنی بیماری یا دیگر اور ناگزیر وجہ سے روزہ نہیں رکھ پاتے۔ مسند احمد بن حنبل میں حضرت ابوسعید خدری سے روایت ہے ''اگر ایسے لوگوں کے دل میں اس بات کا دکھ ہو کہ وہ روزہ نہیں رکھ پائے تو اللہ تعالیٰ انہیں روزے کا پورا ثواب دیتا ہے اور فرشتے اس کے لئے روزہ رکھتے ہیں۔''

حضرت ابوسعید خدری سے ایک اور روایت ہے ''میں نے آنحضرت ﷺ کو یہ کہتے ہوئے سنا کہ جس شخص نے رمضان کے روزے رکھے اور جس نے رمضان کے تقاضوں کو پہچانا اور ان کو پورا کیا اور جو رمضان کے دوران ان تمام باتوں سے محفوظ رہا جن سے اس کو محفوظ رہنا چاہئے تھا، یعنی جس نے ہر قسم کے گناہ سے اپنے آپ کو بچائے رکھا تو ایسے روزے دار کے لئے اس کے روزے اس کے پہلے گناہوں کا کفارہ بن جاتے ہیں۔'' (خطبہ جمعہ فرمودہ ۶۲ جنوری ۱۹۹۱ء)

رمضان المبارک میں قرآن نازل ہوا، روزے فرض ہوئے، جنگ بدر پیش آئی، شب قدر رکھی گئی، فتح مکہ کا واقعہ پیش آیا، اس کے عشروں کو مخصوص اہمیت دی گئی پھر اس ماہ میں زکواۃ، انفاق اور فطرے کا اہتمام کیا گیا، نتیجتاً ماہِ رمضان المبارک کی عبادات کے درجات بہت زیادہ بلند کر دیئے گئے، لہٰذا اس ماہ کی حیثیت کے شایانِ شان ہی اس کا استقبال بھی کیا جانا چاہئے۔

ماہ صیام کو تین مرحلوں میں منقسم کیا جاتا ہے۔ اس میں سے پہلا اور عمومی مرحلہ کھانے پینے اور دیگر مبطلات روزہ سے پرہیز کرنا ہے۔ اس سے روزے دار کا امتحان بھی ہو جاتا ہے اور ساتھ ہی یہ مشق اور ورزش بھی ہو جاتی ہے۔ یہ ماہ مبارک رمضان انسان کو سختیوں اور دشواریوں سے نمٹنے کی طاقت و توانائی عطا کرتا ہے۔ فرائض کی ادائیگی کی راہ میں صبر و ضبط سے کام لینے کی مشق کراتا ہے تو اس عمومی مرحلے میں بھی اتنے سارے فوائد ہیں۔ روزے کا دوسرا مرحلہ گناہوں سے دوری اور اجتناب کا ہے۔ روزے کی وجہ سے انسان، آنکھ، کان، زبان اور دل، یہاں تک کہ جلد جیسے جسمانی اعضاء و اجزاء کو گناہوں سے دُور رکھنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس کا درجہ پہلے مرحلے کی بہ نسبت زیادہ بلند ہوتا ہے۔ روزے کا تیسرا مرحلہ ایسی ہر چیز سے پرہیز ہے جو انسان کے دل و دماغ کو ذکر الٰہی سے غافل کر دے۔ یہ روزے کا وہ مرحلہ ہے جس کا مقام نہایت بلند ہے۔

روزے خلوص نیت اور صدق دل کے ساتھ رکھے جانے چاہئیں اور تمام عبادتیں اور نیکیاں بجالانی چاہئیں کیونکہ رمضان نیکیوں کو لوٹنے کے لئے انتہائی موزوں ترین مہینہ ہے۔ اللہ تعالیٰ ہمیں اس ماہ مبارکہ کی نعمتیں اور برکتیں سمیٹنے کی توفیق عطا فرمائے۔ (آمین)

بیماریوں کو نظر انداز کریں، روزہ رکھیں

متناسب، متوازن اور بھرپور غذا کا استعمال روزے کے دوران کمزوری اور بیماری سے بچاتا ہے

اسلام روزے کو مومن کے لئے شفاء قرار دیتا ہے۔ آج کی سائنس بھی اسلام کی تعلیمات کو تسلیم کرتے ہوئے اسلام کو ایک کامل مذہب مانتی ہے۔ عام طور پر دیکھا یہ گیا ہے کہ بہت سے لوگ چھوٹے موٹے امراض کو بہانہ بنا کر روزہ نہیں رکھتے جب کہ حقیقت یہ ہے کہ بہت سی بیماریوں میں روزہ نہایت مفید ہے۔ اس کی بہترین مثال معدے کی خرابی ہے۔ جن لوگوں کا معدہ اکثر و بیشتر خراب رہتا ہو انہیں روزہ ضرور رکھنا چاہئے۔ غذا کے ہضم ہونے میں بدن کی قوت صرف ہوتی ہے۔ روزہ رکھنے کی صورت میں یہی قوت بدن سے فاسد اور ردی مادوں کو خارج کرتی ہے جس سے جسم پاک وصاف ہو جاتا ہے۔ اسی طرح سے پرانے امراض، مثلاً دائمی نزلہ، ذیابیطس اور بلند فشار خون میں روزہ مفید اثرات مرتب کرتا ہے۔ روزہ رکھنے سے جسم کو قوت مدافعت حاصل ہوتی ہے جو مختلف امراض سے محفوظ رکھتی ہے۔

اکثر لوگ یہ کہہ کر بھی روزہ نہیں رکھتے کہ انہیں کمزوری ہو جاتی ہے جو سراسر غلط ہے کیونکہ رمضان میں عام دنوں سے زیادہ لحمیات اور کاربوہائیڈریٹ اجزاء سے بھرپور غذا کھائی جاتی ہے اسی وجہ سے روزہ رکھنے سے کسی بھی قسم کی کمزوری لاحق نہیں ہوتی، البتہ کچھ منصوبہ بندی کی جانی ضروری ہے جیسا کہ سحری میں نشاستہ دار، یعنی دیر سے ہضم ہونے والی غذاؤں کا استعمال کریں تاکہ دن کے اوقات میں کم سے کم بھوک محسوس ہو۔ سحری میں چائے اور میٹھا کم کھائیں۔ حلیم ایک بہترین اور آہستہ ہضم ہونے والی شئے ہے، اس لئے کم گھی اور مصالحے والی حلیم کھائیں۔ جو لوگ تیزابیت کی شکایت کرتے ہیں وہ سحری میں بھوسی والے آٹے کی روٹی، سبزیاں، پھلیاں، سلاد اور پھل چھلکے کے ساتھ استعمال کریں۔ سحری میں تیزابی مشروبات کا استعمال بالکل نہ کریں۔ سینے کی جلن میں کمی کے لئے کھانے میں چٹپٹی اور تلی ہوئی اشیاء سے پرہیز کرنے کی کوشش کریں۔ اچھی اور صحت بخش سحری جسم کو کمزوری سے دُور رکھتی ہے۔

بہت سے لوگ معدے کی تیزابیت اور سر میں درد کی شکایت کی وجہ سے روزہ نہیں رکھ پاتے۔ اس حوالے سے بھی اگر کچھ احتیاط کر لی جائیں تو روزے رکھ کر ثواب حاصل کیا جا سکتا ہے۔ سب سے پہلے تو یہ کہ افطار میں تازہ پھلوں کے جوس، کھجور، تازہ پھل، بالخصوص کیلے اور دہی کو ترجیح دیں۔ علاوہ ازیں رمضان میں افطار اور رات کو سونے کے درمیان کے وقفے میں خوب پانی پینا چاہئے۔ روزہ دار کو ہلکی ورزش کرنی چاہیے۔ جن افراد کا وزن زیادہ ہو انہیں خالی پیٹ یا کھانے کے کافی دیر بعد، زیادہ ورزش کرنی چاہئے (ورزش ہمیشہ خالی پیٹ کریں)۔ کوشش کریں کہ رمضان المبارک میں تراویح کی ادائیگی ضرور کریں۔ اس سے ذہنی دباؤ میں نجات ملتی ہے۔

مستند روایتوں کے مطابق رسول اللہ ﷺ سحری میں ثرید (شوربے کو روٹی کے اندر بھگو کر اچھی طرح ملانا)، کدو کا شوربہ اور روٹی، بھُنا ہوا خشک گوشت، عصید (گوشت اور آٹے کو ملا کر پکانا)، چقندر کا سالن اور جو کی روٹی، ہریسا (کھجور کا حلوہ یا اس کا پکا ہوا شیرہ) اور کھجور پسند فرماتے تھے۔ اس اعتبار سے دیکھا جائے تو آپ ﷺ سحری میں انتہائی متوازن خوراک لیتے تھے یعنی اس میں غذا کے تمام ضروری اجزاء جیسے کہ لحمیات، ریشہ دار غذا، شوربے والا سالن پانی کا زیادہ استعمال) نمکیات سب شامل ہوتے تھے۔ اسی طرح سے حدیثیں یہ بھی بتاتی ہیں کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سردیوں میں کھجور سے افطار فرماتے تھے اور گرمیوں میں پانی سے۔

رمضان المبارک، کہاں کیا کھایا جاتا ہے؟

مختلف ممالک میں روایتی انداز میں مختلف طرح کے پکوان پکائے اور کھائے جاتے ہیں

دنیا کے ہر اس خطے میں جہاں جہاں مسلمان بستے ہیں، اسلامی سال کے نویں مہینے کا نہایت شدت سے انتظار کیا جاتا ہے کیوں کہ یہ مہینہ رحمتوں اور برکتوں کو اپنے جلو میں سمو کر لاتا ہے۔ رمضان کے چاند کے ساتھ ہی ہر گھر میں رونق نظر آنے لگتی ہے اور سحر و افطار کی تیاریاں ہوتی دکھائی دیتی ہیں۔ نہ صرف برصغیر پاک و ہند میں بلکہ دنیا بھر کے مسلمانوں کے دسترخوان سحر و افطاری کے وقت مختلف النوع کھانوں سے سجے دکھائی دیتے ہیں لیکن کچھ ممالک سے کچھ مخصوص پکوان منسوب ہیں جیسے کہ پاکستان میں سحری کے وقت کھجلہ، پھینی اور دودھ جلیبی جب کہ افطار کے وقت سموسے، پکوڑے، چاٹ اور دہی بڑے اہتمام سے کھائے جاتے ہیں۔ کھجور ایک ایسا میوہ ہے جسے دنیا بھر کے مسلمان روزہ کھولنے کے لئے کثرت سے استعمال کرتے ہیں۔ ذیل میں مختلف ممالک میں رمضان میں پکنے والے مخصوص پکوان کا چیدہ چیدہ تذکرہ درج ہے۔

مراکش میں چبا کیا(chabbakia) کے نام سے بنائی جانے والی ڈش نہایت مقبول ہے۔ یہ اوریگانو سے گوندھے ہوئے آٹے کی تلی ہوئی روٹی ہوتی ہے جسے تل اور شہد میں لپیٹا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ وہاں کی خاص ڈش شوربہ (shorba) ہے جسے بھیڑ کے گوشت، ٹماٹر اور چنوں سے تیار کیا جاتا ہے۔

چائنا کے لوگوں کی اکثریت افطار میں پاؤمو(paomo) کھانا پسند کرتی ہے۔ یہ ایک سوپ ہے جو ڈبل روٹی اور بکرے کے گوشت سے تیار کیا جاتا ہے۔

بھیڑ کے مزیدار گوشت، پیاز، دہی اور پیٹا روٹی کے ہمراہ تیار کی گئی ڈش رمضان کبابی (Ramazan Kebabi) کوترکی کے باشندوں کی خاص غذا قرار دیا جاتا ہے جو وہ رمضان المبارک میں نوش کرتے ہیں جب کہ سحر و افطار میں یہاں پھلوں کے جوس، پھولوں کے عرق، جڑی بوٹیوں، پانی اور چینی سے ملا کر بنایا جانے والا شربت بھی نہایت شوق سے پیا جاتا ہے۔

لبنان اور عرب ممالک میں سبزیوں اور پیٹا بریڈ سے تیار کی جانے والی سلاد فتوش (fattoush) استعمال کی جاتی ہے جب کہ اُن ممالک میں کدائف (qadayef) بھی نہایت شوق سے کھایا جاتا ہے جو میٹھے پنیر اور خشک میوے سے بھرا ہوا ہوتا ہے۔

تازہ ٹماٹروں، اجمودہ اور لہسن سے تیار کیا گیا سلاد تبولی (tabbouleh)، جب کہ کھیرے اور دہی کا سلاد خیر بی لبان (khairbi laban) گوشت اور پھلیوں سے تیار کیا گیا اسٹوفسولیا (fasulia)، اور دال چاول موجادرا (mujad rra) اور بھنڈی گوشت بامیا(bamia) مڈل ایسٹ اور نارتھ افریقہ میں نہایت شوق سے کھایا جاتا ہے۔

نارتھ افریقہ کے لوگوں کی نہایت پسندیدہ خوراک فل میڈامیز (fl medammes) بھی ہے۔ اس ڈش میں پانچ مختلف طرح کی پھلیوں کو لہسن کے ساتھ پکایا جاتا ہے اور اسے ڈبل روٹی کے سلائسوں پر پھیلا دیا جاتا ہے۔

انڈیا اور پاکستان میں دیگر چیزوں کے علاوہ گوشت، گیہوں، دال اور چاولوں سے بنائی جانے والی حلیم(haleem)، سفید یا چکی کے آٹے سے تیار کی جانے والی چپاتی (chapati) جسے گوشت، سبزی یا دال کے ہمراہ کھایا جاتا ہے، آٹے کے ذریعے بنائی ہوئی مٹھائی جسے شیرے میں ڈبویا جاتا ہے جلیبی (jaleb i) اور گوشت اور چنے کے دال کے آمیزے کی بنائی جانے والی ٹکیاں شامی کباب(shami kebab) بے حد پسند کئے جاتے ہیں۔

رمضان کیلئے

Ready to Cook

وقار عظیم
پاکستانی پوائنٹ ڈاٹ کام

Ready To Cook

Tikka Masala Tandoori Chicken

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Carom seeds	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tbsp
Cumin seeds	1 tbsp
Beetroot powder	1 tbsp
Citric acid	½ tsp
Salt	1 tsp
Clarified butter	2 tbsp

Method:

- Roast carom and cumin seeds on an iron griddle; grind; remove in a bowl.
- Add all ingredients; keep aside for 1 hour.
- Skewer chicken on wooden sticks; keep in a deep freezer.
- Defrost ½ hour before cooking.
- Heat little clarified butter on grill pan or an iron griddle; grill from both sides.

تندوری چکن تکہ مصالحہ

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
اجوائن	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچہ
چقندر کا پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچہ
ٹاٹری	½ چائے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
گھی	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

اجوائن اور زیرے کو توے پر بھون کر پیسیں اور ایک پیالے میں ڈال دیں۔ اس میں مرغی کی بوٹیوں سمیت تمام اجزاء ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھیں۔ بوٹیوں کو لکڑی کی سیخوں پر لگا کر ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ پکانے سے ½ گھنٹے پہلے فریزر سے نکالیں۔ اسے گرل پین میں یا پھر توے پر ہلکا سا گھی لگائیں اور الٹ پلٹ کر کے پکالیں۔

Ready To Cook

Green Masala Seekh Kebabs

Ingredients:

Beef mince	½ kg
Egg	1
Onions	2
Green chillies	6
Fresh coriander	½ bunch
Raw papaya paste	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Coriander seeds	1 tsp
Black peppercorns	1 tsp
Ginger/garlic paste	2 tsp
Salt	to taste

Method:

- Grind all ingredients together in a chopper.
- Shape into long kebabs; freeze.
- Defrost ½ hour before cooking.
- Heat little oil in frying pan; fry seekh kebabs from both sides till golden; remove.

ہرے مصالحے کے سیخ کباب

اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
انڈہ	ایک عدد
پیاز	2 عدد
ہری مرچیں	6 عدد
ہرا دھنیا	½ گڈی
پسا ہوا کچا پپیتا	ایک چائے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
ثابت کالی مرچیں	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب:

چوپر میں تمام اجزاء یکجان کریں۔ ان میں سے تھوڑا سا آمیزہ ہاتھ میں لے کر لمبوترا کباب بنائیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی آمیزے کے بھی کباب تیار کر کے فریز کر لیں۔ پکانے سے ½ گھنٹے پہلے فریزر سے نکالیں، فرائنگ پین میں تھوڑا سا تیل گرم کریں اور سیخ کبابوں کو الٹ پلٹ کر کے سنہری رنگ آنے تک پکا کر نکال لیں۔

پاکستانی پوائنٹ ڈاٹ کام

Ready To Cook

Samosay

Ingredients:

Samosa strips	12
Chicken mince	½ kg
Ginger/garlic paste	1 tsp
Spring onion (chopped)	1 cup
Green chillies (chopped)	6
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Cumin seeds (roasted)	½ tsp
Black peppercorns (crushed)	½ tsp
Mayonnaise	1 tbsp
Cream	1 tbsp
Refined flour (made into a paste with water)	2 tbsp
Salt	½ tsp
Oil	3 tbsp

Method:

- Heat oil in a pot; fry ginger/garlic.
- Add mince; cook till dry; remove in a bowl. Add all ingredients except flour.
- Shape each strip into a cone; place little mince in each cone; brush flour paste on the protruding piece of strip to seal the samosas.
- Place in an air-tight box and freeze; defrost ½ hour before frying.

سموسے

اجزاء:

سموسے کی پٹیاں	12 عدد
مرغی کا قیمہ	½ کلو
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچہ
ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک پیالی
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	6 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
بھنا ہوا سفید زیرہ	½ چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
مایونیز	ایک کھانے کا چمچہ
کریم	ایک کھانے کا چمچہ
میدہ (پانی میں گھُلا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے لہسن ادرک بھُونیں۔ اس میں قیمہ ڈالیں اور پانی خشک ہونے تک پکا کر پیالے میں نکال لیں۔ اس میں میدے کے علاوہ تمام اجزاء ملا لیں۔ قیمے کو سموسے کی پٹیوں کو تکون بنائیں' قیمے کو تکونوں میں بھریں اور کناروں کو میدہ لگا کر بند کر دیں۔ انہیں کسی ائیر ٹائٹ ڈبے میں بھر کر فریز کر دیں اور تلنے سے ½ گھنٹے پہلے نکال لیں۔

Ready To Cook

Shami Kebab

Ingredients:

Beef mince (hand-ground)	250 grams
Gram lentils (soaked in water)	4 tbsp
Potato (boiled)	1
Cumin seeds	½ tsp
Fennel seeds	1 tsp
Coriander seeds	1 tsp
Green cardamoms	2
Dried round red chillies	6
Egg	1
Garlic	4 cloves
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Mint leaves (chopped)	2 tbsp
Green chillies (chopped)	2
Ginger (chopped)	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Salt	1 tsp

Method:

- Cook mince with lentils, cumin, fennel, coriander, cardamoms, red chillies, ginger, garlic, 2 cups water and salt in a pot till dry; allow to cool.
- Grind with potato in a chopper; add egg, fresh coriander, mint leaves, green chillies and hot spices powder.
- Shape into cutlets; freeze.

شامی کباب

اجزاء:

گائے کا قیمہ (ہاتھ کا کُٹا ہوا)	250 گرام
چنے کی دال (پانی میں بھیگی ہوئی)	4 کھانے کے چمچے
آلو (اُبلا ہوا)	ایک عدد
ثابت سفید زیرہ	½ چائے کا چمچہ
سونف	ایک چائے کا چمچہ
ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
چھوٹی الائچیاں	2 عدد
سوکھی گول لال مرچیں	6 عدد
انڈہ	ایک عدد
لہسن	4 جوے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
پودینہ (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
ادرک (چوپ کی ہوئی)	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ

ترکیب:

دیگچی میں قیمہ، دال، زیرہ، سونف، دھنیا، الائچیاں، لال مرچیں، ادرک، لہسن، 2 پیالی پانی اور نمک کے ساتھ پانی خشک ہونے تک پکا کر ٹھنڈا کرلیں۔ اس آمیزے کو آلو کے ہمراہ چوپر میں یکجان کرلیں، پھر انڈہ، ہرا دھنیا، پودینہ، ہری مرچیں اور گرم مصالحہ ملالیں۔ اس آمیزے کی ٹکیاں بنا کر فریز کرلیں۔

پاکستانی پوائنٹ ڈاٹ کام

Ready To Cook

Stuffed Mince Parathay

Dough ingredients:

Refined flour (sieved)	2 cups
Salt	½ tsp
Milk	for kneading

Stuffing ingredients:

Beef mince	300 grams
Ginger/garlic paste	1 tsp
Chinese salt	½ tsp
Black pepper	½ tsp
Fresh coriander	½ bunch
Green chillies	2
Spring onion	1 stalk
Eggs	2
Salt	½ tsp
Clarified butter	for frying

Egg ingredients:

Black pepper	½ tsp
Salt	¼ tsp
Oil	2 tbsp

Method:

- Mix salt and milk in flour; knead into soft dough.
- Cook mince, ginger/garlic and salt in a pot till dry.
- Add remaining stuffing ingredients; fry for few minutes; remove from flame.
- Beat eggs with salt and pepper.
- Heat oil in a frying pan; fry eggs; remove.
- Make 4 balls from dough; roll out into rounds.
- Place little mince and egg in the centre of each round; reshape into balls; roll out and freeze.
- Take out few minutes before cooking; cook from both sides while applying oil on an iron griddle.

