



مزیدار چٹنیاں

چھنی آلو بخارا

اجزاء :

آلو بخارا	_____	آدھ سیر
سیاہ مرچیں	_____	10 عدد وہی ہوئی
لونگ	_____	6 عدد
سرکہ	_____	آدھی پیالی
نمک مرچ	_____	حسب ذائقہ

طریقہ :

آلو بخارے کو دھو کر اس میں ایک پیالی کے برابر پانی ڈالیں اور دیکھی میں ڈال کر دھیمی آنچ پر پکائیں۔ گرم مصالحہ ملل کے کپڑے میں باندھ کر ڈال دیں۔ جوں ہی آلو بخارا پک کر نرم ہو جائے چولہے سے اتار کر چھلنی یا موٹی ملل کے کپڑے میں چھان لیں۔ لکڑی کے بچے سے دبا کر تمام گودا نکال دیں۔ مصالحے کی پوتلی کارس بھی اچھی طرح نکال لیں۔

اب پھل یعنی آلو بخارے کے گودے میں چھنی اور سرکہ ڈال کر چولہے پر رکھیں اور درمیانی آنچ پر چھنی کو گاڑھا ہونے دیں۔ اس چھنی کو اگر زیادہ چھٹی بنانا ہو تو مرضی کے مطابق ثابت سرخ مرچیں اور آدھ پاؤ کشمش بھی چھنی اور سرکہ کے ساتھ ہی ڈال دیں۔ آگ پر سے تب اتاریے جب چھنی شد کی طرح گاڑھی ہو جائے۔

چٹ پٹی چٹنی

اجزاء :

2 بڑے چمچے	_____	ماش کی دھلی ہوئی دال
2 چھٹانک	_____	باریک کٹا ہوا تاریل
8 عدد	_____	ثابت سرخ مرچ
حسب ضرورت	_____	نمک

طریقہ :

ان تمام اشیاء کو توے پر ڈال کر ہلکی آنچ پر بھونیں جب یہ سب چیزیں ہلکے سنہری رنگ میں تبدیل ہو جائیں تو انہیں باریک پیس لیں اور مزید پانی اور نمک کا چھینٹا دے کر اور باریک پیس لیں۔ جب چٹنی تیار ہو جائے تو چاولوں کے ساتھ یا پھر کسی اور کھانے کے ساتھ کھائیں۔

سرخ مرچوں کی چٹنی

اجزاء :

سرکہ آدھ بر، سرخ مرچ، نمک چٹنی حسب ضرورت

طریقہ :

سرخ مرچیں ڈنڈیوں سمیت دھو کر کسی کپڑے پر پھیلا دیں تاکہ خشک نہ
جائیں۔ پھر ان مرچوں کو کسی چینی یا شیشے کے برتن میں ڈال کر اوپر اتنا سرکہ ڈالیں
کہ مرچیں اچھی طرح بھیگ جائیں۔ دو روز تک اسی طرح چھوڑ دیں۔ اس کے
بعد مرچیں سرکہ سے نکال کر خوب ہارنیک کر کے پیس لیں۔ تھوڑا سا نمک اور چینی
بھی ملا دیں۔ جب مرچیں بالکل ہارنیک ہو جائیں تو تھوڑا سا سرکہ بھی ڈال کر
گاڑھی سی چٹنی بنالیں اور بوتل میں ڈال کر رکھ لیں۔ یہ چٹنی ہر کھانے کے ساتھ
استعمال ہو سکتی ہے۔

املی کی چٹنی

اجزاء :

امیر	_____	املی
اچاؤ	_____	نمل سرسوں
1/2 امیر	_____	ہری مرچ
2 امیر	_____	پانی
1 چمٹاٹک	_____	ہلدی
حسب ضرورت	_____	نمک
1/2 چمٹاٹک	_____	رائی

طریقہ :

اہلی کی مٹھلیاں نکال دیں اور دھو کر گھنٹے کے لئے چولہے پر رکھ دیں۔ پھر ہاتھ سے مسل کر کسی مضبوط کپڑے سے چھان لیں۔ اب گودے میں ٹمک اور ہری مرچیں ملا دیں۔ رائی اور ہلدی کا سفوف بھی ملا دیں۔ اب تیل گرم کریں اور لٹنڈا ہونے پر ہری مرچوں کے آمیزے میں ملا دیں اور خوب مکس کریں اور دھوپ میں رکھ دیں۔ تیسرے دن کھانے کے قائل چٹنی تیار ہو جائے گی۔

