

سبزیوں کے پکوان

www.iqbalkalmati.blogspot.com





چھٹے آلو

اجزاء

آلو — 250 گرام، سرسوں کے بیج — چائے کا $\frac{1}{4}$ چمچ، پیاز — ایک عدد، لال مرچ لسی ہوئی — چائے کا آدھا چمچ، ہلدی لسی ہوئی — چائے کا $\frac{1}{4}$ چمچ، تیل — ایک بڑا چمچ، نمک — حسب ذائقہ، انار دانہ — ایک چائے کا چمچ، زیرہ سفید — $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ۔

ترکیب

آلو اُبال کر چھیلیں اور ٹھنڈے کر لیں۔ اب پسند کے مطابق ان کے ٹکڑے کر لیں۔ پیاز کو باریک کاٹ لیں۔ گھی گرم کریں اور سرسوں ڈال کر تیل لیں۔ اس میں پیاز ڈال کر ہلکی آہنی پر سنہری کریں اور چمچ برابر چلاتے رہیں۔ اب اس میں مرچ، ہلدی، زیرہ اور پیسا ہوا انار دانہ ڈال کر چمچ سے ملا لیں۔ آخر میں آلو ڈال کر اوپر سے نمک چھڑک دیں اور اچھی طرح ملا کر اتار لیں۔

مصالحے دار آلو

اجزاء

آلو (درمیانے) — چار عدد، پیاز — ایک عدد، سرسوں (بیج) — چائے کا آدھا چمچ، ہلدی لسی ہوئی — ایک چمچی، کری پتہ — 5 عدد، ہری مرچیں (درمیانے) — 3 عدد، نمک — حسب ذائقہ، تیل —

ضرورت کے مطابق۔

ترکیب

آلو چھیل کر دھولیں اور چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے نمکین پانی میں ڈال دیں۔ پیاز اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ لیں۔ چھوٹی پتیلی یا فرنی پیں میں تیل گرم کریں۔ اس میں سرسوں اور کری پتہ ڈال دیں۔ اب برتن کو ڈھانپ کر چولھے سے اتاریں اور دو منٹ ٹھنڈا ہونے دیں۔ اس میں ہندی، پیاز اور کئی ہوئی سبز مرچیں ملا کر پانچ منٹ تک پکائیں۔ اب آلو کے ٹکڑے اور نمک ڈال کر اتنا پانی ڈالیں کہ ٹکڑے ڈوب جائیں۔ دھیمی آنچ پر پکنے دیں۔ آلو گل جائے اور مصالحہ بالکل خشک ہو جائے تو اتار لیں۔ مصالحے دار آلو تیار ہیں۔

بکھالے آلو

اجزاء

آلو — 250 گرام، سرخ مرچیں ثابت — 5 عدد، لہسن — 5 اجڑے،
زیرہ سفید — چائے کا ایک چمچ، کری پتہ — 7 عدد، تیل —
حسب ضرورت، نمک — حسب ذائقہ۔

ترکیب

آلوؤں کو چھیل کر ان کی پتلی پتلی قاشیں بنا لیں۔ لہسن چھیل کر کاٹ لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں۔ پھر اس میں سرخ مرچیں، کری پتہ، لہسن اور زیرہ ڈال کر بھونیں۔ جب لہسن سنہری ہو جائے تو اس میں آلو کی قاشیں اور نمک ڈال کر ڈھانپ دیں اور ہلکی آنچ پر پکائیں۔ چمچ احتیاط سے چلائیں تاکہ آلو ٹوٹنے نہ پائیں۔ پانی ڈالنے کی ضرورت نہیں۔ آلو اپنے ہی پانی اور بھاپ سے گل جائیں گے، لیکن اگر قاشیں موٹی ہیں تو آلوؤں کو گلانے کے لیے معمولی سا پانی ڈالنا پڑے گا۔ آلو گل جائیں تو اتار لیں اور گرم گرم ہی پیش کریں۔

کھٹے آلو

اجزاء

آلو — 500 گرام، تیل — 3 بڑے چمچ، ناریل پسا ہوا — نصف کپ، املی — 5 گرام، ہلدی پسی ہوئی اور سرسوں — چائے کا آدھا آدھا چمچ، دھنیا پسا ہوا، زیرہ پسا ہوا — دونوں چائے کا ایک ایک چمچ، ہری مرچ (چھوٹی) — تین عدد، چینی — ایک بڑا چمچ، نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی) — حسب ذائقہ۔

ترکیب

آلو چھیل کر $\frac{3}{4}$ انچ موٹے ٹکڑے کاٹیں اور انہیں تھوڑے سے نمک ملے پانی میں ڈال دیں۔ آدھا کپ نیم گرم پانی میں املی ڈال کر چھوڑ دیں۔ پانچ منٹ بعد املی کو اسی پانی میں ہاتھ سے ملیں تاکہ گودا ایک ہو جائے۔ گٹھلیاں اور ریشے نکال کر چھینک دیں۔ املی کے پانی کو ملل کے کپڑے میں سے چھان کر اس پانی میں چینی حل کر کے رکھ دیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے اس میں سرسوں کے بیج بھون لیں۔ پھر ہلدی، دھنیا، زیرہ اور مرچ ڈال کر ہلکی آہنج پر بھونیں۔ اب اس میں آلو کے قیتے ڈال دیں۔ ایک منٹ بعد نمک اور تھوڑا سا پانی ڈال کر چمچ سے ملائیں اور ڈھانپ کر بہت ہلکی آہنج پر پکنے دیں۔ پندرہ منٹ بعد چینی ملا املی کا پانی پسا ہوا ناریل اور کٹی ہوئی ہری مرچیں ملا لیں اور ڈھانپ کر پکا لیں۔ آلو گل جائیں تو اتار لیں۔

آلو کا بھرتہ

(1)

اجزاء

آلو — 500 گرام، سرسوں — 2 گرام، پیاز بڑا — ایک عدد،

گرم مصالحہ پیسا ہوا — چائے کا ایک چمچ، لیموں کا عرق — ایک بڑا
چمچ، بہری مرچ — 3 عدد، ہلدی پسی ہوئی — چائے کا آدھا چمچ،
گھی — 3 بڑے چمچ، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی — حسب ذائقہ،
دھینا کی پتیاں — حسب ضرورت۔

ترکیب

آلو ابال کر پھیلیں اور خوب متھ کر یکجان کر لیں۔ بہری مرچیں اور پیاز باریک کاٹ
لیں۔ گھی گرم کر کے نم سوں کے بیج تل لیں۔ چند سیکنڈ بعد پیاز اور بہری مرچ ڈال کر بھون لیں۔
پیاز گل کر سنہری ہو جائے تو گرم مصالحہ، ہلدی، سرخ مرچ اور نمک ڈال کر چند سیکنڈ چمچ
چلا ہیں، پھر لیموں کا عرق ڈال کر آلو ڈال دیں اور خوب چمچ چلائیں تاکہ آلوؤں میں مصالحہ
خوب مل جائے اور آلو کا بھرتہ اچھی طرح گرم ہو جائے۔ اب بھرتے کو کسی بڑے پیالے یا
پلیٹ میں نکال کر دھینے کی پتیاں چھڑک کر سجائیں۔

آلو کا بھرتہ

(2)

اجزاء

آلو — 500 گرام، پیاز — ایک عدد، گھی — 2 بڑے چمچ، انار دانہ
30 گرام یا لیموں — 2 عدد، دھینے کی پتیاں (باریک کٹی ہوئی) — آدھا
کپ، نمک — حسب ذائقہ، گرم دودھ — حسب ضرورت۔

ترکیب

آلو ابال لیں۔ گل جائیں تو پانی سے نکال کر ہاتھ سے خوب متھ کر یکجان کر لیں۔
اس میں پکھلا ہوا گھی، نمک، پیسا ہوا انار دانہ یا لیموں کا عرق اور تھوڑا سا گرم دودھ

ڈال کر خوب ملائیں تاکہ قدرے نرم سا مکتب بن جائے۔ آلو کا بھرتہ خوب چٹپٹا ہوتا ہے، اس لیے چکھ کر دیکھ لیں۔ اگر نمک یا مصالحے کی کمی ہو تو حسب ذائقہ اضافہ کر لیں۔ اب کٹی ہوئی پیاز اور دھینے کی پتیاں بھی شامل کر کے خوب ملا لیں اور کسی بڑے پیالے یا پلیٹ میں رکھ کر اوپر دھینے کی باقی پتیاں ڈال کر سجائیں۔

بھنے ہوئے آلو

(1)

اجزاء

آلو — 500 گرام، کالی مرچ پسی ہوئی — چائے کا ایک چمچ، تازہ دھنیا
باریک کٹا ہوا — 3 بڑے چمچ، گھی — 3 بڑے چمچ، نمک —
حسب ذائقہ۔

ترکیب

آلو پانی میں اُبال کر اچھی طرح مٹھنڈے کر لیں۔ پھر انہیں چھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ فراٹی پن میں گھی ڈال کر درمیانی آئینے پر رکھیں۔ اس میں آلو ڈال کر آئینے ذرا ہلکی کر دیں، اور پانچ منٹ پکینے دیں۔ اس دوران چند بار چمچ چلائیں۔ اب اس میں کالی مرچ ڈال کر چمچ سے اچھی طرح ملا لیں۔ ڈھکنا ہٹا کر چند منٹ بھون لیں۔ آلو ہلکے سنہری ہو جائیں تو دھینے کی پتیاں چھڑک کر ملا لیں اور گرم گرم پیش کریں۔

بھنے ہوئے آلو

(2)

اجزاء

آلو — 500 گرام، ہلدی پسی ہوئی — چائے کا $\frac{1}{2}$ چمچ، لہسن —

ایک گٹھی، ادراک — 2 انچ کا ٹکڑا، سرخ مرچ پسی ہوئی — چائے کا $\frac{1}{2}$
 چمچ، سونف — چلے کا ایک چمچ، نمک — حسب ذائقہ، گھی —
 چار بڑے چمچ۔

ترکیب

آلوؤں کو پانی میں ابال لیں اور نکال کر ٹھنڈا کر لیں۔ چھیل کر ایک انچ مکعب (ایک انچ لمبے، ایک انچ چوڑے اور ایک انچ موٹے) ٹکڑے کاٹ لیں۔ ادراک اور لہسن چھیل کر اس میں ہلدی، نمک اور تھوڑا پانی ملا کر پیس لیں۔ گھی کر کڑا کے اس میں سونف بھون لیں۔ اب پسا ہوا مصالحہ ڈال کر بھونیں اور آلو کے ٹکڑے ڈال دیں۔ کچھ تیز آہٹ پر آلوؤں کو بھونیں۔ آلو کے ٹکڑوں کا رنگ خوب بادامی ہو جائے تو اتار لیں۔

آلو کی بھجیا

اجزاء

آلو — 500 گرام، گھی — 60 ملی لٹر، دہی — 250 ملی لٹر،
 پیاز — 2 عدد، لہسن (بڑی) — ایک گٹھی، ہلدی پسی ہوئی —
 چائے کا آدھا چمچ، سبز مرچیں — 3 عدد، سبز دھنیا — ایک بڑا چمچ،
 نمک اور سرخ مرچ — حسب ذائقہ۔

ترکیب

آلوؤں کو چھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر دھولیں۔ لہسن چھیل کر پیس لیں۔ سبز مرچ دھو کر باریک کاٹ لیں۔ سبز دھنیا صاف کر کے اور دھو کر کاٹ لیں۔ پیاز لچھے دار کاٹ لیں۔ دہی کو چھینٹ لیں۔ گھی بگھلا کر پیاز بھون لیں اور اس میں نمک، مرچ اور ہلدی ڈال کر چمچ سے ملا لیں۔ اب آلو کے ٹکڑے ڈال کر بھونیں۔ چمچ چلاتے رہیں۔ آلو بادامی ہو جائیں تو سبز مرچیں، لہسن اور دہی ڈال کر اتنا بھونیں کہ آلو خوب بادامی رنگت اختیار کر لیں۔ آہٹ ہلکی کر دیں۔ جب

آلو گل جائیں تو اتار کر بہا دھنیا چھڑک دیں۔

تیل والے آلو

اجزاء

آلو — ایک کلو، ثابت زیرہ — چائے کے دو چمچ، تیل — 2 بڑے
 چمچ، سرسوں کے بیج — دو چائے کے چمچ، سرخ مرچ لسی ہوئی —
 چائے کا آدھا چمچ، لیموں کا عرق — ایک بڑا چمچ، تیل — حسب ضرورت
 نمک — حسب ذائقہ

ترکیب

آلو ابال کر پانی سے نکال لیں اور ٹھنڈا ہونے دیں۔ چھ گھنٹے بعد چھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ پتیلی میں تیل ڈال کر درمیانی آنچ پر رکھیں۔ تیل خوب گرم ہو جائے تو اس میں سرسوں کے بیج، تیل اور زیرہ ڈال دیں۔ چند سیکنڈ بعد اس میں آلو کے ٹکڑے ڈال دیں۔ پیچ چلاتے ہوئے آلو کے ٹکڑوں کو پانچ منٹ بھونیں۔ اب اس میں سرخ مرچ، لیموں کا رس اور نمک ڈال دیں۔ چار پانچ منٹ اور بھون کر اتار لیں۔

آلو اور بہا دھنیا

اجزاء

آلو — 750 گرام، بہا دھنیا — 6 گٹھیاں، ٹماٹر — 375 گرام،
 پیاز (بڑے بڑے) — 4 عدد، گھی — 250 ملی لٹر، ادراک
 2 اونچ کانکرٹا، بسبز مرچیں — 10 گرام، نمک اور سرخ مرچ (لسی ہوئی)
 — ذائقے کے مطابق۔

ترکیب

آلوں کو چھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ بہا دھنیا صاف کر کے کتر لیں۔ پیاز لٹھے دار کاٹ لیں۔ ٹماٹر بھی دھو کر کاٹ لیں۔ ادراک چھیل کر پیس لیں۔ بسبز مرچیں کتر لیں۔ گھی گرم

کریں پیاز کو کٹھی میں بادامی کر لیں۔ آلو ڈال کر ہلکا سا بھون لیں۔ پھر اس میں ٹماٹر، ادراک اور مرچ نمک ڈال کر بھونیں۔ چند منٹ بعد دھنیا اور تھوڑا پانی ڈال کر چھج سے ملائیں اور ڈھانپ کر پکنے دیں۔ آلو گل جائے اور پانی سوکھ جائے تو ہری مرچ ملا کر اتار لیں۔

بسن میں تلے ہوئے آلو

اجزاء

آلو (درمیانے) — 5 عدد، بسن — 100 گرام، لہسن — ایک گٹھی، بیکنگ پاؤڈر — ایک چٹکی، ادراک (پسا ہوا) — چائے کا ایک چمچ، پسپی ہوئی سرخ مرچ — چائے کا آدھا چمچ، ہری مرچ — ایک عدد، دھنیا کی پتی (کٹی ہوئی)، پودینہ کٹا ہوا — ایک ایک بڑا چمچ، کالی مرچ (پسی ہوئی) — چائے کا آدھا چمچ، لیموں — ایک عدد، نمک — حسب ذائقہ، تیل (تلنے کے لیے) — حسب ضرورت۔

ترکیب

آلو پانی میں اُبال کر سٹنڈا ہونے کے لیے چھوڑ دیں۔ لہسن چھیل کر باریک کتر لیں۔ بسن چھان کر ایک بڑے پیالے میں ڈالیں اور اس میں لہسن، نمک، پسپی ہوئی مرچ، ادراک اور بیکنگ پاؤڈر ڈال کر خوب ملا لیں۔ اب اس میں تھوڑا تھوڑا پانی ڈال کر پھینٹتے ہیں حتیٰ کہ آمیزہ نرم اور گاڑھی شکل اختیار کر لے۔ آلو چھیل کر ہاتھوں سے مسل کر یکجان کر لیں۔ اب اس میں نمک، پسپی ہوئی سرخ مرچ، لیموں کا عرق، باریک کٹی ہوئی ہری مرچ، دھنیا اور پودینہ اچھی طرح ملا لیں۔ آلو کے اخروٹ کے برابر گولے بنائیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں۔ آلو کے گولے بسن میں ڈبو کر تل لیں۔ یہ خیال رہے کہ گولے بسن میں مکمل ڈوب جائیں تاکہ ان کے تمام اطراف بسن کی تہ چڑھ جائے۔ اگر کسی حصے پر بسن کی تہ نہ ہوگی تو تلتے ہوئے وہ حصہ ٹوٹ کر الگ ہو جائے گا۔

آلو ٹماٹر

اجزاء

آلو — $\frac{1}{2}$ کلو، ٹماٹر — 750 گرام، پیاز (درمیانے) — 3 عدد،
ادرک (لپا ہوا) — چائے کا ایک چمچ، ہلدی — چائے کا $\frac{1}{4}$ چمچ،
لہسن — 12 جوسے، سرخ مرچ (پسی ہوئی) — چائے کا ایک
چمچ یا حسب ذائقہ، کرمی پتہ — 10 عدد، تیل — حسب ضرورت،
نمک — حسب ذائقہ۔

ترکیب

پیاز کی پتلی پتلی قاشیں کاٹ لیں۔ لہسن پس لیں۔ ٹماٹر کاٹ لیں۔ آلو چھیل کر کاٹ لیں۔
پتلی میں تیل گرم کریں اور اس میں پیاز ہلکا سا تیل لیں۔ ہلدی، سرخ مرچ، لہسن اور ادرک ڈال
کر پکائیں۔ چمچ مسلسل چلاتے رہیں۔ لہسن کی بو مر جائے تو اس میں آلو کے ٹکڑے ڈال دیں۔
چار منٹ بعد تین کپ پانی ڈال کر پتلی ڈھانپ دیں اور ابال آنے دیں۔ آلو گلنے کے قریب
ہوں تو ٹماٹر، کرمی پتہ اور نمک ڈال دیں۔ آلو درمیانے کر کے ڈھکن کے بغیر پکائیں جب پانی
آدھا رہ جائے تو پتلی پھر ڈھانپ دیں اور آلو بالکل ہلکا کر دیں۔ پندرہ منٹ بعد پتلی آگ
سے اتار لیں اور گرم گرم پیش کریں۔

آلو چاٹ

اجزاء

آلو (درمیانے) — 5 عدد، لیموں — ایک عدد، زیرہ پسا ہوا —
چائے کا ایک چمچ، گرم مصالحہ — چائے کا آدھا چمچ، نمک اور پسی ہوئی سرخ
مرچ — حسب ذائقہ۔

ترکیب

آلو پانی میں ڈال کر ابالیں۔ یہ خیال رہے کہ آلو زیادہ گلنے نہ پائیں۔ اب انہیں پانی سے نکال کر ٹھنڈا ہونے دیں۔ پھر چھیل کر قتلے بنالیں۔ زیرہ، گرم مصالحہ، نمک اور مرچ ملا لیں۔ آلوؤں کے ٹکڑوں پر پسایا ہوا یہ گرم مصالحہ چھڑک کر اس میں لیموں کا عرق ڈال دیں۔ پیچھے سے ملا کر پیش کریں۔

آلو اور مرچ کے کباب

اجزاء

آلو — ایک کلو، پیاز (بڑی) — ایک عدد، ہلدی (پسی ہوئی) —
چائے کا ½ چمچ، سُرخ مرچ (پسی ہوئی) — چائے کا ایک چمچ،
مرچ کے دانے — دو پیالے، گھی — دو پٹے، ادرک (پسایا ہوا)،
چائے کا ایک چمچ، گرم مصالحہ (پسایا ہوا) — چائے کا آدھا چمچ، انڈے
— 4 عدد، ڈبل روٹی کا چورا — حسب ضرورت، نمک —
حسب ذائقہ، تیل — حسب ضرورت، دھنیا کی پتیاں کتری ہوئی —
ایک بڑا چمچ۔

ترکیب

آلو ابال کر پانی سے نکال کر خشک کریں اور ہاتھ سے مسل کر ایک جان کر لیں۔ پھر نمک ملا لیں۔ پیاز اور ادرک باہر کاٹ لیں۔ ہلکی آبیچ پر گھی گرم کریں، اس میں پیاز، ادرک اور دھنیا کی پتیاں ڈال کر بھجھوئیں۔ پیاز سنہری ہو جائے تو اس میں پسے ہوئے مصالحے، مرچ کے دانے اور تھوڑا سا نمک ڈال کر ڈھانپ دیں۔ تھوڑا سا پانی بھی ڈال دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے اور مرچ گل جائیں تو اتار کر چھوڑ دیں تاکہ یہ نیم گرم رہ جائے۔ اب آلو کے اٹھ دس حصے کر لیں، پھر ایک حصہ لے کر گول ٹکڑیہ بنائیں۔ درمیان میں پیچ بھر

مٹر رکھیں۔ ٹیکیر کے کنارے احتیاط سے اٹھاتے ہوئے اس کا مٹہ بند کر دیں۔ اسی طرح سارے آلو کی شامی کباب کی طرح ٹکیاں بنا لیں۔ انڈے پھینٹ لیں۔ ٹکیوں کو باری باری انڈے میں ڈبوئیں اور ان پر ڈبل روٹی کا چُورا لگا دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور اس میں ٹکیاں تل کر سنہری کر لیں۔ گرم گرم کباب چٹنی کے ساتھ بڑا لطف دیتے ہیں۔

آلو میتھی

اجزاء

آلو (درمیانے) — 500 گرام، میتھی — 750 گرام، گھی — 125 ملی لٹر، پیاز — 100 گرام، خشک دھنیا (پسا ہوا) اور زیرہ — چائے کا ایک ایک چمچ، نمک اور مرچ (پسی ہوئی) — حسب ضرورت۔

ترکیب

آلو چھیل کر چار چار ٹکڑے کر لیں۔ میتھی صاف کریں اور کاٹ کر دھولیں۔ پیاز کتر لیں۔ گھی گرم کر کے پیاز بھونیں۔ اس میں میتھی، مرچ، نمک، زیرہ ثابت اور خشک دھنیا ڈال دیں۔ پانی کا چھینٹا فے کر بھونیں۔ چند منٹ بعد آلو بھی ڈال دیں۔ آلو بھن جائیں اور میتھی کا پانی خشک ہو جائے تو دوکپ پانی ڈال دیں۔ آلو میتھی گل جائے اور پانی خشک ہونے کے بعد گھی اوپر نظر آنے لگے تو اتار لیں۔

آلو چنے کی چاٹ

اجزاء

آلو — 250 گرام، چنے (کابلی) — 500 گرام، پیاز — 25 گرام

ٹماٹر — 125 گرام، سبز مرچ — چار عدد، میٹھا سوڈا — چائے کا
ایک چمچ، انجور — چائے کے دو چمچ، لیموں — 3 عدد، سرخ مرچ
پسی ہوئی اور نمک — حسب ذائقہ۔

ترکیب

چھ زرات کو صاف کر لیں اور پانی میں میٹھا سوڈا ملا کر اس میں چنے بھگو دیں۔ تیاری کے
وقت چٹوں کو پانی میں اُبالیں۔ نرم ہو جائیں تو چولھے سے اتار لیں اور کسی بڑے برتن یا پلیٹ
میں پھیلا دیں۔ آلوؤں کو پانی میں اُبال لیں۔ ٹھنڈے ہو جائیں تو چھیل کر قتلے بنا لیں۔ ٹماٹر کے گول
گول قتلے کاٹ لیں۔ پیاز لچھوں کی شکل میں تراش لیں۔ سبز مرچیں باریک باریک کاٹ لیں۔
کسی بڑے پیالے میں آلو اور چنے ڈال کر ملائیں۔ اوپر انجور، نمک اور سرخ مرچ چھڑک
کر تھم سے ملا لیں۔ اب سطح ہموار کر کے پہلے اوپر پیاز پھیلائیے، پھر ٹماٹر کے قتلے سجا دیجئے۔
سبز مرچیں ثابت رکھ دیں یا کتر کر پھیلا دیں۔
نمک، چاٹ مصالحہ اور لیموں کے ٹکڑے علیحدہ سے پیش کیجئے تاکہ حسب خواہش
اضافہ کیا جاسکے۔

آلو اور شلجم

اجزاء

آلو — 250 گرام، شلجم — 500 گرام، لہسن — ایک گٹھی، پیاز (بڑی)
— ایک عدد، ادراک — ایک انچ کا ٹکڑا، گرم مصالحہ — چائے
کا ایک چمچ، گھی — 100 ملی لیٹر، سبز دھنیا (کٹا ہوا) — ایک بڑا چمچ،
نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی) — حسب ذائقہ۔

ترکیب

ادراک، آلو اور شلجم چھیل کر کاٹ لیں۔ پیاز کو لچھے دار کاٹ لیں۔ لہسن اور ادراک پس لیں۔

پتیلی میں گھی گرم کریں۔ اس میں پیاز براؤن کر لیں۔ اب اس میں نمک مرچ ڈال کر بھونیں۔
تھوڑا سا پانی بھی ڈال لیں پھر اد رک اور لہسن ڈال کر بھونیں۔ دو منٹ بعد آلو اور شلجم ڈال
دیں مصالحہ گھی چھوڑنے لگے تو آٹھ ہلکی کر کے ایک کپ پانی ڈال دیں۔ پانی خشک ہو جائے اور
آلو شلجم گل جائیں تو اتار کر گرم مصالحہ اور بہا دھنیا چھڑک لیں۔

آلو کریلے

اجزاء

آلو — 250 گرام، کریلے — 500 گرام، دہی — 100 ملی لٹر،
ٹماٹر — 100 گرام، پیاز — 250 گرام، نمک اور پیسی ہونی سرخ مرچ
— حسب ذائقہ، تیل برسوں — حسب ضرورت۔

ترکیب

کریلے چھلین اور کاٹ کر نمک مل دیں۔ اس کی کڑواہٹ نکال کر دوبارہ نمک لگائیں،
اور دھوپ میں رکھ دیں۔ تھوڑی دیر بعد خوب مل کر پھر کڑواہٹ دور کریں اور پانی پنچوڑ کر
خشک ہونے کے لیے ہوا میں رکھ دیں۔ آلو چھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ پیاز اور
ٹماٹر بھی کاٹ کر علیحدہ علیحدہ رکھ لیں۔

پتیلی میں تیل گرم کریں اور کریلے مل کر نکال لیں۔ اسی تیل میں آلو تل لیں۔ آلو کسی برتن میں
نکال کر تیل میں پیاز ہلکا براؤن کریں۔ پیاز میں آلو اور کریلے ڈال کر بھونیں۔ اب اس میں دہی
ٹماٹر، نمک، مرچ اور تھوڑا سا پانی ڈال کر ہچ سے ملائیں اور آٹھ ہلکی کر کے ڈھانپ دیں۔ پانی
خشک ہونے کے بعد چند منٹ بھونیں۔ تیل اوپر آ جائے تو اتار لیں۔



آلو اور لوبیا

اجزاء

آلو — 250 گرام، لوبیا خشک — 500 گرام، گھی — 25 اعلیٰ لٹر، لہسن — ایک گٹھی، پیاز — 25 اگرام، ادراک (پسا ہوا) — چائے کا ایک چمچ، گرم مصالحہ — چائے کا آدھا چمچ، خشک دھنیا — چائے کا ایک چمچ، زیرہ — چائے کا ایک چمچ، ہرا دھنیا — ایک بڑا چمچ، نمک اور سرخ مرچ — حسب ذائقہ۔

ترکیب

خشک لوبیا کو دس بارہ گھنٹے پہلے بھگو دیں۔ پیاز کتر لیں۔ آلو چھیل کر ٹکڑے بنا لیں۔ پیسلی میں گھی ڈال کر پیاز بھون لیں۔ پھر اس میں مصالحے، آلو اور لوبیا ڈال دیں۔ مصالحے میں آلو اور لوبیا بھن جائے تو دو کپ پانی ڈال کر پکنے دیں۔ پانی خشک ہو جائے، آلو اور لوبیا گل جائے اور گھی چھوڑ دے تو لیا ہو اگر گرم مصالحہ اور ہرا دھنیا ڈال دیں۔

آلو اور مٹر کے چھلکے

اجزاء

آلو — 500 گرام، مٹر کے چھلکے — 500 گرام، گھی — دو بڑے چمچ، ٹماٹر — 25 اگرام، لہسن — ایک گٹھی، پیاز (درمیانے) — دو عدد، ادراک — ایک انچ کا ٹکڑا، گرم مصالحہ — چائے کا ایک چمچ، ہلدی (پسی ہوئی) — چائے کا آدھا چمچ، نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی) — حسب ذائقہ۔

ترکیب

عام طور پر مٹر کے چھلکے کو بے مصرف سمجھ کر پھینک دیا جاتا ہے، حالانکہ یہ غذائیت سے بھرپور اور بے حد لذیذ ہوتے ہیں۔ اس دُش کے لیے مٹر کے تازے، صاف اور نرم چھلکے منتخب کیے جائیں۔

مٹر کے دانے نکالنے کے بعد پھلی کے دونوں حصے علیحدہ کر لیں۔ چھلکے کے اندر جہاں مٹر کے دانے ہوتے ہیں وہاں پلاسٹک کی مانند باریک جھلتی ہوتی ہے اسے الگ کر دیں، کیونکہ یہ گلنتی نہیں۔ چھلکے کے سخت کنارے بھی کاٹ کر الگ کر دیں۔ گھی گرم کر کے ہلکی آنچ پر اس میں پیاز اور ادراک بھون لیں۔ پیاز سنہری ہو جائے تو بلدی، گرم مصالحہ، نمک اور پیسی ہوئی مرچ ڈال کر ہلکا سا بھون لیں۔ اب اس میں مٹر کے چھلکے، آلو اور ٹماٹر ڈال کر چھج سے خوب ملائیں اور ڈھانپ دیں۔ ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ آلو اور مٹر کے چھلکے گل جائیں۔ اس دوران چند بار چھج ضرور چلائیں۔ اگر مصالحہ میں لگنے لگے تو تھوڑا سا پانی ڈال دیں۔ مصالحہ خشک ہونے پر اُتار لیں۔

آلو اور بڑیاں

اجزاء

آلو — 500 گرام، بڑیاں — 250 گرام، گھی — 25 گرام،
 لہسن — 10 جوئے، پیاز — 2 عدد، گرم مصالحہ پسا ہوا —
 چائے کا ایک چمچ، ہر ادھنیا (کٹا ہوا) — ایک بڑا چمچ، زیرہ سفید ثابت
 — چائے کا آدھا چمچ، دھنیا (ثابت) — چائے کا ایک چمچ، نمک
 اور پیسی ہوئی سرخ مرچ — حسب ذائقہ۔

ترکیب

آلو چھیل کر کاٹ لیں۔ پیاز کتر لیں اور لہسن پس لیں۔ پتیلی میں گھی گرم کریں۔ اس میں بڑیاں

بھون لیں۔ اب اس میں پیاز، لہسن، نمک، مرچ، ثابت زیرہ اور دھنیا ثابت ڈال دیں۔
مصالحہ بھون کر آلو ڈال دیں۔ آلو بھی بھون جائیں تو چار کپ پانی ڈال کر پکے دیں۔ پانی اُدھا
رہ جائے تو گرم مصالحہ اور ہر ادھنیا ڈال دیں۔

آلو کے سینڈویچ

اجزاء

آلو — 500 گرام، ڈبل روٹی — آدھی، گھی — 250 ملی لٹر، پیاز
— 25 گرام، انڈے — 5 عدد، ہری مرچیں — 15 گرام،
زیرہ سفید — چائے کا ایک چمچ، گرم مصالحہ — چائے کے دو چمچ،
سیاہ مرچ (پسی ہوئی) — چائے کا آدھا چمچ، ہر ادھنیا (کتر ہوا) اور
پودینہ (کٹا ہوا) — کھانے کا ایک ایک چمچ، نمک، سرخ مرچ (پسی
ہوئی) — حسب ذائقہ۔

ترکیب

آلو اُبال کر پھیل لیں اور بھرتہ بنا کر علیحدہ رکھ لیں۔ ہنر مصالحہ، گرم مصالحہ اور سرخ مرچ
ملا کر سل پر پیس لیں۔ اس میں سفید زیرہ اور آلو ملا کر یکجان کر لیں۔ پھسکی ڈبل روٹی کے چوکے
اور باریک تیس کاٹ لیں۔ انڈوں میں نمک اور سیاہ مرچ (پسی ہوئی) ڈال کر پھینٹ لیں
تیس پر آلو کا آمیزہ رکھ کر چھری سے پھیلا لیں۔ اب تیسوں کو تکنی شکل میں کاٹ لیں اور
گھی میں تلیں۔ باوامی ہونے پر نکال لیں۔



آلو کے نمک پائے

اجزاء

آلو — 500 گرام، بیسن — 250 گرام، زیرہ — چائے کا ایک چمچ، میٹھا سوڈا — چائے کا $\frac{1}{4}$ چمچ، سیاہ مرچ (پسی ہوئی) — چائے کا ایک چمچ یا حسب ذائقہ، نمک — حسب ذائقہ، تیل یا گھی — حسب ضرورت۔

ترکیب

آلو اُبال لیں۔ پھیل کر باریک پس لیں۔ تھوڑی دیر کھلی ہوا میں پڑا رہنے دیں تاکہ تخی دُور ہو جائے۔ اب اس میں بیسن، تمام مصالحے اور میٹھا سوڈا ملا کر خوب گوندھ لیں۔ سخت ہو جائے تو بیسن سے روٹی کی طرح بیل کر چھری سے نمک پارے کی شکل میں کاٹ لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں، اس میں نمک پائے تیل لیں۔

آلو اور شملہ مرچ کا سالن

اجزاء

آلو — 500 گرام، شملہ مرچیں — 500 گرام، پیاز — 250 گرام، لہسن — ایک گٹھی، زیرہ — چائے کا ایک چمچ، سُکھا دھنیا پسا ہوا — چائے کا ایک چمچ، ٹماٹر — 200 گرام، ہلدی — چائے کا آدھا چمچ، تیل سرسوں — 125 ملی لیٹر، نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی) — حسب ذائقہ۔

ترکیب

آلو چھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے دھولیں۔ شملہ مرچیں بھی دھو کر کاٹ لیں۔
لہسن اور پیاز چھیل کر کتر لیں۔ ٹماٹر کاٹ لیں۔
پتیلی میں گھی گرم کریں۔ اس میں پیاز ہلکا سا بھون کر شملہ مرچ ملا دیں۔ ہلکی آہ بج کر کے مر
بھون لیں۔ پتیلی ڈھانپ کر چھوڑ دیں۔ پانچ منٹ بعد اس میں آلو، ٹماٹر، لہسن، ہلدی
سرخ مرچ، زیرہ، دھنیا اور نمک ڈال کر بھون لیں۔ آلو کچے رہ جائیں تو پانی کا چھینٹا؟
کر پھر بھون لیں۔

آلو کے چیس

اجزاء

آلو — 250 گرام، کالی مرچ پسی ہوئی — چائے کا ایک چمچ، گھی
— 250 ملی لٹر، نمک — ضرورت کے مطابق۔

ترکیب

تازہ اور گول آلوؤں کو چھیل کر دھوئیں۔ پھر نفاست سے ان کے باریک باریک
کاٹ لیں اور نمک لگا کر رکھ دیں۔ ایک گھنٹے بعد دھو کر دھوپ میں سکھالیں۔ کڑا ہی میر
گرم کریں۔ ہلکی آہ بج کر کے گھی میں آلو کے قتے تلیں اور نکال کر کاغذ پر پھیلا دیں تاکہ چکنائی کا
میں جذب ہو جائے۔ ان پر نمک اور کالی مرچ ملا کر چھڑک دیں۔

آلو کی پیالیاں

اجزاء

آلو — 10 عدد، مرچ کے دانے — 25 اگرام، گاجر — 250

گرام، سلاد کی مولیاں (گول) — ایک گھٹی، کھیرا (درمیانہ) — ایک
 عدد، فیمہ — 250 گرام، انڈے — 5 عدد، ادراک پسا ہوا اور
 لسن پسا ہوا — چائے کا ایک ایک چمچ، پیاز (درمیانہ) — ایک
 عدد، ہری مرچیں — 5 عدد، ہرا دھنیا (کتر ہوا) — ایک بڑا چمچ،
 نمک اور سرخ مرچ پسپی ہوئی — حسب ذائقہ، گھی (تیلنے کے لیے)،
 — حسب ضرورت۔

ترکیب

اس ڈش کے لیے ایسے آلو منتخب کریں جو بڑے سائز کے اور تقریباً گول ہوں۔ آلوؤں
 کو پانی میں خوب اُبال کر نکالیں اور ٹھنڈے ہونے کے لیے چھوڑ دیں۔ مٹر اُبال لیں۔ گاجر، موٹی
 اور کھیرا چھیل کر ان کے گول قتلے کاٹ کر علیحدہ رکھ لیں۔ پتیلی میں گھی گرم کر کے اس میں باریک کٹا ہوا
 پیاز، لسن، ادراک، سرخ مرچ، نمک اور فیمہ ڈال کر بھونیں۔ پھر اس میں مٹر، ہری مرچ اور
 دھنیا ملا کر چولہے سے اتار لیں۔

آلوؤں کو چھیل کر درمیان سے دو ٹکڑے کر لیں۔ اب چھری کی نوک سے نہایت احتیاط سے
 آلو کے ٹکڑوں کے درمیان سے گودا نکال لیں۔ گودا صرف اتنا نکالنا چاہیے کہ آلو کے ٹکڑے
 پیالی کی شکل اختیار کر لیں اور یہ ٹوٹنے نہ پائیں۔ پیالیوں میں تھوڑا تھوڑا قیمے کا آمیزہ ڈال کر
 پہلے اوپر سے موٹی، کھیرا اور گاجر کے قتلے ڈالیں، پھر ان کے منہ کو آلوؤں کے گودے سے بھر
 کر بند کر دیں۔ ایک پیالے میں انڈے بھینٹ لیں۔ کڑا ہی میں گھی گرم کریں۔ اب تھوڑی تھوڑی
 پیالیاں انڈوں میں ڈبو کر گھی میں تلیں اور ہلکے سرخ ہونے پر نکال کر چینی کے ساتھ لطف
 اٹھائیں۔

آلو چنڈر کا سلاد

اجزاء

آلو، چنڈر اور گاجر — ہر ایک 250 گرام، مختلف اقسام کی پھلیاں —
 300 گرام، لیموں — 2 عدد، ٹماٹر — 25 گرام، کالی مرچ پسپی ہوئی