قیمہ بھرے پراٹھے

آٹے کے اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	2 پیالی
نمک	½ چائے کا چمچہ
دودھ	گوندھنے کے لئے

بھرنے کے اجزاء:

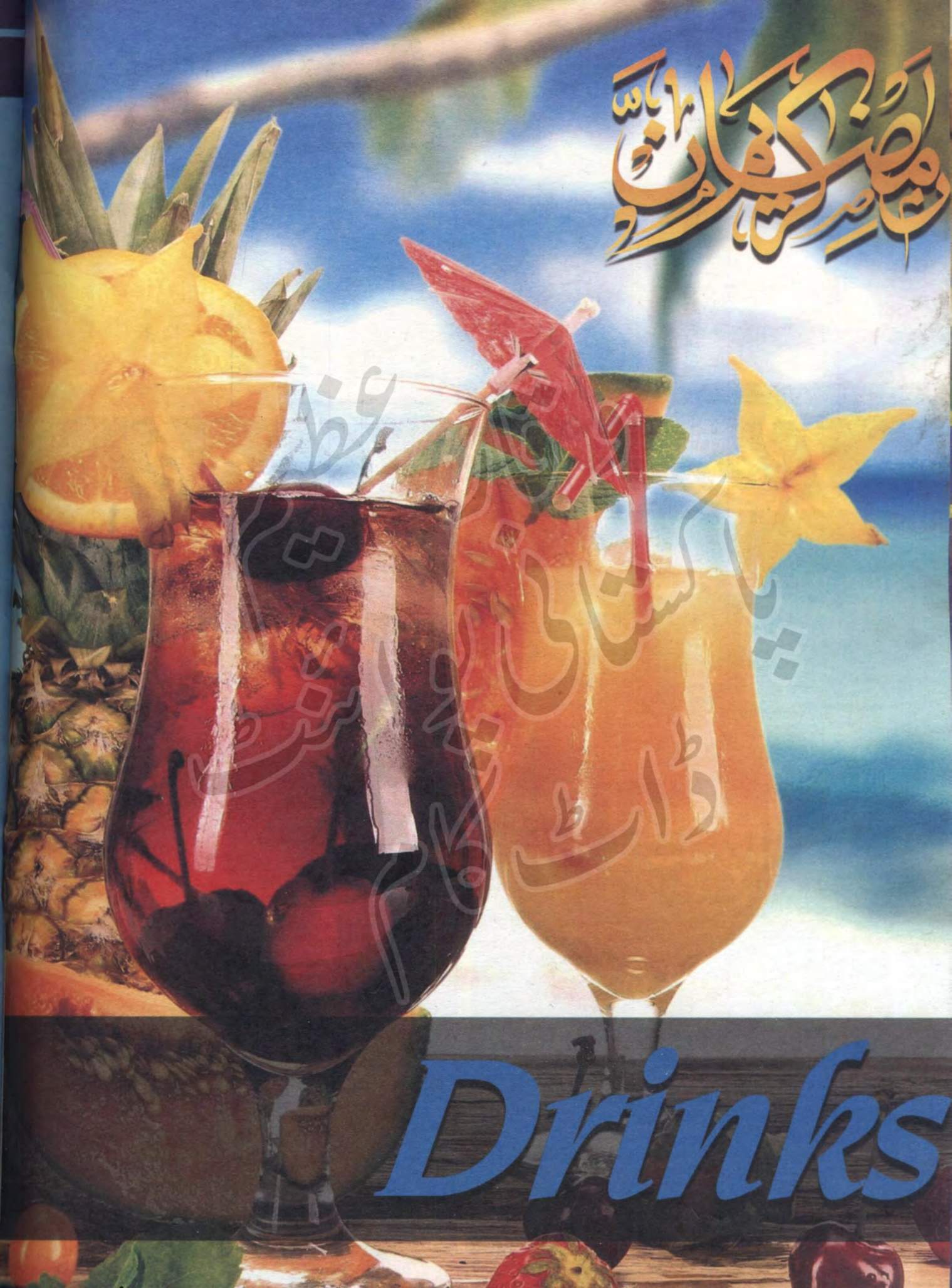
گائے کا قیمہ	300 گرام
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچہ
چائنیز نمک	½ چائے کا چمچہ
کالی مرچیں	½ چائے کا چمچہ
ہرا دھنیا	½ گڈی
ہری مرچیں	2 عدد
ہری پیاز	ایک عدد
انڈے	2 عدد
نمک	½ چائے کا چمچہ
گھی	تلنے کے لئے

انڈوں کے اجزاء:

پسی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
نمک	¼ چائے کا چمچہ
تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

میدے میں نمک اور دودھ ملا کر نرم آٹا گوندھ لیں۔ دیگچی میں قیمہ، لہسن ادرک اور نمک ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں بھرنے کے باقی اجزاء شامل کریں اور چند منٹ تک بھون کر چولہا بند کر دیں۔ انڈوں میں کالی مرچ اور نمک ملا کر پھینٹیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور انڈے تل کر نکال لیں۔ آٹے کے 4 پیڑے بنا کر روٹیاں بیل لیں۔ ہر روٹی کے درمیان میں تھوڑا تھوڑا قیمہ اور انڈہ رکھ کر دوبارہ پیڑہ بنائیں اور بیل کر فریز کر دیں۔ پکانے سے چند منٹ پہلے نکالیں اور تیل لگاتے ہوئے توے پر دونوں جانب سے سینک لیں۔


ناصر کھان
Drinks

صحت بخش مشروب

اجزاء:

کھیرے	5 عدد
گھیکوار	2 درمیانی ٹکڑے
براؤن چینی	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی برف	حسب ضرورت

ترکیب:

کھیرے کو چھیلیں اور بیج نکال کر ٹکڑے کاٹ لیں۔ گھیکوار کے چھوٹے ٹکڑے کرلیں۔ بلینڈر میں تمام اجزاء ڈال کر یکجان کریں اور گلاسوں میں نکال کر ٹھنڈا ٹھنڈا پیش کریں۔

Healthful Drink

Ingredients:

Cucumbers	5
Aloe Vera	2 medium pieces
Brown sugar	1 tbsp
Ice (crushed)	as required

Method:

- Peel cucumber; de-seed and cut into pieces.
- Cut aloe vera into small pieces.
- Blend all ingredients in a blender; pour into glasses; serve chilled.

وقار عظیم
پاکستانی پوائنٹ ڈاٹ کام

لبنانی لیمنیڈ

اجزاء:

لیموں کا رس	½ پیالی
لیموں کے چھلکے (کدوکش)	ایک کھانے کا چمچہ
شہد	2 کھانے کے چمچے
عرق گلاب	ایک چائے کا چمچہ
تلسی کے پتے	6 عدد
کٹی ہوئی برف	ایک پیالی
سفید سافٹ ڈرنک	ایک بوتل
چینی کا شیرہ	2 کھانے کے چمچے
تلسی کے پتے، لیموں کے قتلے	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک جگ میں تمام اجزاء ملالیں اور انہیں گلاسوں میں نکالیں۔ مزیدار لیمنیڈ تلسی کے پتوں اور لیموں کے قتلوں سے سجا کر پیش کریں۔

Lebanese Lemonade

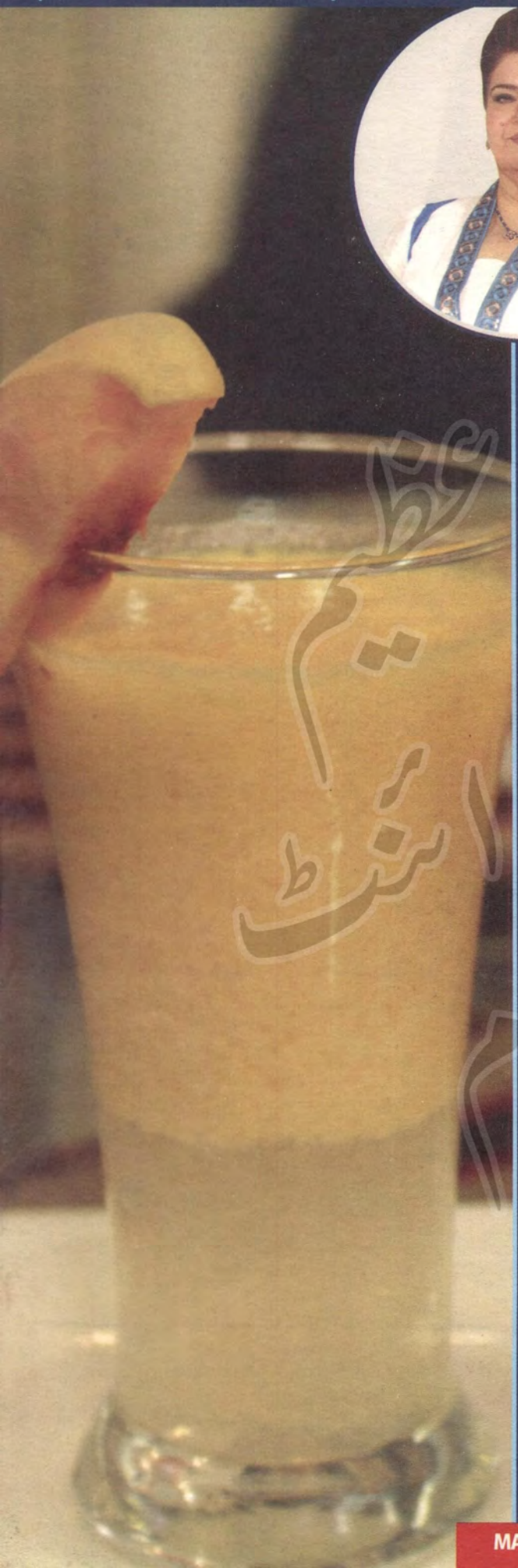
Ingredients:

Lemon juice	½ cup
Lemon zest (grated)	1 tbsp
Honey	2 tbsp
Rose water	1 tsp
Basil leaves	6
Ice (crushed)	1 cup
White soft drink	1 bottle
Sugar syrup	2 tbsp
Basil leaves, lemon (cut into rounds)	for garnishing

Method:

- Mix all ingredients in a jug; pour into glasses.
- Garnish lemonade with basil leaves and lemon slices; serve.

پاکستان پوائنٹ ڈاٹ کام



پیچ سرپرائز

اجزاء:

آڑو	2 عدد
لیموں پانی پاؤڈر	3 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی برف	ایک پیالی
باریک پسی ہوئی چینی	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا کالا نمک	¼ چائے کا چمچہ
سفید سافٹ ڈرنک	ایک بوتل
آڑو کی قاشیں	سجانے کے لئے

ترکیب:

بلینڈر میں تمام اجزاء یکجان کر کے گلاسوں میں نکالیں۔ اسے آڑو کی قاشوں سے سجا کر پیش کریں۔

Peach Surprise

Ingredients:

Peaches	2
Lemon juice powder	3 tbsp
Ice (crushed)	1 cup
Castor sugar	1 tbsp
Black salt (powdered)	¼ tsp
White soft drink	1 bottle
Peach wedges	for garnishing

Method:

- Blend all ingredients in a blender; pour into glasses.
- Garnish with peach wedges; serve.

وقار عظیم
پاکستانی پوائنٹ ڈاٹ کام

ناریل کا مشروب

اجزاء:

ناریل کا پانی	ایک پیالی
لیموں	ایک عدد
کُٹی ہوئی برف	ایک پیالی
پسی ہوئی چینی	ایک کھانے کا چمچہ
پودینہ کے پتے	4 عدد
کھانے کا نیلا رنگ	2 قطرے
پسا ہوا کالا نمک	¼ چائے کا چمچہ

ترکیب:

بلینڈر میں تمام اجزاء ڈال کر یکجان کرلیں۔ مزیدار مشروب گلاسوں میں نکال کر پیش کریں۔

Coconut Drink

Ingredients:

Coconut water	1 cup
Lemon	1
Ice (crushed)	1 cup
Castor sugar	1 tbsp
Mint leaves	4
Blue food colour	2 drops
Black salt powder	¼ tsp

Method:

- Blend all ingredients in a blender.
- Pour into glasses; serve.

فخر عظیم
پاکستانی پوائنٹ ڈاٹ کام

فالودے اور دودھ کا شربت

اجزاء:

تازہ دودھ	ایک کلو
چینی	4 کھانے کے چمچے
تخم ملنگا	100 گرام
سویاں (اُبلی ہوئی)	ایک پیالی
لال شربت	4 کھانے کے چمچے
بادام (باریک کٹے ہوئے)	4 کھانے کے چمچے
کُٹی ہوئی برف	حسب ضرورت
تازہ کریم	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں دودھ اُبالیں اور اس میں چینی ملالیں۔ گلاسوں میں تھوڑا تھوڑا دودھ، لال شربت، سویاں، تخم ملنگا اور برف ملا دیں۔ اس کے اُوپر بادام چھڑکیں اور کریم سے سجا کر پیش کریں۔

Milk Falooda Drink

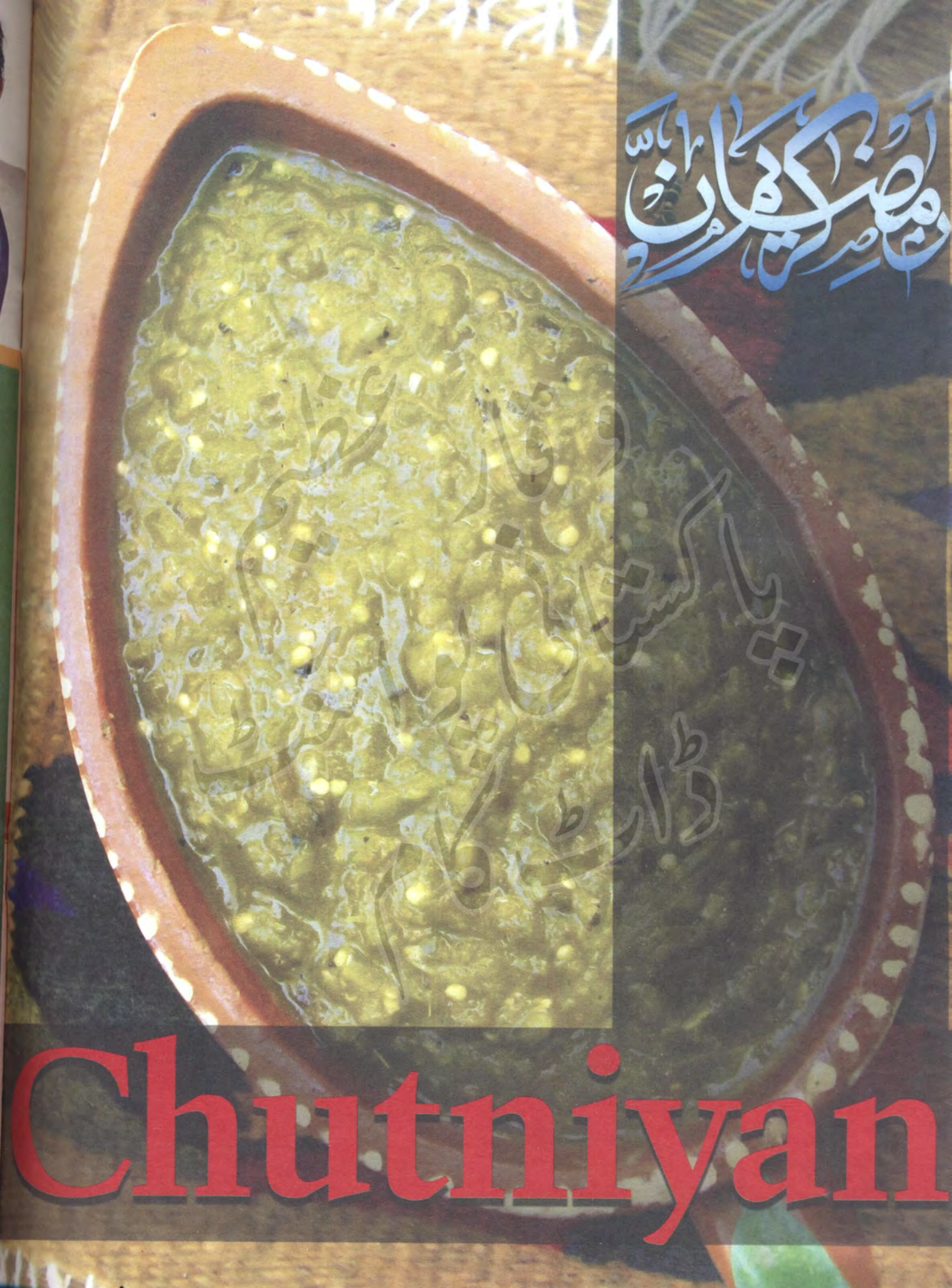
Ingredients:

Fresh milk	1 kg
Sugar	4 tbsp
Basil seeds	100 grams
Arrowroot vermicelli (boiled)	1 cup
Red syrup	4 tbsp
Almonds (finely cut)	4 tbsp
Ice (crushed)	as required
Cream	for garnishing

Method:

- Boil milk in a pot; add sugar.
- Pour little milk, red syrup, vermicelli, basil seeds and ice into glasses.
- Sprinkle almonds on top and garnish with cream; serve.

پاکستانی پوائنٹ ڈاٹ کام



پاکستان ایوانٹ ڈاٹ کام

پودینے اور املی کی چٹنی

اجزاء:

پودینہ	ایک گڈی
املی کا گودا	ایک پیالی
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا کالا نمک	ایک چٹکی
پسا ہوا گُڑ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسبِ ذائقہ
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	سجانے کے لئے

ترکیب:

پودینے میں لال مرچیں ملا کر پیسیں اور ایک پیالے میں نکال لیں۔ اس میں املی کا گودا شامل کر کے ایک ساس پین میں ڈالیں اس میں گُڑ ملا کر پگھلنے تک پکائیں اور اُتار لیں۔ اس میں کالا نمک اور نمک ملائیں اور ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔

تل کی چٹنی

اجزاء:

ہرا دھنیا	ایک پیالی
پودینہ	½ پیالی
مونگ پھلی (پسی ہوئی)	3 کھانے کے چمچے
سفید تل	4 کھانے کے چمچے
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
ہری مرچیں	3 عدد
براؤن چینی	ایک کھانے کا چمچہ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
شملہ مرچ	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
لیموں کے قتلے	سجانے کے لئے

ترکیب:

بلینڈر میں تمام اجزاء یکجان کر کے پیالے میں نکالیں۔ اسے لیموں کے قتلوں سے سجا کر پیش کریں۔

Mint and Tamarind Chutney

Ingredients:

Mint leaves	1 bunch
Tamarind pulp	1 cup
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black salt (powdered)	1 pinch
Jaggery (powdered)	1 tsp
Salt	to taste
Fresh coriander (finely cut)	for garnishin

Method:

- Grind red chillies with mint leaves; remove in a bowl.
- Add tamarind pulp; remove in a saucepan.
- Add jaggery; cook till melted; remove from flame.
- Add salt and black salt; garnish with fresh coriander; serve.

Sesame Chutney

Ingredients:

Fresh coriander	1 cup
Mint leaves	½ cup
Peanuts (powdered)	3 tbsp
White sesame seeds	4 tbsp
Cumin seeds	1 tsp
Green chillies	3
Brown sugar	1 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Capsicum	1
Salt	to taste
Lemon (cut into rounds)	for garnishing

Method:

- Blend all ingredients in a blender; remove in a bowl.
- Garnish with lemon slices; serve.

پاکستان پوائنٹ ڈاٹ کام

خوبانی کی چٹنی

اجزاء:

تازہ خوبانیاں	ایک پیالی
پانی	ایک پیالی
سفید سرکہ	½ پیالی
چینی	½ پیالی
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ

ترکیب:

خوبانیوں کی گٹھلیاں نکال لیں۔ ساس پین میں خوبانیاں پانی ڈال کر اُبالیں۔ اس میں سرکہ، چینی، لال مرچ، گرم مصالحہ اور نمک ملا کر خوبانیوں کے نرم ہونے تک پکائیں۔ اسے بلینڈر میں یکجان کر کے پیش کریں۔

Apricot Chutney

Ingredients:

Fresh apricots	1 cup
Water	1 cup
White vinegar	½ cup
Sugar	½ cup
Red chillies (crushed)	1 tsp
Hot spices powder	½ tsp
Salt	½ tsp

Method:

- De-seed apricots.
- Boil apricots in a pot.
- Add vinegar, sugar, red chillies, hot spices and salt; cook till apricots are tender.
- Mix in a blender; serve.

لیموں کی چٹنی

اجزاء:

لیموں کا رس	½ پیالی
لیموں کے چھلکے (باریک کٹے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	4 عدد
پودینہ (چوپ کیا ہوا)	½ گڈی
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب:

ایک پیالے میں پودینے کے علاوہ باقی تمام اجزاء ملا کر فرج میں رکھ دیں۔ پیش کرنے سے قبل پودینہ شامل کریں۔

Lemon Chutney

Ingredients:

Lemon juice	½ cup
Lemon zest (finely cut)	2 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Green chillies (chopped)	4
Mint leaves (chopped)	½ bunch
Salt	to taste

Method:

- Mix all ingredients except mint in a bowl; refrigerate.
- Add mint just before serving.

پاکستان پوائنٹ ڈاٹ کام

گارلک مایوساس

اجزاء:

مایونیز	½ پیالی
لہسن (اُبلے ہوئے)	10 جوے
کریم	½ پیالی
پسی ہوئی سفید مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
مرغی کی یخنی	½ پیالی
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
چائنیز نمک	¼ چائے کا چمچہ
سلاد کے پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

بلینڈر میں تمام اجزاء یکجان کر کے پیالے میں نکالیں۔ اسے سلاد کے پتے سے سجا کر پیش کریں۔

Garlic Mayonnaise

Ingredients:

Mayonnaise	½ cup
Garlic (boiled)	10 cloves
Cream	½ cup
White pepper powder	1 tbsp
Chicken stock	½ cup
Lemon juice	2 tbsp
Chinese salt	¼ tsp
Lettuce leaves	for garnishing

Method:

- Blend all ingredients in a blender; remove in a bowl.
- Garnish with lettuce leaves; serve.

ہینگ اور ناریل کی چٹنی

اجزاء:

ٹماٹر (اُبلے ہوئے)	½ کلو
پسی ہوئی ہینگ	¼ چائے کا چمچہ
پسا ہوا ناریل	4 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
بھنا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
رائی دانے	½ چائے کا چمچہ
سونف	½ چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	4 چائے کے چمچے
چینی	½ چائے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

ٹماٹروں کو بلینڈر میں یکجان کر لیں۔ ساس پین میں تیل گرم کر کے ہینگ بھونیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ڈال کر چٹنی گاڑھی ہونے تک پکائیں۔

Asafoetida and Coconut Chutney

Ingredients:

Tomatoes (boiled)	½ kg
Asafoetida (powdered)	¼ tsp
Desiccated coconut	4 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Cumin seeds (roasted)	1 tsp
Mustard seeds	½ tsp
Fennel seeds	½ tsp
Lemon juice	4 tsp
Sugar	½ tsp
Salt	½ tsp
Oil	2 tbsp

Method:

- Blend tomatoes in a blender.
- Heat oil in a saucepan; fry asafoetida.
- Add remaining ingredients; cook till thick.