بینگن کی چٹنی

اجزاء :

2 عدد	_____	بینگن
6 جوئے	_____	لسن
6 عدد	_____	ہری مرچیں
1/2 گرام	_____	املی
حسب ذائقہ	_____	نمک
تھوڑا سا	_____	سبز دھنیا
ایک چھوٹا سا سائز	_____	پیاز

طریقہ :

بینگن کو گرم راکھ میں دبا دیں۔ بالکل گل جائیں تو چھلکا اتار کر مل لیں۔
لسن املی پودینہ دھنیا اور مرچیں پیس کر ملا لیں۔ پیاز باریک کاٹ لیں۔ سب چیزیں
بینگن میں ملا دیں۔ روٹی کے ساتھ کھائیں۔

لسن کی چٹنی

اجزاء :

4 تولے	_____	لسن
--------	-------	-----

خنگ کٹا ہوا دھنیا	_____	1 تولہ
اچھور	_____	4 ماشہ
نمک مرچ	_____	حسب ذائقہ
سرکہ	_____	تھوڑا سا

طریقہ :

لسن چھیل کر اس میں خنگ کٹا ہوا دھنیا اور اچھور نمک مرچ کے ساتھ
ڈال کر اچھی طرح رگڑیں تھوڑا سا سرکہ بھی ڈال لیں اور مکس کر کے چٹنی تیار کر
لیں۔

یہ چٹنی دل کی خرابی کے لئے نہایت مفید ہے۔

چٹنی پیاز

طریقہ :

پیاز کے پردے اتار کر سرکہ میں ڈالتے جائیں۔ نمک مرچ بھی حسب
ذائقہ اس میں شامل کر لیں اور پندرہ دن تک پڑی رہنے دیں۔ چٹنی تیار ہو جائے
گی۔ بیضہ کے موسم میں اس چٹنی کا استعمال نہایت مفید ہے۔

چٹنی زیرہ

اجزاء :

ایک تولہ	_____	الانچی دانہ
چار تولہ	_____	زیرہ بھٹا ہوا
ایک تولہ	_____	انجور
بقدر ضرورت	_____	نمک مرچ

طریقہ :

الانچی دانے اور بھٹے ہوئے زیرہ کو سل بٹے سے رگڑ کر پار یک کر لیں اور اس میں انجور نمک مرچ ملا کر خوب رگڑیں اور پانی کا چھینٹا دیتے جائیں تکی ہو جانے پر پیالی میں نکال لیں اور کھانے کے ساتھ استعمال میں لائیں۔

چٹنی انار دانہ

اجزاء :

ایک تولہ	_____	انار دانہ
ایک ماشہ	_____	پونہ

نمک مرچ ————— حسب ذائقہ

طریقہ :

انار دانہ اور پودینے کو سل بنے سے اچھی طرح چیس لیں اور بعد ازاں نمک مرچ حسب ذائقہ ڈال دیں۔ اگر اس میں میدہ ملا کر رگڑا جائے تو میٹھا ڈالنے کی ضرورت نہیں رہتی۔ یہ چینی بھی بہت ہاضم ہے اور کھانے کو فوراً ہضم کرتی ہے۔

نماز کی چٹنی

اجزاء :

پانی	—————	2 سیر
پختہ نماز سرخ	—————	4 سیر
اورک	—————	ایک چھٹانک
لسن	—————	ایک چھٹانک
سرخ مرچ	—————	ایک چمچ
ثابت گرم مصالحہ	—————	ایک تولہ

اس کے علاوہ لونگ، سیاہ مرچ، الائچی اور دار چینی سب ملا کر ایک تولہ

وزن کے برابر

طریقہ :

نماز پانی میں ڈال کر ابال لیں تاکہ لیس دار ہو جائیں۔ اس کے بعد ان کو ٹھنڈا کر لیں۔ اب اس میں چینی اور باقی مصالحے ڈال کر آدھ گھنٹہ تک پکائیں۔ مرکب گاڑھا ہو جائے تو ٹھنڈا کر کے طبل کے رومال میں چھان لیں اور برتنوں میں بھر لیں۔