— چائے کا ایک چمچ، ہر ادھینا (کتر ہوا) — ایک بڑا چمچ، نمک —
حسب ذائقہ۔

ترکیب

آلو، گاجر، چقندر اور پھلیاں اُبال لیں۔ آلو اور چقندر کو چھیل کر مرضی کے مطابق گول پوکور یا تارہ نما شکل میں کاٹ لیں۔ لیموں، گاجر اور ٹماٹر بھی کاٹ لیں۔ ایک بڑی پلیٹ کے درمیان میں آلو، چقندر، گاجر اور پھلیوں کو سجائیں، ارد گرد ٹماٹر کے قتلے سجائیں۔ ہر ادھینا، نمک اور کالی مرچ بھی چھڑک دیں۔

آلو کے شامی کباب

اجزاء

آلو — 250 گرام، اورک — $\frac{1}{2}$ اونچ کا ٹکڑا، وہی — 250 ملی لیٹر،
لہسن — 2 بوٹے، پیاز — ایک عدد، انڈے — چار عدد،
انار دانہ — 2 گرام، سفید زیرہ (ثابت) — چائے کے دو چمچ،
کالی مرچ اور دا چینی (پسی ہوئی) — ہر ایک چائے کا نصف چمچ،
دھینا (نپیا ہوا) — چائے کا ایک چمچ، ہرا پودینہ (گٹا ہوا) — ایک
چمچ، سرخ مرچ (پسی ہوئی) اور نمک — حسب ذائقہ، گھی (تلنے کے
لیئے) — حسب ضرورت۔

ترکیب

آلو اُبال کر ٹھنڈا کر لیں اور چھیل کر اچھی طرح مہتہ لیں تاکہ کھیاں ہو جائیں۔ پیاز، مصالحہ
اور ایک چمچ سفید زیرہ ملا کر باریک پسی لیں۔ آلو میں مہتے مع انار دانہ اور ہرا پودینہ ملا کر
آٹے کی طرح ٹوندھ لیں۔ شامی کباب کی طرح ٹکیاں بنائیں۔ انڈے سے چھینٹ لیں۔ گٹا ہوا میں
تیل گرم کریں۔ ٹکیاں انڈے میں ڈبو کر تیل میں تلی لیں۔ دہری میں سفید زیرہ اور نمک ڈال کر

پھینٹ لیں۔
گرم گرم شامی کباب اس چٹنی کے ساتھ بہت مزے دار ہوتے ہیں۔

آلو کے کوفتے

اجزاء

آلو — 750 گرام، بین — 250 گرام، پیاز — 375 گرام، ادراک — 50 گرام، انار دانہ — 50 گرام، ٹماٹر — 25 گرام، کھوپرا — 60 گرام، ہلدی — چائے کا آدھا چمچ، گرم مصالحہ — 2 گرام، لہسن (درمیانے سائز کے) — 2 عدد، سفید زیرہ — چائے کا $\frac{1}{2}$ چمچ، بزمز چیں — 5 گرام، خشک دھنیا پسا ہوا — چائے کے دو چمچ، نمک اور سرخ مرچیں پسلی ہوئی — چائے کے دو دو چمچ یا حسب ذائقہ، گھی — 375 ملی لیٹر۔

ترکیب

آلو اُبال کر چھیل لیں۔ بزمز چیں کتر لیں۔ پیاز اور لہسن پس کر علیحدہ علیحدہ رکھ لیں۔ آلو ڈال کو توڑ کر مسلیں اور کیجان کر لیں۔ سل پر ادراک، کھوپرا، بزمز چیں، انار دانہ، ہلدی کی آدھی مقدار سفید زیرہ، آدھا گرم مصالحہ اور حسب ذائقہ نمک، سرخ مرچ شامل کر کے پس لیں۔ اس میں پسلی ہوئی پیاز کی آدھی مقدار بھی ملا لیں۔ اب آلو میں آدھا بین اور یہ پسا ہوا مصالحہ گوندھ کر کیجان کر لیں۔ ان کے کوفتے بنا لیں۔ باقی بین میں بھوڑا سا نمک اور پانی ڈال کر پھینٹ لیں۔ کڑا ہی میں آدھا گھی ڈال کر آگ پر رکھ دیں۔ کوفتوں کو گھی میں ہلکا بادامی کر کے نکال لیں۔ پتیلی میں باقی گھی ڈال کر پیاز اور لہسن بھون لیں۔ پانی کا پھینٹا ڈے کر بھوڑا نمک، پسلی ہوئی سرخ مرچ، ٹماٹر اور ہلدی ڈال کر بھونیں۔ احتیاط سے چمچ چلائیں تاکہ کوفتے ٹوٹنے نہ پائیں۔ بھن جائیں، تو تین کپ پانی ڈال دیں۔ آدھ ہلکی کر دیں۔ پانی کی نصف مقدار رہ جائے تو کوفتے ڈونگے میں نکال کر اوپر باقی گرم مصالحہ چھڑک کر لطف اٹھائیں۔



آلو چکن مکس کباب

اجزاء

آلو — 500 گرام، چکن — 250 گرام، انڈے — 5 عدد، پیاز
— 100 گرام، گھی — 250 ملی لیٹر، دہی — 125 ملی لیٹر، بسین
— دو بڑے پیچ، ادراک — $\frac{1}{2}$ انچ کا ٹکڑا، زیرہ سفید، سرخ مرچ
پسی ہوئی، گرم مصالحہ، انار دانہ پسا ہوا اور سوکھا دھنیا پسا ہوا — چائے
کا ایک ایک پیچ، بسن دھنیا (کٹا ہوا) — ایک بڑا پیچ، نمک —
حب ذائقہ

ترکیب

آلو، پیاز اور گوشت کو پانی میں ڈال کر ابلنے کے لیے آگ پر رکھ دیں۔ اس دوران
دہی میں بسین، مصالحے، انار دانہ اور کترا ہوا بسن دھنیا ملا کر علیحدہ رکھ لیں۔ آلو، پیاز اور
گوشت کو ابلنے کے بعد نکال لیں اور ان کو سل پر پیس لیں۔ اس میں دہی مصالحہ اچھی
طرح ملا لیں۔ اب ان کی ٹکیاں بنا لیں۔ ایک پیالے میں انڈے پھینٹ کر رکھ لیں۔ فرانی
پین میں گھی گھولائیں اور ٹکیوں کو انڈے میں ڈبو کر الٹ پلٹ کر تیل میں چھینٹی یا سلاڈکے
ساتھ نوش جان فرمائیں۔

آلو کا نمکین کیک

اجزاء

آلو — 500 گرام، انڈے — 3 عدد، میدہ — کھانے کے

دو چمچ پیاز — 2 عدد، ہری مرچیں — 5 عدد، کھجوریں —
— 10 عدد، بیکنگ پاؤڈر — چائے کا آدھا چمچ، کالی مرچ پسی ہوئی
— چائے کا $\frac{1}{2}$ چمچ، دھنیا (ثابت) — چائے کا ایک چمچ،
نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی — حسب ذائقہ، گھی — حسب ضرورت۔

ترکیب

آلو چھیل کر باریک کاٹ لیں یا کدو کش کر لیں۔ پیاز اور ہری مرچیں بھی باریک کتر لیں۔
ایک پیالے میں انڈے اور میدہ ملا کر پھینٹیں، پھر اس میں آلو ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔
اب اس میں ہری مرچ، پیاز، کالی مرچ اور بیکنگ پاؤڈر شامل کر کے خوب ملا لیں۔ اس
آمیزے کی چھوٹی چھوٹی ٹکیاں بنالیں۔ فرائی پین میں تھی بگھلائیں اور اس میں ٹکیاں ڈال کر
تلیں۔ ہلکی سنہری ہونے پر نکال لیں۔

ثابت دھنیا اور کھجوروں میں مقھوڑا سا پانی ملا کر پیس اور پیالے میں ڈال کر حسب
ذائقہ نمک اور پسی ہوئی سرخ مرچ ملا لیں۔ آلو کا ایک کھجوروں کی چٹنی کے ساتھ منفرد
ذائقہ دیتا ہے۔

آلو، گاجر، میتھی

اجزا

آلو — 500 گرام، گاجر — 500 گرام، میتھی — 250 گرام،
پیاز (درمیانے) — 4 عدد، ٹماٹر — 125 گرام، لہسن —
2 اجوٹے، گھی — 200 ملی لیٹر، سرخ مرچ (پسی ہوئی) اور نمک —
حسب ذائقہ۔

ترکیب

آلو اور گاجر میں دھو کر چھیلیں اور حسب خواہش ان کے ٹکڑے کر لیں۔ میتھی کے پتوں کو چن کر

صاف کر لیں اور باریک کاٹ لیں۔ پیاز کے لچھے کاٹ لیں۔ بسن چھیل لیں۔ ٹماٹر بھی کاٹ لیں۔ بھونیں۔ مصالحہ تیار ہو جائے تو آلو اور گاجر کے ٹکڑے ڈال کر اتنا بھونیں کہ سبزیاں آدھی گل جائیں۔ اس میں اندازے سے اتنی مقدار میں پانی ڈال کر پکائیں کہ سبزیاں گل جائیں اور پانی خشک ہو جائے، اب انہیں بھون لیں۔ گھی اور پر جائے تو اتار لیں۔

آلو مونگرے کی مصالحے دار ڈیش

اجزا

آلو — 500 گرام، مونگرے (چھوٹے چھوٹے) — 500 گرام، دہی — 25 ملی لیٹر، گھی — 200 ملی لیٹر، ٹماٹر — 25 اگرام، پیاز — 200 گرام، سرخ مرچ (سپی ہوئی) اور نمک — حسب ذائقہ، زیرہ سفید (پسا ہوا) — ایک چمچ، دھنیا (پسا ہوا) — ایک چمچ۔

ترکیب

مونگرے دھو کر صاف کر لیں۔ دونوں سروں سے تھوڑا تھوڑا کاٹ دیں۔ اب انہیں اُبا لیں۔ ٹماٹر بھی دھو کر کاٹ لیں۔ آلوؤں کو چھیل کر ان کے مناسب ٹکڑے کر لیں۔ پیاز چھیل کر لچھے دار کاٹ لیں۔ گھی گرم کر کے اس میں پیاز بادامی کر لیں۔ اب اس میں نمک، مرچ، ٹماٹر، دھنیا اور زیرہ سفید ڈال کر خوب بھونیں۔ مصالحہ تیار ہو جائے تو دہی ڈال کر تھوڑی دیر بھونیں؛ اس میں آلو اور مونگرے ڈال دیں۔ کچھ دیر بعد اندازے سے اتنا پانی ڈالیں جو سبزی کے گلنے تک خشک ہو جائے۔ پانی خشک ہو جائے تو اتنا بھونیں کہ سبزی گھی چھوڑ دے۔ آلو مونگرے تیار۔

آلو اور پالک کا ساگ

اجزا

گھی ۔۔۔ 200 ملی لٹر، سرخ مرچ (پسی ہوئی) اور نمک ۔۔۔ حسب ذائقہ۔

ترکیب

پانک اور میتھی کو الگ الگ چن کر صاف کر لیں۔ پانک کو دھو کر باریک کاٹ لیں۔ میتھی بھی دھو لیں۔ آلو چھیل کر ٹکڑے کر لیں۔ گھی گرم کر کے اس میں آلو تل کر نکال لیں۔ اب اس گھی میں سرخ مرچ اور نمک ڈال کر بھون لیں۔ مصالحہ بھن جائے تو اس میں میتھی شامل کر دیں۔ میتھی کے پتوں کا رنگ بھن کر پیلا ہو جائے تو پانک ڈال کر پکائیں۔ پانی خشک ہونے پر آلو کے ٹکڑے ڈال کر بھونیں۔ گھی چھوڑنے لگے تو ڈونگے میں نکال کر پیش کریں۔

آلو مرچ کے سمو سے

اجزا

آلو ۔۔۔ 250 گرام، مرچ کے دانے ۔۔۔ 25 اگرام، گھی (میدہ) میں ملانے کے لیے) ۔۔۔ 125 ملی لٹر، میدہ ۔۔۔ 500 گرام، سبز پودینہ ۔۔۔ چوتھائی گھی، کالی مرچ (پسی ہوئی) ۔۔۔ چائے کا نصف چمچ، گرم مصالحہ اور نمک ۔۔۔ حسب ذائقہ، گھی (تلنے کے لیے) ۔۔۔ حسب ضرورت۔

ترکیب

آلوؤں اور مرچ کے دانوں کو الگ الگ اُبال لیں۔ آلو ٹھنڈے ہو جائیں تو انہیں چھیل کر بھرتے بنا لیں۔ پودینہ صاف کر کے کاٹ لیں۔ کالی مرچ اور گرم مصالحہ پس لیں۔ آلو کے بھرتے میں کالی مرچ، گرم مصالحہ اور پودینہ ملا دیں۔ میدے میں گھی ملا کر سخت گوندھ لیں اور ٹکیاں بنا کر اس میں ضرورت کے مطابق بھرتے اور مرچ کے دانے رکھ کر سمو سے بنا لیں۔ گھی گرم کر کے اس میں سمو سے ڈال کر تلیں۔ بادامی ہو جائیں تو نکال لیں اور چٹنی کے ساتھ ساتھ گرم گرم پیش کریں۔



آلوؤں کا سلاد

اجزا

آلو — 500 گرام، دہی — 100 ملی لٹر، سلاد کے پتے —
نصف گٹھی، ہرا پودینہ — چوتھائی گٹھی، چلی ساس — 15 ملی لٹر،
پاسپا زیرہ — ایک چمچ، انڈے اُبے ہوئے — دو عدد
نمک — حسب ضرورت

ترکیب

پودینہ کے پتے صاف کر لیں اور دھو کر کتر لیں۔ آلوؤں کو اُبال کر مٹھنڈا کر لیں اور چھیل کر
ان کے گول گول قتلے بنالیں۔ انڈے اُبال کر چھیل لیں اور ان کے بھی قتلے بنالیں۔ دہی میں
تھوڑا سا بھنا ہوا پاسپا زیرہ اور نمک ملا کر مچھینٹ لیں۔ اب اس میں آلو، انڈے، سلاد اور
پودینہ کی چٹنی شامل کر لیں۔ آلوؤں کا سلاد تیار ہے۔ اگر مٹھنڈا سلاد استعمال کرنا چاہیں تو
استعمال سے پہلے اُسے تھوڑی دیر کے لیے فریج میں رکھ دیں۔

چلی ساس

چینی طریقے کے مطابق آلوؤں کے سلاد میں چلی ساس کا استعمال ہوتا ہے۔ نیچے دیے
گئے طریقے کے مطابق چلی ساس بنا کر بوتل میں محفوظ کر لیں اور وقتاً فوقتاً ضرورت کے مطابق
نکال کر استعمال کریں۔

اجزا

ثابت سرخ مرچیں — 5 عدد، سرکہ — نصف کپ، ادراک (باریک
کٹا ہوا) — ایک انچ کا ٹکڑا، ہری مرچ — ایک عدد، نمک —
چائے کا چوتھائی چمچ۔

ترکیب

سل پر سرخ مرچیں پہلے اتنا پیسیں کہ لیس پیدا ہو جائے۔ پھر اس میں ہری مرچ ملا کر پیس لیں۔ سرکے میں لسی ہوئی مرچ، نمک اور ادراک ملا دیں۔ چلی ساس تیار ہے۔

آلوانڈے

اجزا

آلو — 500 گرام، انڈے — 4 عدد، گھی — 150 ملی لٹر،
ادراک — $\frac{1}{2}$ اینچ کا ٹکڑا، پیاز — 3 عدد، نمک اور سرخ مرچ
(لسی ہوئی) — حسب ذائقہ، زیرہ سفید — ایک چمچ، ہر ادھنیا
چوتھائی گھی۔

ترکیب

آلو چھیل کر دھو لیں اور چپس کی طرح پتلے پتلے ٹکڑے کر لیں۔ ادراک اور پیاز باریک کتر لیں۔ پیالے میں انڈے پھینٹ لیں۔ فرائی بین میں گھی گرم کریں۔ اس میں آلو ڈال کر تل لیں۔ آٹھ ہلکی رکھیں۔ آلو گل کر چپس کی مانند سرخی مائل ہو جائیں تو پیاز، ادراک اور زیرہ ڈال دیں۔ اب کچھ دیر بعد انڈے اور دھنیا شامل کر دیں۔ آلوانڈے بھیجا کی شکل اختیار کر لے اور گھی چھوڑ دے تو اتار لیں۔

آلو گاجر

اجزا

آلو — 500 گرام، گاجر — 500 گرام، گھی — 125 ملی لٹر،
پیاز — 2 عدد، ادراک — ایک اینچ کا ٹکڑا، ہر ادھنیا — نصف

گھٹی، سوکھا دھنیا، گرم مصالحہ اور زیرہ سفید — چائے کا ایک ایک
چمچ، سرخ مرچ (پسی ہوئی) اور نمک — حسب ذائقہ۔

ترکیب

کسی برتن میں پانی ڈال کر اس میں تھوڑا سا نمک ملا لیں۔ اب آلوؤں کو چھیلیں اور ٹکڑے کر کے پانی میں ڈال دیں۔ گاجریں چھیلیں۔ ان کے درمیان کا پیلا حصہ نکال کر گاجروں کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ لہسن، ادراک اور پیاز پیس لیں۔ گھی گرم کر کے اس میں پیاز وغیرہ بھونیں۔ پھر اس میں گاجریں، لپسا ہوا گرم مصالحہ، دھنیا اور زیرہ ڈال کر بھونیں۔ چند منٹ بعد آلو بھی ڈال دیں۔ آلو بھن جائیں تو ایک گلاس پانی ڈال دیں اور آٹھ بجے ہلکی کر کے لپکائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو بہرہ دھنیا اور گرم مصالحہ چھڑک کر اتار لیں۔

آلو اور مونگ کے کباب

اجزا

آلو — 250 گرام، دال مونگ — 250 گرام، پیاز — دو عدد،
لال مرچ ثابت — 4 عدد، ادراک — آدھا اونچ کا ٹکڑا، دارچینی —
ایک اونچ کا ٹکڑا، بڑی الائچی — 3 عدد، لہسن — آٹھ جوئے، کالی
مرچ — چائے کا نصف چمچ، انار دانہ (لپسا ہوا) — 5 گرام، نمک —
حسب ذائقہ، گھی — حسب ضرورت۔ انڈے — 2 عدد، ہری

مرچ — 3 عدد

ترکیب

مونگ کی دال صاف کر کے دھو لیں۔ دال میں تھوڑا سا پانی اور سرخ مرچیں ڈال کر بالیں۔ دال اسی
گل جائے تو اتار کر اب آلو اُبال لیں اور چھیل کر بھرتہ بنالیں۔ پیاز اور سبز مرچوں کو باریک کتر کر الگ رکھ
لیں۔ دال کو مع سرخ مرچوں کے سل پر باریک پیس لیں اور اس میں تمام مصالحے پیس کر ملا لیں۔ اب اس
میں آلوؤں کا بھرتہ، باریک کتری ہوئی پیاز، سبز مرچ اور انار دانہ ملا کر ٹکیاں بنائیں۔ پیالے میں
انڈے پھینٹ کر رکھ لیں۔ گھی گرم کریں اور کباب کو انڈے میں ڈبو کر گھی میں تل لیں۔

آلو انڈے کا بھرتہ

اجزا

آلو — 500 گرام، انڈے — 5 عدد، گھی — 375 ملی لیٹر،
پیاز — 3 عدد، سبز دھنیا — $\frac{1}{4}$ گٹھی، کالی مرچ (پسی ہوئی) —
چائے کا $\frac{1}{2}$ اچھ، خشک دھنیا — چائے کا ایک چمچ، زیرہ — چائے کا
ایک چمچ، سرخ مرچ (پسی ہوئی) اور نمک — حسب ذائقہ۔

ترکیب

آلو اُبال کر ٹھنڈے کریں۔ پھر ہاتھ سے کچل لیں۔ انڈے بھی سخت اُبال کر چھیل لیں اور کتر
کر الگ رکھ لیں۔ پیاز اور ہر دھنیا بھی باریک کاٹ کر الگ الگ رکھ لیں۔ ایک پتیلی میں گھی گرم کریں،
اس میں پیاز بھون لیں۔ اب اس میں خشک دھنیا، زیرہ، سرخ مرچ، کالی مرچ اور نمک ڈال دیں۔
مصالحہ بھن جائے تو اس میں آلو اور انڈے کے ٹکڑے بھونیں۔ چیڈمنٹ بعد ہر دھنیا چھڑک
لرُنا لیں۔

آلو میتھی اور انڈے

اجزا

آلو (چھوٹے چھوٹے) — ایک کلو گرام، میتھی — 500 گرام، انڈے —
6 عدد، پیاز — 100 گرام، گھی — 250 ملی لیٹر، سیاہ مرچیں
(پسی ہوئی) — چائے کا ایک چمچ، دھنیا اور زیرہ (پسا ہوا) —
چائے کا آدھ آدھ چمچ، نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی) — حسب ذائقہ۔

ترکیب

میتھی صاف کر کے اس میں سے موٹے ڈنٹھل نکال دیں۔ پتیوں کو کاٹ کر دھولیں۔ آلو ڈال کر اُبال

کر ٹھنڈا کریں اور چھیل لیں۔ انڈوں کو خوب اُبال لیں تاکہ سخت ہو جائیں۔ اب انہیں چھیل کر لمبائی کے رخ کاٹ لیں۔ پتیلی میں گھی گرم کر کے پیاز بھون لیں۔ پانی کا پچھنٹا دے کر دھنیا، نمک اور سرسج شامل کر دیں۔ تین منٹ بھون کر اس میں میتھی بھی ملا دیں۔ دس منٹ بھون کر آلو ڈال دیں۔ بھوننے ہوئے چحج احتیاط سے چلائیں تاکہ آلو ٹوٹنے نہ پائیں۔ اب آرخ ہلکی کر دیں اور تقریباً آدھی پیالی پانی ڈال کر پکائیں۔ دس منٹ بعد ثابیت زیرہ ملا دیں۔ میتھی آلو گل جائیں اور گھی اور پرنظر آنے لگے تو ڈونگلوں میں نکال لیں۔ سالن پر کٹے ہوئے انڈے سلیقے سے رکھ کر اور سیاہ مرچیں چھڑک دیں۔

آلو کے میٹھے پکوان

آلو کا حلوہ

اجزاء

آلو — 250 گرام، دودھ — 500 ملی لٹر، چینی — 250 گرام،
بالائی — 125 ملی لٹر، گھی — 125 ملی لٹر، مغز پستہ — 15 گرام،
ناریل — 15 گرام، کشمش — 25 گرام، بادام کی گری — 30 گرام،
زعفران — ایک گرام، سبز الائچی — 5 عدد، چاندی کے ورق
— حسب ضرورت۔

ترکیب

آلوؤں کو خوب اُبال لیں۔ چھیل کر گھونٹیں۔ لسی کی طرح بننے لگے تو اس میں بالائی، چینی، الائچی کے دانے اور زعفران ڈال کر پھر گھونٹیں تاکہ سب کچھ یکجان ہو جائے۔ دودھ کو آگ پر رکھ کر پکائیں۔ ادھارہ جائے تو اس میں آلو کا مرکب ڈال کر پکائیں۔ دودھ خشک ہو جائے تو گھی ڈال دیں اور بھون کر سرخ کر لیں۔ اب پلیٹ میں نکال

کرمیوے سجادیں اور چاندی کے ورق لگا کر پیش کریں۔

آلو کی میٹھی پوریاں

اجزاء

آلو — 250 گرام، میدہ — 250 گرام، چینی — 50 گرام،
زعفران — ایک گرام، گھی اور دودھ — حسب ضرورت۔

ترکیب

آلو اُبال کر چھیل لیں اور سل پرپس کر کسی کھلے برتن میں پھیلا دیں تاکہ نمئی دور ہو جائے۔ تھوڑے سے تیم گرم دودھ میں زعفران ملا لیں۔ اب میدے میں آلو، چینی اور تھوڑا سا گھی ڈال کر زعفران طے دودھ کے چھینٹے مار کر احتیاط سے گوندھیں تاکہ گندھا ہوا مادہ سخت نہ ہے۔ کڑا ہی میں گھی گرم کریں اور پوریاں بیل کر تل لیں۔

آلو کی پیٹری

اجزاء

آلو — $\frac{1}{2}$ کلو، میدہ — 375 گرام، چینی (باریک) — 250 گرام،
گھی — 100 مل لٹر، انڈے — چار عدد، گرمی بادام — 30 گرام
بیکنگ پاؤڈر — چائے کا آدھا چمچ، دودھ (گرم) — حسب ضرورت۔

ترکیب

آلوؤں کو پانی میں اُبال لیں اور چھیل کر چھوڑ دیں۔ دو تین گھنٹے بعد چھلنی میں دبا کر

آلوؤں کا باریک آٹا بنا لیں۔ کسی پیالے میں انڈے پھینٹ لیں۔ گھی گرم کر کے میدے میں ڈالیں اور ہاتھوں سے مسل کر گھی اور میدے کو ملا لیں۔ اب اس میدے میں آلو کا آٹا، چینی اور بیکنگ پاؤڈر ملا لیں۔ پھر اس میں بادام کی پسلی ہوئی گریاں، انڈے اور تھوڑا سا گرم دودھ ڈال کر اچھی طرح گوندھ لیں۔ آٹے کو بیلن سے روٹی کی طرح بیل لیں۔ جب روٹی کی موٹائی ایک انچ کے قریب رہ جائے تو اسے پسند کے مطابق گول یا کسی اور شکل میں کاٹ لیں۔ ساخنے کو گھی سے چکنا کر کے اس میں یہ پیسٹریاں رکھ دیں۔ اوون کو درمیانے درجہ حرارت (345 سے 365 درجہ فارن ہیٹ) پر رکھ کر اس میں ساخا رکھ کر پکا لیں۔

آلو کی میٹھی ڈش

(آلوؤں کا میٹھا پکوان)

اجزاء

آلو — 500 گرام، چینی — 500 گرام، دودھ — 750 ملی لیٹر،
گھی — 250 ملی لیٹر، کھویا — 125 گرام، الائچی خورد — 8 عدد،
بادام کی گریاں — 30 گرام، ناریل — 30 گرام، پیستہ — 12 گرام،
کشمش — 15 گرام، روح کیوڑہ — چند قطرے، زرد رنگ (کھانے
والا) — ایک گرام، ورق چاندی — حسب ضرورت۔

ترکیب

آلو چھل کر کدو کش کریں۔ ناریل، بادام اور پیستہ کتر لیں۔ گھی گرم کر کے اس میں الائچی کے دانے اور آلو ڈال کر تل لیں۔ دوسرے برتن میں دودھ گرم کریں۔ اس میں زرد رنگ اور کھویا ریزہ ریزہ کر کے ڈالیں۔ ہلکی آنج پر رکھ کر دس منٹ پکائیں۔ پھر تھوڑا سا گھی ڈال کر پانچ سات منٹ اور پکائیں۔ اب آلو، چینی، ناریل، کشمش، پیستہ، بادام ڈال کر تھچ سے ملا لیں۔ آنج تھوڑی اور ہلکی کر دیں۔ چند منٹ بعد کیوڑہ ڈال کر اتار لیں۔ ڈش میں ڈال کر چاندی کے ورق لگالیں۔

آلو اور بالائی کی کھیر

اجزاء

آلو — 250 گرام، بالائی — 250 گرام، دودھ — 2 لٹر،
پستہ — 15 گرام، بادام — 30 گرام، کشمش — 30 گرام، گری
— 25 گرام، چینی — 500 گرام، روح کیوڑہ — 60 ملی لٹر۔

ترکیب

آلو اُبال کر چھیل لیں اور ہاتھوں سے خوب مل کر بھرتہ بنا لیں۔ پستہ، بادام، گری اور
کشمش کو سل پر پیس لیں۔ دودھ اُبالیں۔ اس میں آلو ڈال کر پکائیں۔ کنگیر مسلسل چلاتے
رہیں۔ اس دوران بالائی بھی ڈال دیں۔ کھیر گاڑھی ہونے لگے تو اس میں چینی اور روح کیوڑہ
ڈال دیں۔ ایک منٹ بعد بادام وغیرہ کا مرکب ڈال دیں۔ محوڑی دیر بعد اتار لیں۔ مزیدار
کھیر تیار ہے۔

آلو کی مٹھی ٹکیاں

اجزاء

آلو — 500 گرام، چینی — 400 گرام، سوچی — 25 گرام،
اندڑے — 4 عدد، پستہ — 30 گرام، بادام — 60 گرام،
گھی — 325 ملی لٹر۔

ترکیب

آلوؤں کو اُبال کر چھیل لیں۔ سل اور بٹے کو اچھی طرح دھولیں تاکہ اس میں سے مصالحے

کا اثر دُور ہو جائے۔ اب اس پر آلو کو پیس لیں۔ پستہ اور بادام کو باریک باریک کتر لیں۔ پیالے میں انڈے پھینٹ لیں۔ پیسے ہوئے آلوؤں میں چینی اور سُوجھی ملا دیں۔ پھر اس میں پستہ، بادام اور انڈے ملا کر یک جان کر لیں۔ اس آمیزے کو پھیلا کر بسکٹوں کی طرح کی ٹکیاں بنالیں۔ گھی گرم کریں اور اس میں ٹکیوں کو تیل کر سرخ کر لیں۔

آلو کی برفی

اجزاء

آلو — $\frac{1}{2}$ کلو، چینی — 250 گرام، گھی — 250 ملی لٹر، ناریل، پستہ اور بادام — ہر ایک 60 گرام۔ ورق چاندی — حسب ضرورت۔

ترکیب

آلوؤں کو اُبال کر چھیل لیں۔ سل کو دھو کر صاف کریں اور اس پر آلو پیس لیں۔ ناریل، بادام اور پستے کو الگ الگ باریک کتر لیں۔ کڑاہی میں گھی گرم کریں، اس میں آلوؤں کو بھونیں۔ آلو تھوڑا سا بھن جائے تو اس میں ناریل بھی ملا دیں اور مکمل بھون کر اتار لیں۔ چینی کا قوام تیار کریں۔ قوام کو بھنے ہوئے آلوؤں میں ملائیں اور رٹے میں پھیلا دیں۔ اوپر پستہ بادام چھڑک کر چاندی کے ورق لگا دیں اور برفی کی طرح ٹکڑے کر لیں۔

آلو کی برفی

اجزاء

آلو — 250 گرام، چینی — 400 گرام، دودھ — 2 لٹر، بادام — 60 گرام، پستہ — 30 گرام، کشمش — 30 گرام،

ناریل — 50 گرام، الائچی خورد — 8 عدد، روح کیوڑہ —
60 ملی لٹر، چاندی کے ورق — حسب ضرورت۔

ترکیب

آلوؤں کو اُبال لیں۔ چھیل کر باریک پیس لیں۔ پستہ، بادام، کشمش اور ناریل باریک کتر لیں۔ دودھ کو آگ پر رکھ کر پکائیں۔ دودھ پک کر آدھا رہ جائے تو اس میں پیسے ہوئے آلو ڈال کر خوب جھج چلائیں۔ فزنی گاڑھی ہو جائے تو چینی اور روح کیوڑہ ڈال دیں۔ پانی خشک ہونے پر الائچی دلتے ڈال کر اتار لیں۔ فزنی جما کر اوپر بادام، پستہ، کشمش اور ناریل چھڑک دیں اور چاندی کے ورق لگا دیں۔

آلو کی کھیر

اجزاء

آلو — 500 گرام، دودھ — $2\frac{1}{2}$ لٹر، دانہ الائچی خورد — 3 گرام،
مغز بادام — 60 گرام، پستہ — 25 گرام، چینی — 750 گرام۔

ترکیب

آلوؤں کو چھیل کر چار چار ٹکڑے کر لیں۔ پستہ اور بادام باریک باریک کاٹ لیں۔ دودھ کو آگ پر رکھ کر گرم کریں۔ ایک اُبال آ جائے تو اس میں آلو ڈال دیں۔ آلو گھل جائے تو چینی ڈال کر جھج سے خوب گھوٹیں۔ کھیر کی شکل بن جائے تو اوپر بادام اور پستہ چھڑک کر اتار لیں۔ ڈش میں جما کر محفوظ کر لیں۔

آلو کے گلے

اجزاء

آلو — ایک کلو، میدہ — 250 گرام، دودھ — ایک لٹر،

گھی — 1/2 لٹر، گڑ — 750 گرام۔

ترکیب

آلو ابال کے چھیل لیں۔ پس کر میدے کی طرح باریک کر لیں۔ دودھ میں آلو، میدہ اور گڑ ملا کر پھینٹ لیں۔ اس میں تھوڑا سا گھی بھی ملا لیں۔ کڑا ہی میں گھی گرم کریں اور آمیزے کو گلگلے کی طرح تل لیں۔

آلو کا زردہ

اجزاء

آلو — ایک کلو، گھی — 25 مل لٹر، الائچی خورد — 5 عدد،
چینی — 500 گرام، بادام — 60 گرام، کشمش — 30 گرام،
ناریل — 25 گرام، روح کیوڑہ — حسب ضرورت۔

ترکیب

آلو چھیل کر کدو کش کر لیں۔ کشمش صاف کر لیں۔ بادام اور ناریل باریک باریک کتر لیں۔ گھی گرم کریں، اس میں الائچی بگھار کر چینی کا قوام تیار کر لیں۔ قوام میں آلو مع کشمش، بادام اور ناریل ڈال کر پکائیں۔ آٹھ ہلکی رکھیں، پانی خشک ہو جائے اور آلو گل جائیں تو کیوڑہ ڈال کر اتار لیں۔

آلوں کا مرہ

اجزاء

آلو — 500 گرام، چینی — 750 گرام، الائچی خورد — 8 عدد،
روح کیوڑہ — حسب ضرورت۔

ترکیب

آلوؤں کو اُبال لیں اور چھیل کر چاقو سے چار چار ٹکڑے کر لیں۔ دو تار کا چینی کا قوام تیار ہو جائے تو الائیچی اور آلو ڈال دیں۔ چار تار کا قوام تیار ہونے پر روح کیوڑہ ڈال کر اُتار لیں اور ٹھنڈا ہونے پر پیش کریں۔

آلو کے کیک

اجزاء

آلو — $\frac{1}{2}$ کلو، میدہ — 25 گرام، دودھ — 500 ملی لٹر، گھی
— 250 ملی لٹر، چینی — 250 گرام۔

ترکیب

آلو اُبال کر چھیلیں اور ہاتھوں سے مسل کر بھرتہ بنا لیں۔ دودھ میں چینی ڈال کر حل کر لیں۔ آلو کے بھرتے میں میدہ ملا کر ایک جان کر لیں۔ اس میں دودھ ڈال کر پھینٹیں اور دس بارہ منٹ کے لیے رکھ دیں۔ اب گھی گرم کریں اور پیچ سے تھوڑا تھوڑا آمیزہ ڈال کر خوب تلیں اور نکال کر رکھتے جائیں۔

آلو کے کیک

اجزاء

آلو — 250 گرام، میدہ — چار چائے کے پیچ، مکھن —
 $\frac{1}{4}$ کپ، انڈہ — ایک عدد، نمک اور کالی مرچ —

حب ذائقہ، گھی — حب ضرورت۔

ترکیب

آلو ابال کر چھیل لیں اور ہاتھوں سے مسل کر بھرتہ بنالیں۔ انڈا پھینٹ لیں۔ آلو میں انڈہ، میدہ، کالی مرچ اور نمک ملا کر ایک جان کر لیں۔ خواہش کے مطابق اس آمیزے کی گول یا توس کی طرح تکنی شکل بنالیں۔ گھی گرم کریں۔ اس میں ٹکڑے تل کر خشتہ کر لیں اور ٹکڑوں پر مکھن لگا کر پیش کریں۔

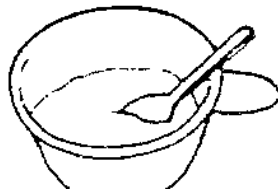
آلو کی بالوشاہی

اجزاء

آلو — $\frac{1}{2}$ کلو، چینی — $\frac{1}{2}$ کلو، مغز بادام — 30 گرام،
کشمش، پستہ اور گری — ہر ایک پنڈرہ گرام، دانہ الاچی خورد —
3 گرام، گھی — 250 ملی لٹر۔

ترکیب

آلو ابال لیں۔ چھیل کر پیس لیں۔ میوے صاف کر لیں۔ بادام کو گرم پانی میں ڈال دیں۔ تھوڑی دیر بعد چھیل کر تمام میوے پیس لیں اور انہیں کسی پلیٹ میں پھیلا کر تھوڑی دیر کے لیے ہوا میں چھوڑ دیں تاکہ نمی دور ہو جائے۔ پیسے ہوئے آلوؤں میں پیسے ہوئے میوے ملا کر اتنا گوندھیں کہ تمام اجزاء یکجان ہو جائیں۔ چینی میں پانی ملائیں اور پکا کر شیرہ بنالیں۔ کڑا ہی میں گھی گرم کریں۔ آلو کی ٹکیاں بنا کر گھی میں تلیں اور سنہری ہونے پر شیرے میں ڈال دیں۔



اروی

اروی کا سالن (1)

اجزاء

اروی — 250 گرام، گھی — 60 ملی لیٹر، بسن — ایک گھٹی ،
پیاز — 25 گرام ، دھنیا — ایک چمچ ، زیرہ ثابت — ایک
چمچ، نمک — ایک چمچ، مرچ — ایک چمچ۔

ترکیب

اروی چھیل کر کھڑے کر لیں اور نمک لگا کر چھوڑ دیں۔ ایک گھنٹہ بعد اروی کو سادہ پانی
میں ڈال دیں۔ پیاز کتر لیں۔ پندرہ بسن منٹ بعد گھی کڑکڑا کر اس میں پیاز ڈال دیں۔ پیاز ہلکا
بادامی ہو جائے تو اس میں اروی ڈال کر بھون لیں۔ اب اس میں ثابت زیرہ، پیسا ہوا دھنیا
نمک، مرچ اور بسن ڈال کر بانی کا چھینٹا دے کر بھون لیں۔ پھر تھوڑا سا پانی ڈال کر دھمی
آج پیر لپکائیں۔ اروتی گل جائے تو اتار لیں۔

اروی کا سالن (2)