پاکستان پوائنٹ ڈاٹ کام

رمضان کے پکوان

سحری

پاکستانی ڈاٹ کام

ہریرہ

اجزاء:

تازہ دودھ	ایک پیالی
پستے، بادام (پسے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
چینی	ایک چائے کا چمچہ
گھی	ایک چائے کا چمچہ

ترکیب:

ساس پین میں گھی گرم کر کے پستے اور بادام ایک منٹ تک بھونیں۔ اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ ملائیں، پھر چینی ملائیں اور ہلکی آنچ پر 15 منٹ تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ اسے پیالیوں میں نکال کر گرما گرم پیش کریں۔

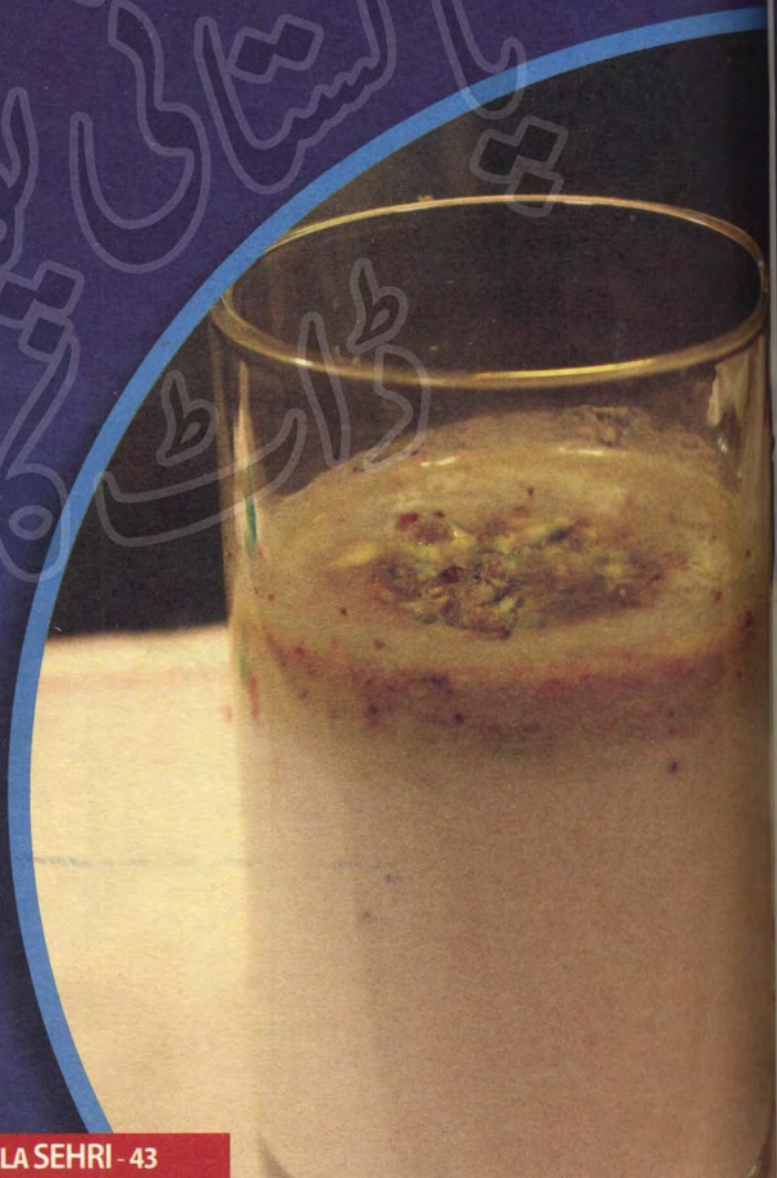
Hareera

Ingredients:

Fresh milk	1 cup
Pistachios and almonds (powdered)	2 tbsp
Sugar	1 tsp
Clarified butter	1 tsp

Method:

- Heat clarified butter in a saucepan; fry pistachio and almond powder for 1 minute.
- Gradually add milk; add sugar.
- Cook on low flame for 15 minutes; remove from flame.
- Pour into bowls; serve hot.



وقار عظیم
پاکستانی پوائنٹ ڈاٹ کام

قیمہ ٹماٹر

اجزاء:

گائے کا قیمہ (ہاتھ کا کٹا ہوا)	½ کلو
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	½ کلو
لیموں	3 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
کلونجی	ایک چائے کا چمچہ
کڑھی پتے	چند عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	ایک گڈی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز گلابی کریں۔ اس میں قیمہ، ٹماٹر، لہسن ادرک، ہلدی اور لال مرچ ڈال کر خوب بھونیں، پھر نمک ملائیں اور پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں ½ ہرے دھنیے سمیت باقی تمام اجزاء ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار قیمہ باقی ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔

Mince Tomato

Ingredients:

Beef mince (hand-ground)	½ kg
Tomatoes (chopped)	½ kg
Lemons	3
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Onion seeds	1 tsp
Curry leaves	few
Onions (finely cut)	2
Green chillies (finely cut)	4
Fresh coriander (finely cut)	1 bunch
Salt	to taste
Oil	1 cup

Method:

- Heat oil in a pot; sauté onions.
- Add mince, tomatoes, ginger/garlic, turmeric and red chillies.
- Fry thoroughly; add salt and cook till dry.
- Add all ingredients including ½ fresh coriander; leave on dum.
- Garnish mince with remaining fresh coriander; serve.

وقار عظیم
پاکستانی پوائنٹ ڈاٹ کام

ویجی ٹیبل گرلڈ سینڈوچز

اجزاء:

ڈبل روٹی	12 سلائس
ہری چٹنی	4 کھانے کے چمچے
کھیرے (گول کٹے ہوئے)	2 عدد
چاٹ مصالحہ	2 کھانے کے چمچے
آلو (اُبلے اور کچلے ہوئے)	3 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	ایک عدد
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
مکھن	4 کھانے کے چمچے
تیل	حسب ضرورت
ٹماٹو کیچپ، ہری چٹنی	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

سلائسوں کے کنارے کاٹ کر اُن پر پہلے مکھن پھر ہری چٹنی کی تہہ لگالیں۔ ½ سلائسوں پر آلو کی تہہ لگا کر چاٹ مصالحہ چھڑک دیں۔ اس کے اوپر کھیرے، پیاز، ٹماٹر اور شملہ مرچ رکھیں اور باقی سلائس اُوپر رکھ دیں۔ گرل پین گرم کر کے چکنا کریں اور سینڈوچز کو دونوں جانب سے سینک کر اُتار لیں۔ ان کے تکونے کاٹ کر ٹماٹو کیچپ اور ہری چٹنی کے ہمراہ پیش کریں۔

Grilled Vegetable Sandwiches

Ingredients:

Bread	12 slices
Green chutney	4 tbsp
Cucumbers (cut into rounds)	2
Chaat Masala	2 tbsp
Potatoes (boiled and mashed)	3
Onions (finely cut)	2
Tomato (finely cut)	1
Capsicum (finely cut)	1
Butter	4 tbsp
Oil	as required
Tomato ketchup and green chutney	as accompaniment

Method:

- Cut off sides of bread; spread butter then chutney on them.
- Spread potatoes on half the slices; sprinkle chaat masala on them.
- Place cucumber, onion, tomato and capsicum on top; cover with remaining slices.
- Heat grill pan; brush oil on it; grill sandwiches from both sides; remove.
- Cut sandwiches into triangles.

Serve with tomato ketchup and green chutney.

پاکستانی پوائنٹ ڈاٹ کام

بیکڈ آلو اور بیسن کے پراٹھے

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	2½ پیالی
بیسن (چھنا ہوا)	ایک پیالی
آلو (اُبلے اور بھُرتہ کئے ہوئے)	2 عدد
خمیر (پانی میں بھیگا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
ثابت سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	4 عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	½ گڈی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی
گھی	لگانے کے لئے

ترکیب:

میدے میں تمام اجزاء ملا کر نرم آٹا گوندھ کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ جب آٹا پھول جائے تو اس کے 6 پیڑے بنا کر بیل لیں' ایک بیکنگ ڈش پر برش کی مدد سے گھی لگائیں اور پراٹھے اس پر رکھ دیں۔ ڈش کو پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 30 منٹ تک پکا کر نکالیں اور گرما گرم پیش کریں۔

Baked Potato Gram Parathay

Ingredients:

Refined flour (sieved)	2 ½ cups
Gram flour (sieved)	1 cup
Potatoes (boiled and mashed)	2
Yeast (soaked in water)	1 tsp
Red chilli powder	2 tsp
Cumin seeds	2 tsp
Green chillies (chopped)	4
Onion (chopped)	1
Fresh coriander (chopped)	½ bunch
Salt	1 tsp
Oil	½ cup
Clarified butter	for brushing

Method:

- Mix all ingredients in flour; knead into soft dough; keep aside for ½ hour.
- When dough rises; divide into 6 balls; roll out.
- Brush clarified butter on a baking dish; spread parathay on it.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 30 minutes; remove; serve hot.

روزنامہ عظیم پاکستانی پوائنٹ

ساگودانے اور سویّوں کا میٹھا

اجزاء:

ساگودانہ (اُبلا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
سویاں (اُبلی اور تلی ہوئی)	ایک پیالی
تازہ دودھ	ایک کلو
چینی	1½ پیالی
ونیلا کسٹرڈ پاؤڈر (پانی میں گھُلا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
کشمش، بادام (باریک کٹے ہوئے)	ایک پیالی

ترکیب:

دیگچی میں دودھ اور چینی کو پکائیں۔ جب چینی حل ہو جائے تو اس میں ساگودانہ اور سویاں ملا کر چمچہ چلاتے ہوئے یکجان ہونے تک پکائیں۔ اس میں آہستہ آہستہ کسٹرڈ کا آمیزہ شامل کریں اور گاڑھا ہونے پر ڈش میں نکال لیں۔ اسے بادام اور کشمش سے سجا کر فرج میں رکھ دیں۔

Tapioca and Vermicelli Dessert

Ingredients:

Tapioca seeds (boiled)	2 tbsp
Vermicelli (boiled and fried)	1 cup
Fresh milk	1 kg
Sugar	1 ½ cup
Vanilla custard powder (made into a paste with water)	2 tbsp
Raisins, almonds (finely cut)	1 cup

Method:

- Cook milk and sugar in a pot.
- When sugar is dissolved, add tapioca and vermicelli; mix thoroughly, stirring continuously while cooking.
- Gradually add custard paste; when thick, dish out.
- Garnish with almonds and raisins; refrigerate.

پاکستانی پوائنٹ

رمضان

افطار

وقار عظیم
پاکستانی پوائنٹ
ڈاٹ کام

افطار

Fried Shashlik

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Ginger/garlic paste	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Mustard paste	1 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
Raw papaya paste	1 tbsp
Eggs (beaten)	2
Onion (cubed)	1
Capsicum (cubed)	1
Salt	1 ½ tsp
Oil	for frying
Carrots, tomatoes, capsicum and spring onion	as accompaniments

Method:

- Marinate chicken with ginger/garlic, both red chillies, black pepper, mustard paste, lemon juice, papaya, soya sauce and salt; keep aside for 1 hour.
- Skewer one onion, one capsicum and one chicken piece on each wooden stick; repeat process.
- Repeat process to make more skewers; coat with eggs; keep aside.
- Heat oil in a wok; fry skewers golden.
- Decorate serving dish with carrots, tomatoes, capsicums and spring onions; place Fried Shashlik on them; serve.

فرائیڈ شاشلک

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا کچا پپیتا	ایک کھانے کا چمچہ
انڈے (پھینٹے ہوئے)	2 عدد
پیاز (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
نمک	1½ چائے کے چمچے
تیل	تلنے کے لئے
گاجر، ٹماٹر، شملہ مرچ، ہری پیاز	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

مرغی کی بوٹیوں میں لہسن ادرک، کٹی اور پسی ہوئی لال مرچ، کالی مرچ، مسٹرڈ پیسٹ، لیموں کا رس، پپیتا، سویا ساس اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ لکڑی کی سیخوں پر ایک پیاز، ایک شملہ مرچ، ایک مرغی کی بوٹی لگا کر اس عمل کو ایک بار دہرائیں۔ اسی طرح سے باقی بوٹیوں کی سیخیں تیار کریں اور انڈے میں لپیٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے سیخوں کو سنہری تل لیں۔ سرونگ ڈش کو گاجر، ٹماٹر، شملہ مرچ اور ہری پیاز سے سجائیں، اس پر فرائیڈ شاشلک رکھ کر پیش کریں۔

وقار عظیم
پاکستانی پوائنٹ ڈاٹ کام

افطار

Baked Bread Balls

Ingredients:

Bread	6 slices
Potato (boiled)	1
Corn kernels	½ cup
Carrot (finely cut)	½ cup
Green chillies (chopped)	2
Lemon juice	1 tbsp
Chilli garlic sauce	2 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Oregano	1 tsp
Eggs	2
Salt	½ tsp
Butter	2 tbsp
Corn kernel salad	as accompaniment

Method:

- Mix all ingredients except butter, bread and eggs thoroughly, in a bowl.
- Shape into 6 balls.
- Roll out bread slices to flatten them.
- Place balls in centre of slices; slightly dampen slices and shape into balls.
- Brush oil on an oven tray; coat balls with egg; place on tray; brush butter on balls.
- Bake in a pre-heated oven at 200° C for 20 minutes; remove. Serve with corn kernel salad.

بیکڈ بریڈ بالز

اجزاء:

ڈبل روٹی	6 سلائس
آلو (اُبلے اور بھرتہ کئے ہوئے)	ایک عدد
بھٹے کے دانے	½ پیالی
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	½ پیالی
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
چلی گارلک ساس	2 کھانے کے چمچے
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
اوریگانو	ایک چائے کا چمچہ
انڈے	2 عدد
نمک	½ چائے کا چمچہ
مکھن	2 کھانے کے چمچے
بھٹے کا سلاد	پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

پیالے میں علاوہ مکھن، ڈبل روٹی اور انڈے باقی اجزاء اچھی طرح سے ملالیں۔ اس آمیزے کے 6 کوفتے بنالیں۔ سلائسوں کو بیلن کی مدد سے چپٹا بیلیں۔ اُن کے درمیان میں آلو کے کوفتے رکھیں اور پانی لگاتے ہوئے سلائسوں کو لپیٹ کر کوفتے کی شکل دے دیں۔ اوون کی ٹرے چکنا کریں، کوفتوں کو انڈوں میں لپیٹ کر اُس پر رکھیں اور برش سے مکھن لگا دیں۔ ٹرے کو پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 20 منٹ پکا کر نکالیں اور بھٹے کے سلاد کے ہمراہ پیش کریں۔

پاکستانی پوائنٹ ڈاٹ کام

افطار

Fried Patties

Ingredients:

Macaroni (boiled)	1 cup
Chicken mince	200 grams
Eggs	4
Black peppercorns (crushed)	½ tsp
Red chillies (crushed)	½ tsp
Green chillies (chopped)	2
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Breadcrumbs	1 cup
Whole-wheat flour (knead into a dough)	250 grams
Salt	½ tsp
Oil	for frying
Fresh coriander, tomatoes	for decoration

Method:

- Mix fresh coriander and green chillies in 2 eggs; beat.
- Heat oil in a pan; fry beaten eggs; remove.
- Cut omelette into small pieces.
- Mix macaroni, mince, black pepper, omelette, red chillies and salt in a bowl.
- Make 4 balls from dough; roll out into four squares each.
- Divide mince into 4 portions; place in centre of each square; fold over from all 4 sides to make square patties.
- Beat remaining eggs; coat patties with eggs then breadcrumbs.
- Heat oil in a wok; fry patties; place on absorbant paper; remove.
- Decorate dish with fresh coriander and tomatoes; place patties on it; serve.

فرائیڈ پیٹیز

اجزاء:

میکرونی (اُبلی ہوئی)	ایک پیالی
مرغی کا قیمہ	200 گرام
انڈے	4 عدد
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
ڈبل روٹی کا چُورہ	ایک پیالی
آٹا (گُوندھا ہوا)	250 گرام
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے
ہرا دھنیا، ٹماٹر	سجانے کے لئے

ترکیب:

2 انڈوں میں ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ملا کر پھینٹیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور انڈوں کا آملیٹ تل کر نکالیں اور چھوٹے ٹکڑے کاٹیں۔ ایک پیالے میں میکرونی، مرغی کا قیمہ، کالی مرچ، آملیٹ، لال مرچ اور نمک ملا لیں۔ آٹے کے 4 پیڑے بنا کر روٹی بیل لیں۔ قیمے کے آمیزے کو 4 حصوں میں تقسیم کر کے روٹیوں کے درمیان میں رکھیں، پھر چاروں طرف سے لپیٹ کر چوکور پٹی بنا لیں۔ باقی انڈے پھینٹ لیں، پٹی کو پہلے انڈے پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور پٹی تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ ڈش میں ہرا دھنیا اور ٹماٹر سجائیں اور پٹی اس پر رکھ کر پیش کریں۔

وقار عظیم
پاکستانی پوائنٹ ڈاٹ کام

افطار

Stuffed Potato Chillies

Ingredients:

Green chillies (big)	125 grams
Potatoes (boiled and mashed)	3
Red chilli powder	1 tbsp
Chaat masala	1 tbsp
Cumin powder	1 tsp
Gram flour (sieved)	1 cup
Tamarind pulp	½ cup
Salt	to taste
Oil	for frying
Lettuce, tomato and lemon (cut into rounds)	as accompaniment

Method:

- Mix red chillies, chaat masala, tamarind pulp, cumin and salt in potatoes.
- Slit green chillies lengthwise from the centre; stuff with potatoes.
- Mix water in gram flour to make thick batter.
- Heat oil in a wok; coat chillies with batter; fry golden; remove.
- Serve with lettuce, tomatoes and lemon.

آلو بھری مرچیں

اجزاء:

ہری مرچیں (بڑی والی)	125 گرام
آلو (اُبلے اور بُھرتہ کئے ہوئے)	3 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
چاٹ مصالحہ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
بیسن (چھنا ہوا)	ایک پیالی
املی کا گُودا	½ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
سلاد پتے ٹماٹر لیموں (گول کٹے ہوئے) ہمراہ پیش کرنے کے لئے	

ترکیب:

آلو میں لال مرچ، چاٹ مصالحہ، املی کا گُودا، زیرہ اور نمک ملا لیں۔ مرچوں کو لمبائی میں درمیان سے چیرا لگائیں اور آلوؤں کا آمیزہ بھر دیں۔ بیسن میں پانی ملا کر گاڑھا آمیزہ تیار کر لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں، مرچوں کو بیسن میں لپیٹیں اور کڑاہی میں شامل کریں۔ سنہری ہو جائیں تو ڈش میں نکال لیں۔ انہیں سلاد پتوں، ٹماٹر اور لیموں کے ہمراہ پیش کریں۔

پاکستانی پوائنٹ ڈاٹ کام

افطار

Vegetable Crisps

Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 cup
Gram flour (sieved)	½ cup
Eggs	2
Cornflour	2 tbsp
Cold water	2 cups
Red chilli powder	½ tsp
Eggplant (finely cut)	1
Potato (finely cut)	1
Capsicum (finely cut)	1
Onion (finely cut)	1
Cabbage (finely cut)	½ cup
Salt	½ tsp
Oil	for frying

Method:

- Beat eggs with water.
- Add gram flour, cornflour, red chillies and salt; beat; add vegetables.
- Heat oil in a wok; fry dumplings from vegetable batter till golden from both sides; remove.
- Place on absorbant paper.

ویجی ٹیبل کرسپس

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	ایک پیالی
بیسن (چھنا ہوا)	½ پیالی
انڈے	2 عدد
کارن فلور	2 کھانے کے چمچے
ٹھنڈا پانی	2 پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
بینگن (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
آلو (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
بند گوبھی (باریک کٹی ہوئی)	½ پیالی
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے

ترکیب:

انڈے میں پانی ملا کر پھینٹ لیں۔ اس میں بیسن، کارن فلور، لال مرچ اور نمک ملا کر پھینٹ لیں۔ اس میں سبزیاں بھی شامل کر دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور آمیزے کے پکوڑے شامل کر دیں۔ پکوڑے سنہری رنگ آنے تک تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔

وقار عظیم
پاکستانی پوائنٹ ڈاٹ کام

افطار

آلو ٹوکری چاٹ

اجزاء:

آلو (چھلے اور کدوکش کئے ہوئے)	500 گرام
تیل	تلنے کے لئے

بھرنے کے اجزاء:

آلو (اُبلے اور چھوٹے کٹے ہوئے)	2 عدد
بُوندی	2 پیالی
پاپڑی (چُورہ کی ہوئی)	ایک پیالی
سیو	ایک پیالی
چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
املی کی چٹنی	حسب ضرورت
پودینے کی چٹنی	حسب ضرورت

ترکیب:

ایک چھوٹی چھلنی میں تھوڑے سے آلو ڈالیں' اس کے اُوپر دوسری چھلنی رکھ کر دبائیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں' چھلنی اس میں رکھیں اور آلوؤں کو سنہری تل کر نکالیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی آلوؤں کی بھی ٹوکریاں تیار کرلیں۔ ایک پیالے میں چٹنیوں اور دہی کے علاوہ بھرنے کے تمام اجزاء ملالیں۔ اس میں سے تھوڑی' تھوڑی مقدار آلو کی کٹوریوں میں ڈالیں۔ اس کے اُوپر دہی اور چٹنیاں ڈال کر پیش کریں۔

Potato Basket Chaat

Ingredients:

Potato (peeled and grated)	500 grams
Oil	for frying

Filling ingredients:

Potatoes (boiled and cubed)	2
Boondi	2 cups
Papri (crushed)	1 cup
Rice puffs	1 cup
Chaat masala	1 tsp
Yogurt (whipped)	1 cup
Tamarind chutney	as required
Mint chutney	as required

Method:

- Place some potato in a small strainer; press another strainer on top of itt.
- Heat oil in a wok; place strainer in it; fry golden; remove and allow to cool.
- Repeat process with remaining potato to make more baskets.
- Mix all stuffing ingredients except both chutneys and yogurt in a bowl.
- Add little filling in each basket.
- Add chutneys and yogurt on top; serve.