آم کی چٹنی

اجزاء :

آم کے ٹکڑے	_____	3 پاؤنڈ
چینی	_____	2 پاؤنڈ
نمک	_____	2 اونس
گرم مصالحہ	_____	1 اونس
سرخ مرچ	_____	ڈیڑھ اونس
ادریک تازہ	_____	1 اونس
پیاز	_____	4 اونس
لسن	_____	1 اونس
سرکہ	_____	8 اونس

طریقہ :

آم کے ٹکڑوں کو نرم کرنے کے لئے تھوڑے سے پانی میں جوش دیں۔

پھر حسب ذائقہ چینی اور نمک ملا لیں۔

گرم مصالحہ 'اورک'، سرخ مرچ، لہسن اور پیاز کو ملل کے کپڑے میں باندھ کر پوٹلی بنائیں اور مخلول میں ڈال دیں۔ اسے اچھی طرح پکاتے رہیں۔ حتیٰ کہ آنچ 222 درجہ فارن ہیت تک پہنچ جائے۔ مصالحہ کی پوٹلی نکال کر نچور لیں اور سرکہ ڈال دیں۔ گاڑھا ہونے تک پکانے کے بعد اس کو اتار لیں۔ جراثیم سے پاک کھلے منہ والی بوتلوں میں بھر دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر کارک لگا دیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔

نوٹ:- چینی کے لئے پھل نہ زیادہ کچا ہو اور نہ ہی پکا ہوا۔ دھات کے برتن استعمال نہ کریں۔

سرکہ، مصالحہ اور کھانڈ چینی کو محفوظ کرتے ہیں اور لذیذ بھی بناتے ہیں۔

ہرے دھنیا کی چٹنی

اجزاء :

ہرا دھنیا _____ حسب ضرورت
سرخ مرچ، نمک _____ حسب ذائقہ

طریقہ :

تمام اجزاء اکٹھا کر امیڈ کر لیں۔ تھوڑا سا پانی بھی ڈالیں۔ باریک ہونے پر کسی پیالی میں ڈال کر رکھ لیں۔ اور کھانے کے ساتھ استعمال کریں۔ یہ چٹنی بھی

ہاضم ہے بھوک بڑھاتی ہے اور پیٹ کی خرابیوں کو دور کرتی ہے۔

پودینے کی چٹنی

اجزاء :

سرخ مرچ	_____	آدھا چمچ
ہرا پودینہ	_____	نسب ضرورت
نمک	_____	نسب ضرورت
ہری مرچ	_____	ایک عدد

طریقہ :

سرخ مرچ اور پودینے کو سل پر باریک پیس لیں یا گرائنڈر میں ان سب اجزاء کو ڈال کر تھوڑا سا پانی ڈالیں اور گرائنڈ کریں۔ پانی اتنا ڈالیں جتنا چٹنی میں سما سکے۔ زیادہ پتلانہ کریں۔ یہ چٹنی ہر کھانے کے ساتھ مزادیتی ہے۔ بہت ہاضم ہے اور پیٹ کی جملہ خرابیوں کو دور کرتی ہے۔

چٹنی آنولہ

اجزاء :

8 عدد	_____	تازہ آنولے
حسب ضرورت	_____	سیاہ مرچ
حسب ضرورت	_____	نمک
حسب ضرورت	_____	مصری

طریقہ :

آنولہ کی مٹھلیاں نکال کر سلٹ پر رگڑ لیں۔ اور دیگر اجزاء بھی ملا کر خوب رگڑیں۔ بعد از ضرورت پانی کے چھینٹے بھی دیں۔ چٹنی تیار کر کے پیالی میں ڈال لیں۔ یہ چٹنی نظر کی کمزوری اور نزلے کی شکایت میں نہایت مفید ہے۔

تلسی کی چٹنی

اجزاء :

2 ماشہ	_____	تلسی کے پتے
2 ماشہ	_____	سفید زیرہ
2 ماشہ	_____	نمک

ایک تولہ	_____	کوزہ معمری
حسب ضرورت	_____	الانچی دانہ

طریقہ :