اجزاء

اروی — ایک کلو۔ دہی — 250 ملی لیٹر، زیرہ سیاہ اور سفید
— دونوں دس دس گرام، پیاز — 25 گرام، الائچی کلاں —

دس گرام، دھنیا (پسا ہوا) — 25 گرام، ادراک — ایک انچ کا
 ٹنکڑا، ہلدی (پسی ہوئی) — 5 گرام، کالی مرچ (پسی ہوئی) — 10
 گرام، دارچینی اور لونگ — ہر ایک دو دو گرام، لال مرچ اور نمک —
 حسب ذائقہ، گھی — حسب ضرورت۔

ترکیب

پیاز کے لچھے کتر لیں۔ دھسے لچھے نمک اور دیگر مصالحے کے ساتھ پیس لیں۔ ارومی چھیل
 کر قتلے کر لیں۔ گھی کڑ کڑا کر دھیمی آنچ پر ارومی مل لیں۔ اس دوران پیاز کے باقی لچھوں کو دوسری
 پتیلی میں تل کر سرخ کر لیں۔ اب اس میں ارومی، دہی اور مصالحہ ڈال کر پکائیں۔ پانی ڈالنے
 کی ضرورت نہیں۔ ارویاں دہی کے پانی میں جلد گل جائیں گی۔

ارومی کی بھجیا

اجزاء

ارومی — 500 گرام، پیاز — ایک عدد، ٹماٹر — ایک عدد،
 زیرہ سفید (پسا ہوا) — چائے کا ایک چمچ، نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی)
 — حسب ذائقہ، گھی — حسب ضرورت۔

ترکیب

ارومی چھیل کر تیلے پتلے قتلے کاٹ لیں۔ پیاز اور ٹماٹر کاٹ لیں۔ پیاز کو گھی میں سرخ کر لیں۔
 اس میں ارومی ڈال کر بھون لیں۔ دو تین منٹ بعد پانی کا چھینٹا دے کر مصالحہ بھی ملا دیں۔
 بھن جائے تو اتنا پانی ڈالیں کہ ارومی گل جائے۔ ارویاں گل جائیں اور گھی اوپر آجائے،
 تو اتار کر استعمال کریں۔



اروی کا قورمہ

اجزاء

اروی — 500 گرام، دہی — 125 ملی لٹر، پیاز — 3 عدد، گھی — آدھی پیالی، ادراک — $\frac{1}{2}$ انچ کا ٹکڑا، لہسن — 5 جوئے، دھنیا، تل، ناریل اور خشخاش — ہر ایک کھانے کا ایک ایک چمچ، بادام — 11 عدد، نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی) — حسب ضرورت۔

ترکیب

اروی کو دھو کر ٹکڑے کر لیں۔ پیاز کے لچھے کاٹ لیں۔ تمام مصالحے بھون کر پیس لیں۔ دہی میں پیسے ہوئے مصالحے خوب پھینٹ کر رکھ دیں۔ گھی کو کڑا کر اس میں پیاز کے لچھے تل کر بادامی کر لیں۔ اروی کے ٹکڑے پیاز میں بگھار لیں۔ ٹکڑے بادامی ہو جائیں تو دہی ملا ہو مصالحہ ڈال کر پانچ چھ منٹ بھون لیں تاکہ اروی گل جائے جب دیکھیں کہ پانی خشک ہونے لگا ہے اور کافی مصالحہ باقی ہے تو اسی پانچ ہلکی کر کے دم پر چھوڑ دیں۔

اروی کے قتلے

اجزاء

اروی — 500 گرام، پیاز — 2 عدد، لہسن — 5 جوئے، زیرہ — چائے کا ایک چمچ، نمک اور سرخ مرچ — حسب ذائقہ، گھی — حسب ضرورت۔

ترکیب

ارویوں کو چھیل لیں اور دھو کر اس کے پتلے پتلے قتلے کاٹ لیں۔ پیاز کے لچھے کاٹ لیں۔

لہسن بھی چھیل کر کتر لیں۔ دیچھی میں گھی گرم کر کے اس میں لہسن، پیاز اور زیرہ قل کر سرخ کر لیں۔ پھر انہیں موٹا موٹا کوٹ لیں۔

اب گھی میں اروی کے قتلے ڈال کر چھچھلا لیں۔ اس میں کوٹا ہوا مصالحہ اور نمک مرچ بھی شامل کر دیں۔ کچھ دیر چھچھلانے کے بعد اس میں ذرا سا پانی بھی ڈال دیں، اروی گل جائے تو پلٹ میں نکال لیں اور اوپر لیموں کا سزوق چھڑک کر پیش کریں۔

اروی بینگن

اجزاء

بینگن (گول) — 500 گرام، اروی — 375 گرام، ٹماٹر — 125 گرام، پیاز — 125 گرام، بہری مرچیں — 7 عدد، گھی — 125 ملی لیٹر، پسی ہوئی ہلدی — چٹکی بھر، نمک اور سرخ مرچ — حسب ذائقہ۔

ترکیب

بینگن چھیل کر قاشیں تراش لیں۔ قاشوں کو ذرا سا نمک لگا کر چھوڑ دیں۔ اروی چھیل کر پانی میں ڈال دیں۔ اس میں چائے کا آدھا چمچ نمک بھی ڈال دیں۔ آدھ گھنٹے بعد بینگن کو دھو لیں۔ اروی کو بھی مسئل مسئل کر دھولیں تاکہ لیس نہ رہے۔ پیاز کتر لیں۔ ٹماٹر دھو کر کاٹ لیں۔ گھی کو کڑا کر اس میں پیاز سنہری کر لیں۔ اب اس میں سرخ مرچ، ہلدی اور نمک ڈال دیں۔ مصالحہ بھن جائے تو بینگن اور ٹماٹر بھی ڈال دیں۔ دس منٹ بعد اس میں اروی ڈال دیں اور تھوڑا سا پانی ڈال کر پکھنے دیں۔ آج ہلکی کر دیں۔ اروی بینگن گل جائے تو پانی خشک ہونے کے بعد اتار لیں۔



اردی کے پتے (تلی ہوئے)

اجزاء

اردی کے پتے — حسب ضرورت، بین — پتوں کے مطابق، گھی یا تیل
— حسب ضرورت، نمک، سرخ مرچ اور زیرہ — حسب ضرورت.

ترکیب

اردی کے پتے دھو کر صاف کر لیں۔ ان کا پانی خشک کر لیں۔ تھوڑے سے پانی میں
بین کو ڈال کر دہی کی طرح گھول لیں۔ مصلحے میں کر بین میں ملا دیں۔
کڑا ہی میں تیل یا گھی کڑ کڑا لیں۔ پھر اردی کے پتے بین میں لتیھڑ کر تل لیں۔

اردی کے پتے (مصلحے دار)

اجزاء

اردی کے پتے — 250 گرام، تیل — 125 ملی لٹر، بین — 125 گرام،
ادرک — 5 گرام، پیاز — 125 گرام، لسن — 5 جوئے، بادام
15 گرام، خشخاش — 12 گرام، تیل — 12 گرام، نمک اور سرخ مرچیں
(سی ہوئی) — حسب ذائقہ۔

ترکیب

اردی کے پتے دھو کر پانی خشک کر لیں۔ نمک، مرچ، لسن اور ادرک کو پیس کر علیحدہ
رکھ لیں۔ پیاز کو باریک کاٹ لیں۔ بادام کو تھوڑے سے پانی میں اُبال کر چھیلیں اور باریک
باریک کاٹ لیں۔ تیل اور خشخاش کو بھی ہلکی آنچ پر توڑے پر ہلکا سا بھون لیں۔ بین میں

پسا ہوا مصالحہ ملا کر ہسے پتوں پر پھیلائیں اور پتے ایک دوسرے پر رکھ کر گول پیٹ لیں۔

ایک کھلے منہ کی پتیلی میں پانی بھر کر اس کے منہ پر کپڑا باندھ دیں۔ کپڑے پر گول پیٹے ہوئے اروی کے پتے رکھ کر ڈھانپ دیں۔ اب پانی گرم کریں۔ بھاپ میں پتے گل جائیں تو انہیں ٹھنڈا کر کے گول گول کاٹ لیں۔ تھوڑے سے تیل میں ان ٹکڑوں کو خوب تل لیں۔ باقی تیل میں پیاز تل کر اس میں تل خشکاش، باقی سچا ہوا مصالحہ اور بادام ڈال کر بھون لیں۔ اس میں تھوڑا سا پانی ڈال کر پتے بھی ڈال دیں۔ دم پر آجائے تو اتار لیں۔

اروی کے کباب

اجزاء

اروی — 500 گرام، انار دانہ — 60 گرام، چنے (بھننے ہوئے) —
 25 گرام، پیاز — 2 عدد، ادراک — ایک انچ کا ٹکڑا، لہسن —
 ایک پوتھی، مرچ سیاہ — 2 گرام، زیرہ سیاہ — 5 گرام، دھنیا (شک) —
 5 گرام، بڑی الائچی کے دانے — ایک گرام، گھی اور ڈبل روٹی
 کا چورا — حسب ضرورت۔

ترکیب

اروی کو اُبال کر چھیل لیں۔ اب انہیں ہاتھ سے خوب مسل کر یکجان کر لیں یا پس لیں۔
 چنے چھیل کر اور پس کر انگ رکھ لیں۔ گرم مصالحہ اور باقی چیزیں بھی پس لیں۔
 اروی میں یہ تمام چیزیں ملا کر شامی کباب کی طرح ٹکیاں بنا لیں۔ گھی گرم کریں اور
 ٹکیوں کو ڈبل روٹی کا چورا لگا کر ہلکی آبخ پر تل کر سرخ کر لیں۔



اروی کی پھلکیاں

اجزاء

اروی 500 گرام، میدہ 500 گرام، سیاہ مرچیں 5 گرام، زیرہ 5 گرام، نمک اور سرخ مرچ حسب ذائقہ، گھی حسب ضرورت۔

ترکیب

اروی کو اُبال کر چھیل لیں اور ہاتھ سے نل کر یکجان کر لیں۔ اب اس میں مصالحے ڈال کر میدے میں خوب گوندھ لیں اور پانی ملا کر حسب خواہش پتلا کر لیں۔ کڑاہی میں گھی گرم کریں اور اس میں پھلکیاں تیل لیں۔ شام کی چائے کے ساتھ پیش کریں۔



بندگو بھی

بندگو بھی کا سالن

اجزاء

بندگو بھی — ایک کلو، گھی — 250 ملی لٹر، پیاز — 250 گرام .
دہی — 60 ملی لٹر، لہسن — آدھی کٹھی، سبز مرچیں — 5 گرام،
کلوئنجی — ایک چائے کا چمچ، ہلدی، نمک اور مرچ — حسب ذائقہ۔

ترکیب

بندگو بھی کو باریک کاٹ کر تھوڑے سے نمک ملے پانی میں ڈال دیں۔ تھوڑی دیر بعد
بندگو بھی کے پتے پانی تھوڑا سا غلیظہ رکھ لیں۔ گھی گرم کر کے پیاز اور لہسن بادامی کر کے اس میں
بندگو بھی، کلوئنجی اور لال مرچ ڈال دیں۔ تین منٹ بعد دہی ملا کر تھوڑی دیر بھونیں۔ اب اس
میں ہلدی، نمک اور بہری مرچیں کاٹ کر ڈال دیں۔ بندگو بھی گل جائے تو اسے بھون لیں۔ گھی
اوپر نظر آنے لگے تو اتار لیں۔

آلو اور بندگو بھی

اجزاء

آلو — 500 گرام، بندگو بھی — 500 گرام، گھی — 125 ملی لٹر،
پیاز — 25 گرام، لہسن — ایک پوتھتی، ادراک — 5 گرام

دھنیا (لیسا ہوا) — ایک چمچ، زیرہ — ایک چمچ، گرم مصالحہ،
— ایک چمچ، نمک اور مرچ — حسب ذائقہ۔

ترکیب

بند گو بھی باریک کاٹ کر دھولیں۔ آلو چھیل کر ٹکڑے کر لیں اور دھولیں۔ پیاز کتر لیں۔ گھی گرم کر کے اس میں پیاز سرخ کر لیں۔ اس میں تمام مصالحے ڈال کر بھون لیں۔ اس دوران پانی کا ہلکا سا چھینٹا بھی دیں۔ درمیانی آنچ رکھیں۔ پھر اس میں آلو اور گو بھی بھی ڈال دیں۔ آلو گو بھی بھن جائے تو اس میں دو کپ پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں پانی خشک ہو جائے اور گھی نظر آنے لگے تو اتار کر گرم مصالحہ چھڑک دیں۔

بند گو بھی کے رول

(1)

اجزاء

تازہ بند گو بھی — ایک عدد، بسین — 25 اگرام، قیمہ — 500 گرام
پیاز — 25 اگرام، لہسن — ایک گٹھی، انڈے — 4 عدد،
گرم مصالحہ — کھانے کے دو چمچ، دہی — 125 ملی لیٹر، نمک اور
سرخ مرچ — حسب ذائقہ، گھی — حسب ضرورت۔

ترکیب

بند گو بھی میں سے دس درمیانہ سائز کے نرم پتے لے لیں۔ ایک صاف سوتی کپڑے میں قیمے کی پوٹلی باندھ کر لٹکا دیں۔ تھوڑی دیر میں قیمے کا پانی نچر جائے گا۔ اس دوران پیاز کاٹ لیں، لہسن چھیل لیں اور بسین کو توڑے پر بھون لیں۔ سل پر مصالحے، پیاز اور قیمہ پس لیں۔ انڈے بھی پھینٹ لیں۔
اب بسین میں تمام چیزیں ملا کر خوب پھینٹ لیں تاکہ کیجان ہو جائیں۔ اسے ایک بار سل پر پس لیں تو بہتر ہوگا۔ اب گو بھی کے پتوں پر پسے ہوئے قیمے کا آمیزہ ڈال کر

چھچھ سے پھیلا لیں۔ پھر ستوں کو احتیاط سے لپیٹ کر ان پر دھاگہ باندھ دیں۔
ایک کھلے مٹنہ کے پتیلے میں پانی بھر کر اس پر ملل کا کپڑا باندھ دیں۔ کپڑے پر رول
رکھ کر ڈھانپ دیں۔ اب پانی تھولائیں۔ رول کو بیس منٹ بھاپ میں رکھنے کے بعد نکال
لیں۔ ایک کڑاھی میں گھی گرم کر کے اس میں رول تل لیں۔ بادامی ہونے پر نکال لیں۔ رول کو
تیز گرم گھی میں ڈالتے ہی آنچ ہلکی کر دیں تاکہ رول جلنے نہ پائیں۔

بندگو بھی اور کالے چنے

اجزاء

تازہ بندگو بھی — ایک عدد، کالے چنے — ۱۰۰ گرام، گرم مصالحہ
(پسا ہوا) — ایک چائے کا چمچ، تیل — ۱۰۰ ملی لیٹر، لیموں —
چار عدد، نمک — حسب ذائقہ۔

ترکیب

چنے دو دن کے لیے پانی میں بھگو دیں۔ اس دوران دو تین بار پانی بدل میں۔ چنوں
میں کونپلیں نکل آئیں گی۔ دو دن بعد پانی بدل کر پھول لیں تاکہ چنے صاف ہو جائیں۔ گو بھی کو
بھی باریک باریک کاٹ لیں اور دھو کر پانی پھول لیں۔
تیل گرم کر کے اس میں چنے تل لیں، لیکن چنے زیادہ سخت نہ ہونے پائیں۔ چنے نکال کر
اب اس گھی میں بندگو بھی کو بھی تھوڑا سا تل لیں اور آنچ ہلکی کر کے ڈھکنادے دیں۔ گو بھی ادھی
گل جائے تو اس میں چنے ملا کر نمک اور گرم مصالحہ بھی چھڑک دیں۔ استعمال کے وقت لیموں
کا عرق پھول لیں۔



قیمہ بھری بند گوہی

اجزاء

بند گوہی — ایک عدد، قیمہ — 250 گرام، چاول (اُبلے ہوئے) — 250 گرام، ٹماٹر — 2 عدد، پیاز — ایک عدد، پودینہ (کتر اہوا) — ایک چمچ، کشمش — 50 گرام، دار چینی — ایک اِنچ کا ٹکڑا، گھی — حسب ضرورت۔

ترکیب

پیاز کتر لیں۔ ٹماٹروں کا گودا نکال دیں۔ پودینہ کتر لیں۔ گھی میں قیمہ، پیاز، ٹماٹروں کا گودا، نمک اور مرچ ڈال کر بھون لیں۔ اب اُبلے ہوئے چاولوں میں قیمہ، پودینہ، کشمش اور دار چینی کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے ملا کر یکجان کر لیں۔ بند گوہی کو درمیان سے دو ٹکڑے کر کے چھوٹے پتے نکال لیں۔ ان پتوں کو بھی باریک باریک کتر کر فیچے کے مرکب میں ملا لیں۔ اس مرکب کو بند گوہی کی خالی جگہ میں بھر کر ایک گھنٹہ اوون میں رکھ کر پکائیں۔

بند گوہی اور گوشت

اجزاء

گوہی — 500 گرام، بکرے کی دستی کا گوشت — 500 گرام، پودینہ — ایک گڈی، پیاز — ایک عدد، ٹماٹر — 250 گرام، ہڈیوں کی نخنی — 7 کپ، لیموں — 2 عدد، سبز مرچیں — 3 عدد، نمک — حسب ذائقہ، گھی — حسب ضرورت۔

ترکیب

گو بھی باریک کاٹ لیں۔ پیاز اور پودینہ الگ الگ کتر لیں۔ ٹماٹر کا گودا نکال لیں جو پوتھائی کپ ہو۔ سجنی تیار کر لیں۔ مرچیں بھی کتر لیں۔ گھی گرم کر کے پیاز براؤن کریں اور اس میں گوشت بھون لیں۔ پھر آٹھ دھیمی کر کے اس میں سجنی ڈال دیں۔ شوربا گاڑھا ہو جائے تو پودینہ، ہری مرچ، ٹماٹر کا گودا اور لیموں کا عرق ڈال دیں۔

اُبے ہوئے چاولوں کے ساتھ اس کا ذائقہ دو بالابو جانا ہے۔

بند گو بھی اور ناریل کی ڈش

اجزاء

بند گو بھی — ڈیڑھ کلو، سرسوں یا ناریل کا تیل — چار بڑے چمچ،
 نمابت ناریل — ایک عدد، تازہ دھنیا کی پتیاں — ایک کٹھی،
 پیاز — ایک عدد، سرسوں کے بیج — ایک چائے کا چمچ، نمک
 — حسب ذائقہ۔ کالی مرچ (پسی ہوئی) — ایک چائے کا چمچ۔

ترکیب

بند گو بھی کو باریک کاٹ لیں۔ پیاز چھیل کر باریک کتر لیں۔ دھنیا کی پتیاں بھی صاف کر کے کتر لیں۔ یہ تقریباً ایک بڑا چمچ ہو۔ ناریل کا پانی نکال کر انک پیالے میں رکھ لیں۔ ناریل کا گودا باریک پس لیں۔

کسی بڑی پتیلی میں پانی گرم کریں۔ پانی اُبلنے لگے تو اس میں بند گو بھی ڈال کر دو منٹ جوش دیں اور اُتار کر چھان لیں۔ دوسری پتیلی میں تیل گرم کریں اور اس میں سرسوں کے بیج ڈال دیں۔ چمچ ہلاتے رہیں۔ دو منٹ بعد پیاز ڈال کر اُسے تین منٹ بھونیں۔ دھنیا کی پتی ڈال کر اسے بھی ایک منٹ بھونیں۔ اب اُبل ہوئی بند گو بھی ڈال کر بھونیں۔ چمچ مسلسل چلاتے رہیں۔

گو بھی کاپانی سوکھنے لگے تو اس میں ناریل کاپانی ڈال کر بھونیں۔ پھر کترا ہوا ناریل اور نمک ملا کر اتار لیں۔

بندگو بھی اور مٹر کی ڈش

اجزاء

بندگو بھی — ایک کلو، مٹر کے دانے — 300 گرام، ثابت سفید زیرہ
— چار چائے کے چمچ، ہلدی (پسی ہوئی) — نصف چمچ، سرخ مرچ
(پسی ہوئی) — نصف چمچ، کوکنگ ائل — آٹھ بڑے چمچ،
ہری مرچیں — 2 عدد، گرم مصالحہ — نصف چائے کا چمچ،
تیج پات — 3 عدد، چینی — چائے کے دو چمچ، نمک حسب ذائقہ۔

ترکیب

بندگو بھی کے اوپر کے چند پتے اتار کر پھینک دیں اور اس کے پتے اور لمبے لمبے ٹکڑے کاٹ لیں۔ کسی چوڑے منہ والی پتیلی کو درمیانی آئینہ پر رکھ کر اس میں کوکنگ ائل گرم کریں۔ پھر اس میں ثابت سفید زیرہ اور تیج پات ڈال کر چمچ سے ملا لیں۔ پندرہ بیس سیکنڈ بعد بندگو بھی اور مٹر کے دانے ڈال کر آدھ منٹ تک بھونیں۔ اب سرخ مرچ اور ہلدی ملا کر ڈھانپ دیں۔ آئینہ دھیمی کر دیں۔ گو بھی مٹر گل جائے تو نمک، چینی اور کتری ہوئی ہری مرچ ڈال کر پھر ڈھانپ دیں۔ چار پانچ منٹ پکنے دیں۔ آخر میں گرم مصالحہ ملا کر اتار لیں۔

بندگو بھی اور مسور کی دال

اجزاء

بندگو بھی — 250 گرام، مسور کی دال — 250 گرام، تیل — 6

بڑے چمچ، لسن — ایک چھوٹی ٹکھی، سبز مرچیں — 2 عدد، پیاز
 100 گرام، ٹماٹر — 25 گرام، ثابت زیرہ — ایک چمچ چائے کا، ہلدی
 (پسی ہوئی) — آدھا چمچ چائے کا، ادراک — آدھا انچ کا ٹکڑا،
 نمک — حسب ذائقہ۔

ترکیب

بندگو بھی کے اوپر کے چند پتے اتار کر باقی کو کتر لیں۔ اس کا وزن 250 گرام ہو مسور
 کی دال حن کر دھو لیں۔ لسن باریک باریک کاٹ لیں۔ پیاز بھی باریک کاٹ لیں۔ سبز مرچیں
 باریک کتر لیں۔ ٹماٹر کی چھوٹی چھوٹی قاشیں تراش لیں۔ ادراک پس لیں۔
 پتیلی میں سوا لٹری پانی اور دال ڈال کر ابالیں۔ پانی کی سطح پر جھاگ آئے تو چمچ سے اتار کر
 پھینک دیں۔ ایک ابال آنے پر ہلدی ملا لیں اور پتیلی پر ڈھکنا اس طرح رکھ دیں کہ پتیلی کا
 منہ تھوڑا سا کھلا رہے۔ دھیمی آنچ پر دال کو پون گھنٹے تک ابستہ ابستہ پکنے دیں۔ آخری دس
 منٹ میں چند بار چمچ چلا لیں۔

اس دوران دوسرے چولھے پر فرنی پین میں تیل گرم کریں۔ اس میں پہلے زیرہ اور
 تین چار سیکنڈ بعد لسن ڈال کر سنہری کر لیں۔ اب اس میں پیاز، بندگو بھی اور سبز مرچیں ڈال
 دیں اور چمچ چلاتے رہیں۔ جب یہ آمیزہ سنہری اور ہلکا سا بھرا ہو جائے تو نمک ملا کر آگ
 سے اتار لیں۔

دال پک جائے تو اس میں تھوڑا سا نمک، ادراک اور ٹماٹر ڈال کر ملائیں اور ڈھانپ کر دس
 منٹ مزید پکائیں۔ اب اس میں بندگو بھی کا سارا آمیزہ ڈال کر چمچ سے خوب ملائیں۔ پتیلی کو ڈھکنے
 کے بغیر آگ پر رکھیں اور ایک ابال آنے پر اتار لیں۔

بندگو بھی اور گاجریں

اجزاء

بندگو بھی — 500 گرام، گاجریں — 500 گرام، پکانے کا تیل

5 بڑے چمچ، ہینگ — ایک چٹکی، ثابت سرخ مرچیں — 2 عدد،
 ثابت سبز مرچیں — 2 عدد، سرسوں کے بیج — ایک بڑا چمچ، دھنیا
 کی پتی — ایک گٹھی، لیموں — 2 عدد، چینی — 2 چائے
 کے چمچ، نمک — حسب ذائقہ۔

ترکیب

بند گو بھی کئے درمیان سے نرم پتے نکال کر لمبے لمبے پتلے ٹکڑے کاٹ لیں۔ اس کا وزن
 500 گرام ہو۔ گاجریں چھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ بری مرچوں کے بھی لمبے
 لمبے ٹکڑے کر لیں۔ دھنیے کی پتیاں صاف کر کے کتر لیں۔ یہ کم از کم آٹھ بڑے چمچ ضرور ہوں۔
 کسی کھلے منہ کی دیگی کو ذرا تیز آنچ پر رکھ کر تیل گرم کریں اور اس میں چٹکی بھر ہینگ
 ڈال دیں۔ پھر اس میں سرسوں کے بیج ڈال کر چند سیکنڈ بعد ثابت سرخ مرچ بھی ڈال کر
 چمچ چلائیں۔ چند سیکنڈ بعد جب مرچ بھن کر سیاہی مائل ہو جائے تو اس میں بری مرچیں،
 گاجریں اور بند گو بھی ڈال دیں۔ درمیانی آنچ کر کے چمچ چلاتے رہیں۔ آدھ منٹ بعد نمک، چینی
 اور سہرا دھنیا ڈال دیں۔ چمچ سے خوب ملا کر ڈھانپ دیں اور مزید پانچ منٹ لپکائیں۔ اب
 لیوں کا عرق ملا کر اتار لیں۔

بند گو بھی اور جھینگے کی ڈش

اجزاء

بند گو بھی — 500 گرام، جھینگے (بڑے بڑے) — پندرہ عدد، پیاز
 — 250 گرام، لہسن — ایک گٹھی، بری مرچیں — 3 عدد،
 گھی — 250 ملی لیٹر، گرم مصالحہ (سیا ہوا) — چائے کا ایک چمچ، ہلدی
 (پسی ہوئی) — چائے کا آدھا چمچ، ناریل — $\frac{1}{2}$ حصہ، نمک اور سرخ
 مرچ — حسب ذائقہ۔

ترکیب

بندگو بھی کے اوپر کے سخت اور خراب پتے توڑ کر پھینک دیں۔ کسی برتن میں پانی ڈال کر تھوڑا سا نمک ڈالیں اور اس میں بندگو بھی کے چار ٹکڑے کر کے ڈال دیں۔ جھینگے دھو کر صاف کر لیں۔ لہسن، پیاز اور ہری مرچیں باریک کاٹ لیں۔ ناریل بیس کر دو دھتیار کر لیں۔ ایک گھنٹے بعد بندگو بھی کے ٹکڑوں کو پانی سے نکال کر باریک کاٹ لیں۔ ایک دیگی میں پانی اور تھوڑا سا نمک ڈال کر چولھے پر رکھیں اور اس میں گو بھی ڈال کر آج ہلکی کر دیں۔ گو بھی گل جائے تو اتار دیں۔ دوسری پتیلی میں گھی گرم کر کے اس میں سبز، سرخ مرچ، پیاز، ہلدی، لہسن اور نمک ڈال کر بھون لیں۔ پھر اس میں جھینگے ڈال دیں۔ جھینگے پانچ منٹ تک بھونیں۔ اب اس میں ناریل کا دو دھ ڈال کر آج ہلکی کر دیں۔ پندرہ منٹ پکنے کے بعد گرم مصالحہ چھڑک دیں اور تین منٹ بعد اتار کر گرم گرم پیش کریں۔

بندگو بھی کے رول

اجزاء

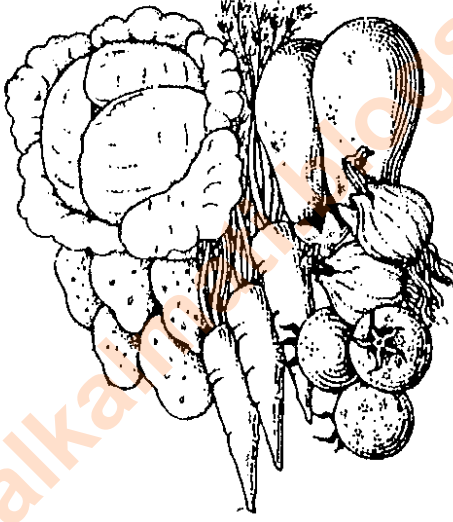
بندگو بھی — ایک عدد، آلو — 500 گرام، پیاز — 2 عدد،
دہی — 250 ملی لیٹر، اجوائن — چائے کا نصف چمچ، ہری مرچیں
— 5 گرام، انار دانہ — 30 گرام، گھی — 250 ملی لیٹر،
نمک اور سرخ مرچ — حسب ذائقہ۔

ترکیب

آلو پھیل کر چار ٹکڑے کر لیں۔ سبز مرچیں کتر لیں۔ انار دانہ پیس لیں۔ دہی میں نمک پھینٹ کر علیحدہ رکھ لیں۔ تھوڑا سا گھی گرم کر کے اس میں اجوائن ڈال دیں۔ چند سیکنڈ بعد نمک، سرخ مرچ، انار دانہ، کتری ہوئی پیاز اور سبز مرچیں بھی ڈال دیں۔ مصالحہ

بھون کر اودال دیں۔ آلو گل جائیں تو انہیں خوب کھل کر بھر تکی طرح بنا لیں۔
 بند کو بھی کے اوبر کے چند خراب بیٹوں کو توڑ کر پھینک دیں۔ حسب ضرورت اچھے
 پتے لے کر پھیلائیں۔ ہر پتے پر الو کے سالن کی ہلکی تہ بھالیں۔ اب ہر پتے کو پیٹ
 کر اس پر دھا لپیٹتے جائیں۔

کڑا ہی میں باقی بقی ڈال کر گھیلائیں۔ اس میں کو بھی کے رول ڈال کر تلیں۔ رول
 سرخ ہونے پر آجائیں تو ذہی ڈال کر احتیاط سے سچ سے ملائیں اور ڈھانپ دیں۔
 پھر کھیر احتیاط سے سچ چلائیں۔ پھر دھانپ دیں۔ مصلحتاً یہ رہو جاشے تو آتا لیں۔



بھنڈی

بھنڈی کا سالن

(1)

اجزاء

بھنڈی — آدھ کلو، پیاز (باریک کی ہوئی) — بڑے تین چمچ،
 ٹماٹر — 2 عدد، سرسوں کے بیج — چائے کا $\frac{1}{2}$ اچھ، دھنیا
 کی پتی (کٹی ہوئی) — چائے کا ایک چمچ، چھنی — چائے کا $\frac{1}{2}$ اچھ،
 کوکنگ آئل — چار بڑے چمچ، سوکھا دھنیا (پسا ہوا) — چائے
 کا ایک چمچ، سُرخ مرچ (پسی ہوئی) — چائے کا ایک چمچ، زیرہ —
 چائے کا ایک چمچ، ہلدی (پسی ہوئی) — چائے کا آدھا چمچ، نمک —
 15 جوئے، بسز الائیچی کے دانے — چائے کا آدھا چمچ، دارچینی (پسی
 ہوئی) — چائے کا ایک چمچ، لیموں کا عرق اور نمک — حسب ذائقہ۔

ترکیب

تازہ بھنڈیاں دھو کر خشک کر س اور ایک ایک اسچ کے ٹکڑے کاٹ لیں۔ بھنڈیوں
 کے دونوں سروں کو تھوڑا تھوڑا اکاٹ کر پھینک دیں۔ نمک پس لیں۔ اس میں خشک دھنیا،
 زیرہ، مرچ، ہلدی اور ضرورت محسوس کریں تو تھوڑا سا پانی ملا کر گاڑھا مصالحو تیار کر
 لیں۔ پتیلی میں تیل گرم کر کے سرسوں کے بیج ڈال دیں۔ چمچ چلاتے رہیں۔ بیج تل جائیں تو
 تیل میں مصالحو ڈال کر بھونیں۔ پھر پیاز ڈال کر تین منٹ بھونیں۔ اب بھنڈیوں کے
 ٹکڑے ڈال کر آہستہ آہستہ چمچ چلاتے رہیں۔ پانچ منٹ بعد چھنی، ٹماٹر کے کٹے ہوئے باریک
 ٹکڑے، پسی ہوئی دارچینی، لیموں کا عرق، دھنیا کی پتیاں، نمک اور الائیچی کے دانے

ڈال دیں۔ چمچ چلاتے ہوئے پانچ منٹ اور تلیں۔ سالن تیار ہونے کے فوراً بعد استعمال کرنا ضروری ہے، کیونکہ رکھ چھوڑنے سے اس کی شکل بگڑ جائے گی اور بھنڈیاں پانی چھوڑ دیں گی۔

بھنڈی کا سالن

(2)

اجزاء

بھنڈی — ایک کلو، لہسن — 2 گٹھی، پیاز (درمیانہ) — 3 عدد
 ادراک (لپا ہوا) — چائے کا ایک چمچ، ہلدی (سپی ہوئی) — چائے
 کا آدھا چمچ، ہری مرچیں — 4 عدد، دھنیا (لپا ہوا) — چائے
 کا ایک چمچ، زیرہ (لپا ہوا) — چائے کا ایک چمچ، لہسی — 4 کپ،
 تیل — 3 بڑے چمچ، نمک — حسب ذائقہ۔

ترکیب

بھنڈیاں دھولیں اور اس کو دونوں سروں سے تھوڑا تھوڑا کاٹ لیں۔ بھنڈیاں زیادہ لمبی ہوں تو حسب منشا ٹکڑے کر لیں۔ پیاز کے تیلے تیلے ٹکڑے کاٹ لیں۔ لہسن پھیل کر باریک کاٹ لیں۔ ہری مرچیں کاٹ لیں اور بیج نکال دیں۔ تیل گرم کر کے پیاز اور مرچیں ڈال کر تیل لیں۔ اس دوران آدھ درمیانہ ہو۔ ٹھہر ٹھہر کر چمچ چلاتے رہیں تاکہ مصالحہ جل نہ جائے۔ پیاز سنہری ہو جائے تو ادراک، لہسن اور ہلدی ملا کر ایک منٹ تک تلیں۔ چمچ چلاتے رہیں، پھر اس میں بھنڈیاں ڈال کر تین چار منٹ تلیں۔ اب دھنیا، زیرہ، نمک اور لہسی بھی ملا دیں۔ پتیلی کھلی ہی رکھیں اور ابال آنے دیں۔ بھنڈیاں گل جائیں تو اتار کر گرم گرم پیش کریں۔



کھٹی بھنڈیاں

اجزاء

بھنڈی — 1 کلو، ادراک (پسا ہوا) — چائے کا ایک چمچ ،
 ہلدی (پسی ہوئی) — 1/2 چائے کا چمچ، لسن (پسا ہوا) —
 کھانے کا ایک چمچ، پیاز (باریک کٹی ہوئی) — دو بڑے چمچ ،
 تیل — حسب ضرورت، کمری پتہ — 5 عدد، ہری مرچیں
 — 5 عدد، دھنیا کی پتیاں — 1/2 ابرٹا چمچ، املی —
 50 گرام، نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی) — حسب ذائقہ۔

ترکیب

ایک پیالے میں تھوڑا سا گرم پانی لے کر املی بھگو دیں۔ تھوڑی دیر بعد ہاتھ سے مسل کر بیج اور ریشہ نکال کر بھینک دیں۔ املی کے پانی کو مہل کے کپڑے سے چھان لیں اور ڈھانپ کر رکھ دیں۔ بھنڈیاں دھو کر خشک کر لیں اور دونوں جانب سے ان کا تھوڑا تھوڑا حصہ کاٹ کر بھینک دیں۔ پتیلی میں تیل گرم کریں اور بھنڈیاں ہلکا سا تیل کر نکال لیں۔ اب اس تیل میں پیاز بھی معمولی سا تیل لیں۔ نمک، سرخ مرچ، پسی ہوئی ہلدی، ادراک اور لسا ہوا لسن ملا کر بھونیں۔ چمچ چلاتے رہیں۔ دو منٹ بعد املی کا پانی کمری پتہ اور ایک کپ پانی بھی ڈال کر چمچ سے ملا لیں۔ ابال آجائے تو بھنڈیاں کٹی ہوئی دھنیا کی پتیاں اور کٹی ہوئی ہری مرچیں بھی ڈال دیں۔ آٹھ بہت ہلکی کر کے ڈھانپ دیں۔ بھنڈیاں نکل جائیں تو اتار کر گرم گرم پیش کریں۔



کھٹی مٹھی بھنڈی

اجزاء

بھنڈی — $\frac{1}{2}$ کلو، سوکھا دھنیا (پسا ہوا) — چائے کا $\frac{1}{2}$ ا
 چمچ، تیل — برٹے 5 چمچ، لہسن — ایک گٹھی، زیرہ (پسا
 ہوا) — چائے کے 2 چمچ، زیرہ (ثابت) — چائے کا
 ایک چمچ، سرخ مرچ ثابت — ایک عدد، ہلدی (پسی ہوئی) —
 چائے کا نصف چمچ، لیموں — 4 عدد، چینی — چائے کے
 دو چمچ، مرچ سیاہ (پسی ہوئی) — چائے کا ایک چمچ، نمک —
 حسب ذائقہ۔

ترکیب

تازہ اور نرم بھنڈیاں دھو کر خشک کر لیں۔ بھنڈیوں کو دونوں سروں سے تھوڑا
 تھوڑا کاٹ دیں۔ اب ان کے ایک ایک انچ لمبے لمبے ٹکڑے کاٹ لیں۔ لہسن اور مرچ
 سل پریشیں اور پیالے میں نکال کر اس میں ہلدی، دھنیا، پسا ہوا زیرہ اور پسی ہوئی
 سیاہ مرچیں ملا لیں۔ دیگی میں تیل گرم کریں اور اس میں ثابت زیرہ ڈال دیں چند سیکنڈ
 بعد آنچ دھیمی کر کے پیالے میں رکھا ہوا پسا مصالحہ ڈال کر چمچ سے ملائیں۔ مصالحہ بھن جائے
 تو اس میں بھنڈی، نمک، چینی، لیموں کا عرق اور تھوڑا سا پانی ڈال کر چمچ چلاتے رہیں تاکہ
 مصالحہ خوب مل کر آہستہ آہستہ جوش پر آنے لگے۔ اب اسے ڈھانپ کر اتنی دیر لگائیں
 کہ بھنڈی گل جائے۔ اس دوران آنچ دھیمی رکھیں۔