پاکستانی پوائنٹ ڈاٹ کام

افطار

Pineapple Pakoray

Pakoray ingredients:

Pineapple chunks	300 grams
Whole-wheat flour	150 grams
Desiccated coconut	2 tbsp
Cornflour	75 grams
Butter	100 grams
Sugar	2 tbsp
Baking powder	1 tsp
Vanilla custard powder	1 tsp
Oil	for frying + 2 tbsp
Green tea ice cream	as accompaniment
Castor sugar	for sprinkling

Sauce ingredients:

Coconut milk	½ cup
Sugar	125 grams
Cornflour	1 tbsp

Method:

- Mix all pakoray ingredients including 2 tbsp oil but excepting pineapples in a bowl.
- Heat oil in a wok; coat pineapple chunks with batter; fry golden; remove on a plate.
- Cook sauce ingredients in a saucepan till thick; pour on pakoray and coat them with sauce; dish out.
- Sprinkle castor sugar; serve with ice cream.

اناس کے پکوڑے

پکوڑوں کے اجزاء:

اناس کے ٹکڑے	300 گرام
گندم کا آٹا	150 گرام
پسا ہوا ناریل	2 کھانے کے چمچے
کارن فلور	75 گرام
مکھن	100 گرام
چینی	2 کھانے کے چمچے
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ
ونیلا کسٹرڈ پاؤڈر	ایک چاء کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے + 2 کھانے کے چمچے
گرین ٹی آئس کریم	ہمراہ پیش کرنے کے لئے
باریک پسی ہوئی چینی	چھڑکنے کے لئے

ساس کے اجزاء:

ناریل کا دودھ	½ پیالی
چینی	125 گرام
کارن فلور	ایک کھانے کا چمچہ

ترکیب:

اناس کے ٹکڑوں کو علیحدہ رکھیں۔ پیالے میں 2 کھانے کے چمچے تیل سمیت پکوڑوں کے تمام اجزاء ملالیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں' اناس کے ٹکڑے آمیزے میں لپیٹیں اور کڑاہی میں سنہری تل کر پلیٹ میں نکال لیں۔ ساس پین میں ساس کے اجزاء گاڑھا ہونے تک پکا کر پکوڑوں پر ڈالیں اور پکوڑوں کو اس میں لپیٹ کر ڈش میں نکالیں۔ اس پر چینی چھڑکیں اور آئس کریم کے ہمراہ پیش کریں۔

وقار عظیم
پاکستانی پوائنٹ ڈاٹ کام

افطار

Dahi Phulki

Phulki ingredients:

Moong lentil flour (sieved)	1 cup
Sweet soda	1 ½ tsp
Water	½ cup
Salt	1 tsp
Oil	for frying

Yogurt ingredients:

Yogurt (whipped)	1 kg
Castor sugar	½ cup
Salt	¼ tsp

Method:

- Mix phulki ingredients in a bowl and set aside for 10 minutes.
- Heat oil in a wok; fry small dumplings from batter on low flame till light golden; remove.
- After few minutes, add dumplings to wok; fry till golden on high flame; remove.
- Mix salt and hot water in a bowl; add dumplings; soak till they soften.
- Strain yogurt with muslin cloth.
- Mix in sugar and salt.
- Squeeze out water from dumplings; add to yogurt; sprinkle chaat masala; serve.

دہی پھلکی

پھلکیوں کے اجزاء:

مونگ کی دال کا آٹا (چھنا ہوا)	ایک پیالی
میٹھا سوڈا	1½ چائے کے چمچے
پانی	½ پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے

دہی کے اجزاء:

دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک کلو
پسی ہوئی چینی	½ پیالی
نمک	¼ چائے کا چمچہ

ترکیب:

ایک پیالے میں پھلکی کے اجزاء ملا کر 10 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں' آمیزے کی چھوٹی چھوٹی پھلکیاں کڑاہی میں شامل کریں اور دھیمی آنچ پر ہلکی سنہری کر کے نکال لیں۔ چند منٹ کے بعد پھلکیوں کو دوبارہ کڑاہی میں ڈالیں اور تیز آنچ پر سنہری تل کر نکال لیں۔ ایک پیالے میں گرم پانی اور نمک ملائیں اور پھلکیاں ڈال کر نرم ہونے تک بھگوئیں۔ دہی کو ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔ اس میں چینی اور نمک ملا لیں۔ پھلکیوں کو پانی سے نچوڑ کر دہی میں شامل کریں اور چاٹ مصالحہ چھڑک کر پیش کریں۔

وقار عظیم
پاکستانی پوائنٹ ڈاٹ کام

افطار

Chicken Thai Kebabs

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Ginger paste	1 tbsp
Lemons	4
Black pepper (crushed)	1 tsp
Soya sauce	2 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Garlic	6 cloves
Sesame oil	1 tsp
Salt	to taste
Oil	as required
Green chillies, mint leaves	for garnishing

Method:

- Pound chicken lightly with a mallet.
- Marinate with all ingredients except oil; keep aside for 1 hour.
- Skewer 4-5 chicken pieces on a wooden stick; repeat process with remaining chicken on more skewers.
- Heat a grill pan; brush oil on it; grill skewers from all sides.
- When dry; brush oil on them.
- Garnish with green chillies and mint leaves; serve.

t

مرغی کے تھائی کباب

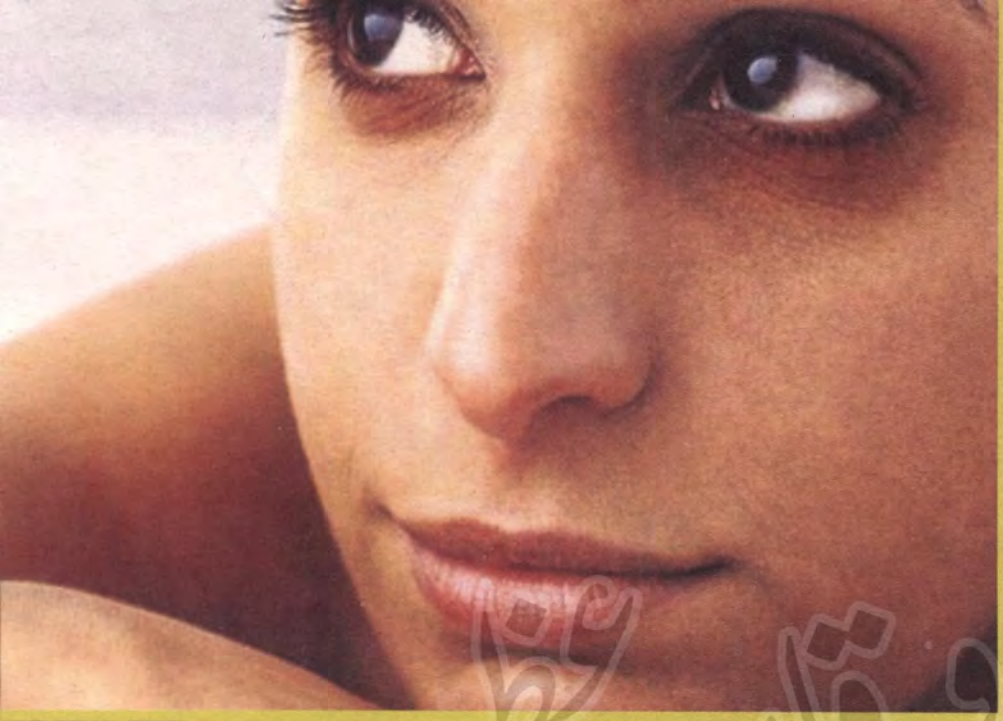
اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
پسی ہوئی ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
لیموں	4 عدد
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
لہسن	6 جوے
تِل کا تیل	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	حسب ضرورت
ہری مرچیں، پودینہ	سجانے کے لئے

ترکیب:

مرغی کی بوٹیوں کو کسی بھاری چیز کی مدد سے ہلکا سا کچل لیں۔ ان پر تیل کے علاوہ باقی اجزاء ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ لکڑی کی سیخ پر 4 سے 5 مرغی کی بوٹیاں لگائیں اس عمل کو دہراتے ہوئے تمام بوٹیوں کو سیخوں پر لگالیں۔ گرل پین کو گرم کر کے چکنا کریں اور لکڑی کی سیخوں کو اُلٹ پلٹ کر کے پکائیں۔ اُن کا پانی خشک ہو جائے تو برش کی مدد سے تیل لگائیں۔ انہیں ہری مرچوں اور پودینے سے سجا کر پیش کریں۔

پاکستانی پوائنٹ ڈاٹ کام



حلقے، خوبصورتی کے دشمن

بے آرامی، دوران خون کے مسائل اور گہری رنگت آنکھوں کے گرد حلقوں کا سبب ہیں

یوں تو چہرے پر کوئی بھی داغ ہو وہ خوبصورتی کو گہنانے کا سبب بنتا ہے لیکن آنکھوں کے گرد پڑے سیاہ دائرے چہرے کے حسن کو زائل کرتے نظر آتے ہیں کیوں کہ آنکھیں ہمارے چہرے کا سب سے خاص حصہ ہوتی ہیں۔ آنکھوں کے نیچے گہرے حلقوں کی 3 بڑی وجوہات ہوتی ہیں۔ حلقے گہری رنگت پر سب سے زیادہ حملہ کرتی ہے کیوں کہ گہری رنگت میں بعض اجزاء کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے جو آنکھوں کے گرد حلقوں کا سبب بنتے ہیں۔ حلقوں کی دوسری وجہ کمزوری ہوسکتی ہے جس کے باعث آنکھوں کے نیچے کی جلد بہت کمزور ہو جاتی ہے۔ اس کمزوری کی وجہ سے جلد کے نیچے خون کی وریدیں نظر آنا شروع ہو جاتی ہیں چونکہ آنکھوں کے نیچے خون کی باریک باریک سینکڑوں وریدیں ہوتی ہیں، اس لئے جلد باریک ہو جانے کی صورت میں سیاہ حلقے ظاہر ہو جاتے ہیں۔ تیسری وجہ دوران خون کے مسائل ہیں جن کے باعث آنکھوں کے نیچے کی جلد میں پانی بھرنے سے سوجن آ جاتی ہے اور جب پانی کی کمی ہوتی ہے تو سیاہ حلقے بن جاتے ہیں۔ خوراک کی کمی سے نیند کی کمی اور کمزوری سے ایسے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔

یہ جاننے کے لئے کہ سیاہ حلقوں کی کیا وجہ ہے اُنگلی سے اس جگہ پر دباؤ ڈالیں۔ اگر ایک لمحے کے لئے وہاں رنگ ہلکا ہو جائے تو اس کا مطلب ہے یہ دوران خون کی خرابی کے باعث ہیں۔ اگر رنگت ہلکی نہ ہو تو اس کی دیگر وجوہات ہیں۔

آنکھوں کے گرد پڑنے والے حلقوں کو کسی کریم یا دوا کے ذریعے وقتی طور پر کم کیا جاسکتا ہے لیکن اس مسئلے کا مستقل حل خوراک اور معمولات زندگی میں تبدیلی لانا ہے۔ اس مقصد کے لئے قدرتی غذائیں استعمال کر کے اپنی جلد کو طاقتور بنائیں۔ اچھی خوراک، پھلوں اور جوس کا زیادہ استعمال اور بھرپور نیند نہایت ضروری ہیں۔

آنکھوں کو سیاہ گھیروں یا حلقوں سے بچانا ہو تو مرغن غذاؤں سے پرہیز کریں۔ تازہ سبزیاں استعمال کریں۔ پھلوں کا رس دن میں کئی مرتبہ استعمال کریں، چائے بالکل استعمال نہ کریں، میوہ جات سے پرہیز کریں، تیز مرچ مصالحوں سے گریز کریں، صبح نہار منہ لیموں کا رس پانی میں نچوڑ کر پئیں، کُھلی اور تازہ ہوا میں سانس لیں، اپنے جسم اور آنکھوں کو زیادہ سے زیادہ آرام دیں، لیٹ کر مطالعہ نہ کریں، تسلسل کے ساتھ کمپیوٹر اسکرین کو نہ دیکھیں، دھوپ اور سردی سے اپنی آنکھوں کو بچائیں۔

حلقوں کو دُور کرنے کے لئے درج ذیل گھریلو نسخے بھی موثر ثابت ہوتے ہیں۔ ایک چمچہ ٹماٹر کے رس میں 2 قطرے لیموں کا رس ملا کر حلقوں پر لگائیں، 10 منٹ کے بعد ٹھنڈے پانی سے صاف کر دیں۔ ایک چائے کے چمچے شہد میں 6 قطرے سنگترے کا رس ملا کر سیاہ حلقوں پر لگائیں، 15 منٹ کے بعد چہرہ دھولیں۔ کھیرے کو کاٹ کر اُوپر کا حصہ گھسنے سے جو جھاگ نکلتا ہے اسے حلقوں پر لگائیں۔ پودینے کے نرم پتوں کو باریک پیس کر حلقوں پر لگائیں۔ آلو کو پیسیں اور پتلے کپڑے میں رکھ کر پوٹلی بنالیں۔ اس پوٹلی کو ٹھنڈا کر کے حلقوں پر ہلکے ہاتھوں سے ملیں۔

اگر حلقے بہت زیادہ نمایاں ہوں اور آپ کو کسی تقریب میں شریک ہونا ہو تو فرج میں رکھے ہوئے استعمال شدہ ٹی بیگ، دودھ میں ٹھنڈے کئے گئے روئی کے پھوہے، کھیرے اور آلو یا سیب کے قتلے 10 سے 15 منٹ کے لئے آنکھوں پر رکھیں۔ حلقے کم نمایاں ہوں گے۔ ■

قلفہ کھائیں، مچھلی کو بھول جائیں

دیگر سبز پتوں والی سبزیوں کے مقابلے میں قلفہ وٹامن اے کے حصول کا زیادہ بہتر ذریعہ ہے

ہرے پتوں کی سبزیوں کے فوائد سے کس کو انکار ہوسکتا ہے؟ پالک کے خاندان سے تعلق رکھنے والی ایک ملازمؔ، گداز اور موسمی بُوٹی قلفہ ہے، جس کا ذائقہ ایک مرتبہ چکھ لینے والے اس کے گرویدہ ہوکر رہ جاتے ہیں۔

نرم اور رسیلے قلفہ کے پتوں میں مچھلی کے تیل سے کچھ زیادہ ہی اومیگا تھری فیٹی ایسڈ پایا جاتا ہے، لہٰذا اگر آپ جانوروں کی مصنوعات سے بچنے کے خواہشمند ہیں اور اومیگا تھری فیٹی ایسڈ استعمال کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو چاہئے کہ آپ قلفہ کھائیں اور مچھلی کو بھول جائیں۔

سب سے پہلے قلفہ ہندوستان میں بطور جنگلی گھاس کے طور پر دریافت کیا گیا۔ اسے ایشیائی اور یورپی علاقوں میں بڑے پیمانے پر کاشت کیا جاتا ہے۔ اسے کم پانی، مٹی اور غذائی اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے۔ قلفے کی افزائش کے لئے صرف اچھی دھوپ کافی ہوتی ہے۔ اس کا پودا 12 سے 15 سینٹی میٹر تک اُونچا ہوتا ہے۔ قلفہ جسے خرفہ بھی کہا جاتا ہے، کے پتے سادہ، موٹے، ہموار، رس بھرے، کھٹے اور نمکین ذائقے کے ہوتے ہیں۔ اس کے زرد پھول بھی کھائے جاتے ہیں۔ اس کے بیج چائے کی پتی کی مانند ہوتے ہیں جنہیں جڑی بوٹیوں کے مشروبات بنانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔

قلفے کو انگریزی میں پرسلین لیوز **(purslane leaves)** کہا جاتا ہے۔ اس کے پتے ہلکے سے نمکین، ترش اور لیس دار ہوتے ہیں۔ کیمیائی تجزیئے کے مطابق 100 گرام قلفے میں 350 ملی گرام فیٹی ایسڈز **(fatty acids)**، 2.7 حرارے، 90.5 فیصد رطوبت، 2.4 لحمیات، 0.6 فیصد چکنائی، 2.3 فیصد معدنیات، 1.3 فیصد ریشہ اور 2.9 فیصد نشاستہ پایا جاتا ہے۔ اس میں کثرت سے کیلشیم، فاسفورس، فولاد کیروٹین، تھایامین، ریبوفلاوین **(riboflavin)**، نایاسین اور پیریڈوکسن **(pyridoxine)** شامل ہیں۔

دیگر سبز پتوں والی سبزیوں کے مقابلے میں قلفہ وٹامن اے کے حصول کا زیادہ بہتر ذریعہ ہے۔ وٹامن اے ایک طاقت ور غیر تکسیدی جز کے طور پر جانا جاتا ہے۔ یہ جز جھلیوں اور جلد کو برقرار رکھنے کے لئے نہایت اہمیت کا حامل ہے۔

ناقص غذائیت کے شکار افراد کو اس کا استعمال صحت مند بناتا ہے۔ ایک چائے کا چمچہ قلفہ پانی کے ساتھ روزانہ 4 ماہ تک کھانے سے جسم کی اپنی انسولین کی پیداوار بڑھ جاتی ہے اور ذیابیطس ختم ہو جاتی ہے۔ منہ یا ناک سے بہنے والے خون کو روکنے کے لئے قلفہ کے پتے بہت کارگر ہیں۔ اس مقصد کے تحت پتوں کو نچوڑ کر رس نکالیں اور اس میں ایک چائے کا چمچہ تازہ لیموں کا رس اور شہد ملا کر مریض کو دن میں 3 مرتبہ پلائیں۔ گرمیوں میں جسم کو ٹھنڈا رکھنے کے لئے قلفہ کو ایک دوا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے تنوں کا رس استعمال کرنے سے گرمی دانے اور گرمی دانوں سے نجات ملتی ہے اور جسم میں ٹھنڈک کا احساس پیدا ہوتا ہے۔

پیاز، دنیا میں مقبول عام سبزی

سائنس کی ترقی نے ذائقے اور لذت میں یکتا اس سبزی کے مزید جوہر کھول دیئے ہیں

پیاز کو عربی میں بصل، فارسی میں پیاز، بنگالی میں پیاج، گجراتی میں ڈنگری، سندھی میں بصر، پنجابی میں گنڈھا اور انگریزی میں اونین (*onion*) کہتے ہیں۔ یہ وہ مشہور سبزی ہے جس کے بغیر عام طور پر کوئی سالن پکانا ممکن نہیں، اس کی کئی اقسام ہیں اور سب ہی اقسام کی تاثیر یکساں ہے۔ پیاز کا رنگ سرخ و سفید، پتے ہرے، ذائقہ پھیکا، بیج قدرے تلخ اور مزاج گرم ہوتا ہے۔ پاکستان اور ہندوستان میں اس کی کثرت سے کاشت ہوتی ہے۔

پیاز اپنے ذائقے کی وجہ سے تو دنیا بھر میں مقبول و مرغوب ہے ہی، لیکن سائنس کی ترقی نے اس کے مزید جوہر کھول دیئے ہیں اور اب اپنے حیاتین کی بناء پر اس کا شمار عمدہ اور مفید غذاؤں میں ہو رہا ہے۔ اس میں نشاستہ، لحمیات، نمکیات، فاسفورس اور وٹامن B,E اور G کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ پیاز سے خصوصیت کے ساتھ حیاتین ملتا ہے۔ کم پکی ہوئی پیاز میں کچی پیاز کے مقابلہ میں حیاتین کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے۔ پیاز میں موجود سلفائڈ کی وافر مقدار خون کو پتلا رکھتی ہے۔ اسے کھانے سے فشار خون اور کولیسٹرول کو قابو میں رہتا ہے۔ پیاز کے استعمال سے دل کی بیماریوں اور سرطان جیسے موذی مرض سے بچا جا سکتا ہے۔ پیاز پھیپھڑوں کے نظام کو بہتر طریقے سے کام کرنے میں مدد دیتی ہے اور موسمی بیماریوں سے بچاتی ہے۔

اگر جسم میں کانٹا چبھ کر زیادہ اندر چلا جائے اور نکل نہ رہا ہو تو پیاز کو چوپ کریں، اس میں تھوڑا سا گڑ ملا کر مذکورہ جگہ پر باندھ لیں، کانٹا خود بخود باہر آ جائے گا۔ دہی میں پیاز ملا کر کھایا جائے تو سخت دھوپ میں بھی لو نہیں لگتی۔ پیاز پاس رکھ لیں اور سر ڈھانک کر جہاں چاہیں گھومیں، لو نہیں لگے گی۔ لو لگ بھی جائے تو پیاز کا رس نکال کر پی لیجئے، چند بار ایسا کرنے سے مکمل افاقہ ہوگا۔ پیاز کا رس ملنے سے خارش میں آرام آتا ہے۔ پیر کے تلوؤں پر باریک پسی ہوئی پیاز کا لیپ کرنے سے سر کا درد رفع ہو جاتا ہے۔ بالوں پر پسی ہوئی پیاز کا لیپ کرنے سے سیاہ بال اُگنے لگتے ہیں۔ موسم برسات میں پیاز کا استعمال بیماریوں سے دُور رکھتا ہے۔ گنج کے مقام پر پیاز کا پانی ملتے رہنے سے بال گرنا بند ہو جاتے ہیں اور گرے ہوئے بال دوبارہ اُگ جاتے ہیں۔ پیاز کا رس جوؤں والے سر پر ملنے سے جوئیں مر جاتی ہیں۔

پیاز سے کچھ دلچسپ باتیں بھی منسوب ہیں جیسے کہ اطالیہ کا مشہور بادشاہ نیرو اپنی آواز کو شیریں بنانے کے لئے پورا مہینے پیاز کھایا کرتا تھا۔ مشہور زمانہ وید سشرت نے آواز کی درستی، ذہن کو تیز کرنے، رنگ کو گورا کرنے اور ٹوٹی ہڈیوں کو جوڑنے کے لئے مفید پایا ہے۔