ان تمام اشیاء کو سل بنہ سے رگڑ کر پانی کا پھینٹا دیتے ہوئے چٹنی تیار کر لیں۔ یہ چٹنی خاص طور پر بچوں کے لئے بڑی مفید ہے۔ دل و دماغ کو طاقت بخشتی ہے اور خون کو صاف کرتی ہے۔

چٹنی مفرح

اجزاء :

آدھ سیر	_____	سرکہ
ایک پاؤ	_____	کھنائی
ایک پاؤ	_____	پودینہ
اڑھائی پاؤ	_____	شہر
ایک تولہ	_____	کلونجی
ایک تولہ	_____	الانچی
ایک تولہ	_____	زیرہ
ایک تولہ	_____	سرخ مرچ
ایک چھٹانک	_____	لسن

ایک چمٹا تک	_____	اورک
ایک چمٹا تک	_____	کشمش
ایک چمٹا تک	_____	نمک
ایک چمٹا تک	_____	گرم مصالحہ

طریقہ :

گرم مصالحہ، سرخ مرچ اور کشمش وغیرہ کو سرکہ میں بھگو کر آٹھ روز تک دھوپ میں رکھیں اور اس میں اورک لہسن باریک تراش کر کلوئچی کے ساتھ ڈال دیں۔ سرکہ میں پڑنے کے بعد یہ تمام چیزیں کافی دن تک حرارت کی محتاج ہیں جس کے لئے آٹھ روز کا ذکرہ وقت کافی ہوگا۔ وقت مقررہ کے بعد اس چٹنی کو استعمال میں لائیں۔ نہایت ہی لذیذ، ہاضم اور خوش ذائقہ فرحت بخش ہوگی۔

ناشپاتی کی چٹنی

اجزاء :

2 سیر	_____	ناشپاتی
1 سیر	_____	چینی
1 چمٹا تک	_____	نمک
1 چمٹا تک	_____	پیاز کاٹی ہوئی
1/2 چمٹا تک	_____	سیاہ مرچ

لوہک	_____	8 عدد
لسن	_____	8 تریاں
سیاہ ذرہ	_____	ایک چائے کا چمچ
اٹلی	_____	ایک پاؤ
سرکہ	_____	ایک چائے کی پیالی

طریقہ :

نرم ناشپاتیاں دھو کر پھیلیں اور کٹ کٹ کر پانی میں ڈالتے جائیں جب تمام ناشپاتیاں کٹ لیں تو ان میں صرف دو پیالی پانی ڈال کر دھبی آج پر پکنے دیں۔ اس دوران اٹلی اچھی طرح دھو کر سرکہ میں بھگو دیں۔ تمام مصالحے موٹا موٹا کوٹ کر لسن اور پیاز شامل کر کے پوٹلی باندھ لیں۔ اتنے عرصہ میں پھل گل چکا ہو گا۔

اب اس میں مصالحے والی پوٹلی اور چینی ڈال دیں اور درمیانی آگ پر پکنے دیں۔ جب چٹنی گاڑھی ہو جائے تو سرکہ میں بھگوئی ہوئی اٹلی کا رس نکال کر صاف کپڑے میں چھان کر چٹنی میں ڈال دیں۔ اس کے بعد جوں ہی چٹنی گاڑھی ہو جائے چولہے سے اتار لیں اور بوتلوں میں بھر کر رکھیں۔

دہی کی میٹھی چٹنی

اجزاء :

1/2 کلو	_____	شحمادہی
آدھا کپ	_____	چینی
3/1 آئی سپون	_____	پاہوا از عفران
6 عدد	_____	پستہ
6 عدد	_____	بادام
4 عدد	_____	چھوٹی الائچی

طریقہ :

چینی اور الائچی میں لیں۔ دہی کو کپڑے میں باندھ کر دس منٹ لٹکا دیں تاکہ پانی نہ رہے۔ اب پستہ کو بادام کے چمکے اتار کر ہار یک کاٹ لیں اور چینی کے ساتھ دہی میں ملا کر اچھی طرح پھینٹ لیں۔ چٹنی تیار ہے۔ سلاد کے ساتھ کھائیں۔