بھنڈی کی خشک ڈش

(1)

اجزاء

بھنڈیاں — 1/2 کلو، مرچ سرخ (پسی ہوئی) — 10 گرام، پیاز
— 2 عدد، سفید زیرہ — 5 گرام، ہری مرچیں — 5 عدد،
لیموں — حسب ضرورت، تیل — 125 ملی لٹر۔

ترکیب

بھنڈیاں دھو کر خشک کر لیں اور باریک کاٹ لیں۔ ہری مرچیں اور پیاز علاحدہ
علاحدہ کتر لیں۔ تیل گرم کریں، اس میں پیاز تیل کر سرخ کر لیں۔ پھر اس میں مھالے
ڈال کر چھج چلائیں اور بھنڈی ڈال کر خوب بھونیں۔ چھج مسلسل چلاتے رہیں، ورنہ
بھنڈی جل جائے گی۔ اس میں پانی نہ ڈالیں۔ بھنڈی بھن کر سرخی پر آجائے تو اتار
لیں۔ پیش کرتے وقت بھنڈیوں پر تھوڑا سا لیموں کا عرق ڈال دیں۔

بھنڈی کی خشک ڈش

(2)

اجزاء

بھنڈی — 1/2 کلو، پیاز (درمیانے) — 3 عدد، لہسن —
10 جوٹے، زیرہ — 6 گرام، ہلدی (پسی ہوئی) — چائے کا 1/4 چمچ،
خشک دھنیا (پسا ہوا) — چائے کا ایک چمچ، انار دانہ (پسا ہوا)

— 5 گرام، بسنزدھنیا — ایک بڑا بچھ، گھی یا تیل —
125 ملی لٹر، نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی) — حسب ذائقہ۔

ترکیب

بھنڈی دھو کر خشک کریں اور باریک کتر لیں۔ لہسن اور پیاز بھی باریک کاٹ لیں۔
انار دانہ پیس کر علیحدہ رکھ دیں۔ بسنزدھنیا کتر لیں۔ تیل گرم کر کے اس میں زیرہ بھونیں۔ پھر
اس میں پیاز اور لہسن ڈال کر خوب بھونیں۔ تمام مصالحے اور بھنڈی ڈال کر بچھ سے ملائیں۔
اور آسج ہلکی کر کے ڈھانپ دیں۔ ٹھہر ٹھہر کر بچھ چلاتے رہیں تاکہ بھنڈی جل نہ جائے۔ بھنڈی
گل جائے تو ڈھکننا ہٹا کر انار دانہ چھڑک دیں۔ چند منٹ اور چولھے پر رکھیں، پھر اتار کر بسن
دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

مصالحے بھری بھنڈیاں

(1)

اجزاء

بھنڈیاں — 250 گرام، ٹماٹر — 30 گرام، پیاز بڑے — 2 عدد،
ہری مرچیں — 3 عدد، انار دانہ — 5 گرام، تیل — 125 ملی لٹر،
سرخ مرچ (پسی ہوئی) اور نمک — حسب ذائقہ، لہسن — 10 بوٹے۔

ترکیب

چھوٹی چھوٹی نریم بھنڈیاں دھو کر خشک کر لیں۔ ایک جانب سے لمبائی کے رخ
شگاف دے کر بیج نکال دیں (چھری کی نوک آ رہا نہ ہو)۔ پیاز، ٹماٹر، انار دانہ، لہسن،
نمک اور مرچیں پیس لیں۔ بھنڈیوں میں محوڑا محوڑا مصالحے بھر دیں اور دھوا کا پلیٹ کر
ان کا منہ بند کر دیں۔ تیل گرم کر کے اس میں بھنڈیاں تل لیں۔ اب اس تیل میں باقی بچا ہوا
مصالحے بھی ڈال دیں۔ مصالحے بھن جائے تو کچھ دیر کے لیے دم پر رکھ دیں۔ مصالحے تیل چھوڑ دے

شوبے والی مصالحہ بھنڈیاں

(2)

اجزاء

بھنڈیاں — 250 گرام، زیرہ سفید — 2 گرام، دھنیا (لپا ہوا) —
چائے کا ایک چمچ، ہلدی — $\frac{1}{4}$ چائے کا چمچ، دہی —
50 ملی لیٹر، ہری مرچ — 2 عدد، گھی یا تیل — 100 ملی لیٹر،
پیاز — ایک عدد، نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی) — حسب ذائقہ،
لہسن — 10 جوٹے۔

ترکیب

نرم بھنڈیاں لے کر دھولیں۔ پانی خشک کر کے ایک طرف سے لمبائی کے رخ
ان کا پیٹ چاک کر لیں۔ زیرہ، نمک اور مرچ کو خشک ہی ملا لیں۔ مصالحے کو بھنڈیوں
میں بھر کر منہ بند کرنے کے لیے اُد پر دھاگہ لپیٹ دیں۔ لہسن، ہری مرچیں اور پیاز
کتر لیں۔ گھی یا تیل گرم کر کے اس میں پیاز اور لہسن بگھار لیں۔ پھر اس میں ہلدی، ہری
مرچ، دھنیا، سرخ مرچ، دہی اور تھوڑا سا نمک ملا لیں۔ مصالحہ بھن جاتے تو اس
میں بھنڈیاں ڈال دیں اور تھوڑا سا پانی ڈال کر ڈھانپ دیں۔ آج دھیمی کر دیں۔ بھنڈیاں
گل جائیں اور ہلکا سا شور بہ باقی رہے تو اتار لیں۔



مصالحہ بھری بھنڈیاں

(3)

اجزاء

بھنڈیاں — 250 گرام، تیل — 125 ملی لٹر، پیاز (بڑے بڑے) —
2 عدد، زیرہ، دھنیا (سیا ہوا)، تیل اور خشخاش — چائے کا ایک ایک
چمچ، سرکہ — چائے کے چار چمچ، مرچ سرخ (سی ہونی)، اور نمک
— حسب ذائقہ۔

ترکیب

نرم اور تازہ بھنڈیاں دھو کر خشک کر لیں۔ بھنڈیوں کو لمبائی کے رُخ شکاف دے کر
بیج نکال دیں۔ تیل، خشخاش، زیرہ، مرچ، نمک اور پیاز باریک پیس کر اس میں سرکہ ملا لیں۔
بھنڈیوں میں مصالحہ بھر کر اوپر سے دھاگا لپیٹ دیں تاکہ ان کا مٹنہ بند ہو جائے۔ اب انہیں
پہلے لکھے ہوئے طریقے کے مطابق تیار کریں (مصالحہ بھری بھنڈیاں 1)۔

بھنڈی کا فورمہ

اجزاء

بھنڈی — 250 گرام، پیاز — 2 عدد، ہلدی (سی ہونی) —
چائے کا 1/4 چمچ، لہسن (سیا ہوا) — چائے کا ایک چمچ، ادرنک (سیا ہوا)
— چائے کا آدھا چمچ، دھنیا (سیا ہوا) — چائے کے دو چمچ،
دہی — 125 ملی لٹر، گرم مصالحہ (سیا ہوا) — چائے کا آدھا چمچ،
تیل — 6 بڑے چمچ، نمک اور سرخ مرچ (سی ہونی) — حسب ذائقہ۔

ترکیب

بھنڈیوں کو دھو کر خشک کر لیں۔ سرے اور نوک کی طرف سے تھوڑا تھوڑا کاٹ لیں اور بھنڈیوں کے دو دو حصے کر لیں۔ پتیلی میں تیل گرم کریں اور اس میں بھنڈیوں کے ٹکڑے دو تین منٹ تل کر نکال لیں۔ اب پتیلی میں بچے ہوئے تیل میں پیاز تل کر سنہری کر لیں۔ چھج سے پیاز نکال کر کسی برتن میں رکھ لیں اور باقی تیل میں لہسن، ادراک، دھنیا، ہلدی اور مرچ ڈال دیں۔ چھج مسلسل چلا لے رہیں۔ دو منٹ بعد وہی ملا لیں اور خوب بھونیں۔ مصالحہ ہلکا سنہری ہو جائے تو دو کپ پانی اور تلی ہوئی پیاز ڈال کر بھون لیں۔ گاڑھا شوربا بن جائے تو گرم مصالحہ ڈال کر ڈھانپ دیں۔ آٹھ ہلکی کر دیں۔ چند منٹ بعد اتار کر گرم گرم پیش کریں۔

بھنڈی اور آملیٹ

اجزاء

بھنڈی — 375 گرام، پیاز — 250 گرام، انڈے — 5 عدد،
ہری مرچیں — چار عدد، زیرہ — چائے کا ایک چمچ، سوکھا دھنیا
(پسا ہوا) — چائے کا ایک ایک چمچ، نمک اور سرخ مرچ —
حسب ذائقہ، گھی یا تیل — 150 ملی لٹر۔

ترکیب

بھنڈی دھو کر خشک کریں اور ان کے ٹکڑے کر لیں۔ پیاز اور ہری مرچیں کتر لیں۔ انڈوں میں تھوڑا سا نمک ڈال کر پھینٹ لیں۔ فرانی پن میں انڈوں کا آملیٹ بنا کر حسب منشا ان کے ٹکڑے کر لیں۔ پتیلی میں گھی گرم کر کے پیاز سنہری کر لیں۔ اس میں زیرہ دھنیا، ہری مرچ، پسپی ہوئی سرخ مرچ اور نمک ڈال کر چھج سے اچھی طرح ملا دیں۔ اب بھنڈی ڈال کر بھونیں۔ چند منٹ بعد آملیٹ کے ٹکڑے بھی ڈال دیں۔ بھنڈی گل جائے تو اتار لیں۔

ثابت بھنڈی

اجزاء

بھنڈی — ایک کلو، لہسن — ایک گھٹی، سولف اور زیرہ سفید
— پندرہ پندرہ گرام، خشک دھنیا — 2 گرام، انار دانہ (پا
ہوا) — 5 گرام، پیاز — 200 گرام، گھی — 250 ملی لٹر،
نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی) — حسب ذائقہ۔

ترکیب

تازہ اور نرم بھنڈیوں کے ڈنٹھل کاٹ کر چھینک دیں۔ بھنڈیوں کو دھو کر ان کا پانی
خشک کر لیں۔ ان میں شکات ڈال دیں تاکہ بھنڈیاں نمک مصالکے جذب کر لیں۔ زیرہ
بھون لیں، لہسن چھیل لیں۔ پیاز کتر لیں۔
پتیلی میں گھی گرم کر کے لہسن اور پیاز بھکاسا بھون لیں۔ پھر اسی گھی میں بھنڈیوں کو اتنا
تلیں کہ ان کا لیس ختم ہو جائے۔ اب اس میں نمک، مرچ، سولف، دھنیا، زیرہ اور انار دانہ
ڈال کر پھر بھون لیں۔ بھنڈی گل جائے تو اتار لیں۔

بھنڈی پیاز

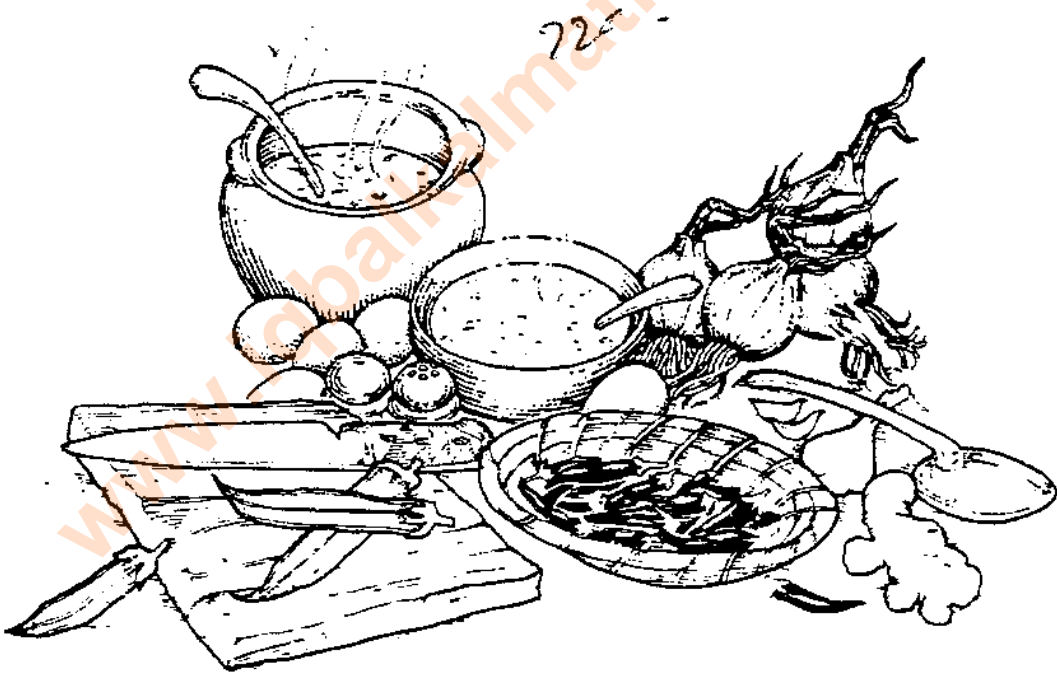
اجزاء

بھنڈی — $\frac{1}{2}$ کلو، پیاز — 250 گرام، ٹماٹر — 25 گرام، تیل یا
گھی — 25 ملی لٹر، گرم مصالحو — چائے کا ایک چمچ، ہری مرچیں

— 5 عدد، نمک اور سرخ مرچ — حسب ذائقہ۔

ترکیب

بھنڈیوں کو دھو کر پانی خشک کر لیں۔ ڈنٹھل کاٹ کر پھینک دیں۔ چھوٹی بھنڈیوں کو درمیان سے کاٹ کر دو حصوں اور بڑی کو تین یا چار حصوں میں کاٹ لیں۔ ٹماٹر، پیاز اور ہری مرچیں علیحدہ علیحدہ کاٹ لیں۔ پیچھی میں گھی یا تیل گرم کر کے اس میں پیاز سنہری کر لیں۔ پھر اس میں ٹماٹر، ہری مرچ، نمک اور سرخ مرچ ڈال کر بھون لیں۔ اب اس میں بھنڈیاں ڈالیں اور پانچ دھیمی کر کے ڈھانپ دیں۔ بھنڈیاں بھاپ میں گل جائیں تو گرم مصالحہ چھڑک کر پیش کریں۔





بینگن کا بھرتہ

(1)

اجزاء

بینگن گول ایک عدد — 250 گرام، پیاز — ایک گٹھی، زیرہ سفید —
چائے کا آدھا چمچ، گرم مصالحہ (پسا ہوا) — چائے کا ایک چمچ، سبز مرچ —
2 عدد، سبز دھنیا — ایک بڑا چمچ، دہی — 350 ملی لٹر،
دودھ — 100 ملی لٹر، نمک اور سرخ مرچ — حسب ذائقہ۔

ترکیب

بینگن کو کوٹلوں پر رکھ کر آہستہ آہستہ پھرتے جائیں تاکہ بینگن ہر طرف سے بھن جائے۔
اب کسی گہرے برتن میں پانی ڈال کر اس میں بینگن کو ڈال دیں۔ مصالحے باریک پسین لیں۔ پیاز
سبز مرچیں اور سبز دھنیا کاٹ لیں۔ دہی میں دودھ ملا کر خوب پھینٹ لیں، پھر اس میں
پسا ہوا مصالحہ ملا لیں۔

بینگن کو پانی سے نکال کر چھیلیں اور ہاتھ سے خوب کھل کر اس میں پیاز ملائیں۔ اب
اسے دہی میں ملا کر اس میں سبز مرچ اور دھنیا بھی ملا دیں۔



بینگن کا بھرتہ

(2)

اجزاء

بینگن — 250 گرام، پیاز — ایک عدد، مرچ سرخ — 2
عدد، سبز مرچ — 3 عدد، آم (کھجی) — ایک عدد، پودینہ —
چند پتے، نمک — حسب ذائقہ، تیل — 50 ملی لٹر۔

ترکیب

پیاز لچھے دار کاٹ لیں۔ آم، نمک اور سرخ مرچ کو پیس لیں۔ بینگن کو ثابت ہی اُبال کر
گلا لیں۔ پھر چھلکے اُتار کر بینگن کو ہاتھ سے مل کر نکجان کر لیں۔
بینگن میں سارے مصالحے ملا لیں۔ تیل کڑکڑا کر اس میں بینگن ڈال کر بھون لیں۔ بھرتہ
تیار ہے۔

بین میں تلے بینگن

اجزاء

بینگن — 250 گرام، بین — 250 گرام، تیل سرسوں — 375 ملی
لٹر، اجوائن — 15 گرام، کھانے کا سوڈا — ایک چٹکی، نمک اور مرچ
(پسی ہوئی) — حسب ضرورت۔

ترکیب

اجوائن کو ہلکا سا کوٹ لیں۔ بینگن دھو کر چھلکے سمیت پتی پتی، لمبی لمبی قاشیں کاٹ لیں۔ اور ان کو نمک لگا کر چھوڑ دیں۔ کسی بڑے پیالے میں بسین، نمک، مرچ، سوڈا اور پانی ڈال کر گھول لیں۔

بینگن دھو کر پانی خشک کر لیں اور اس کے ہر ٹکڑے میں تھوڑا تھوڑا اجوائن لگا دیں۔ اب انہیں بسین لگا کر تیل میں تل لیں۔

بینگن اور دہی

اجزاء

بینگن (گول) — 250 گرام، دہی — 250 ملی لٹر، زیرہ سفید — چائے کا ایک چمچ، لسن — 5 جوٹے، پیاز — 50 گرام، ہلدی — ایک چمکی، تیل — 100 ملی لٹر، نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی) — حسب ذائقہ، کالی مرچ (پسی ہوئی) — حسب ضرورت۔

ترکیب

بینگن چھیل کر ٹکڑے کریں اور نمک لگا کر رکھ دیں۔ پیاز لچھے دار کاٹ لیں۔ لسن، سفید زیرہ، ہلدی، نمک اور مرچ پیس لیں۔

بینگن کے ٹکڑوں کو ہاتھ سے دبا کر پانی چھوڑ دیں اور اسے تیل میں معمولی سا تیل لیں تھوڑی سی پیاز اگ رکھ کر باقی پیاز ایک اور پٹی میں تل کر بادامی کر لیں اور اسے سل پر پیس لیں۔ پہلے پلے ہوئے مصالحے کو تیل میں خوب بھون کر اس پر پسی ہوئی پیاز اور بینگن ڈال دیں اور اس میں تھوڑا سا پانی ڈال کر دم دے دیں۔ دم پر آنے کے بعد اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔ دہی میں نمک، کالی مرچ اور پیاز ملا لیں۔ ڈش میں آدھی دہی ڈال کر اس پر بینگن ڈالیں اور باقی دہی اوپر ڈال دیں۔

بگھارے بینگن

اجزاء

بینگن (لمبے) — 500 گرام، تیل سرسوں — حسب ضرورت، پیاز — 250
 گرام، لیموں — ایک عدد، لہسن — نصف گٹھی، ادرک — آدھ
 اسیج کا ٹکڑا، ہلدی (سپی ہوئی) — چائے کا چوتھائی چمچ، دھنیا — نصف
 چمچ، سبز دھنیا، پودینہ اور ہری مرچیں — 20 گرام، ناریل اور خشخاش —
 پانچ پانچ گرام، نمک اور مرچ — حسب ذائقہ۔

ترکیب

پیاز لچھے دار کاٹ لیں۔ دھنیا، پودینہ اور ہری مرچیں باریک کاٹ لیں۔ لہسن چھیل لیں۔
 سوکھا دھنیا، خشخاش اور ناریل پیس لیں۔ بینگن دھو کر لمبائی کے رخ اس پر چھری سے چار
 پانچ کٹ اس طرح لگائیں کہ پھانگیں الگ نہ ہوں۔ اس میں نمک لگا کر چھوڑ دیں۔ کچھ دیر بعد
 دھو کر ہلدی، نمک اور مرچیں لگا کر چھوڑ دیں۔ ادرک باریک پیس لیں۔
 نصف گھنٹہ بعد پیاز کو تیل کر ہلکا سنہری کر لیں۔ پھر اس میں لہسن بھی تیل لیں۔ پیاز اور لہسن کو
 ہاتھ سے مسل کر دھنیا، ہری مرچ اور ادرک ملا لیں۔ اس مصالحے کو تیل میں تلی کر نکال لیں اور اس
 میں بینگن ڈال دیں۔ تھوڑا اور گھی ملا کر بینگن کو خوب بھون کر اس میں مصالحہ ڈال دیں۔ پانی کا
 چھینٹا دے کر مصالحے کو بھونیں اور کترا ہوا بہا دھنیا ڈال کر دم پر چھوڑ دیں۔ چند منٹ بعد اتار
 کر لیموں کا رس ڈال دیں۔



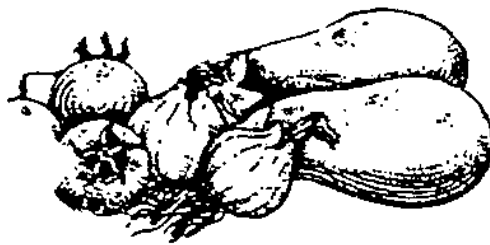
بگھارے بینگن

اجزاء

بینگن (لمبے) — 500 گرام، تیل سرسوں — حسب ضرورت، پیاز — 250 گرام، لیموں — ایک عدد، لہسن — نصف گٹھی، ادرک — آدھ اسیج کا ٹکڑا، ہلدی (سپی ہوئی) — چائے کا چوتھائی چمچ، دھنیا — نصف چمچ، سبز دھنیا، پودینہ اور بہری مرچیں — 20 گرام، ناریل اور خشخاش — پانچ پانچ گرام، نمک اور مرچ — حسب ذائقہ۔

ترکیب

پیاز لچھے دار کاٹ لیں۔ دھنیا، پودینہ اور بہری مرچیں باریک کاٹ لیں۔ لہسن چھیل لیں۔ سوکھا دھنیا، خشخاش اور ناریل پیس لیں۔ بینگن دھو کر لمبائی کے رخ اس پر چھری سے چار پانچ کٹ اس طرح لگائیں کہ پھانگیں الگ نہ ہوں۔ اس میں نمک لگا کر چھوڑ دیں۔ کچھ دیر بعد دھو کر ہلدی، نمک اور مرچیں لگا کر چھوڑ دیں۔ ادرک باریک پیس لیں۔ نصف گھنٹہ بعد پیاز کو تیل کر ہلکا سنہری کر لیں۔ پھر اس میں لہسن بھی تیل لیں۔ پیاز اور لہسن کو ہاتھ سے مسل کر دھنیا، بہری مرچ اور ادرک ملا لیں۔ اس مصالحے کو تیل میں تلی کر نکال لیں اور اس میں بینگن ڈال دیں۔ تھوڑا اور گھی ملا کر بینگن کو خوب بھون کر اس میں مصالحہ ڈال دیں۔ پانی کا چھینٹا دے کر مصالحے کو بھونیں اور کتر اہوا بہا دھنیا ڈال کر دم پر چھوڑ دیں۔ چند منٹ بعد اتار کر لیموں کا رس ڈال دیں۔



مصالحے دار بینگن

اجزاء

بینگن — ایک کلو، اچور — 5 گرام، سفید زیرہ (لپسا ہوا) —
25 گرام، تیل سرسوں — 250 ملی لٹر، کالی مرچ — 2 گرام، بڑھی
الپٹھی — 15 گرام، سوکھا دھنیا (لپسا ہوا) — 25 گرام، میتھی ثابت دانہ
(لپسا ہوا) — 25 گرام، نمک — حسب ذائقہ۔

ترکیب

عدہ قسم کے ایک سائز کے بینگن لے کر چھیلے بغیر دھولیں۔ ثابت بینگن پر چھری سے چار پانچ
پھانک کے نشان اس طرح لگائیں کہ پھانگیں علیحدہ نہ ہوں۔ دو تھج تیل گرم کر کے اس میں سارے
مصالحے بھون لیں اور اتار کر رکھ دیں۔ مصالحہ ٹھنڈا ہو جائے تو بینگنوں میں بھر کر اوپر سے دھاگہ
لپیٹ دیں۔ اب کڑاہی میں باقی تیل کر کڑائیں۔ ہلکی آبخ پر رکھ کر بینگن تلیں، گل جائیں تو اتار
لیں۔

مٹھر مہرے بینگن

اجزاء

بینگن — 500 گرام، مٹھر — 500 گرام، ٹماٹر (درمیانے) — دو
عدد، پیاز — 500 گرام، زیرہ — 5 گرام، لہسن — آدھی
گٹھی، سوکھا دھنیا — 5 گرام، سرخ مرچ (لپسی ہوئی) — کھانے کا ایک

چھچ یا حسب ذائقہ، ہلدی — ایک چٹکی، کالی مرچ (پسی ہوئی) — چائے
کا ایک چمچ، سبز دھنیا اور پودینہ — کھانے کا ایک ایک چمچ، نمک —
حسب ذائقہ، تیل — حسب ضرورت۔

ترکیب

مٹر کے دانے نکال لیں۔ پیاز چھیل کر لچھے کاٹ لیں۔ لہسن چھیل کر کھل لیں۔ سوکھا دھنیا
اور زیرہ ہلکا سا کوٹ کر علیحدہ رکھ لیں۔ ٹماٹر، دھنیا اور پودینہ کاٹ لیں۔ ثابت بینگن دھو
کر پانی خشک کر لیں۔ بینگن کو تھوڑا سا کاٹ کر الگ رکھ لیں۔ چاقو کی نوک سے گودا نکال
کر بینگن اندر سے خالی کر دیں۔

دکھی میں تھوڑا پانی ڈال کر اس میں مٹر، پیاز، ٹماٹر، نمک، ہلدی، سوکھا دھنیا، زیرہ،
اور لہسن ڈال کر پکائیں۔ پھر اس میں تھوڑا سا تیل ڈال کر خوب بھونیں۔ جب تیل خشک ہو جائے
تو آتار کر سبز دھنیا اور پودینہ بھی ملا لیں۔ بینگنوں میں یہ مصالحے دار مٹر بھر کر کپے ہوئے حصے
کو بینگن کے ٹکڑے سے بند کر دیں اور اوپر سے دھاگہ لپیٹ دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم
کر کے اس میں بینگن ڈال کر ہر طرف سے تیل لیں۔ پھر انہیں کڑا ہی میں ہی دم پر چھوڑ دیں۔
بینگنوں کو زیادہ گلانا ہو تو گرم پانی کا چھینٹا دے لیں۔

مصالحہ بھرے بینگن

اجزاء

بینگن گول — تین عدد، لہسن — 2 اجوٹے، پیاز — دو عدد،
ٹماٹر — دو عدد، سبز مرچیں — 5 گرام، گھی — 2 بڑے چمچ،
نمک — حسب ذائقہ۔

ترکیب

پیاز اور لہسن چھیل کر باریک کاٹ لیں۔ ٹماٹر کے قیتے تراش لیں۔ سبز مرچیں کتر کر علیحدہ

رکھ لیں بینگن کو پانی میں پانچ منٹ تک اُبال لیں۔ لمبائی کے رُخ کاٹ کر ان کے دو دو ٹکڑے کر لیں اور ان کا تھوڑا تھوڑا گودا نکال لیں۔ اب گھی بگھلا کر اس میں پیاز، لہسن، ٹماٹر، سبز مرچیں اور بینگن کا گودا ملا کر پکائیں۔ اس مصالحے کو بینگن میں بھر کے اوپر سے دھاگہ لپیٹ دیں۔ دیگچی میں باقی بچا ہوا مصالحہ اور بھرے بینگن ڈال کر چُپلھے پر رکھ دیں۔ دُم آجائے، تو اُتار لیں۔

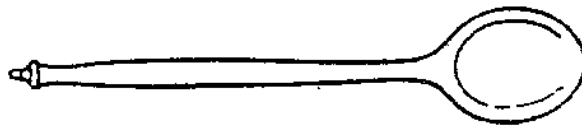
تِلے ہوئے بینگن

اجزاء

بینگن (درمیانے) — 2 عدد، دھنیا (لیا ہوا) — چائے کا ایک چمچ، ہلدی — چائے کا آدھ چمچ، سُرخ مرچ (پسی ہوئی) — چائے کا ایک چمچ، تیل — کھانے کے چار چمچ، لیموں کا عرق — کھانے کے دو چمچ، نمک — حسب ذائقہ، ہر ادھنیا — تھوڑا سا سجاوٹ کے لیے۔

ترکیب

لیموں کے عرق میں نمک اور مصالحے ملا کر گاڑھا مکتب بنالیں۔ بینگن کے چوتھائی انچ موٹے گول قتلے کاٹ کر ان پر یہ گاڑھا مصالحہ لگا کر رکھ دیں۔ ایک گھنٹے بعد کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ اس میں بینگن کے قتلے الگ الگ رکھ کر ڈھانپ دیں اور ہلکی آہنی پر پانچ منٹ تک پکائیں۔ اب قتلوں کو پلٹ کر ڈھانپ دیں اور جب قتلے اچھی طرح تیل جائیں تو اُتار کر گرم گرم پیش کریں۔



بینگن اور کھمبی

اجزاء

بینگن بڑے سائز کا — ایک عدد، کھمبی — آدھی پیالی، پیاز (بڑا) —
ایک عدد، گھی — 2 بڑے چمچ، مسٹر کے دالنے — آدھا کپ، مسٹر
دو عدد، اجوائن — چائے کا آدھا چمچ، میدہ —
چوتھائی پیالی، ڈبل روٹی کے سلاٹس — 3 عدد، سیاہ مرچ (پسی ہوئی)
— چائے کا چوتھائی چمچ، پنیر — چوتھائی پیالی، کشمش — چائے
کا ایک چمچ۔

ترکیب

بینگن کے قتلے کاٹ کر انہیں نم لگا کر چھوڑ دیں۔ پیاز اور مسٹر کے ٹکڑے کاٹ کر علیحدہ
علحدہ رکھ لیں۔ پنیر کے پتلے قتلے کاٹ لیں۔ ایک چمچ گھی میں پیاز تل کر براؤن کر لیں۔ اس میں
مسٹر، مسٹر، کھمبی، کشمش اور اجوائن ڈال کر چند منٹ تلیں۔ پھر اس میں ڈبل روٹی کے
سلاٹس ڈال دیں جب سلاٹس بھی تل کر نلکے براؤن ہو جائیں تو سب کچھ ڈش میں ڈال کر پتیلی
خالی کر لیں اور اس میں باقی گھی ڈال کر گرم کریں۔ بینگن کے قتلوں کے دونوں طرف میدہ لگا کر
گھی میں تلیں اور انہیں بھی ڈش میں ڈبل روٹی کے سلاٹس پر رکھ دیں۔ اب اس پر پنیر کے
قتلے سجا کر اجوائن اور سیاہ مرچیں چھڑک دیں۔

بینگن اور بالائی

اجزاء

بینگن (لمبے والے) — تین عدد، بالائی — دو کپ، اجوائن

چٹکی بھر، گھی — چار کھانے کے چمچ، لیموں (چھوٹا سا)
— ایک عدد، لہسن — ۵ اجوٹے، سرخ مرچ (پسی ہوئی) اور
نمک — حسب ذائقہ۔

ترکیب

بینگنوں کو دھو کر خشک کر س اور چھلکا اُتار کے بغیر موٹے موٹے گول ٹکڑے کاٹ
لیں۔ ٹکڑوں کو ذرا سا نمک لگا کر تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں۔ لہسن چھیل کر پیس لیں۔
بالائی کو خوب پھینٹ کر ایک پیالے میں علیحدہ رکھ لیں۔ بینگنوں کو نمک لگانے کے پندرہ
منٹ بعد دھولیں۔ گھی گرم کر کے اس میں مصالچے اور بینگن ڈال کر خوب بھونیں۔ بینگن
گل جائیں تو انہیں ڈش میں نکال لیں۔ بالائی میں لیموں کا رس ڈال کر ایک بار پھر خوب
پھینٹیں اور اسے بینگن پر ڈال کر پیش کریں۔

دایہا

(ایک حیدرآبادی لذیذ ڈش)

اجزاء

بینگن — 250 گرام، مسور کی دال — 250 گرام، سفید زیرہ
(پسا ہوا) — $\frac{1}{2}$ چمچ چائے کا، کری پتہ — 3 عدد، ادراک —
 $\frac{1}{2}$ اونچ کا ٹکڑا، لہسن — چار جوٹے، املی — 30 گرام، ہلدی (پسی
ہوئی) — ایک چٹکی، نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی) — حسب ذائقہ
تیل — حسب ضرورت۔

ترکیب

ادراک اور لہسن پیس لیں۔ املی کو آدھی پیالی پانی میں ڈال کر کچھ دیر کے لیے چھوڑ دیں۔

بنینگن چھیل کر تیلے پتلے گول ٹکڑے کاٹ لیں۔ مسور کی دال صاف کر کے ایک پیچی میں تھوڑا سا پانی اور دال ڈال کر چوڑھے پر پکینے کے لیے رکھ لیں۔ اس میں ادراک، لہسن، نمک اور سرخ مرچ ڈال دیں۔ املی کو پانی میں مسل کر گٹھلیاں اور ریشے پھینک دیں۔ یہ پانی بھی دال میں ڈال کر چھ سے خوب ملا لیں۔

دوسرے چوڑھے پر فرانی پین میں تیل گرم کر کے اس میں بنینگن کے ٹکڑے تل لیں۔ ان ٹکڑوں کو دال میں ڈال کر پکائیں۔ آٹھ دھیمی رکھیں۔ تیل میں سرخ مرچ، گرمی پتہ اور زیرہ ڈال کر سرخ کریں اور تیل سمیت دال میں ڈال دیں۔ دال گل جلتے تو اتار لیں۔ یہ حیدرآبادی لذیذ ڈش ہے جو ابلے ہوئے چاول کے ساتھ کھائی جاتی ہے۔

سرخ بنینگن

اجزاء

بنینگن — 500 گرام، آلو — 250 گرام، پیاز — 25 گرام،
ادراک — 30 گرام، ٹماٹر — 25 گرام، دہی — 125 ملی لٹر،
سبز مرچیں — 5 عدد، لہسن — آدھی گٹھی، گھی — 125 ملی لٹر،
زیرہ — چائے کا ایک چمچ، ہلدی — چائے کا آدھا چمچ، انار دانہ،
سرخ مرچ اور نمک — حسب ذائقہ۔

اجزاء

آلو اُبال کر چھیل لیں۔ پیاز اور ہری مرچ باریک کر ملیں۔ لہسن، ادراک، نمک، مرچ اور ہلدی پیس لیں۔ بنینگنوں کو دھو کر صاف کپڑے سے خشک کر لیں۔ اب اوپر سے تھوڑا سا حصّہ کاٹ کر ان کے گودے نکال لیں۔ اس گودے میں آلو ملا کر پیس لیں۔ اب اس میں پسا ہوا مصالحہ، کترمی ہوئی مرچ، پیاز (تھوڑی سی پیاز علیحدہ کر کے رکھ لیں) اور ٹماٹر کاٹ کر ملا دیں۔

گھی گرم کر کے اس میں علیحدہ رکھی ہوئی پیاز براؤن کر لیں۔ پھر اس میں بنینگن کا گودا، دہی

مع مصالحے بھون لیں۔ اس مصالحے کو ٹھنڈا کر کے بینگنوں میں بھر کر اوپر سے دھاگا لپیٹ دیں۔ سیخوں میں بینگنوں کو پروٹیں اور اوپر گھی لگا کر اٹلتے پلٹے ہوئے بینگنوں کو سینک لیں۔ گل جائیں تو اتار لیں۔

بینگن اور پنیر کی ڈش

اجزاء

بینگن — 500 گرام، پنیر — 250 گرام، سبز مرچیں — 100 گرام،
گھی — 250 ملی لٹر، انڈے — 3 عدد، دھنیا اور زیرہ —
چائے کا ایک ایک چمچ، نمک اور سرخ مرچ — حسب ضرورت۔

ترکیب

بینگن دھو کر باریک کاٹ لیں۔ پیاز اور سبز مرچیں بھی باریک کاٹ لیں۔ پنیر کو فریج میں رکھ دیں۔ ایک گھنٹے بعد پنیر نکال کر گولیاں بنالیں۔ انڈے پھینٹ لیں۔ پتیلی میں گھی گرم کریں۔ پنیر کی گولیاں انڈے لگا کر گھی میں تل کر بادامی کر لیں۔ گولیاں علیحدہ رکھ کر پتیلی میں باقی گھی بھی ڈال دیں۔ اس میں پیاز اور سبز مرچیں بھون کر بادامی کر لیں۔ پھر اس میں بینگن بھی بھون لیں۔ اب اس میں پنیر کی گولیاں بھی ڈال دیں۔ گولیاں بھن جائیں تو تین منٹ بعد ایک پیالی پانی ڈال کر ڈھکن سے ڈھانپ دیں اور آنچ ہلکی کر دیں۔ ادھر گھنٹے بعد جب پانی خشک ہو جائے اور اوپر گھی نظر آنے لگے تو اتار لیں۔

بینگن کے پکوڑے

اجزاء

بینگن — 500 گرام، مین — 250 گرام، پیاز — 1 عدد،

دھنیا — 30 گرام، سرخ مرچ (پسی ہوئی) — آدھا چائے کا چمچ،
 زیرہ — ایک چمچی، ہری مرچیں — 5 عدد، نمک — حسب
 ذائقہ، گھی — 250 ملی لیٹر۔

ترکیب

پیاز اور مرچیں باریک کاٹ لیں۔ دھنیا بیس لیں۔ بینگن دھو کر اپنی پسند کے قتلے بنا
 لیں، لیکن قتلے باریک نہ ہوں۔ ان کو نمک لگا کر رکھ دیں۔ آدھ گھنٹے بعد بینگن کے قتلے
 دھو کر ان کا پانی خشک کر لیں۔ مین میں تمام مصلحے ڈال کر خوب پھینٹ لیں۔
 کڑاہی میں تیل گرم کریں اور بینگن کے ٹکڑوں پر مین لگا کر تل لیں۔ ہلکا سرخ ہونے
 پر اتار لیں۔ چلنی کے ساتھ پیش کریں۔