آئرلینڈ میں لوگ اسے نزلہ، زکام اور کھانسی کی دوا کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ مصر کے لوگ اسے پوجا کی چیز خیال کرتے ہیں۔

غرب الہند کے جزائر میں دستور ہے کہ وہ مریض کے کمرے کو پاک اور مرض کے اثرات دور کرنے کے لئے اس میں روزانہ پیاز کاٹ کر فرش پر پھیلا دیتے تھے۔

حسن کی افزائش، پھلوں کی مدد سے

گھریلو ماسک تیار کرنے کا رُجحان فروغ پا رہا ہے جو پھلوں، سبزیوں، انڈوں، دودھ اور وٹامن سے تیار ہوتے ہیں

بیوٹی پارلرز میں جا کر اپنے چہرے کو ہزاروں روپے خرچ کر کے صاف ستھرا کرانا اب عام سی بات ہوگئی ہے، لیکن چند ہی دنوں کے بعد یہ ہزاروں روپے ضائع ہوتے نظر آتے ہیں کیوں کہ چہرہ چند ہی دنوں میں ایک بار پھر پیسوں کا تقاضہ کرنے لگتا ہے، جب کہ اگر گھریلو نسخے نہ صرف کم خرچ بلکہ جلد کے لئے بہترین بھی ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ آج کل گھریلو ماسک تیار کرنے کا رُجحان فروغ پا رہا ہے۔ یہ ماسک، پھلوں، سبزیوں، انڈوں، دودھ اور وٹامن سے تیار کئے جاتے ہیں، تاہم گھریلو ماسک استعمال کرنے کے لئے ضروری ہے کہ آپ اپنی جلد کی نوعیت سے بخوبی آگاہ ہوں۔ آپ کی مدد کے لئے ذیل میں پھل اور سبزیوں کے کچھ ماسک بنانے کی تراکیب درج ہیں۔

گاجر کا ماسک

گاجر کا پانی نکال لیں اور فرج میں ٹھنڈا کر کے روئی کی مدد سے چہرے پر لگائیں۔ یہ عمل دن میں 3 مرتبہ کرنے سے رنگت نکھر جاتی ہے۔

کھیرے کا ماسک

جھلسی ہوئی جلد کو دُرست کرنے کے لئے کُدوکش کھیرے کو چہرے پر پھیلا لیں۔ ململ کا ٹکڑا چہرے پر رکھ لیں اور 15 منٹ کے بعد چہرہ دھولیں۔ اس کے علاوہ کھیرے کے باریک ٹکڑے کاٹیں، انہیں ایک گلاس گرم پانی میں بھگو دیں۔ ایک گھنٹے بعد کھیرے نکال لیں۔ پانی میں 5 کھانے کے چمچے عرق گلاب ملا کر فرج میں محفوظ کر لیں۔ روزانہ رات کو سوتے ہوئے روئی کے ٹکڑے کو اس محلول میں بھگو کر چہرے، خاص طور پر ناک اور ٹھوڑی، پر لگائیں۔

لیموں کا ماسک

لیموں سے جلد سکڑ جاتی ہے، کُھلے ہوئے مسام بند ہو جاتے ہیں، سانولی رنگت میں نکھار آ جاتا ہے، تاہم خشک جلد والوں کے لئے لیموں کا استعمال مناسب نہیں ہے جب کہ چکنی جلد والوں لئے لیموں اکسیر کا کام دیتا ہے۔ ایک بڑے چمچے عرق گلاب میں ایک چائے کا چمچہ لیموں کا رس ملا کر چہرہ صاف کریں۔ چہرے کے علاوہ کہنی پر ملیں، سیاہ جلد سفید ہو جائے گی۔

سیب کا ماسک

سیب خشکی پیدا کرتا ہے، اس لئے چکنی جلد کے لئے سیب کا ماسک بہترین ہے۔ سیب کو کدوکش کر کے چہرے پر پھیلائیں اور 15 منٹ کے بعد چہرہ دھولیں۔ اس کے لگانے سے جلد کی چکنائی کم ہو جاتی ہے، چہرے کے کُھلے مسام بند ہو جاتے ہیں اور چہرے پر چمک پیدا ہوتی ہے۔

کیلے کا ماسک

کیلوں کو اچھی طرح سے کُچل کر چہرے پر ملیں اور 20 منٹ کے بعد چہرہ دھولیں۔ کیلے میں کثرت سے پائے جانے والے وٹامن، کیلشیم، فاسفورس اور پوٹاشیم حساس جلد کے لئے بہت مفید ہیں۔ 2 کیلوں کو کُچل کر شہد ملائیں۔ اسے اپنے چہرے اور گردن پر لگا کر 10 منٹ کے لئے چھوڑ دیں، پھر ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھوئیں اور صاف کپڑا لے کر ہلکے ہاتھوں سے سُکھائیں۔

کچے قیمے کے کباب

اجزاء:

مرغی کا قیمہ	½ کلو
کچری پاؤڈر	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	2 کھانے کے چمچے
انار دانہ (کٹا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	10 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کی ہوئی)	¼ گڈی
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
ادرک (چوپ کی ہوئی)	ایک انچ کا ٹکڑا
لیموں	ایک عدد
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
ٹماٹر، کھیرا	سجانے کے لئے
چٹنی	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں تیل کے علاوہ باقی تمام اجزاء اچھی طرح سے ملالیں۔ اس آمیزے کے کباب بنائیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔ سرونگ ڈش کو ٹماٹر اور کھیرے سے سجا کر کباب اس پر رکھیں اور چٹنی کے ہمراہ پیش کریں۔

Raw Mince Kebabs

Ingredients:

Chicken mince	½ kg
Kachri powder	½ tsp
Red chilli powder	2 tbsp
Pomegranate seeds	2 tbsp
Green chillies (chopped)	10
Fresh coriander (chopped)	¼ bunch
Onions (chopped)	4
Ginger (chopped)	1-inch piece
Lemon	1
Hot spices powder	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Tomatoes, cucumber	for garnishing
Chutney	tas accompaniment

Method:

- Mix thoroughly all ingredients except oil in a bowl.
- Shape into kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs golden from both sides; remove.
- Arrange dish with tomatoes and cucumber; place kebabs on it; serve with chutney.

ڈرائی بیکڈ چکن

اجزاء:

مرغی کے سینے	2عدد
پیاز	2عدد
ہری شملہ مرچ	ایک عدد
لال شملہ مرچ	ایک عدد
ہری مرچیں (بڑی والی)	5عدد
کھمبی	½ پیالی
لہسن (چوپ کیا ہوا)	3جوے
لیموں کا رس	3 کھانے کے چمچے
کٹا ہوا ہوا زیرہ	½ چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
ٹماٹر کا پیسٹ	2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	¼ گڈی
چیڈر پنیر (کدوکش)	50 گرام
موزریلا پنیر	50 گرام
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

پیاز، شملہ مرچیں، ہری مرچیں اور کھمبی لمبائی میں کاٹ لیں۔ مرغی کے سینوں پر لہسن، لیموں کا رس اور نمک ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ گرل پین کو گرم کر کے چکنا کریں، مرغی کے سینوں کو اس پر دونوں جانب سے سینک کر اُتار لیں۔ اس کے پتلے ٹکڑے کاٹ کر پائریکس کی ڈش میں ڈالیں، اس میں سبزیاں، زیرہ، ٹماٹر کا پیسٹ، لال مرچ، ہرا دھنیا اور نمک ڈالیں، اس کے اُوپر دونوں پنیر کی تہہ لگا لیں۔ ڈش کو پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 10 منٹ تک پکا کر نکالیں اور گرما گرم پیش کریں۔

Dry Baked Chicken

Ingredients:

Chicken breasts	2
Onions	2
Green capsicum	1
Red capsicum	1
Green chillies (large)	5
Mushrooms	½ cup
Garlic (chopped)	3 cloves
Lemon juice	3 tbsp
Cumin seeds (crushed)	½ tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Tomato paste	2 tbsp
Fresh coriander (chopped)	¼ bunch
Cheddar cheese (grated)	50 grams
Mozzarella cheese	50 grams
Salt	to taste
Oil	3 tbsp

Method:

- Cut onions, capsicums, green chillies and mushrooms lengthwise.
- Marinate chicken with garlic, lemon juice and salt; keep aside for ½ hour.
- Heat a grill pan; brush oil on it; grill chicken from both sides; remove.
- Cut into thin pieces and place in a Pyrex dish; add vegetables, cumin, tomato paste, red chillies, fresh coriander and salt; layer with both cheese.
- Bake in a pre-heated oven at 180° C for 10 minutes; remove and serve hot.

کشمیری مُدھر پلاؤ

اجزاء:

باسمتی چاول (بھیگے ہوئے)	300 گرام
تازہ دودھ	5 پیالی
چینی	2 پیالی
زعفران (پانی میں گھلا ہوا)	2 گرام
بادام (چھلے ہوئے)	½ پیالی
کاجو	¼ پیالی
کشمش	50 گرام
ناریل (باریک کٹا ہوا)	¼ پیالی
دارچینی	3 ٹکڑے
ہری الائچیاں	6 عدد
ثابت کالی مرچیں	6 عدد
تیج پتے	2 عدد
لونگیں	6 عدد
گھی	5 کھانے کے چمچے

ترکیب:

دیگچی میں دودھ اُبالیں، پھر چاول شامل کریں اور ایک کنی تک پکا کر ڈش میں نکالیں۔ اس میں چینی ملالیں۔ دیگچی میں گھی گرم کر کے بادام، کاجو، کشمش، ناریل، دارچینی، الائچیاں، کالی مرچیں، تیج پتے اور لونگیں تلیں۔ اس میں چاول اور زعفران ڈال کر اچھی طرح سے ملائیں اور دم پر رکھ دیں۔ خوشبو آنے لگے تو سرونگ ڈش میں نکال کر پیش کریں۔

Kashmiri Madhur Pulao

Ingredients:

Basmati rice (soaked)	300 grams
Fresh milk	5 cups
Sugar	2 cups
Saffron (dissolved in water)	2 grams
Almonds (peeled)	½ cup
Cashew nuts	¼ cup
Raisins	50 grams
Coconut (finely cut)	¼ cup
Cinnamon	3 sticks
Green cardamoms	6
Black peppercorns	6
Bay leaves	2
Cloves	6
Clarified butter	5 tbsp

Method:

- Boil milk in a pot; add rice; par-boil; dish out.
- Add sugar.
- Heat clarified butter in a pot; fry almonds, cashews, raisins, coconut, cinnamon, cardamoms, peppercorns, bay leaves and cloves.
- Add rice and saffron; mix thoroughly; leave on dum.
- When it releases aroma, remove in a serving dish.

پاکستانی پوائنٹ ڈاٹ کام

دہی مرغ کباب

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	½ کلو
پسا ہوا ادرک	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (کچلی ہوئی)	8 عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
لیموں	4 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
تیار بہاری کباب مصالحہ	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا کچا پپیتہ	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی
گھی	ایک کھانے کا چمچہ

ترکیب:

پیالے میں گھی اور تیل کے علاوہ باقی تمام اجزاء ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں اور آمیزہ اس میں ڈال کر درمیانی آنچ پر گوشت گلنے اور پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں گھی ڈال کر دم پر رکھ دیں۔

Chicken Yogurt Kebabs

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Yogurt (whipped)	½ kg
Ginger paste	2 tbsp
Green chillies (crushed)	8
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Lemons	4
Black peppercorns (crushed)	1 tsp
Behari kebab masala (packaged)	2 tbsp
Raw papaya paste	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 cup
Clarified butter	1 tbsp

Method:

- Mix all ingredients except clarified butter and oil in a bowl; keep aside for 1 hour.
- Heat oil in a pot; add chicken and cook on low flame till chicken becomes tender and dry.
- Add clarified butter and leave on dum.

فار غظیم پاکستانی پوائنٹ ڈاٹ کام

گولا کباب

اجزاء:

گائے کا قیمہ (مشین کا پسا ہوا)	½ کلو
ڈبل روٹی	2 سلائس
لیموں	3 عدد
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	4 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	½ گڈی
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا کچا پپیتہ	ایک کھانے کا چمچہ
بیسن	2 کھانے کے چمچے
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
تیار سیخ کباب مصالحہ	2 کھانے کے چمچے
تازہ کریم	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	½ کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

قیمے میں سیخ کباب مصالحہ اور ڈبل روٹی ملا کر چوپر میں یکجان کرلیں۔ اس میں بیسن، لال مرچ، پپیتہ، کریم اور نمک ملا کر لمبوترے کباب بنالیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے کباب تلیں اور ایک کُھلے منہ کی دیگچی میں ڈالیں۔ اُن پر لیموں کا رس، ادرک، ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور کالی مرچ ڈال کر دَم پر رکھ دیں۔

Gola Kebab

Ingredients:

Beef mince (finely ground)	½ kg
Bread	2 slices
Lemons	3
Green chillies (chopped)	4
Fresh coriander (chopped)	½ bunch
Black peppercorns (crushed)	1 tsp
Raw papaya paste	1 tbsp
Gram flour	2 tbsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Seekh Kebab Masala (packaged)	2 tbsp
Fresh cream	2 tbsp
Red chilli powder	½ tbsp
Salt	to taste
Oil	½ cup

Method:

- Grind mince with seekh kebab masala and bread in a grinder.
- Add gram flour, red chillies, cream, papaya and salt; shape into long kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs; place in a wide-necked pot.
- Add lemon juice, ginger, green chillies, fresh coriander and black pepper on top; leave on dum.

پاکستانی پوائنٹ ڈاٹ کام

کسٹرڈ شاہی ٹکڑے

اجزاء:

ڈبل روٹی	6 سلائس
تازہ دودھ	½ کلو
چینی	ایک پیالی
ونیلا کسٹرڈ پاؤڈر (دودھ میں گھلا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
کنڈینسڈ ملک	350 گرام
پستے (باریک کٹے ہوئے)	20 عدد
بادام (باریک کٹے ہوئے)	20 عدد
زردے کا رنگ	ایک چٹکی
تیل	حسب ضرورت

ترکیب:

سلائسوں کے 4,4 ٹکڑے کاٹ لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں سلائسوں کو تل کر ڈش میں پھیلا دیں۔ دیگچی میں دودھ، چینی اور زردے کا رنگ ملا کر چینی حل ہونے تک پکائیں۔ اس میں چمچہ چلاتے ہوئے کسٹرڈ شامل کریں اور ½ پستے، بادام اور کنڈینسڈ ملک ملا کر چند منٹ تک پکائیں اور سلائسوں پر ڈال دیں۔ اسے باقی پستے اور بادام سے سجا کر پیش کریں۔

Custard Shahi Tukray

Ingredients:

Bread	6 slices
Fresh milk	¼ kg
Sugar	1 cup
Vanilla custard powder (made into a paste with milk)	2 tbsp
Condensed milk	350 grams
Pistachios (finely cut)	20
Almonds (finely cut)	20
Yellow food colour	1 pinch
Oil	as required

Method:

- Cut each bread slice into 4 pieces.
- Heat oil in a frying pan; fry pieces; arrange in a dish.
- Cook milk, sugar and food colour in a pot till sugar dissolves.
- Add custard paste while stirring continuously.
- Add ½ pistachios, almonds and condensed milk; cook for few minutes; pour over bread.
- Garnish with remaining pistachios and almonds; serve.

فادر عظیم پاکستانی پوائنٹ ڈاٹ کام

ریویولی

آٹے کے اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	250 گرام
انڈے	2 عدد
نمک	حسب ذائقہ

بھرنے کے اجزاء:

مرغی کا قیمہ	250 گرام
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا چمچہ
گاجر (چوپ کی ہوئی)	½ پیالی
ہری پیاز، پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک، ایک عدد
انڈہ (پھینٹا ہوا)	2 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	حسب ضرورت
اجمودہ	چھڑکنے کے لئے

ساس کے اجزاء:

میدہ	4 کھانے کے چمچے
مرغی کی یخنی، تازہ دودھ	ایک، ایک پیالی
کھمبی (چوپ کی ہوئی)	5 عدد
لہسن (اُبال کر چوپ کرلیں)	5 جوے
مکھن	½ پیالی

ترکیب:

پیالے میں بھرنے کے اجزاء ملالیں۔ آٹے کے اجزاء نیم گرم پانی سے گوندھیں اور لمبی روٹی بیل لیں۔ چھری کی مدد سے اسے لمبائی میں کاٹیں، پھر چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔ ہر ٹکڑے کی ایک جانب مرغی کا تھوڑا تھوڑا آمیزہ ڈالیں، اس کے اردگرد برش سے انڈہ لگائیں اور لمبائی میں لپیٹیں۔ دیگچی میں پانی اُبالیں اور ریویولی ڈال کر 5 منٹ تک پکائیں، پھر چھان کر رکھ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے لہسن اور کھمبی بھونیں، پھر مکھن ڈال دیں۔ مکھن پگھل جائے تو میدہ ملا کر بھونیں پھر یخنی ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اس میں دودھ اور ½ پیالی پانی ملا کر چند منٹ تک پکا کر ریویولی شامل کر دیں۔ مزیدار ریویولی میں اجمودہ چھڑکیں اور ڈش میں نکال لیں۔

Ravioli

Dough ingredients:

Refined flour (sieved)	250 grams
Eggs	2
Salt	to taste

Stuffing ingredients:

Chicken mince	250 grams
Ginger/garlic paste	1 tsp
Black peppercorns (crushed)	½ tsp
White pepper powder	1 tsp
Carrots (chopped)	½ cup
Spring onion, onion (chopped)	1 each
Eggs (beaten)	2
Salt	to taste
Oil	as required
Parsley	for sprinkling

Sauce ingredients:

Refined flour	4 tbsp
Chicken stock, fresh milk	1 cup each
Mushrooms (chopped)	5
Garlic (boiled and chopped)	5
Butter	½ cup

Method:

- Mix all stuffing ingredients in a bowl.
- Knead dough ingredients with luke-warm water; roll out lenghtwise
- Cut into long strips, then horizontally, to get square pieces.
- Place little stuffing on each square; brush egg around it; fold lengthwise.
- Boil water in a pot; cook ravioli for 5 minutes; strain; remove.
- Heat oil in a wok; fry garlic and mushrooms; add butter.
- When butter melts, add flour; fry; add stock; cook till thick.
- Add milk and ½ cup water; cook for few minutes; add ravioli.
- Sprinkle parsley on Ravioli and dish out.

چکن کری پاستا

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	300 گرام
پینی پاستا (اُبلا ہوا)	400 گرام
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں	3 عدد
شملہ مرچیں (چوکور کٹی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (چوپ کیا ہوا)	5 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	½ گڈی
موزریلا پنیر	½ پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	½ کھانے کا چمچہ
نمک	حسبِ ذائقہ
زیتون کا تیل	5 کھانے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں لہسن ادرک اور مرغی شامل کر کے رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں، پھر ٹماٹر اور شملہ مرچ ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ڈال کر بھونیں، اسے ڈش میں نکالیں اور گرم مصالحہ چھڑک کر پیش کریں۔

Chicken Curry Pasta

Stuffing ingredients:

Chicken pieces (boneless)	300 grams
Penne pasta (boiled)	400 grams
Onion (finely cut)	1
Green chillies	3
Capsicums (cubed)	2
Tomatoes (chopped)	5
Fresh coriander (chopped)	½ bunch
Mozzarella cheese	½ cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Red chilli powder	½ tbsp
Salt	to taste
Olive oil	5 tbsp
Hot spices powder	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a pot; fry onion golden.
- Add ginger/garlic and chicken; fry till colour changes.
- Add tomatoes and capsicums; cook for few minutes.
- Add remaining ingredients; fry; dish out.
- Sprinkle hot spices powder; serve.

پاکستانی پوائنٹ ڈاٹ کام

کرنچی چکن شوٹس

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
میدہ	ایک کھانے کا چمچہ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچہ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
گارلک پاؤڈر	ایک کھانے کے چمچے
پسی ہوئی سفید مرچ	½ چائے کا چمچہ
چائنیز نمک	½ چائے کا چمچہ
ڈبل روٹی کا چُورہ	ایک پیالی
انڈے	2 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
سلاد پتے، ٹماٹر اور لیموں کے قتلے	سجانے کے لئے

ترکیب:

سرونگ ڈش کو سلاد پتے، ٹماٹر اور لیموں کے قتلوں سے سجادیں۔ ایک پیالے میں انڈے اور ڈبل روٹی کے چُورے کے علاوہ باقی تمام اجزاء ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ مرغی کے ایک ایک ٹکڑے کو پہلے انڈے پھر ڈبل روٹی کے چُورے میں لپیٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کی بوٹیاں سنہری تل کر سرونگ ڈش میں نکال لیں۔

Crunchy Chicken Shoots

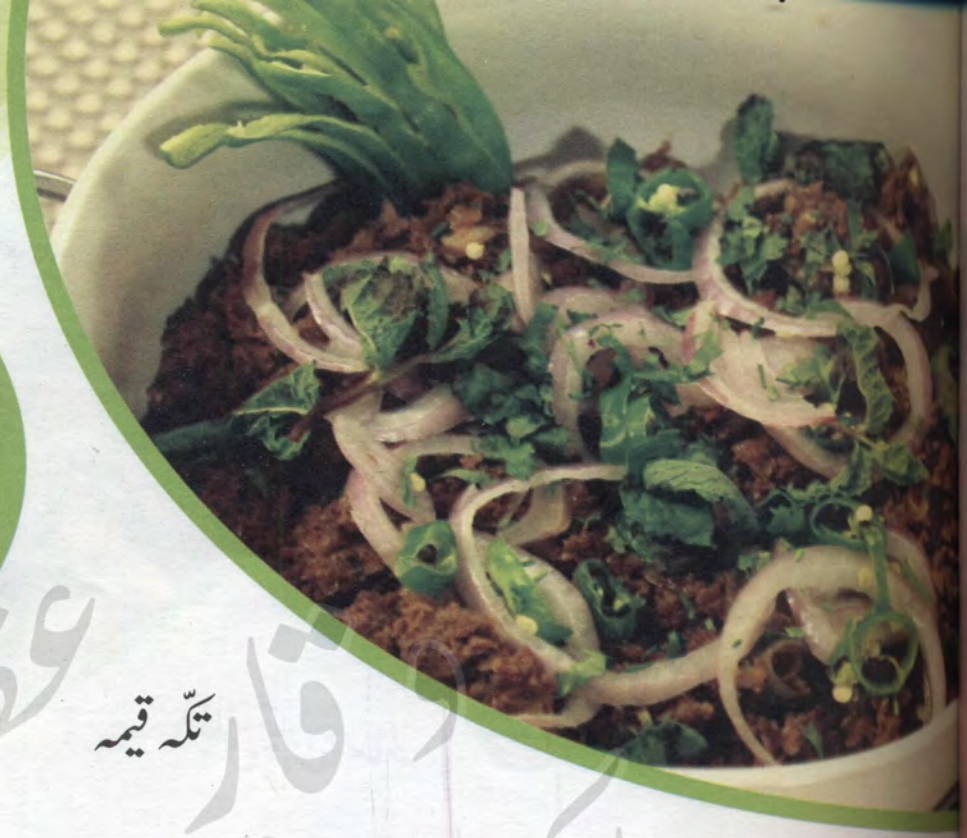
Stuffing ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Refined flour	1 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Soya sauce	1 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Garlic powder	1 tbsp
White pepper powder	½ tsp
Chinese salt	½ tsp
Breadcrumbs	1 cup
Eggs	2
Salt	to taste
Oil	for frying
Lettuce, tomatoes and lemons (cut into rounds)	for garnishing

Method:

- Arrange serving dish with lettuce, tomatoes and lemons.
- Mix all ingredients except eggs and breadcrumbs in a bowl; keep aside for ½ hour.
- Coat each chicken piece with egg, then breadcrumbs.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden; remove on the serving dish.