اچاری بینگن

اجزاء

بینگن (گول) — ایک کلو، تیل — 450 ملی لیٹر، لہسن — 7 گٹھی،
 ٹماٹر — 450 گرام، ادراک — ایک اینچ کا ٹکڑا، سولف — چلنے
 کا ایک چمچ، خشک دھنیا (پسیا ہوا) — چائے کے $\frac{1}{2}$ اچھ، کلوبنجی — چلنے
 کا $\frac{1}{2}$ اچھ، بلدی (پسی ہوئی) — چائے کا $\frac{1}{4}$ چمچ، سرخ مرچ (پسی ہوئی)
 — چائے کا $\frac{1}{2}$ چمچ یا حسب ذائقہ، نمک — حسب ذائقہ۔

ترکیب

بینگن دھو کر $\frac{3}{4}$ اینچ موٹے گول قتلے کاٹ لیں، پھر ہر قتلے کے چار برابر ٹکڑے کر لیں۔ ادراک
 چھیل کر باریک کاٹ لیں۔ لہسن بھی چھیل لیں۔ تھوڑے سے پانی میں لہسن اور ادراک پس لیں۔ ٹماٹر
 دھو کر باریک کاٹ لیں۔ چولھے پر کڑاہی رکھ کر اس میں 150 ملی لیٹر تیل گرم کریں۔ تیل میں بینگن
 کے قتلے الگ الگ رکھ کر تیز آگ پر تل لیں۔ ٹکڑے دونوں طرف سے سرخ ہو جائیں تو کسی چھلنی

میں نکال لیں۔ چھلنی کو پیالے پر رکھیں تاکہ بیگن کا فالتو تیل پیالے میں اکٹھا ہو جائے۔ کڑا ہی میں مزید 50 ملی لٹر تیل ڈال کر کچھ اور ٹکڑے پہلے کی طرح مل لیں۔ انہیں بھی پیالے میں نکال لیں۔ سارے ٹکڑے دو یا تین بار میں تیلے جائیں گے۔ اس کا انحصار کڑا ہی کے سائز پر ہے۔

اب کسی پتیلی میں باقی تیل ڈال کر گرم کریں۔ درمیانی آنچ پر سولف اور کلونجی کے دانے ڈال کر بھونیں۔ سولف کارنگ تبدیل ہونے پر پسا ہوا ادراک، لسن، ٹماٹر، زیرہ، ہلدی، نمک، سرخ مرچ اور دھنیا ڈال دیں۔ چمچ چلاتے رہیں اور مصالحے کو پانچ منٹ بھون لیں، پھر آنچ ذرا تیز کر دیں۔ چمچ چلاتے چلاتے مصالحہ گارھا ہو جائے تو اس میں بیگن کے قتلے ڈال کر احتیاط سے چمچ چلائیں۔ آنچ ڈھیمی کر دیں۔ پانچ منٹ بعد ڈھکنا دے دیں اور آنچ بالکل آہستہ کر دیں۔ ضرورت ہو تو چند منٹ اور پکائیں۔ اتار کر پیش کریں۔

بیگن کا رائتہ

اجزاء

بیگن (گول) — 375 گرام، دہی — 500 ملی لٹر، دودھ — 75 ملی لٹر، پیاز — 125 گرام، سبز مرچیں — 5 عدد، سفید زیرہ — ایک چائے کا چمچ، سرخ مرچ (پسی ہوئی) اور نمک — حسب ذائقہ، تیل — حسب ضرورت۔

ترکیب

بیگن کاٹ کر نمک ملے پانی میں ڈال دیں۔ پیاز اور ہری مرچیں کاٹ لیں۔ آدھ گھنٹے بعد بیگن کو مٹھی سے دبا کر پانی پھوڑ لیں۔ پتیلی میں گھی گرم کریں۔ اس میں بیگن کے ٹکڑے ہلکا سا مل لیں۔ تیل سے ٹکڑے نکال کر اس میں پسا ہوا پیاز، نمک، سرخ اور سبز مرچ ڈال کر بھونیں۔ اس کے بعد بیگن اور دودھ ڈال دیں۔ پانی خشک ہونے لگے تو اتار لیں۔

کسی برتن میں دہی پھینٹ کر سفید زیرہ اور نمک ملا لیں۔ اس میں بیگن اور تمام مصالحے ڈال دیں۔ چمچ سے اچھی طرح ملا کر استعمال کریں۔

آلو بنینگن

اجزاء

آلو — 500 گرام، بنینگن — 250 گرام، ہری مرچ (کتری ہوئی) —
12 عدد، گھی — 100 ملی لٹر، پیاز — 3 عدد، دھنیا اور
زیرہ — چائے کا ایک ایک چمچ، نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی) —
حسب ذائقہ۔

ترکیب

بنینگن دھو کر باریک کاٹ لیں۔ آلو چھیل کر ٹکڑے کر لیں۔ پیاز اور ہری مرچیں کتر
لیں۔ گھی گرم کر کے اس میں پیاز اور ہری مرچیں بھون لیں۔ پھر اس میں بنینگن ڈال دیں۔
بنینگن بھن جائیں تو اس میں آلو، نمک، مرچ، پیسا ہوا دھنیا اور ثابت سفید زیرہ ڈال کر
بھون لیں۔ پھر اس میں تھوڑا سا پانی ڈال کر ہلکی آہ پر پکائیں۔ آلو بنینگن تھل جائیں، تو
اُتار لیں۔

کھٹے آلو بنینگن

اجزاء

بنینگن — ایک کلو، آلو — آدھ کلو، انار دانہ — 100 گرام،
لسن — ایک گٹھی، روغنی مرچ — چائے کا ایک چمچ، تیل —
حسب ضرورت، نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی) — حسب ذائقہ۔

ترکیب

آلو چھیل کر ٹکڑے کر کے دھو لیں۔ بنینگن بھی دھو کر کاٹ لیں۔ انار دانہ پیس لیں۔

لسن چھیل کر باریک کترن تیل گرم کر کے اس میں لسن ڈال دیں۔ لسن تل کر سنہری ہو جائے تو آلو، بینگن، انار دانہ، نمک، مرچ اور روغن مرچ ڈال کر چھ سے ملا لیں اور ہلکی آرخ پر پکے دیں۔ تقریباً بیس منٹ بعد کھٹے آلو بینگن کی ڈش تیار ہو جائے گی۔

بینگن کی کشمیری ڈش

اجزاء

بینگن — 750 گرام، دہی — 650 ملی لٹر، ٹماٹر — 100 گرام،
لسن — ایک گٹھی، پیاز (بڑے) — دو عدد، تیل — 250
ملی لٹر، دارچینی — 10 گرام، بادام کی گری — 60 گرام، ہلدی
(پسی ہوئی) چائے کا $\frac{3}{4}$ چمچ، زیرہ سفید — چائے کا ایک چمچ، دانہ الاچی
خورد — $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ، ادک — ایک چائے کا چمچ، دھنیا
— 5 گرام، بہری مرچیں — 10 عدد، نمک اور سرخ مرچ (پسی
ہوئی) — حسب ذائقہ۔

ترکیب

بینگن کے پتلے قتلے کر کے دھولیں۔ بھوڑے سے پانی میں بادام اُبال کر ٹھنڈے کر کے چھلکا اتار دیں۔ ٹماٹروں کو پانی میں ہلکا سا اُبالیں اور نکال کر فوراً ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں۔ اس طرح ٹماٹروں کے چھلکے آسانی سے اُتر جائیں گے۔ ادک، پیاز اور لسن چھیل کر تھیل لیں۔ سل پر بادام، ادک، پیاز، الاچی دلنے، دارچینی، سرخ مرچ، لسن، ہلدی، دھنیا اور بہری مرچیں پس لیں۔

پتیلی میں حسب ضرورت تیل گرم کر کے اس میں لسا ہوا مصالحہ بھون لیں۔ اب اس میں دہی ڈال دیں اور دو منٹ بھون کر ٹماٹروں کا گودا ڈال دیں۔ پانی کا ہلکا سا چھینٹا لگالیں۔ باقی تیل کر ڈالی میں گرم کر کے بینگن کے قتلے تل لیں۔ انہیں پتیلی میں ڈال کر احتیاط سے

چھچھلائی اور آٹھ ہلکی کر کے پانچ منٹ پکائیں۔ پھر زہرہ اور نمک ملا دیں اور چار منٹ بعد اُتار لیں۔

بورانی (بینگن کا راستہ)

اجزاء

بینگن — 25 گرام، دہی — ایک لٹر، مغز بادام — 30 گرام،
انار دانہ — چائے کا ایک چمچ، مرچ سیاہ — 5 گرام، دانہ الائچی —
3 گرام، لہسن — ایک گٹھی، زہرہ سفید — 3 گرام، پیاز —
آدھا نمک — حسب ذائقہ، گھی — 150 ملی لٹر۔

ترکیب

بادام گرم پانی میں اُبال کر چھلکا اُتار لیں۔ بینگن چھیل کر باریک قتلے کریں اور نمک لگا کر رکھ دیں۔ آدھ گھنٹے بعد قتلے دھولیں۔ انار دانہ، سیاہ مرچ، دانہ الائچی اور زہرہ سفید میں لیں۔ یہ مصالحے دہی میں ملا لیں۔ کڑاہی میں گھی کی آدھی مقدار ڈال کر اس میں بینگن کے قتلے تل لیں۔ مصالحے ملے دہی میں بینگن کے قتلے ڈال دیں۔ فرائی پین میں باقی گھی ڈال کر اس میں لہسن اور پیاز براؤن کریں۔ اس سے بینگن دہی کو بگھار دیں۔ بورانی کو ڈونگے میں ڈال کر سجاوٹ کے لیے اُوپر بادام بکھیر دیں۔

مصالحے دار ولایتی بینگن

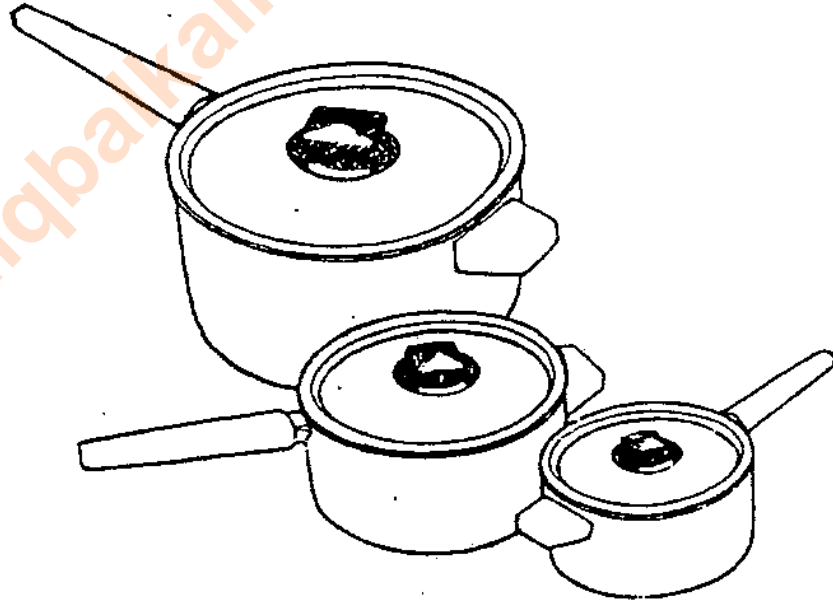
اجزاء

ولایتی بینگن (سفید) — ایک کلو، دہی — 250 ملی لٹر، پیاز —

دو عدد، گھی — 150 ملی لیٹر، ادراک — 25 گرام، ہلدی —
چائے کا نصف چمچ، بڑی الائچی، زیرہ سفید، زیرہ سیاہ اور کالی مرچیں
— ہر ایک دس دس گرام، سوکھا دھنیا (پسا ہوا) — ایک چائے
کا چمچ، دارچینی — ایک انچ کا ٹکڑا، لونگ — 10 عدد، نمک
اور سرخ مرچ — حسب ذائقہ۔

ترکیب

بنینگن چھیل کر قتلے بنا لیں۔ پیاز کے لچھے کاٹ لیں۔ مصالحے پیس لیں۔ پتیلی میں
گھی گرم کریں۔ اس میں بنینگن کے قتلے تیل کر نکال لیں۔ اب اسی تیل میں پیاز بھون کر باقی
تمام مصالحے پیس کر ڈال دیں۔ مصالحے بھن جائیں تو دہی بھی ملا دیں۔ آٹھ ہلکی کر دیں۔ گھی
مصالحے پر نظر آنے لگے تو اس میں بنینگن ڈال کر بھون لیں۔



پھول گوہی

مصالحے دار پھول گوہی

اجزاء

پھول گوہی (بڑا) — ایک عدد، تازہ ناریل ثابت (چھوٹا) —
 ایک عدد، گھی — 3 بڑے چمچ، ٹماٹر پکے ہوئے — 25 گرام،
 مسٹر کے دانے — 150 گرام، بہری مرچیں — 8 عدد، زیرہ
 — ایک چائے کا چمچ، بسز دھنیا (باریک کٹا ہوا) اور نمک —
 حسب ضرورت۔

ترکیب

گوہی کے بہت چھوٹے ٹکڑے کریں۔ ناریل میں کر اس کا دودھ علیحدہ رکھ لیں۔ مسٹر رگڑ کر
 ادھ لیسے کر لیں۔ ٹماٹر کے چھلکے اتار لیں۔ پانی اُبال کر اس میں ٹماٹر ڈبوئیں اور نکال کر ٹھنڈے
 پانی میں ڈبو دیں۔ ٹماٹر کے چھلکے پھٹ جائیں گے۔ چھلکے احتیاط سے اتار لیں۔ ٹماٹروں کا گودا
 علیحدہ کر لیں۔ بہری مرچیں کتر لیں۔
 پتیلی میں گھی گرم کر کے اس میں مسٹر ڈال کر چند منٹ تلیں۔ پھر اس میں گوہی کے ٹکڑے
 ڈال دیں۔ ایک دو منٹ تل کر اس میں زیرہ، بسز مرچیں اور نمک ڈال کر مصالحہ تیار کریں۔ اب
 اس میں ناریل کا دودھ اور ٹماٹر ڈال کر اتنا پکائیں کہ گوہی گل جائے، لیکن گھلے نہیں۔ گوہی
 اتار کر ہر ادھنیا چھڑک کر پیش کریں۔



پھول گوبھی کا سالن

اجزاء

گوبھی کا پھول (بڑا) — ایک عدد، پیاز — 250 گرام، لہسن —
15 جوئے، گھی — 25 ملی لٹر، ادراک — 30 گرام، ٹماٹر —
3 عدد، دھنیا پسا ہوا — چائے کا ایک چمچ، انار دانہ پسا ہوا —
5 گرام، کالی مرچ پسی ہوئی — 3 گرام، رائی پسی ہوئی — 3 گرام،
ہری مرچیں — 5 عدد، ہلدی — 2 گرام، سرخ مرچ
پسی ہوئی اور نمک — حسب ذائقہ، دہی — 60 ملی لٹر

ترکیب

گوبھی کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے دھولیں۔ پیاز اور لہسن پیس لیں۔ ٹماٹر اور ادراک
کاٹ لیں۔ دہی پھینٹ لیں۔

گھی کو کڑا کر پیاز اور لہسن بھونیں اور اس میں نمک، مرچ، ہلدی، دھنیا، انار دانہ،
ادراک اور رائی ڈال کر بھونیں۔ اب گوبھی ڈال کر دیکھی ڈھانپ دیں۔ پانچ منٹ بعد آنچ ہلکی
کر دیں اور اس میں دہی ٹماٹر ڈال کر پکتے دیں۔ چند منٹ بعد دوکپ پانی ڈال دیں۔ گوبھی گل
جائے اور شوربا گاڑھا سا رہ جائے تو ہری مرچیں ڈال کر اتار لیں۔

ثابت پھول گوبھی

اجزاء

پھول گوبھی (درمیانہ) — ایک عدد، ٹماٹر یکے ہوئے — 5 عدد،

لسن — ۵ اجوٹے، ادراک — 15 گرام، پیاز (چھوٹے) — 5 عدد،
 پیسا ہوا دھنیا اور زیرہ — چائے کا ایک ایک چمچ، ہلدی پسپی ہوئی —
 2 گرام، گھی — حسب ضرورت، کالی مرچ پسپی ہوئی — چائے کے 2 چمچ۔
 نمک — حسب ذائقہ۔

ترکیب

صاف پھول گو بھی کو پانی میں نیم جوش دے لیں۔ پیاز، لسن، ادراک چھیل کر باریک کر لیں۔
 ٹماٹر بھی کاٹ لیں۔ کھلے منہ اور بڑے پینڈے والی پتیلی میں گھی گرم کریں۔ اس میں پہلے پیاز،
 ادراک اور لسن ڈال کر خوب بھونیں۔ پھر ٹماٹر، ہلدی، کالی مرچ، دھنیا، زیرہ اور نمک بھی
 ملا دیں۔ سب چیزوں کو اتنی دیر پکائیں کہ مصالحہ تیار ہو جائے۔ اب آٹھ ڈھیمی کر کے پتیلی کے
 درمیان میں پھول گو بھی کا پھول رکھ دیں۔ چمچ سے مصالحہ گو بھی پر ہر طرف لگا دیں۔ اب ڈھاپ
 کر بارہ منٹ تک پکائیں اور نکال کر استعمال کریں۔

پھول گو بھی اور پنیر کی چٹنی

اجزاء

پھول گو بھی (چھوٹے) — 2 عدد، پیاز — 75 گرام، دودھ —
 250 ملی لٹر، مکھن — 90 ملی لٹر، پنیر (گھلا ہوا) — ایک پیالی،
 آٹا — 5 چھوٹے چمچ، سیاہ اور سرخ مرچ پسپی ہوئی — چائے کا
 ایک ایک چمچ، نمک — حسب ذائقہ۔

ترکیب

گو بھی کو باریک کاٹ لیں۔ ڈنٹھل علیحدہ کر دیں۔ پانی میں نمک ملا کر اس میں گو بھی کے
 ٹکڑے ڈال کر بلکاسا اُبال لیں۔ پیاز باریک کاٹ لیں۔
 دیکھی میں 60 ملی لٹر مکھن گرم کر کے اس میں پیاز بھون لیں۔ پھر اس میں آٹا ڈال کر چمچ
 سے خوب ہلائیں۔ تھوڑا تھوڑا دودھ ڈال کر پکاتے جائیں۔ مواد گاڑھا ہو جائے تو باقی مصالحے

بھی اس میں ڈال کر خوب ملا لیں۔ اب فرائی مین میں پنیر بچھلا کر دیگی میں ڈال کر چھ سے خوب ملا لیں چٹنی پک جائے تو اتار لیں۔

بیکنگ ڈش کو مکھن سے تر کر کے اس میں پنیر کی چٹنی اتنی مقدار میں ڈالیں کہ ایک تہ بن جائے۔ اس پر گو بھی کی تہ بچھا کر اوپر پھر چٹنی کی تہ بچھا دیں۔ گو بھی کے ٹکڑے بچ گئے ہوں، تو ایک تہ بچھا کر اوپر پھر چٹنی کی تہ بچھائیں اور اس پر باقی مکھن بھیلادیں۔ یہ خیال رہے کہ اوپر اور نیچے چٹنی کی تہ ہونا چاہیئے۔ اوون کو درمیانے درجہ حرارت پر لا کر اس میں بیکنگ ڈش رکھ دیں۔ پک کر سرخ ہو جائے تو نکال لیں۔

گو بھی آلو

اجزاء

پھول گو بھی — 500 گرام، آلو — 500 گرام، پیاز — 25 گرام،
گھی — 200 ملی لیٹر، ادراک — 30 گرام، ہلدی — 2 گرام،
گرم مصالحہ پسا ہوا — چائے کا ایک چمچ، نمک اور سرخ مرچ پسپی ہوئی
— حسب ذائقہ۔

ترکیب

گو بھی کا پھول دھو کر ٹکڑے کر لیں۔ آلو چھیل کر حسب منشا ٹکڑے کر لیں۔ پیاز اور ادراک کاٹ لیں۔ گھی میں آلو تل کر معمولی سرخ کر لیں۔ آلو نکال کر گھی میں پیاز سرخ کریں اور ہلدی، نمک، مرچ ڈال کر مصالحہ بھون لیں۔ اب گو بھی، ادراک اور تھوڑا سا پانی ڈال کر ڈھانپ دیں۔ گو بھی آدھی گل جائے تو آلو بھی ڈال دیں اور دم پر لگا دیں۔ تیار ہو جائے تو گرم مصالحہ اور ہر ادھنیا چھڑک کر اتار لیں۔



گوبھی قیمہ

اجزاء

پھول گوبھی کے ٹکڑے صاف کیے ہوئے — ایک کلو، قیمہ — 250 گرام،
پیاز — 200 گرام، لہسن — 20 بوٹے، ادراک — 25 گرام، ہلدی
— 2 گرام، لونگ — 3 عدد، دارچینی — 3 گرام کا ٹکڑا، کالی
مرچ — 8 عدد، خشک دھنیا پسا ہوا — چائے کے 2 چمچ، نمک
اور سرخ مرچ — حسب ذائقہ، گھی — حسب ضرورت۔

ترکیب

پیاز لٹھے دار کاٹ لیں۔ ادراک اور لہسن چھیل کر باریک پیس لیں۔ باریک قیمہ لے کر دھو
لیں۔ دارچینی توڑ لیں۔
پتیلی میں گھی گرم کر کے اس میں پیاز کی نصف مقدار ڈال دیں۔ پیاز براؤن ہونے پر قیمہ،
ہلدی، لہسن، نمک، مرچ، دارچینی اور دھنیا ڈال کر بیس پچیس منٹ پکائیں اور خوب بھون
لیں۔ اس دوران پانی کا چھینڈا دیتے جائیں تاکہ اشیاء لگنے نہ پائیں۔
دوسری پتیلی میں گوبھی، تھوڑا پانی، لونگ اور نمک ڈال کر پندرہ بیس منٹ پکائیں۔
پھر گوبھی کسی برتن میں نکال کر پانی پھینک دیں۔ پتیلی میں گھی ڈال کر اس میں باقی پیاز بھون لیں
اس میں گوبھی ڈال کر چند منٹ چمچ چلاتی رہیں۔ پھر قیمہ کا آمیزہ بھی ڈال دیں اور آج دھیمی
کر کے دم پر لگادیں۔ دم پر آجائے تو لپسی ہوئی کالی مرچ چھڑک کر استعمال کریں۔

پھول گوبھی کی چٹنی

اجزاء

پھول گوبھی کے صاف ٹکڑے — 250 گرام، چینی — 250 گرام، سرکہ

— نصف کپ، املی — 60 گرام، سونٹھ (پسی ہوئی) — ایک
چائے کا چمچ، سفید اور کالا زیرہ — چائے کا ایک ایک چمچ، سرخ مرچ
پسی ہوئی اور نمک — حسب ذائقہ۔

ترکیب

املی کو بھگو دیں۔ ایک گھنٹے بعد ہاتھ سے ممتھ کر بیج اور ریشہ نکال دیں۔ املی کے اس
گودے مے پانی کو علاحدہ رکھ لیں۔ زیرہ، سونٹھ، اور نمک مرچ پیس لیں۔ گو بھی کے ٹکڑے
دھو کر پانی میں اُبالیں۔ گو بھی گل جائے تو پانی سے نکال کر خوب ممتھ کر یکجان کر لیں۔
املی کے پانی میں حبیبی، سرکہ اور تمام چیزیں ملا کر مدھم آج پر پکا میں۔ ڈوئی سے
آہستہ آہستہ چلاتے رہیں تاکہ پینڈے میں لگ نہ جائے۔ گاڑھی ہو جائے تو اتار لیں۔

پھول گو بھی کے پکوڑے

اجزاء

گو بھی کے صاف ٹکڑے — 250 گرام، بین — 250 گرام، پیاز
— 100 گرام، زیرہ — چائے کے دو چمچ، نمک اور سرخ مرچ
پسی ہوئی — حسب ذائقہ، گھی — حسب ضرورت۔

ترکیب

گو بھی کاٹ کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ ڈنٹھل شامل نہ کریں۔ پیاز کتر لیں۔
بین گھول کر اس میں پیاز، زیرہ، نمک اور مرچ وغیرہ ڈال کر خوب پھینٹیں۔ اب گو بھی
کے ٹکڑوں کو بین میں ڈال کر چمچ سے ملائیں تاکہ ٹکڑوں کو بین اچھی طرح لگ جائے۔ کڑاہی
میں گھی گرم کر کے بین لگے گو بھی کے ٹکڑے اس میں تیل لیں۔



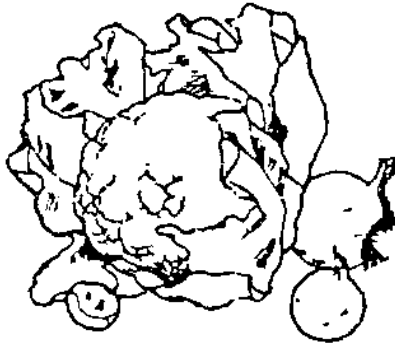
گو بھی کا حلوہ

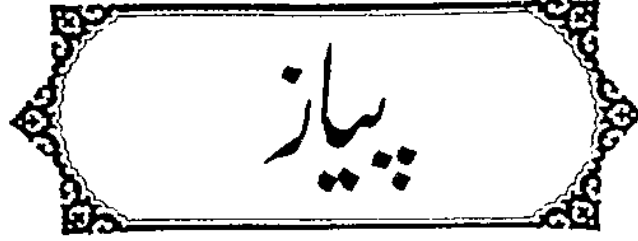
اجزاء

گو بھی — ایک عدد، چینی — 300 گرام، گھی — 200 ملی لٹر،
بالائی — 125 ملی لٹر، دودھ — ایک لٹر، بادام — 60 گرام،
پستہ — 30 گرام، ناریل — 30 گرام۔

ترکیب

گو بھی صاف کر کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ اس میں ڈنٹھل شامل نہ کریں۔ باداموں کو اُبال کر چھیل لیں۔ پستے بھی صاف کر لیں۔ پستہ، بادام اور ناریل باریک کتر لیں۔ چینی کا شیرہ بنا کر رکھ لیں۔ گو بھی کو دودھ میں اُبال کر گلا میں اور سیل پر پیس لیں۔
یتیلی میں گھی گرم کر کے اس میں گو بھی کو بھون لیں۔ اب گو بھی مع بالائی شیرے میں ڈال کر ہلکا سا بھون لیں اور کترے ہوئے میوے شامل کر کے اتار لیں۔





پیاز کا سالن

اجزا

پیاز — 500 گرام، چنے کی دال — 100 گرام، ادراک — 15 گرام،
لسن — 10 اجوٹے، تل — 2 گرام، کھویرا — 2 گرام، نمک
اور سرخ مرچ پس ہوئی — چائے کا آدھا آدھ چمچ، گھی — حسب ضرورت۔

ترکیب

بہت چھوٹی چھوٹی پیاز لے کر چھیل لیں۔ چنے کی دال اُبال لیں۔ مصالے پس لیں۔
گھی گرم کر کے اس میں پیاز احتیاط سے بھون لیں۔ یہ خیال رہے کہ پیاز ٹوٹنے نہ پائے۔
اب پیاز نکال کر گھی میں مصالے بھونیں۔ پھر اس میں دال بھی ڈال دیں۔ تھوڑا پانی
ڈال کر بھونیں۔ جب دال کا پانی خشک ہو جائے تو پیاز ڈال کر خوب ملا لیں۔ اب
تل اور کھویرا ڈال کر دم پر لگا دیں۔

پیاز اور انڈے

اجزا

پیاز — 250 گرام، انڈے — 8 عدد، دہی — 250 ملی لٹر،
گھی — 125 ملی لٹر، ہلدی پس ہوئی — 2 گرام، لسن — 5

جوٹے، زیرہ — ایک چمچ، بری مرچیں — 5 عدد، سوکھا دھنیا
پسا ہوا — ایک چائے کا چمچ، ہرا دھنیا — تھوڑا سا، نمک اور
سرخ مرچ — حسب ذائقہ۔

ترکیب

انڈے اُبال کر چھیل لیں۔ پیاز اور لہسن چھیل کر کتر لیں۔ بری مرچیں کتر لیں۔ ہرا دھنیا
بھی کتر لیں۔ پتیلی میں گھی گرم کر کے اس میں پیاز اور لہسن سرخ کر لیں۔ اب اس میں خشک دھنیا
نمک، مرچ، ہلدی اور زیرہ ڈال کر چمچ سے ملائیں۔ دہی پھینٹ کر ڈال دیں۔ آج بھنگی
رکھیں۔ دس منٹ دہی اور مصالحہ لپکا کر اس میں انڈوں کے دو دو ٹکڑے کر کے ڈال دیں
ساتھ ہی بری مرچ بھی شامل کر دیں۔ چند منٹ بھون کر ہرا دھنیا چھڑک دیں اور ڈھانپ
کر چھوڑ دیں۔ چند منٹ بعد اتار کر پیش کریں۔

پیاز اور کشمش

اجزا

پیاز — ایک کلو، کشمش — 250 گرام، ٹماٹر — 500 گرام،
گھی — 250 ملی لٹر، سرکہ — 250 ملی لٹر، گرم مصالحہ لپسا ہوا
— ایک چائے کا چمچ، نمک اور سرخ مرچ — حسب ذائقہ۔

ترکیب

پیاز باریک کاٹ لیں، کشمش صاف کر کے پانی میں ڈال دیں۔ ٹماٹر کا چھلکا
اتار کر اس کا رس نکالیں اور چھان کر الگ رکھ لیں۔ پتیلی میں چار پیالی پانی
ڈال کر تھوڑا سا نمک ملا دیں۔ اس میں کتری ہوئی پیاز ڈال کر پکا لیں۔ پندرہ منٹ

بعد پانی پھینک دیں اور پیاز نکال کر بھون لیں۔ پھر اس میں ٹماٹر کا رس، کشمش اور تمام مصالحے ڈال کر ملکی آئینہ پر آنا لپکائیں کہ پانی خشک ہو جائے۔ اب اسے اتار کر ٹھنڈا یا گرم استعمال کریں ساتھ ابلے ہوئے آلو کے قتلے یا پنیر کے ٹکڑے رکھ لیں۔

پیاز قیمہ

اجزا

پیاز — 750 گرام، قیمہ — 500 گرام، ٹماٹر —
125 گرام، ہری مرچ — 5 عدد، گھی — 200 ملی لٹر،
ادرک — 20 گرام، لہسن — 20 جوٹے، گرم مصالحہ لپا ہوا
— 15 گرام، ہر ادھینا — ٹھوڑا سا، نمک اور سرخ مرچ
پسی ہوئی — حسب ذائقہ۔

ترکیب

پیاز پچھے دار کاٹ لیں لہسن پسی لیں۔ ادرک کتر لیں۔ ٹماٹر کاٹ لیں۔ ہری
مرچ اور ادھینا بھی کتر لیں۔ گھی گرم کر کے اس میں کٹی ہوئی پیاز کا تیسرا حصہ ڈال
کر بادامی کر لیں۔ آئینہ لپکی کر کے اس میں قیمہ ڈال کر لپکا سا بھون لیں۔ اب اس میں
ادرک اور لہسن ڈال کر ٹھوڑا اور بھونیں اور ٹماٹر بھی ڈال دیں۔ ٹماٹر اُدھا گل جائے
تو نمک، ہلدی اور سرخ مرچ ڈال کر اور پانی کا چھینٹا دے کر خوب بھونیں۔ پھر اس
میں باقی پیاز ڈال کر دم پر لگا دیں۔ بس منٹ بعد دیکھیں۔ پیاز گل گیا ہو تو گرم
مصالحہ ڈال کر پھر دم پر رکھ دیں۔ پانچ منٹ بعد اتار کر ہر ادھینا چھڑک دیں۔



پیاز اور کچے آم

اجزا

پیاز — 750 گرام، کچے آم — 5 عدد، ادراک — 10 گرام،
لسن — 20 جوئے، گھی — 25 ملی لٹر، نمک اور سرخ مرچ
پسی ہوئی — دو دو چمچ چائے کے۔

ترکیب

پیاز چھیل کر باریک کاٹ لیں۔ کچے آم چھیل کر حسب منشا ٹکڑے کر لیں۔ ادراک
اور لسن پس لیں۔ گھی میں پیاز تل کر بادامی کر لیں اور اس میں پیسے ہوئے مصالحے
ڈال کر بھونیں۔ مصالحہ بادامی رنگ پر آجائے تو ڈیڑھ پیالی پانی ڈال دیں اور
ڈھانپ کر لپکائیں۔ پیاز گل جائے اور تھوڑا سا پانی بچ جائے تو آم کے ٹکڑے ڈال
کر دم پر چھوڑ دیں۔

پیاز کے پکوٹے

اجزا

پیاز — 200 گرام، بسن — 250 گرام، میٹھا سوڈا —
ایک چٹکی، انار دانہ — 15 گرام، ثابت دھنیا — 10 گرام، کالی
مرچ پسی ہوئی، زیرہ — ایک ایک چائے کا چمچ، نمک اور سرخ
مرچ پسی ہوئی — حسب ذائقہ، گھی — حسب ضرورت۔

ترکیب

پیاز چھیل کر باریک کاٹ کر دھولیں ثابت دھنیا موٹا کوٹ لیں۔ انار دانہ بسن،

لیں۔ بسین میں انار دانہ، دھنیا، کالی مرچ، نمک، مرچ، زیرہ، سوڈا اور پانی ڈال کر پھینٹیں، پھر اس میں پیاز بھی ملا لیں۔ جب تمام چیزیں خوب پھینٹ چکیں تو گھی گرم کریں۔ اس میں پیاز کے پکوڑے فاصلے پر ڈال کر تلیں۔ دونوں طرف سے براؤن ہو جائے تو اتار کر چھٹی کے ساتھ پیش کریں۔

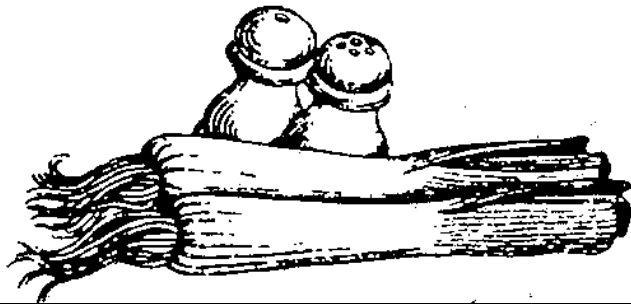
پیاز کا حلوہ

اجزا

پیاز — ایک کلو، چینی — 750 گرام، دودھ — 3 لٹر،
بادام اور گری — 25 گرام، پستہ — 100 گرام، کیوڑہ —
35 ملی لٹر، زعفران — ایک گرام، گھی — 500 ملی لٹر۔

ترکیب

پیاز چھیل کر ہر پیاز کے چار چار ٹکڑے کر لیں۔ بادام اور پستہ کی ہوائیاں کاٹ لیں۔ پیاز کو دھو کر پانی میں اُبالیں۔ پانی پھینک کر پیاز کا پانی خشک کر لیں۔ پتلی میں دودھ اور پیاز ڈال کر اُبالیں۔ دودھ خشک ہو جائے تو پیاز کو سل (اچھی طرح دھو کر) یا گرائنڈر میں پیس لیں۔ دوسری پتلی میں گھی پگھلائیں۔ اس میں الائچی ڈال دیں۔ الائچی بھٹ جائے تو اس میں پہلے پیاز ڈال کر بھونیں۔ پھر چینی ڈال کر بھونیں۔ پیاز گھی چھوڑ دے تو کیوڑہ اور زعفران ڈال کر بادام اور پستہ چھڑک دیں۔



توریاں

توریوں کا سالن

اجزا

کالی توریاں — ایک کلو، پیاز — 500 گرام، گھی — 250
ملی لٹر، ٹماٹر — 125 گرام، نمک اور مرچ — حسب پسند۔

ترکیب

توریاں کھریچ کر صاف کریں اور دھو کر گول گول ٹکڑے کاٹ لیں۔ ایک پیاز کے باریک لپٹے اور باقی کے موٹے موٹے لپٹے کاٹ لیں۔ ٹماٹر بھی کاٹ لیں۔ گھی گرم کر کے اس میں پیاز کے باریک لپٹے تل کر بادامی کر لیں۔ پھر ٹماٹر، نمک اور مرچ وغیرہ ڈال کر مصالحہ تیار کریں۔ مصالحہ بھن چکے تو اس میں پیاز اور توریاں ڈال دیں۔ توریاں اپنے ہی پانی میں گلیں گی۔ اس میں پانی ڈالنے کی ضرورت نہیں۔ اس کو جتنا زیادہ بھونا جائے گا، ذائقہ اتنا ہی بہتر ہوگا۔ توریاں گل جائیں اور سالن گھی چھوڑ دے تو اتار لیں۔

بھرتی ہوئی توریاں

اجزا

توریاں — ایک کلو، پیاز — 250 گرام، ہسن — 20 بوتے،
سوکھا دھنیا (پسا ہوا) — — چائے کے دو چمچ، تیل، کلونجی اور میتھرے

— ہر ایک ایک پیچ، دہی — 100 ملی لٹر، گھی — 125
— نمک اور سرخ مرچ لسی ہوئی — حسب ذائقہ۔

ترکیب

توریاں دھو کر صاف کریں اور چھیل کر کاٹ لیں۔ پیاز باریک کتر لیں۔ بسن پس لیں۔
گھی میں پیاز براؤن کر لیں۔ تل بھون لیں۔ پھر تمام مصالحے ملا کر بھون لیں۔ مصالحے خوب
بھون جائیں تو دہی ڈال کر بھونیں، پھر توریاں ڈال کر پیچ چلائیں اور دم پر رکھ دیں
توریاں گل جائیں تو بھون لیں۔ گھی چھوڑ دے تو اتار لیں۔

توری اور دال

اجزا

توریاں — ایک کلو، دال چنا — 200 گرام، پیاز — 4 عدد،
دہی — 60 ملی لٹر، ہلدی — 2 گرام، دھنیا پسا ہوا — چائے کے 3
پیچ، گھی — 250 ملی لٹر، نمک اور سرخ مرچ لسی ہوئی — حسب پسند،
ہری مرچ — 5 عدد۔