فار غظیم پاکستانی پوائنٹ ڈاٹ کام



تکّہ قیمہ

اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
تیار تکہ مصالحہ	4 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی
پودینہ، ہری مرچیں، پیاز	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں پیاز کے علاوہ ½ پیالی تیل اور باقی تمام اجزاء ملا کر رکھ دیں۔ دیگچی میں باقی تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں، اس میں قیمہ ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر 20 منٹ تک پکائیں۔ دیگچی میں ایک روٹی کا ٹکڑا رکھ کر جلتا ہوا کوئلہ رکھیں، اس پر چند قطرے تیل ڈال کر ڈھکن ڈھانک دیں۔ مزیدار قیمہ پودینے، ہری مرچوں اور پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

Tikka Mince

Ingredients:

Beef mince	½ kg
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Yogurt (whipped)	1 cup
Onion (finely cut)	2
Tikka Masala (packaged)	4 tbsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Green chillies (finely cut)	4
Lemon juice	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 cup
Mint leaves, green chillies, onion	for garnishing

Method:

- Mix ½ cup oil and all ingredients except onions in a bowl; keep aside.
- Heat oil in a pot; fry onions golden; add mince and cover with lid; cook for 20 minutes.
- Place a small piece of chapati in pot; place burning coal on it; pour few drops of oil on coal; cover immediately with lid.
- Garnish mince with mint leaves, green chillies and onion; serve.

پاکستانی پوائنٹ ڈاٹ کام

مغلئی چکن مصالحہ

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
ٹماٹر	ایک عدد
شملہ مرچ	½ عدد
پیاز	ایک عدد
ادرک	2 انچ کا ٹکڑا
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی سفید مرچ	¼ چائے کا چمچہ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	¼ پیالی
کھیرا، ہری پیاز	سجانے کے لئے

ترکیب:

چوپر میں پیاز، شملہ مرچ، ادرک اور ٹماٹر موٹا پیس کر رکھ لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں، پھر مرغی، پسا ہوا مصالحہ، کالی مرچ، سفید مرچ اور نمک ڈال کر خوب بھونیں۔ اس میں ایک پیالی گرم پانی ڈال کر مرغی گلنے تک پکائیں۔ اس میں ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور ادرک ملائیں، پھر کھیرے اور ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

Mughlai Chicken Masala

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Tomato	1
Capsicum	½
Onion	1
Ginger	2-inch piece
Black peppercorns (crushed)	1 tsp
White pepper powder	¼ tsp
Green chillies (finely cut)	2
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Ginger (finely cut)	1 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	¼ cup
Cucumber, spring onions	for garnishing

Method:

- Grind onion, capsicum, ginger piece and tomato thickly in a chopper; remove.
- Heat oil in a pot; add chicken, ground masala, black pepper, white pepper and salt; fry thoroughly.
- Add 1 cup hot water; cook till chicken becomes tender.
- Add green chillies, fresh coriander and ginger; garnish with cucumber and spring onions; serve.

پاکستانی پوائنٹ ڈاٹ کام

ڈبّا گوشت

اجزاء:

انڈرکٹ	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (گول کٹے ہوئے)	2 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
ہری مرچیں (پسی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
ہرا دھنیا (پسا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
بھنا اور پسا ہوا زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
کٹا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
کاجو (باریک پسے ہوئے)	25 عدد
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
ٹماٹو کیچپ	¼ پیالی
میدہ	ایک کھانے کا چمچہ
کریم	¼ پیالی
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
انڈے (اُبلے اور گول کٹے ہوئے)	2 عدد
انڈے	2 عدد
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	¼ پیالی

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کریں، اس میں انڈرکٹ، پیاز، پسی ہوئی ہری مرچیں، پسا ہوا ہرا دھنیا، لہسن ادرک، لال مرچ، ہلدی، زیرہ، ہرا دھنیا اور نمک ڈال کر بھونیں۔ اس میں تھوڑا سا پانی ڈال کر انڈرکٹ گلنے تک پکائیں، پھر کاجو، ٹماٹو کیچپ، میدہ اور کریم ملا کر چند منٹ پکانے کے بعد پائریکس کی ڈش میں نکالیں۔ اس پر انڈے اور ٹماٹر رکھیں، ہرا دھنیا، ہری مرچیں اور لیموں چھڑک دیں۔ اس پر انڈے توڑ کر بچھائیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 20 منٹ تک پکائیں۔

Dabba Gosht

Ingredients:

Undercut	½ kg
Onions (finely cut)	2
Tomatoes (cut into rounds)	2
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Green chillies (paste)	1 tbsp
Fresh coriander (paste)	1 tbsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Turmeric powder	½ tsp
Coriander seeds (crushed)	1 tsp
Cashew nuts (finely ground)	25
Cumin seeds	1 tsp
Tomato ketchup	¼ cup
Refined flour	1 tbsp
Cream	¼ cup
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Green chillies (finely cut)	4
Lemon juice	2 tbsp
Eggs (boiled and cut into rounds)	2
Eggs	2
Salt	1 tsp
Oil	¼ cup

Method:

- Heat oil in a pot; add undercut, onion, green chilli paste, coriander paste, ginger/garlic, red chillies, turmeric, cumin, fresh coriander and salt; fry.
- Add little water; cook till undercut becomes tender; add cashews, ketchup, flour and cream; cook for few minutes; remove in a Pyrex dish.
- Arrange boiled eggs and tomatoes on it; sprinkle fresh coriander, green chillies and lemon juice on top.
- Beat eggs and spread over the dish; bake in a pre-heated oven at 180°C for 20 minutes.

شلجم مصالحہ

اجزاء

شلجم	½ کلو
پسی ہوئی لال مرچ	1½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	2 چائے کے چمچے
قصوری میتھی	2 چائے کے چمچے
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	2 عدد
لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 چائے کے چمچے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
ہرا دھنیا	¼ پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	¼ پیالی

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز، ٹماٹر اور لہسن بھونیں۔ اس میں ہری مرچ اور ہرے دھنیے کے علاوہ باقی تمام اجزاء شامل کر کے پکائیں۔ شلجم گل جائیں تو ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر ڈش میں نکال لیں۔

Turnip Masala

Ingredients:

Turnips	½ kg
Red chilli powder	1 ½ tsp
Turmeric powder	½ tsp
Coriander seeds	1 tsp
Hot spices powder	2 tsp
Dry fenugreek leaves	2 tsp
Onion (chopped)	1
Tomatoes (chopped)	2
Garlic (chopped)	2 tsp
Green chillies (finely cut)	4
Fresh coriander	¼ cup
Salt	1 tsp
Oil	¼ cup

Method:

- Heat oil in a pot; fry onion, tomatoes and garlic.
- Add all ingredients except green chillies and fresh coriander; cook.
- When turnips become tender, add green chillies and coriander; dish out.

فار عظیم
پاکستان پوائنٹ
ڈاٹ کام

ڈھابے کی کڑاہی

اجزاء

مرغی کا گوشت	500 گرام
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	5 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	2 چائے کے چمچے
ہری مرچیں (موٹی کٹی ہوئی)	6 عدد
قصوری میتھی	ایک کھانے کا چمچہ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
ادرک (چوپ کی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کر کے لہسن ادرک اور مرغی ڈال کر رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں۔ اس میں پیاز، ٹماٹر، پسی اور کُٹی ہوئی لال مرچ، ہلدی اور نمک ڈال کر بھونیں۔ ٹماٹر گل جائیں اور تیل اُوپر آ جائے تو میتھی، ہری مرچیں، ادرک، لیموں کا رس اور گرم مصالحہ ڈال کر دَم پر لگا دیں۔

Dhaba Karahi

Ingredients:

Chicken pieces	500 grams
Onion (chopped)	1
Garlic (chopped)	1 tbsp
Ginger (finely cut)	1 tbsp
Tomatoes (chopped)	5
Red chilli powder	1 tbsp
Turmeric powder	¼ tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Hot spices powder	2 tsp
Green chillies (thickly cut)	6
Dry fenugreek leaves	1 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Ginger (chopped)	1 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	½ cup

Method:

- Heat oil in a wok; fry ginger/garlic and chicken till colour changes.
- Add onion, tomatoes, both red chillies, turmeric and salt; fry.
- When tomatoes become tender and oil separates, add fenugreek, green chillies, ginger, lemon juice and hot spices; leave on dum.

پاکستانی پوائنٹ ڈاٹ کام

گوشت کا دو پیازہ

اجزاء

بکرے کا گوشت	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	2 عدد
پسی ہوئی ہری مرچیں	5 عدد
ثابت کالی مرچیں	5 عدد
لونگیں	4 عدد
پسا ہوا گرم مصالحہ	2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی
ہرا دھنیا	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں پیاز اور تیل کے علاوہ باقی تمام اجزاء ڈال کر دھیمی آنچ پر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں تیل ڈال کر خوب بھونیں، پھر پیاز ڈال کر 5 منٹ تک بھونیں اور ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔

Gosht Do Piyaza

Ingredients:

Mutton	½ kg
Onions (finely cut)	2
Tomatoes (chopped)	2
Green chillies (paste)	5
Black peppercorns	5
Cloves	4
Hot spices powder	2 tsp
Turmeric powder	½ tsp
Cumin seeds	1 tsp
Garlic (chopped)	1 tbsp
Ginger (finely cut)	1 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	½ cup
Fresh coriander	for garnishing

Method:

- Cook all ingredients except onions and oil in a pot on low flame till meat becomes tender.
- Add oil; fry thoroughly; add onions and fry for 5 minutes.
- Garnish with fresh coriander; serve.

مصالحے دار ٹماٹر والی مرغی

اجزاء:

مرغی کا گوشت	½ کلو
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	½ کلو
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
دارچینی	ایک ٹکڑا
رائی دانے	ایک چائے کا چمچہ
ثابت کالی مرچیں	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
ثابت سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
ہری مرچیں	6 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	½ گڈی
لیموں (قتلے)	ایک عدد
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے رائی اور زیرہ بھونیں۔ اس میں لہسن ادرک، دارچینی، کالی مرچیں، لال مرچ، ہلدی اور نمک ڈال کر چند منٹ بھوننے کے بعد ٹماٹر ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر ٹماٹر نرم ہونے تک پکائیں۔ اس میں مرغی اور ½ پیالی پانی ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں ہرا دھنیا، ہری مرچیں اور لیموں ملا کر چولہا بند کر دیں۔

Tomato Chicken Masala

Ingredients:

Chicken pieces	½ kg
Tomatoes (chopped)	½ kg
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Cinnamon	1 stick
Mustard seeds	1 tsp
Black peppercorns	1 tsp
Turmeric powder	½ tsp
Red chilli powder	2 tsp
Cumin seeds	2 tsp
Green chillies	6
Fresh coriander (chopped)	½ bunch
Lemon (cut into rounds)	1
Salt	½ tsp
Oil	½ cup

Method:

- Heat oil in a pot; fry mustard and cumin seeds.
- Add ginger/garlic, cinnamon, black pepper, red chillies, turmeric and salt; fry for few minutes.
- Add tomatoes; cover with lid; cook till tomatoes become tender.
- Add chicken and ½ cup water; cook till chicken becomes tender.
- Add fresh coriander, green chillies and lemon; mix and remove from flame.

پاکستانی پوائنٹ ڈاٹ کام

ٹکی مصالحہ

ٹکیہ کے اجزاء:

آلو (اُبلے اور بھرتہ کیے ہوئے)	4 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
بیسن (بھُنا ہوا)	3 کھانے کے چمچے
نمک	½ چائے کا چمچہ

مصالحے کے اجزاء:

پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	2 عدد
املی کا گُودا	4 کھانے کے چمچے
چاٹ مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
ہری مرچیں (لمبائی میں کٹی ہوئی)	4 عدد
ہرا دھنیا	4 کھانے کے چمچے
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

آلوؤں میں ہری مرچ، کالی مرچ، بیسن اور نمک ملا کر ٹکیاں بنالیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں ٹماٹر، چاٹ مصالحہ، ہری مرچیں اور نمک ڈال کر بھُونیں۔ اس میں املی کا گُودا ملا کر اس پر ٹکیہ رکھ دیں۔ 10 منٹ کے بعد ٹکیوں کو پلٹ کر ہرا دھنیا چھڑکیں اور 10 منٹ کے بعد چولہا بند کر دیں۔

Tikki Masala

Ingredients:

Cutlet ingredients:

Potatoes (boiled and mashed)	4
Green chillies (finely cut)	4
Black peppercorns (crushed)	½ tsp
Gram flour (roasted)	3 tbsp
Salt	½ tsp

Masala ingredients:

Onion (finely cut)	1
Tomatoes (chopped)	2
Tamarind pulp	4 tbsp
Chaat Masala	½ tsp
Green chillies (cut lengthwise)	4
Fresh coriander	4 tbsp
Salt	½ tsp
Oil	½ cup

Method:

- Mix green chillies, black pepper, gram flour and salt in potatoes; shape into cutlets.
- Heat oil in a pot; fry onions golden.
- Add tomatoes, chaat masala, green chillies and salt; fry.
- Add tamarind pulp; place cutlets on top.
- After 10 minutes flip over cutlets; sprinkle fresh coriander; after 10 minutes remove from flame.

فاروق عظیم
پاکستانی بیوٹی ٹپس ڈاٹ کام

سبزی والے انڈے

اجزاء:

انڈے (پھینٹے ہوئے)	6 عدد
پیاز	ایک عدد
ٹماٹر	2 عدد
ہری مرچیں	4 عدد
شملہ مرچ	ایک عدد
آلو	ایک عدد
گاجر	ایک عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	½ گڈی
کڑھی پتے	4 عدد
ثابت سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
ٹماٹو کیچپ	½ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

ٹماٹر، آلو، گاجر اور پیاز کو باریک کاٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے کڑھی پتے ڈالیں۔ خوشبو آنے لگے تو پیاز اور لہسن ادرک ڈال کر سنہری کریں۔ اس میں زیرہ، لال مرچ اور نمک ملا کر 10 منٹ تک ڈھکن ڈھانک کر پکائیں۔ اس میں شملہ مرچ، ہری مرچیں، آلو، گاجر اور انڈے ڈال کر اچھی طرح سے ملائیں، پھر ٹماٹو کیچپ اور ہرا دھنیا ملا کر چولہا بند کر دیں۔

Vegetable Eggs

Ingredients:

Eggs (beaten)	6
Onion	1
Tomatoes	2
Green chillies	4
Capsicums	1
Potato	1
Carrot	1
Ginger/garlic paste	2 tsp
Fresh coriander (chopped)	½ bunch
Curry leaves	4
Cumin seeds	2 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Tomato ketchup	½ cup
Salt	to taste
Oil	½ cup

Method:

- Cut tomatoes, potato, carrot and onion finely.
- Heat oil in a wok; fry curry leaves.
- When they give off aroma, add onion and ginger/garlic; fry till golden.
- Add cumin, red chillies and salt; cover with lid and cook for 10 minutes.
- Add capsicum, green chillies, potatoes, carrots and eggs; mix thoroughly.
- Add ketchup and fresh coriander; remove from flame.

تھائی چکن سلاد

اجزاء

مرغی کا قیمہ	½ کلو
لیمن گراس	2 ڈنڈی
لیموں کے پتے	4 عدد
تازہ لال مرچیں	2 عدد
لہسن	3 جوے
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
تھائی فش ساس	ایک کھانے کا چمچہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
مرغی کی یخنی	ایک پیالی
لیموں	2 عدد
پودینہ، تلسی، ہرا دھنیا، کھیرا (چوپ کیا ہوا)	½ پیالی
بند گوبھی	حسب ضرورت
تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

بلینڈر میں لیمن گراس، لیموں کے پتے، لال مرچیں، لہسن اور ادرک یکجان کرلیں۔ دیگچی میں تیل گرم کرکے پسا ہوا مصالحہ بھونیں، اس میں قیمہ، یخنی، لال مرچ، تھائی فش ساس، پیاز، ہری پیاز اور لیموں کا رس ملا کر بھونیں۔ چولہا بند کرکے پودینہ، تلسی اور ہرا دھنیا ملا لیں۔ بند گوبھی کے پتوں کو کھولیں، 3,3 پتوں کو ایک دوسرے کے اُوپر رکھتے ہوئے 6 پیالے بنالیں۔ ان پر تھوڑا تھوڑا آمیزہ ڈال کر پیش کریں۔

Thai Chicken Salad

Ingredients:

Chicken mince	½ kg
Lemon grass	2 stalks
Lemon leaves	4
Fresh red chillies	2
Garlic	3 cloves
Ginger	1-inch piece
Red chilli powder	1 tsp
Thai fish sauce	1 tbsp
Onion (finely cut)	1
Spring onion (finely cut)	1
Chicken stock	1 cup
Lemons	2
Mint leaves, basil leaves, fresh coriander, cucumber (chopped)	½ cup altogether
Cabbage	as required
Oil	2 tbsp

Method:

- Grind lemon grass, lemon leaves, red chillies, garlic and ginger in a blender.
- Heat oil in a pot; fry ground paste; add mince, stock, red chillies, Thai fish sauce, onions, spring onions and lemon juice; fry.
- Remove from flame; add mint leaves, basil and coriander. Mix.
- Open out cabbage leaves; place 3 leaves one on top of the other, making 6 cups in all.
- Place little mince inside each; serve.

بھنڈی کی بھجیا

اجزاء

بھنڈی (موٹی کٹی ہوئی)	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
ہری مرچیں (چاک کی ہوئی)	2 عدد
لیموں	½ عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کریں اور پیاز کو ہلکی آنچ پر سنہری کرلیں۔ اس میں لال مرچ، دھنیا، زیرہ، ہلدی اور گرم مصالحہ ملا کر بھونیں۔ اس میں بھنڈی، ہری مرچیں، لیموں کا رس اور نمک ملا کر دَم پر رکھ دیں۔

Okra Bhugiya

Ingredients:

Okra (thickly cut)	½ kg
Onion (finely cut)	1 cup
Red chilli powder	1 tsp
Coriander powder	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Turmeric powder	½ tsp
Hot spices powder	½ tsp
Green chillies (slit from centre)	2
Lemon	½
Salt	to taste
Oil	3 tbsp

Method:

- Heat oil in a pot; fry onions golden on low flame.
- Add red chillies, coriander, cumin, turmeric and hot spices; fry.
- Add Okra, green chillies, lemon juice and salt; leave on dum.

فار عظیم
پاکستانی پوائنٹ
ڈاٹ کام

بنانا نٹ لوف

اجزاء

میدہ (چھنا ہوا)	225 گرام
کیلے	4 عدد
مکھن	100 گرام
کاسٹر چینی	140 گرام
انڈہ (پھینٹا ہوا)	ایک عدد
بیکنگ پاؤڈر	2 چائے کے چمچے
اخروٹ (چوپ کیے ہوئے)	85 گرام
تازہ دودھ	50 ملی لیٹر

ترکیب:

الیکٹرک بیٹر کی مدد سے ایک پیالے میں مکھن، کاسٹر چینی اور انڈہ خوب اچھی طرح سے پھینٹیں۔ اس میں میدہ، بیکنگ پاؤڈر، اخروٹ اور دودھ بھی شامل کرلیں۔ کیلوں کا بھرتہ بنائیں اور اسے پیالے کے آمیزے کے ساتھ یکجان کرلیں۔ لوف کے سانچے کو چکنا کر کے اس پر چکنا کاغذ لگائیں اور کیلے کا آمیزہ ڈال دیں۔ سانچے کو پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 40 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ اسے ٹھنڈا کریں اور ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔

Banana Nut Loaf

Ingredients:

Refined flour (sieved)	225 grams
Bananas	4
Butter	100 grams
Castor sugar	140 grams
Egg (beaten)	1
Baking powder	2 tsp
Walnuts (chopped)	85 grams
Fresh milk	50 ml

Method:

- Beat butter, castor sugar and egg thoroughly with an electric beater.
- Add flour, baking powder, walnuts and milk.
- Mash bananas and add to bowl; mix.
- Brush oil on a loaf mould; line with butter-paper; pour banana batter in it.
- Bake in a pre-heated oven at 180° C for 40 minutes; remove.
- Allow to cool; cut into pieces; serve.

پاکستانی پوائنٹ ڈاٹ کام

وصابی مرغ یا کی توری

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	½ کلو
سویاساس	¼ پیالی
ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 جوے
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
براؤن چینی	ایک کھانے کا چمچہ
آئس برگ لیٹس، ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)، لائم	سجانے کے لئے

سس کے اجزاء:

وصابی پیسٹ	ایک چائے کا چمچہ
سویاساس	2 کھانے کے چمچے
تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مرغی کی بوٹیوں پر سویاساس، لہسن، ادرک، براؤن چینی اور کالی مرچ ملا کر رکھ دیں۔ ان بوٹیوں کو لکڑی کی سیخوں پر لگالیں۔ گرل پین کو گرم کر کے چکنا کریں اور لکڑی کی سیخوں کو ان پر رکھ کر اُلٹ پلٹ کر کے پکالیں۔ ایک پیالے میں ساس کے اجزاء ملالیں۔ سرونگ ڈش پر آئس برگ لیٹس اور ٹماٹر بچھائیں۔ اس پر سیخیں رکھ کر ساس ڈالیں اور لائم سے سجا کر پیش کریں۔

Wasabi Chicken Yakitori

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Soya sauce	¼ cup
Ginger (chopped)	1 tbsp
Garlic (chopped)	2 cloves
Black peppercorns (crushed)	1 tsp
Brown sugar	1 tbsp
Iceberg lettuce, tomatoes (chopped)	for decoration
Lime	for garnishing

Sauce ingredients:

Wasabi paste	1 tsp
Soya sauce	2 tbsp
Oil	2 tbsp

Method:

- Marinate chicken with soya sauce, ginger/garlic, black pepper and brown sugar; keep aside.
- Pierce chicken on wooden skewers.
- Heat a grill pan; brush oil on it; grill skewers while tossing them over.
- Mix all sauce ingredients in a bowl.
- Arrange lettuce and tomatoes on a dish.
- Place skewers on them; pour sauce on top; garnish with lime; serve.

چکن چلی ود بریڈ

اجزاء:

مرغی کا قیمہ	½ کلو
لال لوبیا (اُبلی ہوئی)	2 پیالی
ٹماٹو ساس	ایک پیالی
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 پیالی
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
براؤن چینی	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
لمبے والے بن	4 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	حسب ضرورت
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	سجانے کے لئے
سلاد پتے	پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز نرم کریں۔ اس میں قیمہ شامل کر کے چند منٹ بُھونے کے بعد لوبیا، ٹماٹو ساس، کالی مرچ، لیموں کا رس، براؤن چینی، لال مرچ، ہری مرچ اور نمک ملا لیں۔ قیمے کا پانی سُوکھ جائے تو بُھون کر چولہا بند کر دیں۔ سرونگ ڈش میں سلاد پتے سجا دیں، بن کو درمیان سے لمبائی میں کاٹیں اس میں مرغی کا آمیزہ بھر دیں۔ انہیں تصویر کے مطابق ڈش میں رکھیں، درمیان میں بچا ہوا مرغی کا آمیزہ ڈالیں اور ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔

Chicken Chilli with Bread

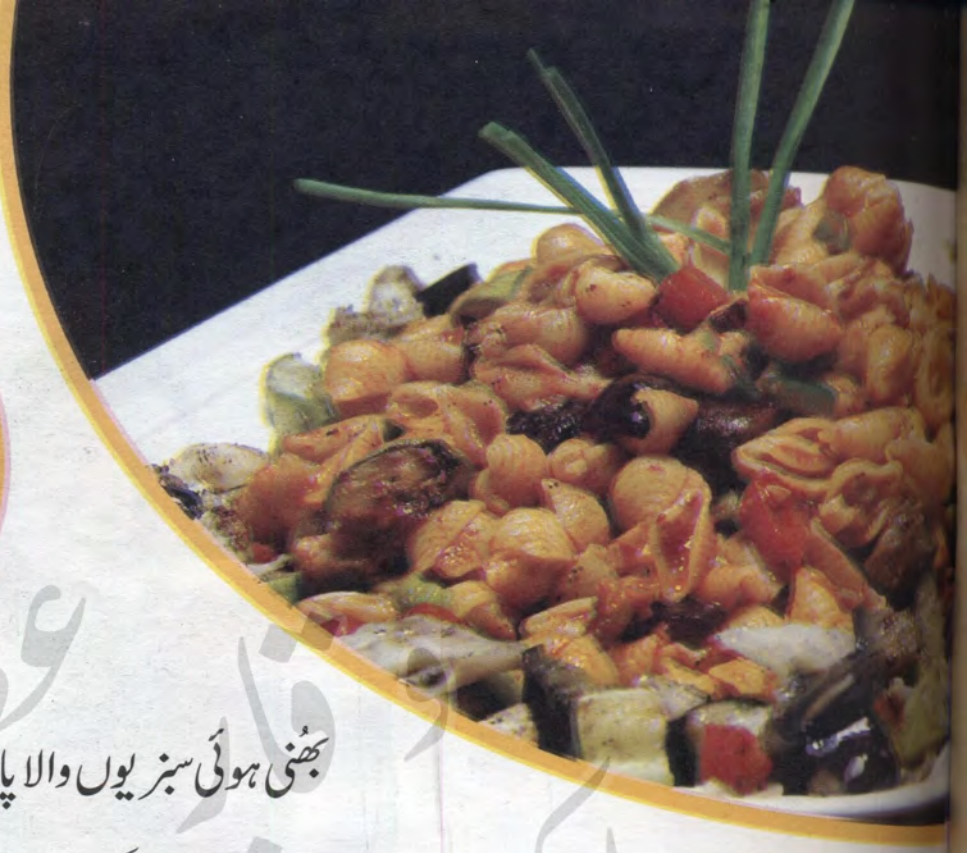
Ingredients:

Chicken mine	½ kg
Kidney beans (boiled)	2 cups
Tomato sauce	1 cup
Garlic (chopped)	1 tbsp
Onion (finely cut)	2 cups
Black peppercorns (crushed)	1 tsp
Brown sugar	1 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Green chillies (chopped)	2 tbsp
Long buns	4
Salt	to taste
Oil	as required
Fresh coriander (chopped)	for garnishing
Lettuce	as accompaniment

Method:

- Heat oil in a pot; sauté onions.
- Add mince; fry for few minutes; add beans, tomato sauce, black pepper, lemon juice, brown sugar, red chillies, green chillies and salt.
- When dry, fry and remove from flame.
- Arrange lettuce on serving dish; cut buns from the centre lengthwise; fill with chicken.
- Arrange on a dish as shown in picture; place remaining chicken in the centre; garnish with fresh coriander; serve.

فاروق اعظم
پاکستانی ڈاٹ کام



بھُنی ہوئی سبزیوں والا پاستہ

اجزاء:

پاستہ (اُبلا ہوا)	3 پیالی
ملی جُلی سبزیاں	2 پیالی
پاستہ ساس	ایک پیالی
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	4 جوے
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

بیکنگ ٹرے کو چکنا کریں اور سبزیاں اس پر رکھ کر پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 15 منٹ پکا کر نکال لیں۔ دیگچی میں مکھن گرم کر کے لہسن، لال مرچ، کالی مرچ اور پاستہ ساس ملائیں۔ اس میں پاستہ اور ½ سبزیاں ملا کر خوب بھُونیں اور ڈش میں نکال لیں۔ اس کے اطراف میں باقی سبزیاں ڈال کر پیش کریں۔

فاروق عظیم
پاکستانی پوائنٹ ڈاٹ کام

Fried Vegetable Pasta

Ingredients:

Pasta (boiled)	3 cups
Mixed vegetables	2 cups
Pasta sauce	1 cup
Red chillies (crushed)	1 tsp
Garlic (chopped)	4 cloves
Black peppercorns (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Butter	2 tbsp

Method:

- Brush oil on a baking tray; place vegetables in it; bake in a pre-heated
- oven at 180° C for 15 minutes; remove.
- Heat butter in a pot; add garlic, red chillies, black pepper and pasta sauce.
- Add pasta and ½ vegetables; fry thoroughly; dish out.
- Arrange remaining vegetables around pasta; serve.

چکن جنجر

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	ایک کلو
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	4 عدد
بڑی الائچیاں	4 عدد
لونگیں	3 عدد
چھوٹی الائچیاں	2 عدد
دارچینی	ایک عدد
ادرک (چوپ کی ہوئی)	3 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	3 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	1½ چائے کے چمچے
پسی ہوئی سفید مرچ	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
زردے کا رنگ	ایک چٹکی
بھُنا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
دہی	3 کھانے کے چمچے
نمک	1½ چائے کے چمچے
تیل	½ پیالی
ہری مرچیں، ہری پیاز	سجانے کے لئے

ترکیب:

مرغی کی بوٹیوں کی پتلی پٹیاں کاٹ لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں، پھر مرغی، ٹماٹر، چھوٹی اور بڑی الائچیاں، لونگیں، دارچینی، زیرہ، سفید مرچ، لہسن ادرک، زردے کا رنگ، لال مرچ، گرم مصالحہ، دہی اور نمک ڈال کر 15 منٹ تک پکائیں۔ تیل اُوپر آجائے تو ہرا دھنیا، ادرک اور ہری پیاز ملا کر 5 منٹ پکائیں۔ مزیدار چکن جنجر ڈش میں نکالیں، اسے ہری مرچ اور ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

Chicken Ginger

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1 kg
Onion (chopped)	1
Tomatoes (chopped)	4
Cardamoms	4
Cloves	3
Green cardamoms	2
Cinnamon	1 stick
Ginger (chopped)	3 tbsp
Fresh coriander (chopped)	3 tbsp
Red chilli powder	1 ½ tsp
White pepper powder	½ tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Yellow food colour	1 pinch
Cumin seeds (roasted)	1 tsp
Hot spices powder	½ tsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Yogurt	3 tbsp
Salt	1 ½ tsp
Oil	½ cup
Green chillies, spring onions	for garnishing

Method:

- Cut chicken into thin strips.
- Heat oil in a pot; fry onions golden; add chicken, tomatoes, both cardamoms, cloves, cinnamon, cumin, white pepper, ginger/garlic, food colour, red chillies, hot spices, yogurt and salt; cook for 15 minutes.
- When oil separates, add fresh coriander, ginger and spring onions; cook for 5 minutes.
- Dish out Chicken Ginger; garnish with green chillies and spring onions; serve.

بھنڈی گوشت

اجزاء:

بکرے کا گوشت	½ کلو
بھنڈی (سر کاٹ لیں)	½ کلو
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	ایک گڈی
لیموں	2 عدد
ثابت ہری مرچیں	3 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	1½ پیالی

ترکیب:

دیگچی میں گوشت، ایک پیالی گرم پانی، ہلدی، لال مرچ، لہسن ادرک، پیاز اور ایک پیالی تیل ڈال کر ہلکی آنچ پر گوشت گلنے اور پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ فرائنگ پین میں باقی تیل گرم کریں اور بھنڈیاں تل کر گوشت میں شامل کریں۔ اس میں ہری مرچیں اور 2 پیالی گرم پانی ڈال کر تیل اُوپر آنے تک پکائیں، پھر گرم مصالحہ، لیموں کا رس، ہرا دھنیا، ہری مرچیں اور نمک ڈال دَم پر رکھ دیں۔

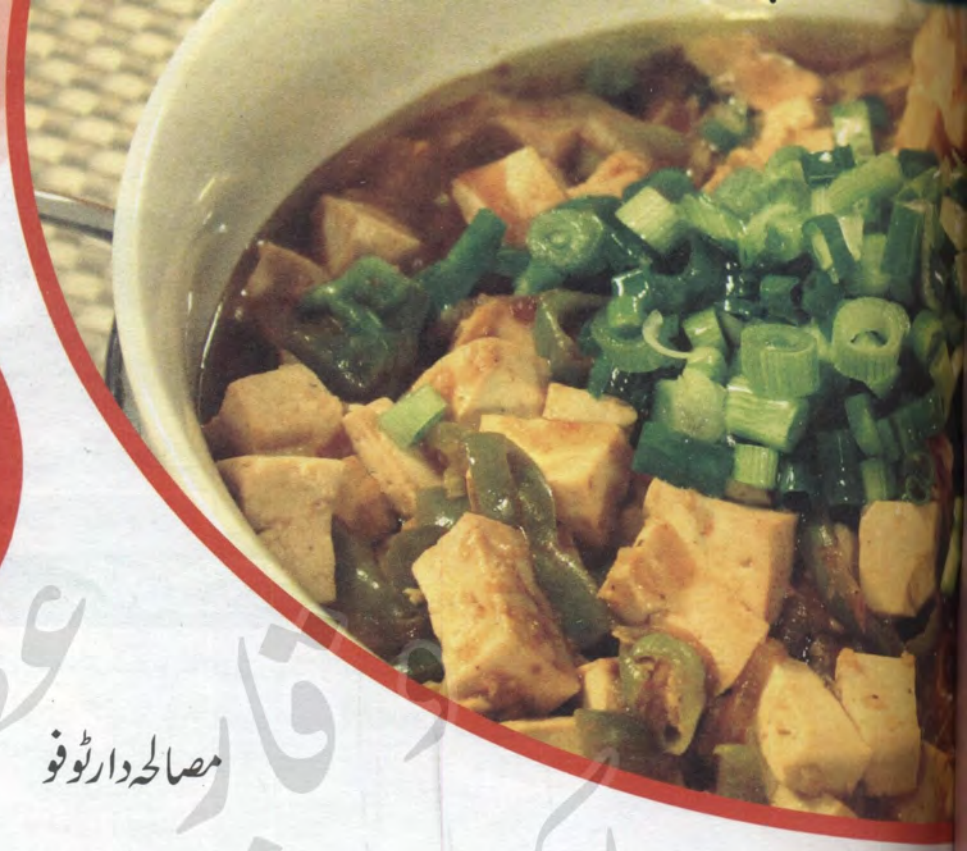
Okra Mutton

Ingredients:

Mutton	½ kg
Okra (remove tops)	½ kg
Onion (chopped)	1
Fresh coriander (chopped)	1 bunch
Lemons	2
Whole green chillies	3
Green chillies (finely cut)	3
Turmeric powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Hot spices powder	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 ½ cups

Method:

- Cook mutton, 1 cup hot water, turmeric, red chillies, ginger/garlic, onion and 1 cup oil in a pot; low flame till mutton becomes tender and dry.
- Heat remaining oil in a frying pan; fry okra; add to mutton.
- Add green chillies and 2 cups hot water; cook till oil separates.
- Add hot spices, lemon juice, fresh coriander, green chillies and salt; leave on dum.



مصالحہ دار ٹوفو

اجزاء:

ٹوفو (چوکور کٹا ہوا)	200 گرام
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	15 جوے
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
پسی ہوئی سفید مرچ	½ چائے کا چمچہ
سبزی کی یخنی	½ پیالی
سفید سرکہ	2 چائے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی
زیتون کا تیل	2 کھانے کے چمچے
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں لہسن اور شملہ مرچ ڈال کر بھونیں، پھر ٹوفو، سویا ساس، ہری مرچیں اور لال مرچ ملائیں۔ اس میں ہری پیاز، سفید مرچ، یخنی اور نمک ڈال چند منٹ پکائیں، پھر چمچہ چلاتے ہوئے آہستہ آہستہ کارن فلور ملائیں۔ ساس گاڑھا ہو جائے تو سرکہ ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ اس پر زیتون کا تیل چھڑکیں اور ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

Masala Tofu

Ingredients:

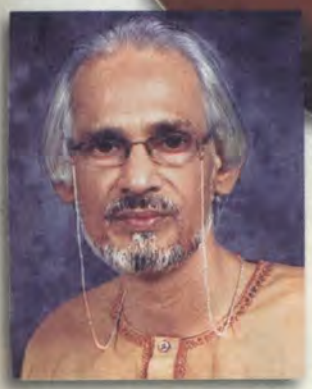
Tofu (cubed)	200 grams
Onion (chopped)	1
Capsicum (cubed)	1
Garlic (chopped)	15 cloves
Soya sauce	2 tbsp
Green chillies (finely cut)	4
Red chilli powder	1 tbsp
Cornflour (mixed with water)	2 tbsp
Spring onions (finely cut)	2
White pepper powder	½ tsp
Vegetable stock	½ cup
White vinegar	2 tsp
Salt	to taste
Oil	½ cup
Olive oil	2 tbsp
Spring onions (finely cut)	for garnishing 2 tbsp

Method:

- Heat oil in a pot; fry onions golden.
- Add garlic and capsicum; fry; add tofu, soya sauce, green chillies and red chillies.
- Add spring onions, white pepper, stock and salt; cook for few minutes; stir continuously while gradually adding cornflour.
- When sauce thickens, add vinegar and dish out.
- Sprinkle olive oil and garnish with spring onions; serve.

فاروق عظیم
پاکستانی پوائنٹ ڈاٹ کام

Paid Advertisement



روحانی مسیحا

معروف روحانی اسکالر **ایس۔این۔قادری**

ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش

آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

مشورے اور استخارے کا کوئی ہدیہ نہیں ہے۔ آپ کے مسائل صیغہ راز میں رکھے جاتے ہیں نام آپ کی اجازت کے بغیر قطعی شائع نہیں کیے جاتے، مکمل بھروسے کے ساتھ رُجوع کریں۔

جویریہ (گجرات)

انکل! میں اپنی خالہ کے بیٹے کو بچپن سے پسند کرتی تھی اور امی اور خالہ کی بھی یہی خواہش تھی کہ ہم دونوں کی شادی ہو جائے مگر ابو نے زبردستی میری منگنی چچا کے بیٹے سے کر دی تھی جو کردار کا بھی اچھا نہیں تھا اس رشتے پر امی اور بہن بھائیوں سمیت ہمارے گھر میں کوئی بھی خوش نہیں تھا اسکے باوجود میں اس رشتے سے انکار نہیں کر سکی تھی اگر میں انکار کرتی تو نہ صرف یہ کہ امی اور ابو کے درمیان جھگڑا ہو جاتا بلکہ ننھیال اور ددھیال کا بھی مسئلہ پیدا ہو جاتا اس مسئلے کو حل کرنے کیلئے میں نے آپ سے رابطہ کر کے درخواست کی کہ انکل کچھ ایسا کر دیں کہ ہمیں انکار نہ کرنا پڑے چچا والے خود منگنی توڑ دیں آپ نے پوری توجہ سے میری بات سُنی اور پھر اس مسئلے کو حل کرنے کیلئے لوحِ نجات بھیجی اور وظیفہ بھی پڑھنے کو دیا میں نے 2 مہینے تک وظیفہ پڑھا پھر یوں ہوا کہ وظیفے کے دوران ہی ابو کا چچا سے کسی بات پر جھگڑا ہو گیا اور چچا نے غصے میں آ کر منگنی توڑ دی اور اسطرح آپکی دُعاؤں اور وظیفے کی بدولت ہمیں اس مشکل سے نجات مل گئی اللہ تعالیٰ آپکے علم میں اضافہ فرمائے لوح کا اب کیا کروں؟

جواب: جیتی رہو! بیٹی لوح کو ٹھنڈا کرا دو۔

تنزیلہ (لاہور)

قادری صاحب! میں اور میرا کزن ایک دوسرے کو بہت چاہتے تھے مگر ہم دونوں کے گھر والے اِس رشتے پر راضی نہیں ہوتے تھے گھر والوں کو رضامند کرنے کیلئے آپ سے لوحِ قدوس منگوا کر اسکا وظیفہ پڑھا تو اللہ نے کرم کیا اور دونوں کے گھر والے نہ صرف ہماری شادی پر رضامند ہو گئے ہیں بلکہ ہماری منگنی بھی ہو گئی ہے اور عید کے بعد شادی کی تاریخ بھی طے ہو گئی ہے قادری صاحب وظیفے اور لوحِ قدوس کا اب کیا کرنا ہے پلیز راہنمائی فرما دیں۔

جواب: جیتی رہو! بیٹی لوح قدوس کو ابھی اپنے پاس ہی رکھو اور وظیفے کی صرف ایک تسبیح روزآنہ نکاح ہونے تک جاری رکھو اللہ مزید کرم فرمائے گا۔

یوسف مرزا (کراچی)

قادری صاحب! میں نے کاروبار میں برکت کیلئے چار مہینے پہلے آپ سے مبارک پتھر حاصل کیا تھا میرا بہت بڑا کاروبار تھا مگر پچھلے چند سالوں سے نقصان کیطرف جا رہا تھا لیکن جب سے مبارک پتھر کی انگوٹھی میں نے ہاتھ میں پہنی ہے حیرت انگیز طور پر میرے کاروبار میں کرشماتی بہتری آنا شروع ہو گئی ہے بہت سے نئے معاہدے ہو گئے ہیں اسکے ساتھ ساتھ پرانی پارٹیوں نے بھی دوبارہ آرڈر دینا شروع کر دیئے ہیں آپکی دُعاؤں کی بدولت میرا کاروبار دن رات ترقی کر رہا ہے۔ اللہ تعالیٰ آپکے علم میں مزید اضافہ فرمائے (آمین) کسی چیز کی ضرورت ہو تو قادری صاحب مجھے ضرور بتایئے گا۔

جواب: اللہ خوش رکھے! اللہ پاک آپکے کاروبار میں برکت اور رزق میں مزید کشادگی عطا فرمائے اپنے ملازمین کی ضرورتوں کا خیال رکھیں اللہ تعالیٰ آپکو بہت دے گا۔

روبینہ (انگلینڈ)

قادری صاحب! میری شادی کو 5 سال ہو گئے تھے مگر اولاد کی نعمت سے محروم تھی ہر قسم کا ڈاکٹری اور روحانی علاج کروا چکی تھی انڈیا کے بھی ایک مشہور عامل سے رابطہ کیا پیسہ بھی خرچ کیا مگر اولاد کی دولت سے محروم ہی رہی پھر کسی نے مجھے آپکا نمبر دیا آپ سے موبائل پر بات کر کے ساری صورتِ حال بتائی تو آپ نے لوحِ مریم تیار کر کے مجھے بھجوائی اور ایک بہت آسان سا وظیفہ بھی پڑھنے کو دیا تھا قادری صاحب تین مہینے پہلے 5 سال بعد اللہ تعالیٰ نے مجھے ایک خوبصورت بیٹی سے نوازا ہے اللہ آپکو ہمیشہ سلامت رکھے یہ سب آپکی پڑھائی، عمل اور دُعاؤں کا نتیجہ ہے۔