ترکیب

دال صاف کر کے پہلے ہی بھگو دیں۔ توریاں دھو کر چھیلیں اور کاٹ لیں۔ پیاز کتر لیں۔
گھی میں پیاز براؤن کریں اور اس میں مصالحے بھونیں۔ مصالحے بھننے پر خوشبو آنے لگے تو اس میں
توری اور دال ڈال دیں۔ چند بار پیچ چھل لیں تاکہ لگ نہ جائے۔ ضرورت ہو تو پانی ڈال دیں۔
دال گل جائے تو کتری ہوئی ہری مرچیں ڈال کر دم پر لگا دیں۔ توری اور دال
کی ڈش تیار ہے۔



توری اور انڈوں کی ڈش

اجزا

توری — 750 گرام، انڈے — 3 عدد، گھی — 125 ملی لیٹر، پیاز — 100 گرام، نمک، سرخ مرچ پسی ہوئی اور گرم مصالحہ — حسب ذائقہ و ضرورت۔

ترکیب

توریاں چھیل کر گول گول کاٹ لیں۔ پیاز لچھے دار کاٹ لیں۔ پتیلی میں گھی گرم کر کے اس میں پیاز بادامی کر لیں، اوپر توریاں ڈال کر ڈھانپ دیں تاکہ توری اپنے ہی پانی میں گل جائے۔ اب اپنچ دھیمی کر کے دم پر لگا دیں۔

انڈے پھینٹ کر اس میں تھوڑی سی بہت باریک پیاز کاٹ کر ڈالیں۔ حسب ذائقہ نمک اور مرچ بھی ملا لیں۔ انڈوں کا آملیٹ تیار کر کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ توری گل جائے اور گھی چھوڑ دے تو آملیٹ کے ٹکڑے شامل کر کے چند بار تھج چلائیں اور گرم مصالحہ چھڑک کر اتار لیں۔

توری اور قیمہ

اجزا

کالی توریاں — 500 گرام، قیمہ — 500 گرام، پیاز — 250 گرام، گھی — 250 ملی لیٹر، ادراک — 25 گرام، لہسن — 20 جوٹے، ہلدی پسی ہوئی — 2 گرام، گرم مصالحہ، نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی) — حسب ذائقہ۔

ترکیب

توریاں چھیل کر کاٹ لیں۔ پیاز کے لچھے تراش لیں، لہسن، ٹماٹر اور ادراک کاٹ لیں۔

پتیلی میں قیمہ توڑیاں، پیاز کے لچھے، ادراک، ٹماٹر، لہسن، ہلدی، نمک اور سرخ مرچ ڈال کر چولھے پر رکھ دیں۔ مناسب مقدار میں پانی بھی ڈال دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے۔ قیمہ اور توڑیاں گل جائیں تو اس میں گھی ڈال دیں۔ سالن خوب بھون لیں گھی چھوڑ دے تو گرم مصالحہ چھڑک کر اتار لیں۔

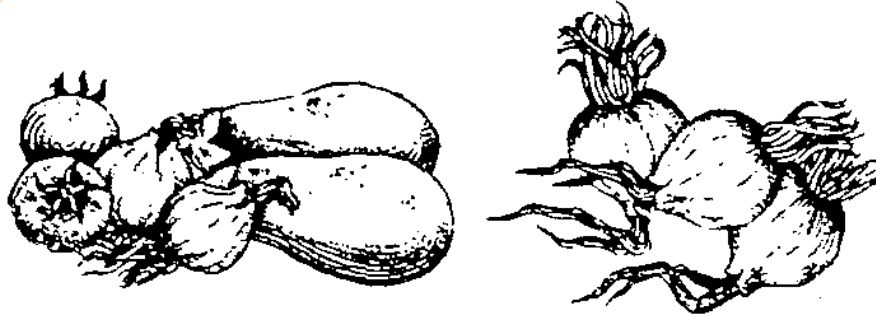
توری کے کباب

اجزا

کالی توڑیاں — ایک کلو، قیمہ — 500 گرام، پیاز — 25 گرام، لہسن — 20 بوٹے، سرخ مرچ پسی ہوئی — 25 گرام، ادراک، کالی مرچ اور دھنیا — ہر ایک 20 گرام، نمک — حسب ذائقہ۔ گھی — حسب ضرورت

ترکیب

توڑیاں دھو کر صاف کر لیں اور احتیاط سے انہیں اندر سے خالی کر لیں۔ خیال رہے کہ توڑیاں زیادہ خالی نہ ہوں بلکہ ان کی دیواریں کچھ موٹی رہیں۔ تمام مصالحے باریک پیس لیں۔ مصالحے کی نصف مقدار قیمہ میں ملا کر رکالیں۔ قیمہ گل جلے اور پانی خشک ہو جائے تو اتار کر انہیں توڑیوں میں بھر دیں۔ کڑا ہی میں گھی گرم کر کے قیمہ بھری توڑیاں بگھار لیں۔ اب گھی میں باقی مصالحے بھون کر مرکب بنا لیں توڑیوں کو سیخوں میں پرو کر درمیانی آنچ پر سینک لیں۔ بعد میں ان پر مصالحے اور گھی کا مرکب لگا دیں



تربوز

کچے تربوز اور دال

اجزا

کچے تربوز — ایک کلو، دال چنا — 375 گرام، پیاز — 250 گرام،
دہی — 500 ملی لٹر، لہسن — 20 بوٹے، گھی — 250 ملی لٹر،
دھنیا اور زیرہ، پسا ہوا — ایک ایک چائے کا چمچ، سرخ مرچ پسی ہوئی اور
نمک — ایک ایک درمیانہ چمچ۔

ترکیب

چھوٹے چھوٹے بغیر بیج کے کچے تربوز جن کا وزن 250 گرام سے زیادہ نہ ہو، چھیل کر باریک
کاٹ لیں۔ پیاز کتر لیں، لہسن پیس لیں۔ دینگھی میں ایک رات پہلے بھگوئی ہوئی دال، تربوز کے
ٹکڑے، تھوڑا سا نمک اور دو کپ پانی ڈال کر لپکائیں۔ آرنج ہلکی رکھیں۔ پانی خشک ہو جائے تو اتار
لیں۔ دوسری پتلی میں گھی گرم کر کے پیاز بادامی مکریں۔ اب اس میں دال، تربوز، دہی، لہسن، دھنیا،
زیرہ، نمک اور مرچ ڈال کر لپکائیں۔ آرنج ہلکی رکھیں۔ دہی کا پانی خشک ہو جائے تو پانی کا چھینٹا
دے دے کر کچھ دیر اور جھونیں۔ پھر اتار لیں۔

تربوز کا چھلکا اور دال

اجزا

تربوز کے چھلکے — ایک کلو، دال چنا — 250 گرام، گھی — 25 ملی لٹر۔

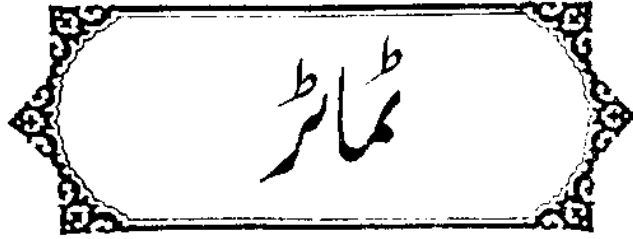
پیاز — 250 گرام، ادراک — 10 گرام، لہسن — 6 جوئے، نمک اور
سرخ مرچ پسپی ہوئی — ایک ایک چمچ چائے کا۔

ترکیب

تربوڑ کے چھلکے کے اوپر کا زیادہ سخت حصہ کاٹ کر پھینک دیں۔ چھلکے کے ٹکڑے کر لیں۔
دال ایک رات پہلے ہی بھگو دیں اور پکاتے وقت اُبال لیں۔ پیاز باریک کاٹ لیں۔ ادراک اور
لہسن چھیل کر باریک پس لیں۔ چھلکوں میں تین کپ پانی ڈال کر اتنا پکائیں کہ سارا پانی خشک
ہو جائے اور چھلکے گل جائیں۔

دیگی میں گھی گرم کر کے پیاز تلیں۔ پیاز بادامی ہو جائے تو پے ہوئے مصالحے ڈال کر
بھونیں۔ پھر چنے کی دال اور چھلکے بھی ڈال کر بھونیں۔ سالن گھی چھوڑ دے تو دم دے دیں۔





ٹماٹر کا سالن

اجزا

ٹماٹر — 500 گرام، سبز مرچیں — 10 عدد، برادھنیا — $\frac{1}{4}$ گٹھی،
گرم مصالحہ پساہوا — ایک چائے کا چمچ، زیرہ (ثابت) — چائے کا
 $\frac{1}{2}$ چمچ، پیاز — ایک عدد، نمک — حسب ذائقہ، گھی — حسب ضرورت۔

ترکیب

مندہ اور پختہ ٹماٹر دھو کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ ٹیپٹھل توڑ کر مرچیں دھو کر انہیں بھی
کاٹ لیں۔ برادھنیا کتر لیں۔ پیاز باریک کاٹ لیں۔ گھی میں پیاز گلا کر اس میں ٹماٹر کے ٹکڑے،
مرچیں، زیرہ، گرم مصالحہ، دھنیا اور نمک ڈال کر ڈھانپ دیں۔ مٹھر مٹھر کر چمچ سے ہلاتے رہیں۔ جب
ٹماٹر گل جائیں، مرچوں کا رنگ بدل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو اتار لیں۔

ٹماٹر اور ہری مرچیں

اجزا

ٹماٹر — 500 گرام، ہری مرچیں — 125 ملی لٹر، پیاز — 250 گرام،
ادرک — $\frac{1}{2}$ ایچ کا ٹکڑا، لہسن — 5 بوٹے، ہلدی پسہ ہونٹی —
2 گرام، گھی — 150 ملی لٹر، نمک — حسب ضرورت۔

ترکیب

ٹماٹر دھو کر کاٹ لیں۔ بہری مرچیں دھولیں۔ پیاز باریک کتر لیں۔ ادراک، لسن، علاحدہ علاحدہ پیس لیں۔ گھی گرم کر کے مرچیں تل لیں۔ مرچیں نکال کر اب اس میں پیاز سرخ کریں اور مصالحے مع ٹماٹر کے ٹکڑے ڈال کر بھون لیں۔ ٹماٹر گل جائیں تو تھوڑا سا پانی ڈال کر ڈھانپ دیں۔ پانی خشک ہونے لگے تو تلی ہوئی مرچیں ڈال کر دم دے دیں۔

بھرے ہوئے ٹماٹر

اجزا

ٹماٹر — 6 عدد، میدہ — کھانے کے 3 چمچ، مکھن — 5 کھانے کے چمچ، انڈے — 5 عدد، کالی مرچ (دپسی ہوئی) — چائے کا ایک چمچ، دودھ — ایک کپ، پنیر — $\frac{1}{2}$ کپ، نمک — حسب ذائقہ۔

ترکیب

بڑے ساٹز کے پکے ہوئے سخت ٹماٹر دھو کر اوپر کی جانب سے چوتھائی حصہ کاٹ لیں۔ ٹماٹروں میں سے گودا اور بیج نکال کر الگ رکھ لیں۔ انڈوں کی سفیدی اور زردی علاحدہ علاحدہ پیالوں میں پھینٹ لیں۔ ٹماٹر کے گودے کو خوب مسل کر اس میں انڈوں کی زردی، مکھن، نمک، کالی مرچ، پنیر اور میدہ ملائیں اور دودھ ڈال کر خوب پھینٹیں اور اس میں انڈوں کی سفیدی ملا کر یکجان کر لیں۔ اب ٹماٹروں میں یہ آمیزہ بھر کر کٹے ہوئے ٹکڑوں سے ٹماٹروں کا منہ بند کر کے دھاگہ لپیٹ دیں۔ بڑے منہ کی پتلی میں پانی گرم کریں۔ پانی اُبلنے لگے تو پتلی کے منہ پر چھلنی رکھ کر اس پر ٹماٹر رکھ کر ڈھانپ دیں۔ ٹماٹر بھاپ میں پک جائیں تو اتار لیں۔ بہتر ہے کہ بھرے ہوئے ٹماٹر بڑے میں رکھ کر ادون میں پکایا جائے۔ ادون کا درجہ حرارت 425 — 450 فارن ہائیٹ (230 — 220 سینٹی گریڈ) ہونا چاہیئے۔



ٹماٹر اور شملہ مرچ

اجزا

ٹماٹر — 750 گرام، شملہ مرچ — 250 گرام، پیاز — ایک عدد،
دھنیا (پسا ہوا) اور ثابت زیرہ — چائے کا ایک ایک چمچ، گرم مصالحہ (پسا
ہوا) — ایک چائے کا چمچ، نمک اور مرچ سرخ (پسی ہوئی) —
حسب ذائقہ، گھی — حسب ضرورت۔

ترکیب

ٹماٹر دھو کر کاٹ لیں، مرچیں بھی دھو کر گول شکل میں کاٹ لیں۔ پیاز باریک کاٹ لیں۔ گھی
گرم کر کے اس میں پیاز بھون لیں۔ پھر سرخ مرچ، نمک، دھنیا ملا کر پانی کا چھینا دیتے ہوئے مصالحہ
بھون لیں۔ اب شملہ مرچ ڈال کر بھونیں۔ پھر ٹماٹر ڈال کر بھونیں۔ بھونتے وقت پانی کا چھینا دیتے
جائیں۔ آہستہ آہستہ ہلکی رکھیں۔ اب تھوڑا سا پانی ڈال دیں۔ پانی خشک ہو جائے اور مرچ گل جائے تو گرم
مصالحہ اور زیرہ چھڑک کر اتار لیں۔ مرچیں نہ گلی ہوں تو نمک اور کپڑے سے دم دے دیں اور اچھ
ہلکی رکھیں۔

ٹماٹر اور انڈے

اجزا

ٹماٹر (بڑے بڑے) — 4 عدد، انڈے — 8 عدد، ہن —
20 جوٹے، کالی مرچ (پسی ہوئی) — چائے کے دو چمچ، ٹماٹر کا رس —
2 پیالی، نمک — حسب ذائقہ، گھی — حسب ضرورت۔

ترکیب

رس کے لیے ٹماٹر غلجدرہ لیں اور ان کا رس نکال کر چھان لیں۔ بسن پیس لیں۔ انڈے اُبال کر دو دو ٹکڑے کر لیں۔ گھی گرم کر کے اس میں ٹماٹر کا رس، بسن، نمک اور ایک چمچ کالی مرچ ملا کر پکائیں اور گاڑھا ہونے پر اتار لیں۔ اب چاروں ٹماٹروں کے لمبائی کے رُخ دو دو ٹکڑے کریں اور ان پر نمک اور کالی مرچ چھڑک دیں۔ دیگھی میں گھی گرم کر کے ٹماٹر کے ٹکڑوں کو ہلکا سا تیل کر نکال لیں۔ اب کسی گہری ڈش میں چاروں طرف غلجدرہ غلجدرہ رکھ کر ہر ٹکڑے کے درمیان انڈے کا ٹکڑا رکھ دیں۔ باقی انڈے درمیان میں رکھ دیں اور ٹماٹر کا لپکا ہوا گاڑھا رس ٹماٹر اور انڈے کے ٹکڑوں پر پھیلا دیں۔

کری ٹماٹر

اجزا

ٹماٹر — ایک کلو، گوشت — 250 گرام، پیاز — 25 گرام،
گھی — 100 گرام، بسن — 20 جوئے، ادک — 15 گرام،
دھنیا (پسا ہوا) اور زیرہ — چائے کا ایک ایک چمچ، سرخ مرچ (پسی ہوئی)
اور نمک — حسب ذائقہ، ہرا دھنیا (کتر ہوا) — حسب ضرورت۔

ترکیب

ادک اور بسن پیس لیں۔ ٹماٹر کا رس نکال لیں۔ پیاز لچھے دار کاٹ لیں اور گوشت دھو لیں۔ نمک اور سائے مصالحے (پسے ہوئے) گوشت کو اچھی طرح لگا کر رکھ دیں۔ آدھ گھنٹہ گوشت کو پڑا رہنے دیں۔

گھی میں پیاز بادامی کر کے اس میں گوشت مع مصالحہ ڈال کر چند منٹ بھون لیں۔ اب اس میں ٹماٹر کا رس اور ایک کپ پانی ڈال دیں۔ گوشت گل جائے تو بھون لیں۔ سائے گھی چھڑے تو ہرا دھنیا چھڑک کر اتار لیں۔

ٹماٹر کا بھرتہ

اجزا

ٹماٹر — 250 گرام، پیاز (چھوٹے چھوٹے) — 2 عدد، بجز مرچ
2 عدد، نمک اور چینی — چائے کا ایک ایک چمچ، ادراک — 20 گرام،
گھی — ایک بڑا چمچ، بہا دھنیا — تھوڑا سا۔

ترکیب

ادراک، پیاز اور بہری مرچ باریک کاٹ لیں۔ چھلکے اتار کر ٹماٹروں کو کچل کر کیجان کر لیں۔ سبز
دھنیا کتر لیں۔ گھی کرٹ کرٹ کر اس میں پیاز، ادراک، اور بہری مرچ چسپ بھنویں۔ پھر اس میں ٹماٹر کا گودا
نمک اور چینی بھی ڈال دیں۔ ہلکی آہ پر چمچ چلا کر لپکائیں۔ نیزہ گاڑنا ہو جائے تو ڈونگے میں ڈال کر
اوپر سبز دھنیا چھڑک کر دسترخوان پر رکھیں۔

ٹماٹر کے کپورے

اجزا

ٹماٹر — 500 گرام، بین — 250 گرام، زیرہ — 2 گرام، سرخ مرچ
(پسی ہوئی) اور نمک — حسب ذائقہ، گھی — حسب ضرورت، دھنیا (پسیا
ہوا) — ایک چائے کا چمچ، گرم مصالحہ — ایک چمچ۔

ترکیب

پکے ہوئے سرخ ٹماٹروں کے گول قتلے کاٹ لیں۔ بین میں نمک، مرچ، زیرہ، دھنیا، گرم مصالحہ
اور پانی ڈال کر بھینٹ لیں۔ کڑا ہی میں گھی گرم کریں اور ٹماٹر کے قتلے بین میں ڈبو ڈبو کر اس میں

تلی لیں۔ سرخ ہو جائیں تو نکال لیں۔

ٹماٹر کا کٹ

اجزا

ٹماٹر — ایک کلو، بھنے ہوئے چنے — 30 گرام، کھوپرا (باریک کٹا ہوا) — 30 گرام، سفید زیرہ، دھنیا (پسا ہوا)، تیل اور خشک ماش — ہر ایک پندرہ پندرہ گرام، بسن — 15 بوٹے، ادراک — 15 گرام، سرخ مرچ پسی ہوئی اور نمک — حسب ذائقہ۔

ترکیب

سوکھے مصالحے بھون کر چنے سمیت سل پر پیس لیں۔ بسن اور ادراک بھی پیس لیں۔ ثابت ٹماٹر میں مناسب پانی ڈال کر چولھے پر رکھ دیں۔ ٹماٹر گل جائیں تو اتار لیں۔ نیم گرم رہ جائیں تو چھلکا اتار کر ہاتھ سے خوب مسل کر کپڑے سے چھان لیں تاکہ زینج علیحدہ ہو جائے۔ پتیلی میں ٹماٹر کارس اور پیسے ہوئے سارے اجزا ڈال کر ہلکی آہ سبز پر پکائیں۔ مصالحہ گاڑھا ہو جائے تو بسن کا بگھاڑ دے دیں۔

ٹماٹر کی چٹنی

اجزا

ٹماٹر — 500 گرام، میدہ — چائے کے 2 چمچ، کالی مرچ (پسی ہوئی) — چائے کا ادھ چمچ، گھی — 60 ملی لیٹر، پیاز — 2 عدد، کری پتہ — ایک عدد۔ چٹنی — 25 گرام۔

ترکیب

ٹماٹر دھو کر گرم پانی میں ڈال کر ایک منٹ بعد نکال کر ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں۔ چھلکا بھینٹ جائے گا۔ نوکدار چھری سے ٹماٹر کے چھلکے الگ کر لیں۔ نصف لٹر پانی میں ٹماٹروں کو کچل کر ڈال دیں اور اسے ہلکی آہنج پر لپکائیں۔ جب مقدار نصف رہ جائے تو چھان لیں۔ اس دوران پیاز بہت باریک کاٹ کر الگ رکھ لیں۔ گھی گرم کر کے پیاز بھون لیں۔ آہنج بالکل ہلکی کر کے پیاز میں کالی مرچ، چینی اور میدہ ملا کر بھونیں۔ پانی کا چھنٹا دے لیں۔ اب اس میں ٹماٹر کا رس شامل کر کے لپکائیں۔ چند منٹ بعد کڑی پتہ بھی ڈال دیں۔ چٹنی تیار ہے۔

ٹماٹر اور پنیر کی چٹنی

اجزاء

ٹماٹر — 500 گرام، پنیر — 500 گرام، لہسن — 8 جوٹے، ادراک — 5 گرام، پیاز — 2 عدد، بہرا دھنیا — ٹھوڑا سا، گرم مصالحہ (پسپا ہوا) — چائے کا ایک چمچ، سرخ مرچ (پسی ہوئی) اور نمک — حسب ذائقہ۔
گھی — حسب ضرورت۔

ترکیب

ٹماٹر گرم پانی میں ڈبو کر نکال لیں۔ چھیل کر اس کے گودے کو کچل لیں اور ٹماٹر کا رس چھان کر علیحدہ رکھ لیں۔ پنیر کے ٹکڑے تل کر سرخ کریں اور اخبار پر پھیلا کر خشک کر لیں۔ پیاز کتر لیں۔ ادراک، لہسن اور بہرا دھنیا کاٹ کر الگ رکھ لیں۔ پتیلی میں گھی گرم کر کے پیاز سرخ کریں، پھر اس میں ادراک، لہسن، نمک، مرچ ملا کر چند منٹ اور بھونیں۔ اب اس میں ٹماٹر کا رس اور چند منٹ بعد احتیاط سے ایک ایک کر کے پنیر کے ٹکڑے ڈال دیں۔ پانچ منٹ بعد گرم مصالحہ اور بہرا دھنیا چھڑک کر اتار لیں۔



ٹینڈے

کھٹے ٹینڈے

اجزا

ٹینڈے — ایک کلو، پیاز — 500 گرام، پسا ہوا انار دانہ (خشک) —
75 گرام، ہلدی — 2 گرام، سوکھا دھنیا پسا ہوا، زیرہ — چائے کے دو
دو چمچ، نمک اور سرخ مرچ لپی ہوئی — حسب ذائقہ، گھی — حسب ضرورت۔

ترکیب

تازہ چھوٹے چھوٹے ٹینڈے دھو کر صاف کر لیں۔ پھر ٹینڈے کو چاروں طرف سے اس طرح کاٹیں کہ ٹینڈے
بیج سے جڑے ہوئے رہیں۔ انار دانہ، دھنیا اور زیرہ ملا کر ہاتھ سے ٹینڈوں کی کٹی ہوئی جگہوں میں یہ
آمینزہ بھر دیں۔ پیاز چھین کر کتے لیں۔ گھی کڑکڑا کر پیاز بھون لیں۔ پھر ہلدی، نمک اور مرچ ڈال کر تھج
سے ملا لیں۔ بچا ہوا آمینزہ بھی ڈال دیں۔ اب دیگی میں ٹینڈے ڈال کر احتیاط سے بھونیں اور آٹھ بج
کر کے آدھا کپ پانی ملا کر ٹینڈے پکنے دیں جب پانی خشک ہو جائے، ٹینڈے گل جائیں اور گھی چھوڑ
دیں تو ٹھٹھے ٹینڈے تیار ہیں۔

ٹینڈوں کی قیمتی بھجیا

اجزا

ٹینڈے — ایک کلو، ٹماٹر — 250 گرام، ادک — 15 گرام، پیاز —

250 گرام، لہسن — ۱۰ اجوٹے، گرم مصالحہ (پسا ہوا) — کھانے کے دو پیچ،
 زیرہ سفید ثابت — کھانے کا ایک پیچ، گھی — 2۰۰ ملی لٹر، نمک اور
 سرخ مرچ پسی ہوئی — حسب ذائقہ، ہر ادھنیا — حسب ضرورت۔

ترکیب

زیرہ کے علاوہ تمام مصالحے پسی لیں۔ ٹینڈے چھیل کر قہیے کی طرح ان کے باریک ٹکڑے کر
 لیں۔ گھی کڑکڑا کر اس میں ہلکا سا مصالحہ بھون کر ٹینڈوں کے ٹکڑے ڈال دیں۔ اب خوب بھونیں۔
 گھی اوپر آجائے تو سفید زیرہ ڈال کر چند منٹ کے لیے ڈھانپ دیں اور اتارنے سے پہلے
 ہر ادھنیا کتر کر چھڑک دیں۔

ٹینڈے اور پیاز

اجزا

ٹینڈے — ایک کلو، پیاز — 5۰۰ گرام، لہسن — 2۰ جوٹے،
 ہلدی پسی ہوئی — 3 گرام، سوکھا ادھنیا، زیرہ اور گرم مصالحہ پسا ہوا —
 ہر ایک دو دو چائے کے پیچ، سرخ مرچ پسی ہوئی اور نمک — حسب
 ذائقہ، گھی — 125 ملی لٹر۔

ترکیب

زرم اور تازہ ٹینڈے چھیل کر چار چار ٹکڑے کر لیں۔ پیاز اور لہسن چھیل کر کتر لیں۔ گھی گرم
 کر کے پیاز اور لہسن بھون لیں۔ پانی کا چھیٹا لگا کر اس میں مصالحہ بھونیں، پھر ٹینڈے بھی
 ڈال دیں۔ پیچ سے چند منٹ خوب بھونیں، پھر دو کپ پانی ڈال کر ڈھانپ دیں۔ پیاز ہلکی کر
 دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے اور ٹینڈے بالکل گل جائیں تو گرم گرم مصالحہ چھڑک کر اتار
 لیں۔

ٹینڈے گوشت

اجزا

ٹینڈے — 500 گرام، گوشت — 500 گرام، پیاز — 25 گرام،
 لہسن — 10 جوئے، دھنیا، زیرہ اور گرم مصالحہ (پسا ہوا) — ہر ایک
 چائے کا ایک ایک چمچ، گھی — 25 ملی لیٹر، نمک اور سرخ مرچ (پسی
 ہوئی) — حسب ذائقہ۔

ترکیب

چھوٹے چھوٹے تازہ ٹینڈے چھیل کر دو دو ٹکڑے کر لیں۔ گوشت کے پسند کے مطابق
 ٹکڑے کر لیں۔ لہسن اور پیاز چھیل کر کاٹ لیں۔ پتیلی میں لہسن، پیاز، دھنیا، نمک، مرچ، زیرہ
 گوشت اور ایک کپ پانی ڈال کر ہلکی آچ پر لپکائیں۔ پانی خشک ہونے لگے تو پہلے گھی اور پھر
 ٹینڈے ڈال کر بھونیں۔ چند منٹ بعد دو کپ پانی ڈال کر لپکائیں۔ آچ ہلکی رکھیں جب حسب
 پسند شور بارہ جاٹے تو گرم مصالحہ چھڑک کر اتار لیں۔

قیمہ بھرے ٹینڈے

اجزا

ٹینڈے — ایک کلو، قیمہ — 500 گرام، پیاز — 250 گرام، گھی
 — 250 ملی لیٹر، لہسن — 10 جوئے، ٹماٹر — 60 گرام، ادراک
 — 10 گرام، لونگ — 3 عدد، کالی مرچ — 7 عدد، ہری مرچ
 — 7 عدد، سفید زیرہ — ایک چائے کا چمچ، ہر ادھنیا — $\frac{1}{2}$ گٹھی،
 ہلدی — 2 گرام، پسا ہوا سوکھا ادھنیا — 5 گرام، انار دانہ — 15 گرام،
 نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی — حسب ذائقہ۔

ترکیب

125 ملی لٹر گھی میں پیاز اور لہسن با داعی کر کے نکال لیں۔ اب اسی گھی میں ادراک اور زیرہ تل لیں، پھر اس میں پیاز، لہسن، قیمہ اور نمک ڈال کر بھونیں۔ قیمہ بھن کر سرخ ہو جائے تو مرچ مرچ، شوکھا دھنیا، بلدی، انار دانہ، لونگ اور کالی مرچ ڈال کر بھونیں۔ مصالحے گھی چھوڑنے لگے تو ایک کپ پانی ڈال کر ڈھانپ دیں اور ہلکی آگ پر پکے دیں۔ پانی خشک ہو جائے اور قیمہ گل جائے تو لپا ہوا سرادھنیا، ہری مرچ اور پیاز ملا دیں۔

ٹینڈے چھیل کر درمیان سے دو حصے کر لیں۔ درمیان میں سے بیج اور گودے احتیاط سے نکال لیں تاکہ ٹینڈے ٹوٹنے نہ پائیں۔ اب ان میں قیمہ بھر کر دونوں حصوں کو ملا کر اوپر دھاگا لپیٹ دیں۔ باقی گھی گرم کریں اور اس میں ٹینڈے ہلکی آگ پر تل کر نکال لیں۔ اب اسی گھی میں ایک پیاز کتر کر سنہری کریں اور ٹماٹر اور کالی مرچ ملا کر بھون لیں، پھر بھوڑا سا پانی ڈال دیں۔ مصالحے بھن جائے تو اس میں ٹینڈوں کو دم دے دیں۔

ٹینڈوں کا اچار

اجزا

ٹینڈے — 10 عدد، پیاز — 250 گرام، ادراک — 25 گرام،
نمک — 75 گرام، سولف اور پودینہ خشک — ہر ایک 50 گرام،
مرچ سیاہ — 15 گرام، لونگ — 10 گرام، کلونجی — 25 گرام،
تیل یا سرکہ — حسب ضرورت۔

ترکیب

مصالحے صاف کر لیں۔ ٹینڈے چھیل کر بیج نکال دیں۔ مصالحے ملا کر ٹینڈوں میں بھر کر دھاگا لپیٹ دیں۔ ٹینڈے مرتبان میں ڈال کر اس میں تیل یا سرکہ اتنا ڈالیں کہ ٹینڈے ڈوب جائیں۔ بچا ہوا مصالحہ بھی ڈال دیں۔ مرتبان کو چار دن ڈھوپ میں پڑا رہنے دیں، پھر استعمال میں لائیں۔



چقندر کا بھنا ہوا سالن

اجزا

چقندر — 500 گرام، پیاز — 2 عدد، دہی — 125 ملی لیٹر،
سوکھا دھنیا — ایک چائے کا چمچ، نمک اور سرخ مرچ پسپی ہوئی —
حسب ذائقہ، گھی — حسب ضرورت۔

ترکیب

چقندر چھل کر کدو کش کر لیں۔ پتے کاٹ کر الگ رکھ لیں۔ پیاز کے لچھے کاٹ لیں۔
گھی میں پیاز سرخ کریں۔ اس میں چقندر ڈال کر بھونیں۔ پھر دہی اور سارے مصالحے ڈال کر بھونیں
چقندر کے پتے مع کھوڑا پانی ڈال کر دھانپ دیں۔ گل جائیں تو ہلکا سا بھونیں اور دم سے
کراتا لیں۔

چقندر اور مٹاٹر کا سالن

اجزا

چقندر — ایک کلو، مٹاٹر — 750 گرام، گھی — 250 ملی لیٹر، پیاز
— 250 گرام، لسن — 20 بوٹے، ہلدی — 2 گرام، گرم مصالحے
پاٹوا — ایک درمیانہ چمچ، ادک — 30 گرام، ہری مرچ — 8
عدد، زیرہ — ایک چائے کا چمچ، دھنیا پاٹوا — ایک درمیانہ چمچ،
سرخ مرچ پسپی ہوئی اور نمک — حسب ذائقہ۔

ترکیب

لسن اور ادراک پھیل کر پیس لیں۔ پیاز اور ہری مرچیں کاٹ کر انگ رکھ لیں۔ تازہ چھوٹے چھوٹے چقندر چھیل کر دھو لیں۔ پھر یا تو باریک کاٹ لیں یا کدو کش کر لیں۔ گھی میں پہلے پیاز ادراک اور لسن بھونیں۔ پیاز سرخ ہو جائے تو اس میں ہری مرچیں، دھنیا، ہلدی، زیرہ، نمک اور مرچ ملا کر بھونیں۔ اس دوران پانی کا چھینٹا دے لیں۔ اب چقندر ڈال دیں۔ چقندر خوب بھن جائے تو دو کپ پانی ڈال کر آٹھ بجے ہلکی کر کے ڈھکن رکھ دیں۔ چقندر گل جائیں تو ٹماٹر بھی ڈال دیں۔ ٹماٹر بھن جائیں اور سالن گھی چھوڑ دے تو گرم مصالحہ چھڑک کر اتار لیں۔

چقندر گوشت

اجزا

چقندر — ایک کلو، گوشت — 500 گرام، پیاز — 250 گرام،
 ہلدی — 3 گرام، گرم مصالحہ لپا ہوا — ایک چائے کا چمچ، دھنیا لپا
 ہوا — ایک بڑا چمچ، دہی — 125 مل، نمک اور سرخ مرچ لپسی
 ہوئی — حسب ذائقہ، گھی — 200 ملی لیٹر

ترکیب

چقندر چھیل لیں۔ پیاز کتر لیں۔ دہی پھینٹ کر انگ رکھ لیں۔ گھی میں پیاز سرخ کر کے گوشت ڈال دیں۔ گوشت بھن جائے تو تمام مصالحے شامل کر کے بھون لیں۔ تھوڑا سا پانی ڈال دیں۔ گوشت آدھا گل جائے تو چقندر ڈال دیں۔ اب اس میں دو کپ پانی ڈالیں۔ پانی خشک ہو جائے چقندر اور گوشت گل جائے تو دہی ڈال کر خوب بھونیں اور آٹھ بجے دہی کر کے دم دے دیں۔



ساگ

سرسوں کا ساگ

(1)

اجزا

سرسوں کا ساگ — ایک کلو، مکئی کا آٹا — 25 گرام، ادراک — 30 گرام،
گھی — 250 ملی لیٹر، سرخ مرچ (پسی ہوئی) اور نمک — حسب ذائقہ،
ہری مرچ — 6 عدد۔

ترکیب

سرسوں کے پتے تندیوں سے توڑیں اور باریک کاٹ کر خوب اچھی طرح دھولیں۔ ہری
مرچیں باریک کاٹ لیں۔ ادراک چھیل کر لمبا لمبا کاٹ لیں۔ سرسوں کے پتوں میں پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر
پکائیں۔ نمک اور سرخ مرچ ڈال دیں۔ تقریباً دو گھنٹے بعد جب پانی سوکھ جائے تو اتار کر مکئی کا
آٹا ڈال کر خوب گھوٹ لیں۔ ساگ چٹنی کی طرح ہو جائے تو اس میں ہری مرچیں ڈال کر دم پر رکھ دیں۔
خزائی پین میں گھی گرم کر کے اس میں ادراک ڈال دیں۔ ادراک کے ٹکڑے سرخی مائل ہو جائیں تو
انہیں گھی سمیت ساگ میں ڈال کر یکجان کر لیں۔ اس ساگ میں گھی کی مقدار جتنی زیادہ استعمال کی جائے
یہ آسان ہی مزے دار ہوتا ہے۔ پنجاب میں یہ ساگ مکئی کی روٹی کے ساتھ بڑی رغبت سے کھایا
جاتا ہے۔



سرسوں کا ساگ

(2)

اجزا

سرسوں کا ساگ — ایک کلو، ادرک — 30 گرام، پیاز — 25 گرام،
ہری مرچیں — 50 گرام، ہلدی پسپی ہوئی — 3 گرام، گھی یا تیل — 25
ملی لٹر، سرخ مرچ (پسپی ہوئی) اور نمک — حسب پسند

ترکیب

سرسوں کا ساگ توڑ کر باریک کاٹ لیں اور پانی سے خوب دھولیں۔ پیاز کو لچھے دار کاٹ لیں۔ ادرک
اور ہری مرچیں باریک کاٹ کر علیحدہ رکھ لیں۔ گھی یا تیل گرم کر کے اس میں پیاز بھونیں۔ اب اس میں
ساگ، نمک، مرچ اور ذرا سا پانی ڈال دیں۔ زیادہ پانی ڈالنے کی ضرورت نہیں، کیونکہ ساگ گلنے کے
لیے اس کا اپنا پانی کافی ہوتا ہے۔ پکنے پر سرسوں کی رنگت پسلی ہو جائے تو ادرک ڈال دیں اور
پکنے دیں۔ سرسوں کے ساگ کو جتنا زیادہ دیر پکا یا جلے، اس کا ذائقہ اتنا ہی اچھا ہوگا۔ ساگ کو
اتارنے سے تھوڑی دیر قبل ہری مرچ ڈال دیں۔

گندل کا ساگ

اجزا

گندل کا ساگ — ایک کلو، پانک — 500 گرام، باقھو — ایک گٹھی،
پیاز (بڑا) — ایک عدد، ادرک — 5 گرام، مکھی کا آٹا — 60 گرام،
نہن — ایک گٹھی، نمک اور سرخ مرچ — حسب ذائقہ، گھی یا تیل
— حسب ضرورت، ہری مرچ — 7 عدد

ترکیب

گندل کے ساگ کو (سرسوں کا ساگ جس کے ڈنٹھل نکل چکے ہوں، گندل کا ساگ کہلاتا ہے) باریک کاٹ لیں۔ ہاتھو اور پانک بھی کتر لیں۔ اب انہیں اچھی طرح دھو کر پانی سچوڑ لیں۔ ہری مرچ، پیاز اور ادراک کتر کر الگ رکھ لیں۔ لہسن پیس لیں۔ ساگ کو پتیلی میں ڈال کر چوڑھے پر رکھ دیں۔ اس میں لہسن، نمک، سرخ مرچ، ادراک اور ہری مرچ بھی ملا دیں۔ پانی نہ ڈالیں، ساگ اپنا پانی چھوڑ کر اس میں گل جائے گا۔ ساگ گل جائے تو گھوٹ لیں۔ گھوٹنے کے دوران ہتھوڑا ہتھوڑا کٹی کا آٹا بھی ڈالتے جائیں۔

دوسری پتیلی میں گھی گرم کریں۔ اس میں پیاز بادامی کریں۔ اب اس میں ساگ ڈال کر چھج چلاتے رہیں۔ ساگ گھی چھوڑ دے تو اتار لیں۔ اسے گندم کے پراٹھے یا مکی کی روٹی کے ساتھ کھائیں

چنے کا ساگ

اجزا

ساگ چنا — ایک کلو، گھی — ۱۰۰ ملی لیٹر، اڑد کی دال — 25۰ گرام،
بسن مرچیں — ۱۰ عدد، لہسن — ۵ اجوٹے، ہلدی — 3 گرام،
سرخ مرچ پسپی ہوئی اور نمک — حسب ذائقہ۔

ترکیب

چنے کے پتے توڑ کر دھولیں۔ دال کو بھی صاف کر لیں۔ ساگ کاٹ کر اسے پتیلی میں ڈال دیں۔ اب اس میں دال، نمک، مرچ، ہلدی اور ایک کپ پانی ڈال کر پکائیں۔ جب دال خوب گل جائے تو اتار لیں۔

فزائی بین میں گھی پگھلا کر اس میں لہسن ڈال دیں اور اس سے ساگ بگھار دیں۔



پالک اور مولیٰ

اجزا

پالک — 2 کلو، مولیٰ (سفید) — ایک کلو، ہری مرچیں — 10 گرام،
سرخ مرچ (پسی ہوئی)، نمک اور ہلدی — حسب ذائقہ، گھی — 200 ملی لٹر۔

ترکیب

پالک کو باریک کاٹ کر دھولیں۔ مولیاں دھو کر اس کے پتلے گول گول قتلے کاٹ لیں۔ پیاز لٹھے دار
کاٹ کر علیحدہ رکھ لیں۔ سبز مرچیں باریک باریک کاٹ لیں۔ پالک میں پانی ڈال کر اُبالیں اور اسے سہل پر
پیس لیں۔ پالک کا زائد پانی کسی برتن میں علیحدہ رکھ لیں۔ گھی گرم کر کے اس میں پیاز بادامی کر لیں۔
اب اس میں ہلدی، نمک اور مرچ شامل کر کے مصالحہ تیار کریں۔ ساتھ ساتھ پانی کا چھینٹا بھی دیتے
جائیں۔ مصالحہ بھن جائے تو مولیٰ کے قتلے ڈال دیں۔ چند بار چھ چلا کر اس میں پالک ڈال دیں۔ ساتھ
ہی پالک کا نکلا ہوا پانی ڈال کر دم پر لگا دیں۔ مولیٰ گل جائے تو ہری مرچ ڈال کر خوب بھون لیں۔
پالک گھی چھوڑ دے تو آتا لیں۔

پالک اور پنیر

(1)

اجزا

پالک — 2 کلو، دودھ — 2 لٹر، لیموں — اعداد۔ پیاز — 250
گرام، سبز مرچ — 5 گرام، دھنیا (پسی ہوا) — 2 چمچ، زیرہ ثابت —
ایک چمچ، سرخ مرچ (پسی ہوئی) اور نمک — حسب ذائقہ، گھی —
حسب ضرورت۔

ترکیب

دودھ گرم کر کے اس میں بیوں کا رس ڈال دیجئے۔ دودھ پھیٹ جائے گا۔ اسے باریک کپڑے میں پوٹلی باندھ کر لٹکادیں۔ تھوڑی دیر میں پنیر باقی رہ جائے گا۔ اس کی گولیاں بنائیجئے۔ پالک کو صاف کر کے باریک کاٹ لیں۔ اس میں تھوڑا سا نمک لگا کر تھوڑی دیر کے لیے چھوڑ دیجئے۔ پھر دھو کر ساگ کا پانی نچوڑ لیجئے۔ پیاز اور سبز مرچیں کتر کر علیحدہ علیحدہ رکھ لیں۔ گھی گرم کر کے اس میں پنیر کی گولیاں تل کر نکال لیجئے۔ اب اس میں اور گھی ڈال کر پیاز بھون لیجئے۔ پانی کا چھینٹا دے کر اس میں پالک، سبز مرچ، دھنیا، نمک، ثنابت زیرہ اور سرخ مرچ ڈال دیں۔ پانی نہ ڈالیں۔ ہلکی آہنچ پر ساگ اپنے ہی پانی میں گل جائے تو اس میں پنیر کی گولیاں ڈال دیں۔ ساگ بھن جائے اور گھی اوپر آ جائے تو پالک اور پنیر تیار ہے۔

پالک اور پنیر

(2)

اجزاء

پالک — $\frac{1}{2}$ کلو، پنیر — 375 گرام، لہسن — 15 جوئے، پیاز (درمیانے) — 2 عدد، کالی مرچ — 5 عدد، لونگ — 7 عدد، بڑی الائچی — 2 عدد، سفید زیرہ اور سیاہ زیرہ — دونوں چائے کا ایک ایک چمچ، دارچینی — ایک ٹکڑا، گھی — 200 ملی لٹر، ہلدی (پسی ہوئی) — 3 گرام، نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی) — حسب ذائقہ۔

ترکیب

پالک کے تازہ پتے باریک کاٹ کر اچھی طرح دھولیں۔ دیکھی میں پالک تھوڑا سا نمک اور پانی ڈال کر ہلکی آہنچ پر پکائیں۔ پانی تقریباً خشک ہو جائے اور پالک گل جائے تو اسے خوب گھوٹ کر علیحدہ رکھ لیں۔ پنیر کے ایک انچ چوڑے اور آدھے انچ موٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ پیاز اور لہسن چھیل کر باریک کاٹ لیں۔ گرم مصالحہ میں کر گھنٹی کر رکھ لیں۔

دیگھی میں گھی گرم کریں اور اس میں پنیر ہلکا گلابی کر لیں۔ اب اس میں پیاز، لہسن، ہلدی سرخ مرچ اور نمک ڈال کر تھوڑی دیر بعد پانی کا چھینٹا دے کر گرم مصالحہ ملا لیں اور خوب بھونیں۔ پھر اس میں پالک ملا کر اتنا بھونیں کہ اس کی رنگت تبدیل ہو جائے۔ پالک خوب بھوننے کے بعد تھوڑا سا پانی ڈال کر دیگھی کو ڈھکنے سے ڈھانپ دیں اور پانی خشک ہو جائے تو اتار لیں۔ سالن تیار ہے۔

بھوک میں اضافہ کرنے والی پالک

اجزاء

پالک — 500 گرام، کابلی چنے — 100 گرام، لہسن — 10 جوئے،
 املی — 50 گرام، ہری مرچیں — 5 عدد، ہرا دھنیا (کٹا ہوا) —
 ایک بڑا چمچ، گھی — 3 بڑے چمچ، نمک — حسب ذائقہ۔

ترکیب

کابلی چنے رات کو میٹھا سوڈا لگا کر مناسب پانی میں بھگو دیں۔ صبح پالک دھو کر باریک کاٹ لیں۔ ہری مرچیں اور لہسن کے چار جوئے باریک کاٹ لیں۔ املی کو تھوڑی دیر پہلے پانی میں بھگو دیں، پھر ہاتھ سے مل کر بیج اور ریشہ نکال کر پھینک دیں اور پانی چھان کر الگ رکھ لیں۔ پالک چنے، مرچیں اور لہسن پتلی میں ڈال کر چو لھے پر رکھ دیں۔ اس میں پانی بھی ڈال دیں۔ چنے گل جائیں اور تمام چیزیں اچھی طرح مل جائیں تو چو لھے سے اتار کر اس میں املی کا گودا اور نمک ملا کر یکجان کر لیں۔

گھی گرم کر کے باقی لہسن اس میں ڈال کر چند سیکنڈ بعد فوراً پالک کا سارا مرکب اس میں اٹ دیں اور اُسے خوب ملائیں۔ دس منٹ بعد چو لھے سے اتار لیں۔ تھوڑا ٹھنڈا ہو جائے تو سبز دھنیا چھڑک دیں۔

یہ چٹپٹی پالک بھوک میں اضافہ کرتی ہے۔

پالک اور چنے کی دال

اجزا

پالک — ایک کلو، چنے کی دال — 50 گرام، پیاز — 25 گرام،
لہسن — 20 جوئے، دھنیا (پسا ہوا) اور زیرہ — چائے کا آدھ
آدھ چمچ، سُرخ مرچ (پسی ہوئی) اور نمک — حسب ذائقہ، گھی —
125 ملی لٹر۔

ترکیب

پالک کے تازہ پتے چن کر باریک کاٹ لیجئے اور اس میں تھوڑا سا نمک اچھی طرح لگا کر رکھ دیں۔ دو گھنٹے بعد پالک کو دھو کر ہاتھ سے دبا کر اس کا پانی نکال دیں اور پالک کو پلیٹ میں رکھ لیں۔ دال جو رات ہی کو بھگو دی گئی ہو، اس کا پانی نکال دیں۔ پیاز اور لہسن چھیل کر باریک کتر لیں۔ پتیلی میں گھی گرم کر کے اس میں پیاز سنہری کریں اور پانی کا چھینٹا دے کر نمک مرچ مصالحو ڈال دیں۔ دو تین منٹ کے بعد اس میں پالک ڈال کر بھجوں۔ پانچ سات منٹ بعد پانی ڈال دیں اور درمیانی آپنچ پر پکنے کو چھوڑ دیں۔

ایک اور پتیلی لے کر اس میں ایک کپ پانی ڈالیں۔ اس میں تھوڑا سا نمک، مرچ اور دال ڈال کر پکائیں۔ آپنچ ہلکی رکھیں۔ پانی خشک ہو جائے اور دال گل جائے تو تھوڑا سا گھی ڈال کر بھجوں۔ ساتھ ساتھ پانی کا چھینٹا دیتے جاتیں۔ اب دال کو پالک میں ملا کر دم دے دیں۔ پندرہ بیس منٹ بعد گھی اوپر آجائے تو اتار لیں۔ ڈش تیار ہے۔

پالک قیمہ

اجزا

پالک — 500 گرام، ہاتھو — 250 گرام، قیمہ — ایک کلو، پیاز

— 4 عدد، لسن — 10 جوئے، ادرک — ایک انچ کا ٹکڑا،
ہلدی — 3 گرام، لیموں کا عرق — حسب ضرورت، سرخ مرچ (پسی ہوئی) اور
نمک — حسب ذائقہ، گھی — حسب ضرورت۔

ترکیب

پالک اور ہاتھو کے ساگ کو صاف کر کے دھولیں اور انہیں باریک کتر لیں۔ پیاز، ادرک
لسن اور دیگر مصالحے پیس لیں۔ پتیلی میں تیل گرم کریں اور اس میں سارے مصالحے ڈال دیں۔ تمام
مصالحے بھن جائیں تو قیمہ ڈال کر خوب بھنیں۔ قیمہ گل جائے تو اس میں پالک اور ہاتھو ڈال دیں
اور کفگیر سے اچھی طرح ملائیں۔ ڈھکن سے ڈھانپ دیں۔ ساگ گلنے پر آجائے تو اسے خوب گھوٹ
لیں۔ دھیمی آنچ پر چند منٹ اور پکا کر اتار لیں۔ اب اس میں لیموں، سچوڑیں اور گرما گرم قیمہ پالک
سے لطف اٹھائیں۔

ساگ اور مچھلی

اجزا

پالک — 2 کلو، روہو مچھلی — ایک کلو، میتھی — 250 گرام،
دہی — 250 ملی لٹر، پیاز — 250 گرام، لسن — 25 گرام،
ادرک — ایک انچ کا ٹکڑا، دھنیا (پسا ہوا) — ایک چمچ، زیرہ ثابت
— ایک چھوٹا چمچ، ہلدی — 3 گرام، سرخ مرچ (پسی ہوئی) اور نمک
— حسب ذائقہ، گھی — 250 ملی لٹر۔

ترکیب

مچھلی صاف کر کے ٹکڑے کریں اور نمک لگا کر چھوڑ دیں۔ اس دوران میتھی اور پالک کا
ساگ صاف کریں اور کاٹ کر دھولیں۔ پیاز، لسن اور ادرک کو باریک کاٹ کر علیحدہ رکھ لیں۔
مچھلی کو تین گھنٹے بعد مین لگا کر دھولیں۔ کسی برتن میں گھی گرم کر کے اس میں مچھلی تیل کر علیحدہ رکھ
لیں۔ پتیلی میں ساگ ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھ دیں۔ ساگ گل جائے تو اسے گھوٹ لیں۔

جس برتن میں مچھلی فرائی کی تھی، اسی باقی بچے ہوئے گھی کو گرم کر کے اس میں پیاز اور لہسن براؤن کر لیں۔ پھر اس میں مرچ، ہلدی، نمک، دھنیا، زیرہ ثابت اور ادرک ڈال کر مچھوئیں۔ گھی مصالحہ چھوڑ دے تو دہی ڈال کر مچھوئیں۔ پانی خشک ہونے پر اس میں پاک اور مسیتھی ڈال کر مچھوئیں اور کچھ دیر کے لیے دم دے دیں۔ پھر اس میں مچھلی کے قتلے دم پر رکھ دیں۔ ساگ اور مچھلی کی ڈش تیار ہے۔

پالک گوشت

اجزا

پالک — ایک کلو، گوشت — $\frac{1}{2}$ کلو، ٹماٹر — 3 عدد، پیاز — 3 عدد، لہسن — 7 جوٹے، دہی — 125 ملی لٹر، ہلدی (پسی ہوئی) — 3 گرام، دھنیا (پسا ہوا) — چائے کا ایک چمچ، زیرہ (پسا ہوا) — چائے کا ایک چمچ، کالی مرچ — 5 عدد، دارچینی — ایک انچ کانگڑا، گرم مصالحہ (پسا ہوا) — چائے کا ایک چمچ، ادرک — ایک انچ کانگڑا، نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی) — حسب ذائقہ، گھی — حسب ضرورت۔

ترکیب

پالک باریک کاٹ کر دھولیں۔ پیاز چھیل کر باریک کر کے الگ رکھ لیں۔ لہسن، ادرک چھیل لیں اور دھنیا، زیرہ کے ساتھ ملا کر پس لیں۔ ٹماٹر کاٹ لیں۔ دہی بھینٹ لیں۔ گھی گرم کر کے اس میں پیاز ڈال دیں۔ چند منٹ بعد کالی مرچ اور دارچینی ملا دیں۔ پیاز براؤن ہو جائے تو اس میں پسا ہوا مصالحہ اور ٹماٹر بھی ڈال دیں اور چمچ چلاتے رہیں۔ پانچ منٹ بعد اس میں گوشت، دہی اور گرم مصالحہ ڈالیں اور مسلسل چمچ چلاتے ہوئے خوب بھون لیں۔ گوشت اچھی طرح بھن جائے تو اس میں پالک ڈال کر نمک ڈالیں اور ڈھکن دے دیں۔ پھر پھٹ کر چمچ چلاتے رہیں تاکہ لگ نہ جائے۔ ساگ گل جائے تو ڈھکن ہٹا کر چمچ سے اچھی طرح ملا لیں۔ پانی خشک ہو جائے اور ساگ بھن جائے تو اتار لیں۔

پالک کے کباب

اجزا

پالک — $\frac{1}{2}$ اکلو، دودھ — 500 ملی لٹر، انڈے — 3 عدد، مکھن
— کھانے کے 3 چمچ، آٹا — کھانے کے 3 چمچ، نمک —
حسب ذائقہ۔

ترکیب

پالک کے تازہ پتے کاٹ کر اچھی طرح دھولیں۔ پالک میں ایک کپ پانی اور تھوڑا سا نمک
ڈال کر خوب اُبالیں اور اتار لیں۔ تھوڑا سا ٹھنڈا کر کے اس کا پانی نچوڑ دیں۔ اب پالک کو دیکھی میں
ڈال کر اس میں تھوڑا سا نمک، مکھن اور دودھ ڈالیں اور اچھی طرح ملا کر دو بارہ چولھے پر رکھیں
پانی خشک کر کے تھوڑا بھونیں اور اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔ اب پالک میں آٹا ملا کر اس کے شامی کباب
کی طرح ٹکیاں بنالیں۔ کڑا ہی یا فرائی پین میں گھی گرم کر کے اس میں ٹکیاں ڈال کر الٹ پلٹ کریں۔
دونوں طرف سے سرخ ہو جائیں تو نکال لیں۔ پالک کے کباب تیار ہیں۔

پالک اور آلو کی پکوڑیاں

اجزا

پالک — 250 گرام، آلو — 25 گرام، پیاز — 200 گرام، بسین —
250 گرام، انار دانہ — ایک چمچ، بہری مرچیں — 60 گرام، میٹھا سوڈا
— چائے کا چوتھائی چمچ، سفید زیرہ — چائے کا ایک چمچ، سوکھا دھنیا
— چائے کے دو چمچ، نمک — حسب ذائقہ، گھی — 250 ملی لٹر۔

ترکیب

پالک دھو کر باریک کاٹ لیں۔ آلو چھیل کر اس کے نتھے نتھے ٹکڑے کاٹ لیں (جیسے مکئی کے دلنے ہوتے ہیں)۔ پیاز اور ہری مرچیں بھی باریک باریک کاٹ لیں۔ انار دانہ، پیاز اور سفید زیرہ پیس لیں۔ کسی برتن میں بین، پالک، آلو، سوڈا، نمک، سبز مرچ، دھنیا، انار دانہ، پیاز اور سفید زیرہ ڈال دیں۔ اب اس میں تھوڑا تھوڑا پانی ڈال کر پھینٹیں اور علیحدہ رکھ دیں۔ پندرہ بیس منٹ بعد کڑاہی میں گھی گرم کر کے اس میں چھوٹے چھوٹے پکڑے تل لیں اور چٹنی یا سلاد کے ساتھ کھائیں۔

تلی ہوئی پالک

اجزا

پالک — 250 گرام، بین — 60 گرام، دہی — 125 ملی لیٹر، گھی — 125 ملی لیٹر، دھنیا (پسا ہوا) — ایک چمچ، نمک اور مرچ — حسب ذائقہ، زیرہ (پسا ہوا) — ایک چمچ۔

ترکیب

صاف ستھرے پالک کے پتوں کو نمک کے پانی سے دھو لیں۔ دہی میں پانی ملا لیں۔ اب بین، نمک، مرچ، دھنیا اور زیرہ پھینٹ کر گارٹھا آمیزہ تیار کر لیں۔ کڑاہی میں گھی گرم کریں۔ پالک کے پتوں کو بین میں ڈبو کر باری باری ہلکی آبخ پر تل لیں۔

پالک کا رائے

اجزا

پالک — 125 گرام، دہی — 250 ملی لیٹر، نمک — 2 چوٹے

ادرک — 5 گرام، کالی مرچ (پسی ہوئی) — چائے کا آدھا چمچ، سفید زیرہ
پسا ہوا — چائے کا ایک چمچ، پلو دینہ — چند پتیاں، ہری مرچ — 3
عدد، نمک — حسب ذائقہ۔

ترکیب

پالک صاف کر کے کاٹ لیں۔ اب اسے دھو کر اُبالیں اور پانی پھوڑ کر باریک پیس لیں۔ بسن
اور سارے مصالحے باریک پیس لیں۔ دہی میں مصالحے ڈال کر خوب پھینٹ لیں۔ پھر اس میں پسی
ہوئی پالک بھی ملا کر کیجان کر لیں۔

چینی طریقے سے

تلی ہوئی پالک

اجزا

پالک — 250 گرام، سویا بین کا تیل — 3 بڑے چمچ، نمک اور چینی
— چائے کا ایک ایک چمچ۔

ترکیب

پالک کو دھولیں، باریک باریک کاٹ کر اس کا پانی خشک کر لیں۔ چینی میں تیل گرم کر کے اس
میں پالک تیز تیز تلیں۔ دو منٹ بعد اس میں نمک، چینی اور دو چمچ پانی بھی ملا دیں۔ مزید دو منٹ
تیز تیز تلیں اور اتار کر گرم گرم تلی ہوئی پالک سے لطف اندوز ہوں۔

پھولائی کا ساگ

اجزا

پھولائی کا ساگ — ایک کلو، مکھن — 125 ملی لٹر، مکئی کا آٹا — 65

گرام، پیاز — 125 گرام، سبز مرچیں — 65 گرام، ادراک — 15 گرام،
مرچ پسی ہوئی اور نمک — حسب ذائقہ۔

ترکیب

ساگ صاف کر لیں۔ پیاز باریک کتر لیں۔ ادراک چھیل کر باریک کاٹ لیں۔ سبز مرچیں دھو کر
کتر لیں۔
ساگ دھو کر دیگی میں ڈال دیں۔ اس میں نمک، سبز مرچیں (نصف مقدار میں) اور ایک گلاس
پانی ڈال کر پکائیں۔ آدھ ہلکی رکھیں۔ ساگ خوب گل جائے تو اس میں تھوڑا تھوڑا مکئی کا آمادالے
جائیں اور کفگیر سے ملاتے جائیں۔ پھر ساگ کو خوب گھوٹ لیں۔ فرائی بین میں گھی گرم کر کے اس
میں پیاز، نمک، ادراک اور سبز مرچیں ڈال کر بھونیں۔ اب اسے ساگ پر ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔

چولائی کا ساگ

(2)

اجزاء

ساگ — ایک کلو، پیاز — 75 گرام، گھی — 250 ملی لٹر، لیموں کا عرق
— 60 ملی لٹر، سرخ مرچ پسی ہوئی اور نمک — حسب ذائقہ، ہلدی —
3 گرام۔

ترکیب

ساگ کو صاف کر کے کاٹ کر دھولیں۔ پیاز کتر لیں۔ گھی گرم کر کے اس میں پیاز بھون لیں۔
اب اس میں ساگ، نمک، مرچ اور ہلدی ڈال کر پکائیں۔ پیاز گل جائے تو لیموں کا عرق بھی ڈال
دیں۔ ساگ تیار ہونے پر اتار لیں۔



مِسا ساگ

اجزا

پانک — 500 گرام، سرسوں، مینتھی، بھتوا، چنا اور قلفا کا ساگ — 500 گرام، مینتھی، بھتوا، چنا اور ہر ایک — ہر ایک 250 گرام، گاجر اور مسور کے پتے — ہر ایک 250 گرام، مکئی یا گندم کا آٹا — 250 گرام، سبز مرچیں — 200 گرام، لہسن سبز — 65 گرام، سبز پیاز — 200 گرام، نمک — حسب ذائقہ گھی — حسب ضرورت۔

ترکیب

پانک، سرسوں، مینتھی، بھتوا، چنا اور قلفا کا ساگ، گاجر اور مسور کے پتے دھو کر صاف کر لیں۔ اب انہیں باریک کاٹ کر اکٹھا رکھ لیں۔ سبز پیاز اور سبز لہسن بھی باریک کاٹ کر علیحدہ رکھ لیں۔ دو تین سبز مرچیں پیس کر پیالی میں رکھ لیں اور باقی سبز مرچیں بھی باریک کتر لیں۔ کسی پتیلی میں پانچ چھ گلاس پانی (اندازاً $2\frac{1}{2}$ لٹر پانی) ڈال کر چھ لٹھے پر رکھ دیں۔ پانی کھولنے لگے تو اس میں تمام ساگ مع گاجر اور مسور کے پتے ڈال دیں اور ہلکی آہنج پر رکھ کر پکا لیں۔ جب آدھا گلاس پانی رہ جائے تو چھ لٹھے پر ہی ساگ میں تھوڑا تھوڑا آٹا ڈال کر گھوٹ لیں۔ بیلے اٹھنے پر پندرہ بیس منٹ بعد اتار لیں۔ دوسری پتیلی میں گھی گرم کر کے اس میں پیاز اور لہسن بھون لیں۔ پانی کا چھینٹا دے کر اس میں پسپی ہوئی سبز مرچ، ساگ اور نمک ڈال کر پکا لیں۔ بیلے اٹھنے لگیں تو اتار لیں۔ مِسا ساگ تیار ہے۔

قلفے کا ساگ

اجزا

قلفے کا ساگ — 2 کلو، پیاز بڑے — 2 عدد، لہسن — 10 جوئے

ہری مرچیں — 4 عدد، ادراک — 20 گرام، سرخ مرچ (پسی ہوئی)
— چائے کا ایک چمچ، نمک — حسب ذائقہ، گھی — حسب
ضرورت۔ سفید زیرہ (ثابت) — چائے کا نصف چمچ۔

ترکیب

تنفیق کے ساگ کی پتیاں توڑ کر الگ کر لیں۔ ڈنڈیاں پھینک دیں۔ ساگ کو اچھی طرح دھو کر صاف کر لیں اور پانی پنچوڑ کر ساگ کو پتیلی میں ڈال دیں۔ اس میں اتنا پانی ڈالیں کہ ساگ ڈوب جائے۔ اب پتیلی کو چھٹے پر رکھ دیں۔ اس دوران ادراک، پیاز اور لسن چھیل کر باریک کتر لیں۔ ہری مرچیں بھی باریک کاٹ لیں۔ ساگ پانی میں ابلنے لگے تو اسے پانچ سات منٹ بعد اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔ اور پانی پنچوڑ کر ساگ کو کسی برتن میں ڈال کر اچھی طرح گھوٹ لیں۔ گھی لگھلا کر سرخ کریں اور اس میں ادراک، لسن، نمک اور مرچ ڈال کر بھونیں۔ پھر مصالحے میں پانی کا چھینٹا لگا کر قلعے کا ساگ ڈال دیں۔ سفید زیرہ بھی ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر پکائیں۔ بھٹھڑ بھٹھڑ کر چمچ چلاتے رہیں تاکہ ساگ پیندے میں نہ لگ جائے۔ تیار ہو جائے تو اتار لیں۔

اردی کے پتوں کا ساگ

اجزا

اردی کے پتے — 500 گرام، مین — 200 گرام، پیاز — 2 عدد،
بادام — 20 عدد، خشخاش — 5 گرام، تل سفید — 10 گرام، لسن
— 7 جوئے، ادراک — 15 گرام، سرخ مرچ پسی ہوئی اور نمک —
حسب ذائقہ، گھی — حسب ضرورت۔

ترکیب

اردی کے پتے دھو کر اس کو نمک لگا کر رکھ دیں۔ ادراک اور لسن پس لیں۔ مین میں لسن،
ادراک، نمک اور مرچ ملائیں اور اس میں تھوڑا سا پانی ڈال کر چھوڑ دیں۔ بادام، خشخاش اور ناریل کو

پس کر علیحدہ رکھ لیں۔ پیاز باریک کتر لیں۔
 اروی کے پتوں کو پھیلا کر اس پر بسین لگائیں اور گول لپیٹ دیں۔ کسی بڑے منہ کی پتیلی میں
 پانی ڈالیں اور پتیلی کے منہ پر کپڑا لپیٹ دیں۔ کپڑے پر اروی کے پتے رکھ کر ڈھانپ دیں۔ پتیلی
 کو آگ پر رکھ دیں۔ پتے بھاپ میں گل جائیں تو اتار لیں۔
 فرائی بین میں گھی پگھلا لیں اور اس میں اروی کے پتے تل کر بادامی کر لیں۔ اب ایک اور
 پتیلی میں گھی پگھلا لیں۔ اس میں پیاز بادامی کریں اور بادام، خشک ماش، تل وغیرہ ڈال کر بھونیں۔ بادامی
 رنگ ہو جائے تو ذرا سا پانی ڈال کر پتوں کے ٹکڑے بھی ڈال دیں اور دم پر آجائے تو اتار لیں۔

اروی کے پتوں کے کباب

اجزاء

اروی کے پتے — 15 عدد، بسین — 500 گرام، پیاز — 100 گرام،
 گرم مصالحہ — 5 گرام، نمک اور سرخ مرچ پسپی ہوئی — حسب ذائقہ۔
 گھی — حسب ضرورت۔

ترکیب

اروی کے پتے دھو لیجئے۔ پیاز اور مصالحے پس لیں۔ بسین میں مصالحے اور مناسب مقدار
 میں پانی ڈال کر گوندھ لیجئے۔ بسین بہت پتلانہ ہو۔ اب پتوں کو پھیلا کر ان پر گاڑھا گاڑھا بسین لگائیں
 اور گول لپیٹ دیں۔ ایک بڑی پتیلی میں نصف سے زیادہ پانی ڈالیں۔ پتیلی کے منہ پر کپڑا باندھ دیں اور
 کپڑے پر گول پسینے ہوئے اروی کے پتے رکھ کر ڈھانپ دیں۔ پتیلی کو آگ پر رکھ دیں۔ پتے بھاپ
 میں گل جائیں تو اتار لیں اور انہیں گول ٹکیوں کی شکل میں کاٹ کر گھی میں تل لیں۔



میتھی کا ساگ

اجزا

میتھی کا ساگ — ایک کلو، پیاز — 4 عدد، لہسن — 12 بوٹے،
سبز مرچیں — 5 عدد، گھی — 250 ملی لٹر، سرخ مرچ اور نمک
— حسب ذائقہ۔

ترکیب

میتھی کا ساگ صاف کریں اور کاٹ کر دھولیں۔ پیاز اور لہسن چھیل کر باریک کاٹ لیں۔ سبز مرچیں
بھی کتر لیں۔

پتیلی میں گھی گرم کریں اور اس میں پیاز براؤن کر لیں۔ اب لہسن، سرخ مرچ اور نمک ڈال
دیں۔ مصالحہ بھن جائے تو ساگ اور ہری مرچیں ڈال کر پانی کا چھینٹا لگائیں اور پتیلی ڈھانپ دیں۔ ساگ
کو دھیمی آنچ پر پکائیں۔ پندرہ بیس منٹ بعد کفگیر سے ملائیں اور پھر پتیلی ڈھانپ دیں۔ دھیمی آنچ پر
ہی پکاتے رہیں۔ ساگ تیار ہو جائے تو آٹا کر گرم گرم استعمال کریں۔

میتھی اور قیمہ

اجزا

میتھی کا ساگ — 500 گرام، قیمہ — 500 گرام، لہسن — ایک گٹھی،
پیاز — 250 گرام، دودھ — 400 ملی لٹر، ہری مرچیں — 4 عدد،
دھنیا (خشک) — چائے کا نصف چمچ، گھی — 125 ملی لٹر، سرخ مرچ پسپی ہوئی
اور نمک — حسب ذائقہ۔

ترکیب

میتھی کی پتیاں ڈنڈیوں سے توڑ کر علیحدہ کر لیں اور خوب دھو کر صاف کر لیں۔ پیاز کے لچھے کاٹ لیں اور لسن کو بیس کر علیحدہ رکھ لیں۔ گھی گرم کر کے اس میں پیاز بادامی کر لیں اور قہیر ڈال کر بھون لیں۔ قہیر بھن کر سرخی مائل ہو جائے تو اس میں مصالحے شامل کر کے بھونیں۔ میتھی کے پتے پانی نچوڑ کر مصالحے بھننے کے بعد ملا دیں۔ اب انہیں اتنا بھونیں کہ میتھی اور مصالحے کی جان ہو جائے۔ اب پانی کا چھنٹا دے کر بھونیں اور تھوڑا سا پانی ڈال کر دم پر لگا دیں۔ میتھی گل جائے اور رنگ سیاہی مائل ہو جائے تو دودھ ڈال کر بھونیں۔ آدھ تیز کر دیں۔ سالن خشک ہو جائے تو اتار لیں۔

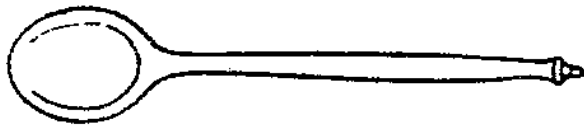
میتھی کے پکوڑے

اجزا

سوکھی میتھی — دہیکٹ، بین — 250 گرام، زیرہ — 15 گرام،
دھنیا — 5 گرام، سرخ مرچ پسی ہوئی — ایک چمچ، نمک —
حسب ذائقہ، گھی — حسب ضرورت۔

ترکیب

میتھی کو صاف کر کے دھولیں۔ بین میں تھوڑا سا پانی ڈال کر گھولیں۔ پھر اس میں نمک اور مرچ ڈال کر پھینٹ لیں۔ اب اس میں میتھی، دھنیا اور زیرہ ڈال کر خوب ملا لیں۔ کڑاہی میں گھی یا تیل گرم کریں اور اس میں پکوڑے تل لیں۔ براؤن ہونے پر اتار کر گرم گرم پیش کریں چٹنی کے ساتھ ان پکوڑوں کا لطف دو بالا ہو جاتا ہے۔



سنگھاڑے

سنگھاڑے کی بھجیا

اجزا

سنگھاڑے — 25 عدد، زیرہ سفید لپا ہوا — ایک چائے کا چمچ،
پیاز (درمیانہ) — ایک عدد، دہی — کھانے کے 3 چمچ، نمک اور
سرخ مرچ ایسی ہونی — حسب ذائقہ۔

ترکیب

بڑے بڑے اچھے سنگھاڑے لے کر پانی میں مع چھلکے خوب اُبا لیں حتیٰ کہ سنگھاڑے گل
جائیں۔ اب چھلکے اتار کر سنگھاڑے باریک کاٹ لیں۔ پیاز چھیل لیں۔ گھی میں پیاز سرخ کریں۔
اس میں سفید زیرہ، نمک، مرچ اور دہی ڈال کر مصالحہ بھون لیں۔ پھر سنگھاڑے ڈال
دیں۔ چند بار چمچ چلا کر پانی کا چھینٹا دیں اور دم پر لگا دیں۔

سنگھاڑے کا سالن

اجزا

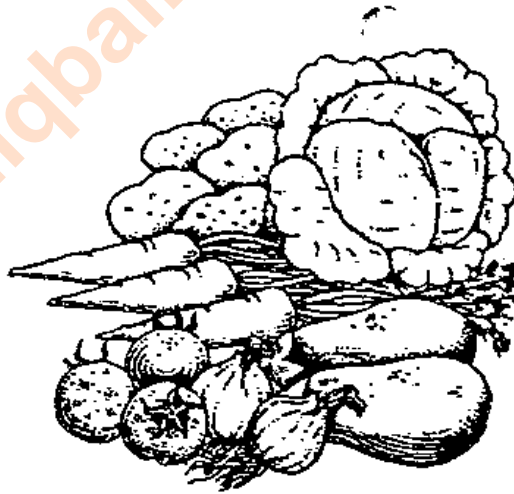
سنگھاڑے — 250 گرام، گھی — 100 ملی لٹر، لیموں — 1 عدد

158

پیاز — ۱ عدد، ہری مرچیں — 3 عدد، گرم مصالحے لیا ہوا —
ایک چائے کا چمچ، نمک اور مرچ لسی ہوئی — حسب ذائقہ۔

ترکیب

سنگھاڑے اُبال کر چھیل لیں۔ پیاز لچھے دار کاٹ لیں۔ ہری مرچیں کتر لیں۔ پتلی میں گھی
گرم کر کے سنگھاڑے تل کر نکال لیں۔ اب اس میں پیاز تلیں۔ پیاز سرخ ہو جائے تو سنگھاڑے
ہری مرچیں، تمام مصالحے اور لیموں کا عرق ڈال کر ہلکا سا بھون لیں۔ پھر پانی کا چھینٹا
دے کر دم پر رکھ دیں۔ پانچ منٹ بعد اتار کر استعمال کریں۔



پھلیاں

سیم کی پھلیاں

اجزا

پھلی — 500 گرام، پیاز — 25 گرام، لہسن — 10 اجوٹے، گرم
مصالحہ لپا ہوا — ایک چمچ، ادراک — 10 گرام، دھنیا لپا ہوا —
ایک چائے کپاچ، زیرہ ثابت — ایک چمچ، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی
— چائے کا ایک ایک چمچ، گھی — 25 ملی لٹر۔

ترکیب

سیم کی پھلیاں دھو کر کاٹ لیجئے۔ ادراک اور لہسن پیس لیں۔ پیاز کتر لیں۔ گھی میں پیاز
بھون لیں، پھر اس میں ادراک، زیرہ، دھنیا، لہسن، ہلدی، نمک اور مرچ ڈال کر بھونیں۔
اب پھلیاں ڈال کر بھونیں۔ پھلی کارنگ ذرا بدل جائے تو دو کپ پانی ڈال کر پکنے دیں۔
پانی خشک ہو جائے اور پھلیاں گل جائیں تو پھر بھونیں۔ سالن گھی چھوڑ دے تو اتار کر گرم
مصالحہ چھڑک دیں۔

سوہانجنا کی پھلیاں

اجزا

سوہانجنا کی پھلیاں — 500 گرام، گھی — 100 ملی لٹر، ادراک —

160

5 اگرام، پیاز — 250 گرام، لہسن — 10 جوٹے، نمک اور سرخ مرچ
پسی ہوئی — ضرورت کے مطابق۔

ترکیب

پھلیاں صاف کر کے ٹکڑے کر لیں۔ پیاز کے لٹھے کاٹ لیں۔ ادراک اور لہسن پس لیں۔
پھلیوں میں پے ہوئے مصالحے لگا کر کچھ دیر کے لیے رکھ دیں۔ گھی میں پیاز بادامی کر کے
پھلیاں مع مصالحے ڈال دیں۔ پھلیاں بھونیں۔ پھلیاں بادامی رنگت پر آجائیں تو ایک کپ
پانی ڈال کر گلنے دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے اور پھلیاں گل جائیں تو بھون لیں۔ سالن
گھی چھوڑے تو اتار لیجئے۔

لوبیا کی پھلیاں اور قیمہ

اجزا

لوبیا کی پھلیاں — 500 گرام، قیمہ — 500 گرام، گھی — 200
ملی لٹر، دہی — 150 ملی لٹر، پیاز — 250 گرام، لہسن —
20 جوٹے، ہلدی — 2 گرام، گرم مصالحہ پسا ہوا — کھانے کا ایک بیچ،
دھنیا پسا ہوا اور زیرہ — ہر ایک چائے کے دو بیچ، نمک اور سرخ مرچ
پسی ہوئی — حسب ذائقہ۔

ترکیب

لوبیے کی تازہ نرم پھلیاں دھو کر باریک کاٹ لیں۔ قیمہ دھولیں۔ پیاز اور لہسن کاٹ لیجئے۔
دیگی میں ہلدی، نمک، مرچ، پیاز، لہسن، دھنیا، زیرہ اور چار کپ پانی ڈال کر پکائیں۔ آٹھ ہلکی
رکھیں۔ پانی خشک ہو جائے تو دہی، قیمہ اور لوبیا کی پھلی ڈال کر پکائیں۔ دہی کا پانی خشک
ہونے پر آجائے تو گھی ڈال کر بھون لیں۔ اب تین پیالی پانی ڈال کر سالن ہلکی آٹھ پر چھوڑ
دیں۔ پانی خشک ہونے پر گرم مصالحہ چھڑک کر چنڈ منٹ بعد اتار لیں۔