جواب: جیتی رہو! بیٹی یہ سب اللہ کا کرم ہے اللہ آپکو مزید خوشیاں عطا فرمائے۔ (آمین)

رحمت اللہ (پشاور)

شاہ صاحب! میں کافی عرصہ سے ہائی بلڈ پریشر کا مریض تھا جسکی وجہ سے دماغ جکڑا جکڑا رہتا تھا طبیعت میں چڑچڑاپن اور غصہ بہت زیادہ ہو گیا تھا ہر ایک سے تعلقات خراب رہتے تھے چھوٹی چھوٹی باتوں پر ہر کسی سے الجھ جاتا تھا جس کیوجہ سے بیوی بچوں اور اچھے دوستوں سے بھی دور ہوتا جا رہا تھا کاروباری معاملات بھی خراب ہوتے جا رہے تھے میں اپنی اس بیماری سے بہت پریشان تھا آپ سے رجوع کیا تو آپ نے مبارک پتھر مجھے پڑھائی کر کے دیا قادری صاحب جب سے میں نے آپکے بھیجے ہوئے مبارک پتھر کی انگوٹھی بنوا کر پہنی ہے، چند دنوں ہی میں میرے بلڈ پریشر میں توازن پیدا ہو گیا ہے میرا غصہ بالکل ٹھنڈا ہو گیا ہے طبیعت میں ایک خوشگوار ٹھہراؤ آ گیا ہے چڑچڑاپن اور دماغی کھچاؤ بھی ختم ہو گیا ہے اللہ تعالیٰ آپکو صحت و تندرستی کیساتھ لمبی عمر عطا فرمائے۔

جواب: اللہ خوش رکھے! بھائی انگوٹھی کو ہمیشہ پہنے رہنا ہے صحت و تندرستی کیساتھ ساتھ زندگی کے دیگر معاملات میں بھی انشاء اللہ آسانیاں پیدا ہونگی۔

مسز اسلم (فیصل آباد)

انکل! کیا گالم گلوچ کرنے والے بدزبان اور بد دماغ شوہر کو راہِ راست پر لانے کیلئے آپ میری مدد کر سکتے ہیں اگر آپ میرا یہ مسئلہ حل کر دیں تو میں زندگی بھر آپکو دُعائیں دونگی۔

جواب: اللہ خوش رکھے! بیٹی اللہ کے کلام میں بڑی طاقت ہے آپ میرے مندرجہ ذیل نمبر پر Call کر کے اپنا اور شوہر کا نام، والدہ کا نام، اپنی اور شوہر کی تاریخ پیدائش بتا کر مختصراً حالات سے آگاہ کریں فکرمند نہ ہوں انشاء اللہ مسئلہ حل ہو جائیگا۔

ایس۔این۔قادری

رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی۔ 74600

رابطے کیلئے موبائل : 0308-2543444
0333-2105914

E-mails: qadrihelpline@yahoo.com
qadrihelpline@hotmail.com

E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔

رابطہ کے اوقات دوپہر 12 سے شام 7 بجے تک روزآنہ۔

مبارک پتھر Lucky Stone

روحانی اسکالر ایس۔این۔قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے موافق پتھروں (نگینوں) پر آیاتِ مقدسہ کی پڑھائی کر کے دیتے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا مبارک پتھر حاصل کریں، انگوٹھی بنوا کر پہنیں، انشاء اللہ آپ کے بگڑے کام سنورتے چلے جائیں گے، دل و دماغ پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے، صحت و تندرستی حاصل ہو گی، لوگوں کے دلوں میں آپ کے لئے نرم گوشہ پیدا ہو گا اور آپ کی عزت و وقار میں اضافہ ہو گا۔

صحت اور سائنس

جدید سائنسی تحقیق کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹس اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

انڈے باقاعدگی سے کھائیں

انڈوں کی افادیت سے ہمیں پہلے بھی انکار نہیں تھا لیکن اب تو جدید تحقیق یہ بھی کہہ رہی ہے کہ انڈوں کا باقاعدہ استعمال دل کے دورے کا خطرہ کم کر دیتا ہے۔ ہارورڈ اسکول آف پبلک ہیلتھ کی جانب سے کی گئی ایک جدید تحقیق کے مطابق انڈوں کا باقاعدگی سے استعمال خون کو پتلا رکھتا ہے جس سے دل کے دورے کا خطرہ بھی کم ہو جاتا ہے۔ انڈہ بینائی کے لئے بھی مفید ہے۔ ایک جدید تحقیق یہ بھی کہتی ہے کہ انڈے کھانے سے 50 برس کے بعد بھی اندھے پن کے خطرات کم ہو جاتے ہیں۔

چقندر کا جوس بلند فشار خون کا دشمن

سائنسدانوں کی ایک نئی تحقیق کے مطابق ایک گلاس چقندر کا جوس پینے سے بلند فشار خون کو قابو میں رکھا جا سکتا ہے۔ سائنس دانوں کے مطابق چقندر میں موجود نائٹریٹ خون کی شریانوں کو کھول کر خون کی گردش کو بہتر کرتی ہے اسی وجہ سے دل کے عارضے میں مبتلا بہت سے لوگ نائٹریٹ ملی دوا کا استعمال کرتے ہیں۔ لندن کے میڈیکل اسکول اور این ایچ ایس ٹرسٹ کے محققین چقندر کے استعمال سے بلند فشار خون میں کمی کے حوالے سے کئی سالوں سے مشاہدہ کر رہے ہیں اور اب اس کے مثبت نتائج سامنے آئے ہیں، تاہم سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ چقندر کی طبی افادیت کے پیش نظر اس حوالے سے مزید کام کرنے کی ضرورت ہے۔

دانتوں کی حفاظت کے لئے پنیر کھائیں

دانتوں کی حفاظت اور مضبوطی سے متعلق لوگ اکثر پریشان رہتے ہیں لیکن اب پریشانی دُور بھگائیے اور پنیر کھائیے۔ ایک تحقیق کے مطابق پنیر میں ایسے جراثیم کش اجزاء پائے جاتے ہیں جو دانتوں اور مسوڑھوں کو خراب ہونے سے محفوظ رکھتے ہیں۔ پنیر میں فاسفورس، کیلشیم، معدنیات اور لحمیات شامل ہوتے ہیں، جس کے استعمال سے دانتوں میں پلاک اور دانتوں کے درمیان خلا ہونے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ تحقیق کے مطابق پنیر کھانے سے دانتوں کو صحت مند اور صاف رکھا جا سکتا ہے۔

مصالحہ ٹپس

☆بہت سے لوگ کیک اس وجہ سے نہیں کھاتے کہ انہیں اس میں سے انڈوں کی بُدبو آتی ہے۔ اگر کیک بناتے ہوئے اس کے آمیزے میں ایک کھانے کا چمچہ شہد شامل کر دیں تو اس میں سے انڈوں کی بُدبو نہیں آئے گی۔

☆بھنڈیاں وہی اچھی لگتی ہیں جو خستہ ہوں۔ بھنڈیاں پکاتے ہوئے اس میں ایک' ایک کھانے کا چمچہ لیموں کا رس اور دہی ڈال دیں تو بھنڈیاں نہایت خستہ اور مزے دار بنیں گی۔

☆سبزیوں کو تلنے کے بعد اگر تیل زیادہ لگے تو اس میں تھوڑا سا بیسن ڈال دیں' تیل کم ہو جائے گا۔

☆اگر کسی کپڑے پر گھی کا داغ پڑ جائے تو اس حصے پر لیموں اور نمک لگا کر ملیں۔ تھوڑی دیر کے بعد اسے صابن سے دھو لیں۔

☆اگر چاندی کا سیٹ کالا پڑ جائے تو اس پر ٹوتھ پیسٹ لگا کر رگڑیں۔ آپ کا سیٹ جگمگا اُٹھے گا۔

☆چکنے برتنوں کو دھونا عذاب سے کم نہیں ہوتا' ایسے برتنوں کو دھونے کے لئے تھوڑے سے گرم پانی میں لیموں کا رس ملائیں۔ یہ پانی کپڑے میں لگا کر برتنوں کو صاف کریں اور پھر گرم پانی سے دھو لیں۔ برتن بے داغ ہو جائیں گے۔

☆کریلوں کی کڑواہٹ دُور کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ تھوڑے سے پانی میں ایک کیری کاٹ کر ڈالیں اور اسے اُبلنے دیں۔ اس میں کٹے ہوئے کریلے ڈالیں اور 10 منٹ پکا کر نکال لیں۔ کریلوں کی کڑواہٹ کم ہو جائے گی۔

☆عام طور پر گوندھے ہوئے آٹے کے اُوپر کالی پپڑی جم جاتی ہے۔ آٹے کو ڈبے میں ڈالیں' ایک پلاسٹک کو گیلا کر کے اس پر پھیلائیں اور فرج میں رکھ دیں' اس پر پپڑی نہیں جمے گی۔

☆اوون کے برتن سے داغ اُتارنے کے لئے 2 کھانے کے چمچے بورک ایسڈ کو 2 کھانے کے چمچے برتن دھونے والے پاؤڈر میں ملائیں اور کپڑے کی مدد سے برتن پر لگا دیں۔ 20 منٹ کے بعد اسے رگڑ کر دھو لیں۔

☆اگر سالن پتلا ہو جائے تو اس میں تھوڑی سی بھنی ہوئی سوجی ملائیں۔ اس سے نہ صرف سالن گاڑھا ہو جائے گا بلکہ اس کے ذائقے میں بھی بہتری آ جائے گی۔

☆مچھلی کی بُدبو دُور کرنے کے لئے اسے بغیر دھوئے نمک لگا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں' پھر آٹے سے اچھی طرح سے دھوئیں اور مصالحہ لگا لیں۔

☆نزلہ دُور کرنے کے لئے تھوڑے سے چنے بھٹی میں بھنوا کر گرم گرم سونگھیں اور پھر پوٹلی میں باندھ کر ماتھے پر لگائیں۔ اس عمل سے نزلے کی شدت کم ہو جاتی ہے۔

بہترین کیک بنانے کے لئے

کیک کو بیک کرنے سے پہلے اس پر ایک چائے کا چمچہ پسی ہوئی چینی چھڑک دیں تو کیک کے اُوپر بہت خوبصورت اور اچھی سی تہہ آ جائے گی۔ اگر چاکلیٹ کیک کا رنگ زیادہ گہرا کرنا ہو تو مکھن میں چٹکی بھر سوڈا ملا دیں۔ تیار کیک میں سے انڈے کی بُو ختم کرنے کے لئے کیک کا آمیزہ بناتے وقت اس میں ایک کھانے کا چمچہ شہد ڈال دیں۔ کیک یا بسکٹ بیک کرتے وقت اوون میں ایک اوون پروف پیالے میں پانی رکھ دیں۔ کیک جلنے سے محفوظ رہے گا۔ کیک کو کافی دن تک تازہ رکھنے کے لئے ایک توس کا ٹکڑا اُس کے ساتھ رکھیں۔ بسکٹس کو خستہ اور کرارے رکھنے کے لئے اُن پر ذرا سی چینی چھڑک کر فرج میں رکھیں۔

پیٹ کم کرنے کے لئے

پیٹ کم کرنے کے لئے کھانے کے دوران پانی نہ پئیں۔ جنک فوڈ نہ کھائیں، پیٹ کے بل بیٹھ کر کم از کم 10 منٹ تک پونچھا لگائیں، صبح نہار منہ 18 گھونٹ پانی پئیں۔ کم از کم ایک مہینے کے عمل سے پیٹ اندر ہو جائے گا۔

سبزیوں کی اچھی رنگت کے لئے

سبزیوں پر تھوڑی سی چینی چھڑک دیں تو سبزی کا رنگ اور مزہ بہت اچھا ہو جائے گا۔ پالک، بند گوبھی اور بروکلی پکانے سے پہلے اگر انہیں 20 منٹ کے لئے ٹھنڈے پانی میں بھگو کر رکھیں تو پکانے کے بعد بھی اُن کا رنگ خراب نہیں ہوگا۔

اروی کو لیس سے بچانے کے لئے

اروی کو لیس سے بچانے کے لئے ایک برتن میں تھوڑا سا کھانے والا چُونا ڈالیں اور اروی کو چھیل کر اس میں شامل کریں اور کچھ دیر کے بعد نکال کر کاٹ لیں۔ اس طرح سے جو اروی پکائی جاتی ہے اس میں لیس نہیں آتا۔

آلوؤں کو ٹوٹنے سے بچانے کے لئے

سالن میں آلو کو ٹوٹنے سے بچانے کے لئے آلو کو کاٹنے کے بعد ان پر نمک لگائیں اور 10 منٹ کے لئے رکھ دیں، پھر آلوؤں کو دھو کر دیگچی میں ڈال دیں۔ آلو ٹوٹنے سے محفوظ رہیں گے۔

ہاتھوں کو مرچوں سے بچانے کے لئے

اگر مرچوں کو کاٹنے یا پیسنے سے پہلے ہاتھوں پر ذرا سی چکنائی لگا لیں تو ہاتھوں پر مرچیں نہیں لگیں گی۔

جلے ہوئے برتن صاف کرنے کے لئے

کھانا پکاتے ہوئے اگر دیگچی یا برتن جل جائے تو بہت سارا نمک اور پانی ڈال کر اسے 3 سے 4 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ اس کے بعد نمک اور برتن دھونے کا پاؤڈر ملا کر اسے صاف کر دیں۔ اگر دیگچی زیادہ جل جائے تو اسے 8 سے 10 گھنٹوں کے لئے رکھیں۔

Turnips
Shaljam
شلجم

Curry leaves
Karhi pattay
کڑھی پتے

Cashew nuts
Kajoo
کاجو

Kidney beans
Lal lobia
لال لوبیا

Walnuts
Akhrot
اخروٹ

Dry fenugreek leaves
Qasoori methi
قصوری میتھی

Lemon grass
Lemon grass
لیمن گراس

Cloves
Longain
لونگیں

MASALA
TV FOOD MAG

HUM
مصالحہ

''مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ''
کے سالانہ خریداروں کیلئے
خوشخبری
شاندار بچت کے ساتھ
سالانہ خریداری
اب صرف 999 روپے میں

وصول کرنے والے کا نام
نام _____
پتہ _____
_____
شہر _____
ملک _____
فون نمبر (دفتر / رہائش) _____
ای میل _____
اگر ملازمت پیشہ ہیں تو ادارے کا نام _____
_____
ازراہ کرم درج بالا معلومات فراہم کریں تاکہ آپ کو بہترین خدمات فراہم کی جاسکیں

ادائیگی کیلئے :

1 بینک ٹرانسفر (بشمول بینک اخراجات) _____
2 چیک/ڈرافٹ _____
3 پے آرڈر _____

بنام ہم نیٹ ورک لمیٹڈ
اکاؤنٹ نمبر 001402900243 بینک الفلاح ڈیفنس برانچ، کراچی پاکستان

فارم مکمل کر کے درج پتے پر روانہ کریں
ایڈیٹر 'مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ'
10/11 حسن علی اسٹریٹ، بالمقابل آئی آئی چندریگر روڈ، کراچی پاکستان
(آرڈر کی تکمیل کیلئے کم از کم 15 دن کا وقت درکار ہے)

پروفیسر ڈاکٹر حکیم سید علی نصر عسکری

Prof. Dr, Hkm. Herbalist
Syed.A.N Askari

طبی مشورے

حاذق الہند حکیم سید ظفر یاب علیؒ شاہ دہلوی کے پوتے رئیس اعظم
طبیب العصر حکیم سید ظفر عسکریؒ کے صاحبزادے

ممتاز علمی ادبی وطبی شخصیت **پروفیسر ڈاکٹر حکیم سید اے این عسکری**

پاکستان BUMS امریکہ PhD, D.D, MDH, NMD, MD امریکہ
شاہی طبیب عمائے دین سلطنت عزت ماآب نواب آف جوناگڑھ اسٹیٹ

دل کا مرض اور اس کا علاج

(سعیدہ رشید ریاض سعودی عرب)

سوال: جناب پروفیسر حکیم سید عسکری صاحب میری عمر 52 سال ہے میں ڈیڑھ سال سے عارضہ قلب میں مبتلا ہوں دن میں کسی بھی وقت دل ڈوبنا شروع ہوتا ہے ماتھے پر پسینہ آتا ہے اور بے سدھ ہوکر بستر پر لیٹ جاتی ہوں کچھ دیر بادطبیعت درست ہوجاتی ہے کبھی کبھی دل میں درد اُٹھتا ہے جو کمر اور بازو کی طرف جاتا ہے یہ درد کبھی شدید اور کبھی ہلکہ ہوتا ہے اینجو گرافی رپورٹ میں ڈاکٹر نے دو والز کے بند ہونے کی تصدیق کی ہے میں بائے پاس سے ڈرتی ہوں میری ایک دوست جو آج کل امریکہ میں ہے اس نے بتایا کہ پانچ سال قبل اس کی حالت بھی ایسی ہی تھی اس نے آپ سے علاج کروایہ اور اب اس کی رپورٹ نارمل ہے اور میری نند جسے دل کا مرض لاحق تھا تین سال قبل ڈاکٹر نے بائے پاس کا کہا تھا مگر میری امریکہ والی دوست کے اصرار پر آپ سے دواء نسخہ خاص قلب منگوا کر استعمال کیا اور وہ اللہ کے فضل سے بالکل صحت یاب ہیں برائے کرم آپ مجھے بھی نسخہ خاص قلب تجویز فرما کر میرے اس پتہ پر ارسال کردیں میں تا زندگی آپ کو دعائیں دونگی (میں نے رپورٹس ای میل کردی ہیں)

جواب: محترمہ سعیدہ رشید صاحبہ آپ کی تمام رپورٹس دیکھنے کے بعد آپ کو اختلاج قلب کا بہترین نسخہ پیش کررہا ہوں جو ہمارے مرض قلب کے نسخہ خاص کے ساتھ 90 دن استعمال کرلیں نسخہ یہ ہے جواہر مہرہ نصف رتی، خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا بام ملا کر شربت صندل 50 گرام کے ساتھ صبح نہار وشام استعمال کریں اس کے علاوہ نیم گرم دودھ، شہد خالص، تازہ پھلوں سبزیوں، روغن زیتون، وبجیر، کھجور، جو کی روٹی اور دلیہ کا استعمال رکھیں. پرہیز۔ چکنی، بادی، گرم نفاح اور دیر ہضم غذاؤں سے پرہیز کریں پانچ وقت نماز اور سیر کی عادت ڈالیں صبح نہار تین سے پانچ گلاس پانی دس سے پندرہ منٹ میں پئیں۔

خارش مسئلہ بن گئی (صائمہ ملتان)

سوال: جناب پروفیسر حکیم سید عسکری صاحب میں عرصہ چھ ماہ سے خارش کے مرض میں مبتلا ہوں کھجاتے کھجاتے تنگ آجاتی ہوں کسی محفل میں بیٹھنا رات کو سونا مشکل ہوگیا ہے بہت علاج کروایا کوئی افاقہ نہیں ہوا برائے کرم اس مرض سے نجاد دلا دیں۔

جواب: محترمہ صائمہ صاحبہ
آپ مندرجہ ذیل نسخہ استعمال کریں انشاء اللہ شفاء ہوگی روغن گل، روغن خشخاش، روغن چنبیلی، روغن نیم چاروں ہموزن ملالیں اس آمیزے کی صبح شام ہلکی مالش رکھیں گرم تاثیر غذاؤں تیز مرچ مصالحوں گوشت، مچھلی اور انڈوں سے پرہیز کریں۔

90 دن میں 6 انچ تک قد میں اضا

(ذیشان خیامی دبئی 18 سال) (انیلہ جاوید بینگلور بھارت 21 سال)
(اسماعیل خان پشاور 19 سال) (زوبیہ قمر لاہور 18 سال)
(رابیہ الطاف کراچی 20 سال) (سمینہ جاوید اسلام آباد 22 سال)

جواب: آپ تمام کا مسئلہ قد میں کمی (چھوٹا قد) ہے آپ سب کے جوان پر قد بڑھانے والے فوڈ سپلیمنٹس پر مشتمل کورسسز روانہ کردیے گئے ہیں اس لاجواب نسخہ کو 90 دن استعمال کریں انشاء اللہ تین سے چھ انچ تک قد بڑے گا ان غذاؤں کا خصوصی استعمال کریں دودھ دہی مکھن تازہ پھل سبزیاں وغیرہ ورزش تیراکی کھیل کود میں حصہ لیں

AMEZING ANTIGEING SLIMING + Lifting, Fresh Fair Shain Skin. Course **15500/=**
EXTRA SLIMING COURSE **9500/=** SIMPLE SLIMING **6500/=** Discount For All **2000/=**
Ramzan Package Ramzan Order 3 Months 20kg To 25kg Lose Weight 100%
Result No Side Effect Guaranteed Herbal & Food Supplement. Limited Stock
Islamabad 0305-2799901, Lahore 0312-3419070, Peshawar 0324-4744437

ماہ رمضان میں موٹاپے کے شکار افراد کیلئے خصوصی پیکج **2000** روپے کی بچت

نوٹ: دیگر شہروں و بیرون ممالک کے مریض اپنے مرض کی تفصیلات بذریعہ خط، ای میل / موبائل / پر مرض بتا کر ہر قسم کے مرض کا کورس طلب کرسکتے ہیں۔

ASKARI HERBAL'S Health & Beauty Clinic

Help Line **0333-2151933** Website: **askariherballab.com** E-mail: **askariherballab@gmail.com**

KARACHI

Gulistan-e-Johar:	APTC Building (Ex-ARY Cash & Carry) Opp. Millinium Mall Rashid Minhas Road. Ph: 021-34020082
M.A. Jinnah Road:	10/5, 10th Floor, Rimpa Plaza, M. A. Jinnah Road, Karachi. Ph: 021-32723680
Defence Phase V:	1st Floor, 27th Street, Plot # 21-C, Tauheed Commercial Area, D.H.A., Karachi. Ph: 021-35834872