پھلیاں گوشت

اجزا

پھلیاں — 375 گرام، گوشت — 500 گرام، گھی — 125 ملی لٹر، لہسن
 — 10 جوٹے، ٹماٹر — 3 عدد، پیاز — 25 گرام، ادرک —
 30 گرام، ہلدی پسپی ہوٹی — 2 گرام، زیرہ — ایک چلٹے کا چھچھ ،
 لونگ — 2 عدد، نمک اور سرخ مرچ پسپی ہوٹی — حسب پسند۔

ترکیب

پھلیاں صاف کر کے کاٹ لیں۔ پیاز کے لچھے کاٹیں۔ لہسن کے پانچ جوٹے پیسیں اور پانچ
 کتر کر الگ رکھ لیں۔ ادرک اور ٹماٹر کاٹ لیں۔ گوشت دھوئیں اور دہی پھینٹ لیں۔ گوشت
 کو لیسا ہوا لہسن، تھوڑی سی سرخ مرچ اور نمک لگا کر دہی میں ڈال دیں۔ آدھ گھنٹہ پڑا ہونے
 دیں۔ گھی میں پیاز اور کتر ہوا لہسن تل کر بادامی کریں۔ پھر ٹماٹر ڈال کر بھون لیں۔ ٹماٹر کا پانی
 خشک ہو جائے تو ادرک، ہلدی، سرخ مرچ، زیرہ اور لونگ ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ ایک
 پیالی پانی بھی ڈال دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو گوشت ڈال کر بھونیں۔ پھر پھلیاں ڈال کر بھونیں اور
 تھوڑا سا پانی ڈال کر دم لے دیں چند منٹ بعد جب پھلیاں گل جائیں اور پانی خشک ہو جائے، تو
 اتار لیں۔ اس سالن میں کوئی سی پھلی استعمال کی جاسکتی ہے۔

سوباختا کی پھلیوں کا اچار

اجزا

پھلیاں — 500 گرام، رائی — 20 گرام، سرخ مرچ پسپی ہوٹی —

30 گرام، نمک — 5 اگرام، سونف — 30 گرام، کلونجی — 30
گرام، سرسوں کا عمدہ تیل — حسب ضرورت۔

ترکیب

سوپا بنجانا کی نرم پھلیاں صاف کر کے دھولیں۔ پھلیوں کو مناسب پانی ڈال کر اُبالیں۔ دو چار اُبال آجائیں تو پھلیاں نکال کر کسی ٹرے میں رکھ کر دھوپ میں رکھ دیں تاکہ پانی بالکل خشک ہو جائے۔ اب مرتبان میں پھلیاں مع تمام مصالحے ڈال کر مرتبان کا مُنہ کسی کپڑے سے بند کر دیں اور مرتبان کو تین چار دن دھوپ میں رکھیں، پھر اس میں سرسوں کا تیل اتنی مقدار میں ڈالیں کہ اس میں پھلیاں ڈوب جائیں۔ ایک ہفتے بعد اچار قابل استعمال ہو جائے گا۔



شملہ مرچ

شملہ مرچیں

اجزا

شملہ مرچیں — 500 گرام، پیاز — 250 گرام، لہسن — 15 اجوٹے،
خشک دھنیا پسا ہوا — ایک چمچ چائے کا، زیرہ — دو چمچ چائے کے،
گھی — 125 ملی لٹر، سرخ مرچ پسی ہوئی — حسب ذائقہ۔

ترکیب

مرچیں دھو کر حسب منشا ٹکڑے کر لیں۔ لہسن اور پیاز چھیل کر کاٹ لیں۔ گھی گرم کر کے
اس میں پیاز بھون لیں۔ پیاز سرخ ہو جائے تو خشک دھنیا، نمک، سرخ مرچ، زیرہ اور لہسن
ڈالیں۔ پانی کا چھینٹا دے کر مصالحہ بھون لیں۔ پھر شملہ مرچیں ڈال کر پانی کا چھینٹا دیں اور
دھانپ کر دم پر چھوڑ دیں۔ پانی خشک ہو جائے اور مرچیں گل جائیں تو اتار لیں۔

شملہ مرچیں اور آلو

اجزا

شملہ مرچیں — 250 گرام، آلو — 500 گرام، پیاز — 200 گرام،
ٹماٹر — 200 گرام، لہسن — 5 اجوٹے، زیرہ اور خشک دھنیا پسا ہوا
— ایک ایک چمچ چائے کا، ہلدی پسی ہوئی — 2 گرام، گھی —

125 ملی لٹر، نمک اور سرخ مرچ لسی ہوئی — حسب ذائقہ۔

ترکیب

آلو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے ٹکڑے کاٹ لیں۔ شملہ مرچوں کے بھی ٹکڑے کر لیں۔ پیاز اور لہسن چھیل کر باریک کتر لیں۔ ٹماٹر کاٹ لیں۔ گھی میں پیاز بادامی کر کے اس میں شملہ مرچیں ڈال کر ڈھانپ دیں اور ہلکی آہ پر بھونیں۔ پانچ منٹ بعد آلو، ٹماٹر، لہسن اور باقی مصالحے ڈالیں اور پانی کا چھینٹا دے کر ڈھانپ دیں۔ ہلکی آہ رکھیں۔ آلو مرچیں گل جائیں اور گھی چھوڑ دیں اور اتار لیں۔

شملہ مرچ اور قیمہ

اجزا

شملہ مرچ — 500 گرام، قیمہ — 500 گرام، پیاز — 200 گرام،
لہسن — 2 اجوٹے، دہی — 125 ملی لٹر، گھی — 250 ملی لٹر،
سوکھا دھنیا اور زیرہ — ایک ایک چمچ چائے کا، پسا ہوا گرم مصالحہ —
ایک چمچ چائے کا، ہری مرچ — 6 عدد، ہرا دھنیا — چوتھائی گٹھی،
نمک — حسب ذائقہ

ترکیب

شملہ مرچیں پیاز کی طرح گول کاٹ لیں۔ پیاز کاٹ لیں۔ لہسن پیس لیں۔ ہری مرچیں اور ہرا دھنیا کتر لیں۔

گھی گرم کر کے پہلے پیاز سنہری کر کے نکال لیں۔ پھر شملہ مرچوں کو تلیں۔ مرچوں کا رنگ بدل جائے تو نکال لیں۔ اب گھی میں قیمہ خوب بھونیں، پھر تلی ہوئی پیاز ڈال دیں۔ سب کچھ خوب بھن جائے تو دہی میں نمک پھینٹ کر ڈال دیں اور دہی کا پانی خشک ہونے تک بھونیں۔ اب شملہ مرچیں ڈال کر چند منٹ بھونیں اور پسا ہوا گرم مصالحہ، ہری مرچ ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ اتارنے سے پہلے ہرا دھنیا چھڑک لیں۔

شملہ مرچیں اور مرغ کا سالن

اجزا

شملہ مرچیں — 250 گرام، مرغ کا گوشت — 500 گرام، پیاز — 200 گرام، لہسن — 20 جوٹے، دھنیا لیا ہوا — کھانے کا ایک چمچ، زیرہ — ایک چائے کا چمچ، گرم مصالحہ لیا ہوا — چائے کا ایک چمچ، نمک اور سرخ مرچ لسی ہوئی — حسب ذائقہ، بہرا دھنیا — تھوڑا سا، گھی — حسب ضرورت۔

ترکیب

شملہ مرچوں کے ٹکڑے کر لیں۔ گوشت صاف کر کے ٹکڑے کاٹ لیں۔ پیاز، لہسن، زیرہ دھنیا، نمک اور مرچ سل پرپس لیں۔ بہرا دھنیا کتر لیں۔ تیلی میں گھی گرم کر کے پہلے مرچ اور گوشت کے ٹکڑے تل لیں۔ پانچ منٹ بعد گھی میں سے مرچ اور گوشت نکال کر اس میں پیسے ہوئے مصالحے بھون لیں۔ اب اس میں مرچوں کے قتلے اور گوشت بھی ڈال کر بھونیں۔ پھر دو کپ پانی ڈال کر ڈھانپ دیں اور آٹھ ہلکی کر دیں۔ پانی خشک ہو جائے، سالن گل جائے اور گھی چھوڑ دے تو گرم مصالحہ اور بہرا دھنیا چھڑک کر اتار لیں۔

شملہ مرچ اور مچھلی

اجزا

شملہ مرچ — 250 گرام، مچھلی — ایک کلو، پیاز — 250 گرام،

لسن — 20 جوئے، بین — 25 اگرام، دہی — 250 ملی لٹر، تیل
— 250 ملی لٹر، شوکھا دھنیا اور زیرہ — ہر ایک ایک چائے کا چمچ،
نمک اور سرخ مرچ — حسب ذائقہ، ہر ادھنیا — چند پتے۔

ترکیب

مچھلی کے ٹکڑے کر کے نمک لگا کر چھوڑ دیں۔ ایک گھنٹے بعد بین لگا کر دھولیں۔ شملہ مرچوں
کے چار چار ٹکڑے کر لیں۔ پیاز، لسن، دھنیا، زیرہ، نمک اور مرچ سل پر پیس لیں۔
تیل گرم کر کے مصالحہ بھون لیں۔ پانی کا چھینٹا دیتے جائیں۔ مصالحہ بھن جانے تو شملہ مرچیں
شامل کر کے بھونیں۔ اب اس میں مچھلی اور دہی ڈال کر خوب بھونیں۔ مچھلی گلنے کے قریب ہو
اور دہی کا پانی خشک ہو جائے تو دم پر لگا دیں۔ آج بہت ہلکی رکھیں۔ پانچ سات منٹ
بعد کٹا ہوا ہر ادھنیا چھڑک کر اتار لیں۔

شملہ مرچ اور پسندے

اجزا

شملہ مرچ — 250 گرام، پسندے — 500 گرام، ادراک — 30
گرام، پیاز — 200 گرام، لسن — 20 جوئے، لیموں — 3 عدد
گرم مصالحہ لپسا ہوا — ایک چمچ، سرخ مرچ اور نمک — حسب
ذائقہ، گھی — 200 ملی لٹر۔

ترکیب

ادراک، پیاز اور لسن کی نصف مقدار چھیل کر باریک کاٹ لیں اور باقی پیس لیں۔ پسندے
کو کانٹے سے گود کر نمک اور سرخ مرچ لگا دیں۔ پتیلی میں دو کپ پانی اور پسندے ڈال کر چوڑھے
پر چڑھا دیں۔ پانی خشک ہونے پر آجائے اور پسندے گل جائیں تو اتار لیں۔
شملہ مرچوں کے دو دو حصے کر کے ان پر لیموں کا عرق چھڑک کر پندرہ منٹ رکھ دیں۔

اب ان میں پسما ہوا مصالحہ بھر دیں اور مرچ کے ہر ٹکڑے پر ایک پسندہ رکھ کر اوپر مرچ کا دو سرا نصف ٹکڑا رکھیں اور دھاگہ لپیٹ دیں۔
پتیلی میں گھی گرم کریں اور اس میں مرچیں چند منٹ تل کر نکال لیں۔ اب گھی میں کٹا ہوا مصالحہ بھون کر اس میں مرچیں پسندے ڈال کر چند منٹ بھونیں اور ایک کپ پانی ڈال دیں۔ جب تھوڑا سا پانی رہ جائے تو گرم مصالحہ چھڑک کر اتار لیں۔

دال بھری شملہ مرچیں

اجزا

چنے کی دال — 25 گرام، شملہ مرچیں — 10 عدد، پیاز — 125 گرام، انار دانہ — 5 گرام، سفید زیرہ — 5 گرام، گرم مصالحہ پسما ہوا — ایک چمچ چائے کا، چھوٹی بسن مرچیں — 7 عدد، ہرا دھنیا — تھوڑا سا، گھی — حسب ضرورت، نمک اور سرخ مرچ پسما ہونی — حسب ذائقہ۔

ترکیب

دال کو چند گھنٹے پہلے پانی میں بھگو دیں۔ انار دانہ باریک پس لیں۔ ہرا دھنیا کتر لیں۔ سفید زیرہ تو بے پر بھون لیں۔ چھوٹی بسن مرچیں اور پیاز باریک کاٹ لیں۔ بھگوئی ہوئی دال کو پانی سے نکالیں۔ اس میں مناسب مقدار میں تازہ پانی ڈال کر گلنے کے لیے چولھے پر رکھ دیں۔ پانی خشک ہو جائے اور دال گل جائے تو اتار کر انار دانہ، سرخ مرچ، نمک، بھنا ہوا زیرہ، گرم مصالحہ، ہرا دھنیا، مرچ اور پیاز ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ شملہ مرچیں دھو کر ڈنٹھل کی طرف سے تھوڑا سا کاٹ لیں۔ نوکدار چھری سے مرچوں میں سے بیج اور گودا نکال کر اسے بھی دال میں ڈال دیں۔ دال کے آمیزے کو مرچوں میں بھر کر اوپر کٹا ہوا حصہ رکھ کر دھاگہ لپیٹ دیں اور گھی میں تل لیں۔ پتیلی میں گھی ڈال کر باقی بچا ہوا مصالحہ بھونیں اور تلی ہوئی مرچیں ڈال کر دم پر رکھ دیں۔

اس ڈش کے لیے رات کی بچی ہوئی چنے یا مونگ کی دال بھی استعمال کی جا سکتی ہے۔

قیمہ اور پنیر بھری شملہ مرچیں

اجزا

بڑی بڑی شملہ مرچیں — 12 عدد، گاجر — 250 گرام، پیاز — 3 عدد، قیمہ — 500 گرام، لہسن — 20 بوٹے، مکھن — 125 گرام، دودھ — 4 کپ، پنیر — 100 گرام، کالی مرچ پسی ہوئی — دو چمچ چائے کے، میدہ — 100 گرام، نمک — حسب ذائقہ، گھی — حسب ضرورت۔

ترکیب

پیاز اور لہسن چھیل کر کاٹ لیں۔ گاجر چھیل کر باریک کاٹ لیں۔ پنیر باریک کاٹ لیں۔ شملہ مرچوں کے اوپر کا تھوڑا سا حصہ کاٹ کر اندر سے گودا اور بیج نکال دیں۔ گھی گرم کر کے پیاز بادامی کر لیں۔ اس میں قیمہ، گاجر، لہسن، کالی مرچیں، نمک اور پانی ڈال کر پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے، قیمہ گل جائے تو اتار لیں۔ شملہ مرچوں کو نمک ملے پانی میں اُبالیں۔ پانچ منٹ بعد اتار کر اس میں قیمہ بھریں، مرچوں کے مُنہ پر مکھن چیر کر پنیر کا ٹکڑا رکھ دیں۔ فرانی پین میں مکھن بکھلا کر اس میں میدہ بھون لیں۔ اب تھوڑا تھوڑا دودھ ڈالیں اور مسلسل چمچ چلائیں۔ کٹا ہوا پنیر بھی ڈال کر تھم چلا تے رہیں۔ جب مواد گاڑھا ہو جائے، تو اتار لیں۔ بھری مرچوں کو چوڑے پنڈے کی دیگی میں رکھ کر اس کے گرد میدے کا گاڑھا آمیزہ ڈال کر آدھ گھنٹہ تک پکائیں۔ آٹھ ڈھمی رکھیں اور اتار کر استعمال کریں۔





شہلجم کا سالن

اجزاء

شہلجم — ایک کلو، پیاز — 25 گرام، لہسن — 20 بوٹے، ادراک
— 20 گرام، گرم مصالحہ لپسا ہوا — چائے کے 2 چمچ، زیرہ —
چائے کا آدھ چمچ، خشک دھنیا لپسا ہوا — چائے کا ایک چمچ، گھی —
200 ملی لٹر، ہرادھنیا — پوتھالی گٹھی، نمک اور سرخ مرچ لپی ہوئی
— حسب ذائقہ۔

ترکیب

شہلجم چھیل کر ٹکڑے کر لیں۔ پیاز چھیل کر باریک کاٹ لیں۔ لہسن اور ادراک چھیل کر پیس
لیں۔ دیگچی میں گھی کرکڑا کر پیاز براؤن کریں۔ اس میں ادراک، لہسن، نمک مرچ، دھنیا اور زیرہ
ڈال دیں اور پانی کا چھینٹا دے کر مصالحہ بھون لیں۔ اب اس میں شہلجم ڈال کر ہلکا سا بھون لیں۔
چمچ چلاتے رہیں۔ اس میں ایک کپ پانی ڈال کر ڈھکن دے کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ پانی خشک
ہو جائے اور شہلجم گل جائیں تو لپسا ہوا گرم مصالحہ اور ہرادھنیا چھڑک کر اتار لیں۔



شلجم کا بھرتہ

اجزاء

شلجم — 500 گرام، دہی — 250 ملی لیٹر، پیاز — ایک عدد،
لسن — 10 جوئے، سونف پسی ہوئی — چائے کا ایک چمچ، اجوائن
پسی ہوئی — چائے کا آدھا چمچ، کالی مرچ پسی ہوئی — ایک گرام،
زیرہ — 2 گرام، ہلدی — چائے کا چوتھائی چمچ، ہری مرچ
5 گرام، گھی — 125 ملی لیٹر، نمک اور سبز مرچ پسی ہوئی — حسب ذائقہ۔

ترکیب

شلجم دھو کر چھیلیں اور چار چار ٹکڑے کر لیں۔ پیاز اور لسن چھیل کر باریک کاٹ لیں۔ ہری
مرچیں کتر لیں۔ مصالحے پیس لیں۔ ذرا سا نمک ڈال کر دہی پھینٹ لیں۔ شلجم میں آنا پانی ڈال کر
چولھے پر رکھیں کہ شلجم گل جائے اور پانی بھی خشک ہو جائے۔ شلجم گل جائے تو اسے گھوٹنے سے
گھوٹ کر یا پیس کر بھرتہ بنالیں۔

گھی کرٹ کرٹا کر اس میں پیاز، لسن بادامی کر لیں۔ اب اس میں مصالحے اور دہی ڈال کر چند
بار چمچ چلائیں۔ پھر شلجم کا بھرتہ اور سبز مرچ ڈال دیں۔ اسے چمچ سے ملا کر اچھی طرح بھون لیں۔
گھی چھوڑنے لگے تو اتار لیں۔ شلجم کا بھرتہ تیار ہے۔

شلجم کا تورمہ

اجزاء

شلجم — 750 گرام، دہی — 250 ملی لیٹر، پیاز — 250 گرام،
لسن — 20 جوئے، ادک — 30 گرام، گھی — 125 ملی لیٹر،

ہر ادھنیا — نصف گٹھی، گرم مصالحہ — ایک چمچ، نمک اور
سرخ مرچ — حسب ذائقہ۔

ترکیب

شلجم دھولیں اور چھیل کر بڑے بڑے ٹکڑے کر لیں۔ پیاز، لہسن اور ادراک کو چھیل کر باریک کاٹ کر علیحدہ رکھ لیں۔ ہر ادھنیا کتر لیں۔
دیچھی میں گھی کر ڈکڑائیں۔ اس میں شلجم کے ٹکڑے خوب تل کر سرخ کر لیں۔ تیلے ہوئے تیلے کسی برتن میں نکال کر گھی میں پیاز، لہسن، ادراک، نمک اور مرچ ڈال کر چمچ سے ملائیں۔ اس میں نصف دہی بھی ڈال دیں اور ہلکی آہنج پر مصالحہ خوب بھون لیں۔ اب تیلے ہوئے شلجم کے ٹکڑے اور گرم مصالحہ ڈال کر بھونیں۔ باقی دہی بھی پھینٹ کر ڈال دیں۔ چند منٹ بھون کر شوربے کے لیے حسب خواہش پانی ڈال دیں۔ فورم تیار ہونے پر اتار لیں۔

شلجم اور انڈوں کی ڈش

اجزاء

شلجم — 25 گرام، انڈے — 4 عدد، تیل — حسب
ضرورت، کالی مرچ پسی ہوئی اور نمک — حسب ذائقہ۔

ترکیب

شلجم چھیل کر باریک کاٹ لیں اور اس میں نمک ملا کر چھوڑ دیں۔ انڈے توڑ کر کسی بڑے پیالے میں نمک مرچ ملا کر پھینٹ لیں۔ دیچھی میں تیل گرم کر کے شلجم کو ایک دو منٹ تک تلیں، پھر اس میں پھینٹے ہوئے انڈے ڈال دیں اور ڈھکن دے کر ہلکی آہنج پر پانچ منٹ تک پکا لیں۔ چمچ سے اٹ پلٹ کرتے رہیں تاکہ لگ نہ جائے۔ تیل خشک ہو جائے تو اتار کر گرم گرم ہی پیش کریں۔

شلجم کے کباب

اجزاء

شلجم — ایک کلو، پیاز — 25 گرام، چنے (بھنے ہوئے) —
50 گرام، گرم مصالحہ اور سفید زیرہ پسا ہوا — ہر ایک ایک پیچ،
اندھے — 2 عدد، گھی — حسب ضرورت، نمک اور سرخ مرچ

— حسب ذائقہ

ترکیب

شلجم چھیلیں اور دھو کر چار چار ٹکڑے کر لیں۔ اس میں اتنا پانی ڈال کر ابالیں کہ
شلجم گل جائیں۔ اس دوران پیاز چھیل کر باریک کتر لیں۔ گرم مصالحہ اور چنے پیس لیں۔
اندھے پھینٹ لیں۔ شلجم کے ٹکڑے گل جائیں تو ٹکڑوں کو کپڑے میں رکھ کر پانی سچوڑ دیں
اور شلجم پیس لیں۔

پیاز کو گھی میں سرخ کر کے پیس لیں۔ اب شلجم کے بھرتے میں گرم مصالحہ، بھنے ہوئے
چنے، پیاز، نمک اور سرخ مرچ ملا کر ٹکیاں بنا لیں۔ فرائی پین میں گھی کرٹ کر ڈال کر کبابوں کو
اندھے کے آمیزے میں ڈبو کر تیل لیں۔ چٹنی کے ساتھ استعمال کریں۔

قیمہ اور آلو بھرے شلجم

اجزاء

شلجم — 10 عدد، آلو — 5 عدد، اندھے — 2 عدد، قیمہ
بنا ہوا — 200 گرام، پنیر — 100 گرام، کالی مرچ پسپی ہوئی —
— حسب ضرورت، نمک — حسب ذائقہ۔

ترکیب

شلجم چھیل کر لمبائی کے رُخ درمیان سے دو دو ٹکڑے کر لیں۔ ایک دیگچی میں پانی اور شلجم کے ٹکڑے ڈال کر چوٹھے پر رکھ دیں۔ تھوڑا سا نمک بھی ڈال دیں۔ دو تین اُبال آجائیں تو شلجم اتار لیں اور نکال کر پلیٹ میں رکھ دیں۔ آلوؤں کو پانی میں اُبال کر چھیلیں، اور ہاتھ سے دبا دبا کر بھرتہ بنالیں۔ پنیر کو کدو کش کر کے علاحدہ رکھ لیں۔ کسی پیالے میں ذرا سا نمک ڈال کر انڈے پھینٹ لیں۔

شلجم کے اُبلے ہوئے ٹکڑوں کے درمیان سے چچ کی مدد سے احتیاط سے تھوڑا تھوڑا گودا نکالیں۔ خیال رہے کہ شلجم کا خول لٹٹنے نہ پائے۔ سائے خولوں سے گودا نکالا جا چکے تو اُن پر کالی مرچ اور نمک چھڑک دیں۔ آلو کے بھرتے میں شلجم کا گودا، پنیر، نمک اور کالی مرچ ملا کر یکجان کر لیں۔ ایک ڈش میں شلجم کے خول رکھیں۔ اُن میں پہلے آلو کا امیزہ ڈالیں، پھر اوپر بھنا ہوا قیمہ ڈال کر پھینٹا ہوا انڈہ ڈال دیں اور خولوں کو پندرہ منٹ اوون میں رکھ کر نکال لیں۔

شلجم گوشت

(1)

اجزاء

شلجم — ایک کلو، بکرے کا گوشت (سینے کا) — 500 گرام، ادراک — 30 گرام، پیاز — 200 گرام، لہسن — 15 جوٹے، ہر ادھنیا — آدھی گٹھی، گرم مصالحہ (پسا ہوا) — چائے کا ایک چمچ، چینی — ایک بڑا چمچ، گٹھی — 200 ملی لیٹر، نمک اور سرخ مرچ پسپی ہوئی — حسب ذائقہ۔

ترکیب

شلجم کو چھیل کر چار چار ٹکڑے کر لیں۔ پیاز اور لہسن چھیل کر باریک کاٹ لیں۔ ادراک کو چھیل

کر اس کے لیے لیے تیلے ٹکڑے کاٹ لیں۔ ہر ادھنیا باریک کر لیں۔ شلجم کے ٹکڑوں کو کانٹے سے گود لیں اور پتیلی میں ڈال کر اس میں اتنا پانی ڈالیں کہ شلجم کے ٹکڑے ڈوب جائیں۔ پتیلی کو چولھے پر رکھیں اور ایک اُبال آجائے تو اتار لیں۔ شلجم کے ٹکڑے کچھ ٹھنڈے ہو جائیں تو ہاتھ سے پانی نچوڑ کر شلجم علیحدہ رکھ لیں۔

پتیلی میں گھی کر کر لیں۔ اس میں پیاز اور لہسن ڈال کر بھونیں۔ پیاز سنہری ہو جائے تو اس میں گوشت ڈال کر بھونیں۔ نمک مرچ بھی ڈال دیں۔ گوشت ادھا گل جائے تو اس میں شلجم چینی اور ادراک کے ٹکڑے ڈال کر تھوڑا سا پانی بھی ڈال دیں اور بند کر کے ہلکی آنچ پر ادھ گھنٹہ تک پکنے کے لیے چھوڑ دیں۔ اب ڈھکن ہٹا کر دیکھیں، گوشت گل گیا ہو تو اتار لیں۔ چاہیں تو تھوڑا سا شور بارہنے دیں۔ گوشت پک جائے تو اتارنے سے پہلے گرم مصالحہ اور ہر ادھنیا ڈال دیں اور چند منٹ بعد دم دے کر اتار لیں۔

شلجم گوشت

(2)

اجزاء

شلجم — ایک کلو، بکرے کا گوشت (سینے کا چکنائی والا) — 500 گرام
 پیاز — 25 گرام، لہسن — 15 جوئے، ادراک — 30 گرام، گرم
 مصالحہ لہ پسا ہوا — چائے کا ایک چمچ، ہلدی — 2 گرام، گھی —
 200 ملی لٹر، نمک اور سرخ مرچ — حسب ذائقہ۔

ترکیب

شلجم دھو کر چھلپیں اور ان کے چار چار ٹکڑے کر لیں۔ ٹکڑوں کو کانٹے سے گود لیں اور نمک ہلدی گل کر ایک گھنٹے کے لیے چھوڑ دیں۔ پیاز اور لہسن چھیل کر باریک کاٹ لیں۔ ادراک کے لیے اور پتیلے ٹکڑے کر لیں۔ ایک گھنٹے بعد شلجم کے ٹکڑوں کو صاف کپڑے

سے خشک کریں اور گھی میں تل کر بادامی کر لیں۔ شلجم نکال کر گھی میں پیاز بادامی کریں۔ اس میں لسن مرچ اور نمک کا مصالحہ تیار کر کے گوشت ڈالیں۔ گوشت اُدھا گل جائے تو اس میں شلجم اور ادراک ڈال کر خوب بھونیں۔ تھوڑا سا پانی بھی ڈال دیں۔ گوشت گل جائے تو گرم مصالحہ چھڑک دیں۔ پانچ منٹ بعد اتارنے سے پہلے ہر ادھنیا کتر کر ڈال دیں۔

شلجم گوشت اور کوفتے

اجزا

شلجم — ایک کلو، قیمہ — 500 گرام، گوشت — ایک کلو،
پیاز — 500 گرام، ادراک — 50 گرام، لسن — 40 جوٹے،
ہلدی — 3 گرام، بھنے ہوئے چنے — 60 گرام، سُوکھا ادھنیا پسا
ہوا — ایک چائے کا چمچ، زیرہ سفید — 6 گرام، گرم مصالحہ
پسا ہوا — ایک چائے کا چمچ، نمک اور سرخ مرچ پس پی ہوئی —
حسب ذائقہ، گھی — 400 ملی لٹر، بالائی — 25 ملی لٹر۔

ترکیب

شلجم پس کر ان کے چار چار ٹکڑے کر لیں۔ پیازے میں ایک چمچ نمک، ایک گرام ہلدی تھوڑا سا پانی ڈال کر آمیزہ تیار کریں۔ شلجم کے ٹکڑوں کو گود کر ان پر یہ آمیزہ اچھی طرح مل دیں۔ باقی آمیزے میں ٹکڑے ڈال کر ہلائیں اور تھوڑی دیر کے لیے چھوڑ دیں تاکہ آمیزہ ٹکڑوں میں رچ جائے۔

بھنے ہوئے چنے، پسا ہوا ادھنیا، باقی ہلدی، چوتھائی حصہ لسن، ایک گھی پیاز اور ادراک کی نصف مقدار، نمک، مرچ، گرم مصالحہ اور زیرہ پس کر فیچے میں خوب ملا کر کوفتے تیار کر لیں۔

$\frac{1}{2}$ لٹر پانی میں آدھ کلو گوشت، چوتھائی حصہ لسن، ایک عدد پیاز اور ادراک کی نصف مقدار کے مولے ٹکڑے ڈال کر سخنی تیار کریں۔ سخنی کی مقدار تیار ہونے

پر کم از کم ایک لٹر ضرور ہو۔
باقی بچا ہوا مصالحہ یعنی پیاز، ادراک، لہسن سرخ مرچ اور نمک پیس لیں۔ کڑوا
میں گھی کر ڈال کر اس میں شلجم کے ٹکڑے سرخ کر کے نکال لیں۔ باقی گھی میں بچا ہوا
مصالحہ بھونیں۔ مصالحہ بھننے کے قریب ہو تو بالائی ڈال دیں۔ بالائی بھننے کے قریب ہو
تو ایک گلاس سخنی ڈال کر مصالحہ تیار کریں اور کوفتے ڈال کر بھونیں۔

ایک اور پتیلی میں تھوڑا گھی کر ڈال کر پہلے پیاز بھونیں۔ پھر اس میں باقی گوشت کو
ڈال کر بھون لیں۔ مصالحہ خشک ہونے پر آٹے تو تھوڑی تھوڑی سخنی ڈال کر بھونتے
رہیں۔ جب گوشت بھن جائے تو اس میں تمام چیزیں یکجا کر کے بھونیں اور بالائی
ڈال دیں۔ گوشت نہ کھلا ہو تو مناسب مقدار میں پانی ملا کر بھونیں۔ تیار ہونے پر گرم
مصالحہ چھڑک کر اتار لیں۔ شور بار کھنا چاہیں تو حسبِ خواہش پانی کا اضافہ کر کے لکالیں۔

چین کی ڈش

شلجم اور سول مچھلی

اجزا

شلجم — 375 گرام، سول مچھلی — ایک کلو پیاز (سبز) —
3 عدد، انڈے — 6 عدد، چینی — چائے کا ایک چمچ، سوٹے
س — 3 بڑے چمچ، کوکنگ آئل — 5 بڑے چمچ، کارن
فلور — ایک چمچ، پانی — حسبِ ضرورت۔ نمک
حسبِ ذائقہ۔

ترکیب

مچھلی صاف کر کے قتلے کاٹ لیں۔ پیاز چھیل کر پیس لیں۔ پھر سو یا ساس میں پیاز
اور نمک ڈال کر تینوں اجزاء کو یکجا کر لیں۔ مچھلی کے قتلوں پر یہ آمیزہ لگا کر انہیں آمیزے

میں ہی پڑا رہنے دیں۔ کچھ دیر بعد پیالے میں انڈے توڑ کر اس میں کارن فلور بھینٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل کڑا کر اٹھیں۔ پھلی کے قتلے انڈے میں ڈبو ڈبو کر تیل میں اٹ پلٹ کر کے تین چار منٹ تیل میں تاکہ ہر طرف سے پک جائیں۔ انڈے اور کارن فلور کے باقی آمیزے میں چینی اور پانی اچھی طرح ملا کر علیحدہ رکھ لیں۔ شلجم چھیل کر باریک باریک کتر لیں اور اسے بھی انڈے وغیرہ کے آمیزے میں ملا دیں۔ کڑاہی میں انڈے اور شلجم کے آمیزے کو ڈال کر دھیمی آنچ پر پکائیں۔ جب یہ آمیزہ پک کر گاڑھا ہو جائے تو اسے پھلی کے قتلوں پر الٹ کر گرم گرم پیش کریں۔

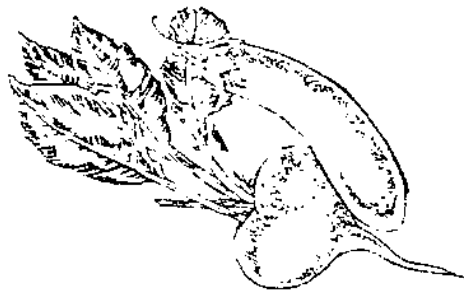
شلجم کا حلوہ

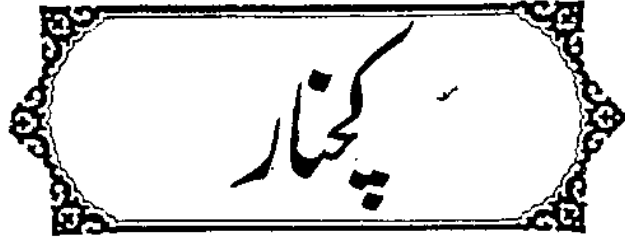
اجزا

شلجم — $\frac{1}{4}$ کلو، دودھ — ایک لٹر، گھی — 250 ملی لٹر، چینی — 750 گرام، کیوڑہ — 25 ملی لٹر، دانہ الائچی کلاں — 7 گرام، بادام، ناریل اور کشمش (کتر ہوا) — مرضی کے مطابق۔

ترکیب

شلجم چھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ ان کا وزن ایک کلو ہو۔ اب انہیں دودھ میں ابال کر الائچی کے دانوں کے ساتھ پس لیں۔ پتیلی میں گھی کڑا کر اس میں شلجم ڈال کر ملکی۔ آنچ پر پکائیں۔ اس میں چینی بھی ملا لیں اور کفگیر سے مسلسل چلاتے رہیں تاکہ لگنے نہ پائے۔ میوے بھی کتر کر شامل کر دیں۔ خشک ہونے لگے تو کیوڑہ ملا کر اتار لیں۔ ڈش میں جما کر چاندی کے ورق لگا کر پیش کریں۔





پکنار کا سالن (1)

اجزا

پکنار — 375 گرام، دہی — 250 ملی لٹر، پیاز — 250 گرام، گھی
— 125 ملی لٹر، لہسن — 10 اجوٹے، ہر ادھنیا — تھوڑا سا، ادراک
— 5 گرام، نمک اور سرخ مرچ — حسب ذائقہ۔

ترکیب

ڈنڈیاں توڑ کر پکنار کی کیلوں کو پانی میں بھگو دیں۔ پیاز کے لٹھے کتر لیں۔ لہسن پیس لیں۔
دہی پھینٹ کر رکھ لیں۔ ہر ادھنیا کتر لیں۔ ادراک پیس لیں۔ پتیلی میں گھی پگھلا کر پیاز بادامی کریں
اور اس میں ادراک، لہسن، نمک مرچ ڈال دیں۔ مصالحہ بھن جائے تو تھوڑا سا پانی ڈال کر دم پر
لگا دیں۔ اب دوبارہ بھون کر اس میں پکنار ڈالیں۔ پھر دہی اور تھوڑا سا پانی ڈال کر آئینچ ہلکی
کر دیں۔ پکنار گل جائے تو آئینچ تیز کر دیں تاکہ پانی سوکھ جائے۔ سالن کو چند منٹ دم پر رکھیں
گھی چھوڑ دے، تب ہر ادھنیا چھڑک کر اتار لیں۔

پکنار کا سالن (2)

اجزا

پکنار — 500 گرام، دہی — 250 ملی لٹر، پیاز — 250 گرام، گھی

— 250 ملی لٹر، ادراک — 15 گرام، لہسن — 20 جوٹے، ہلدی
— 2 گرام، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی — حسب ذائقہ۔

ترکیب

کچنار کی کلیوں کی ڈنڈیاں توڑ دیں۔ پانی میں تھوڑا سا نمک ڈال کر کچنار اُبال لیں۔ کلیاں گل جائیں تو سچوڑ کر نکال لیں اور پانی پھینک دیں۔ پیاز کے لچھے کاٹ لیں۔ سارے مصالحے پیس کر دہی میں پھینٹ لیں۔ گھی گرم کر کے اس میں پیاز ہلکا سا بھون لیں۔ بادامی ہو جائے تو دہی مصالحہ ڈال کر بھونیں۔ جب مصالحہ کی بو ختم ہو جائے تو کچنار ڈال کر بھونیں۔ سالن گھی چھوڑ دے تو اتار لیں۔

کچنار، مٹر اور پیاز کا سالن

اجزا

کچنار — 750 گرام، مٹر — 500 گرام، پیاز — 250 گرام، لہسن
— 10 جوٹے، سوکھا دھنیا پسا ہوا — ایک چمچ، ادراک — 15 گرام،
سنفید زبیرہ ثابت — ایک چمچ، گھی — 125 ملی لٹر، نمک اور سرخ مرچ
پسی ہوئی — حسب ذائقہ۔

ترکیب

ڈنڈیاں توڑ کر کچنار کی کلیاں دھو کر کاٹ لیں۔ مٹر کے دانے نکال لیں۔ پیاز، ادراک اور لہسن چھیل کر باریک کاٹ لیں۔
پتیلی میں دو گلاس پانی اور ایک چمچ نمک ڈال دیں۔ اس میں کچنار اور مٹر کے دانے اُبالیں۔ جب ادھ گئے ہو جائیں تو اتار لیں۔ پانی پھینک دیں۔ پتیلی میں گھی گرم کر کے پہلے پیاز بھونیں۔ پھر مصالحے، کچنار اور مٹر کے دانے ڈال کر بھونیں۔ سب کچھ بھن جائے تو پانی کا پھینٹا دے کر دم پر رکھ دیں اور تھوڑی دیر بعد اتار لیں۔

پکنار گوشت

اجزاء

پکنار کی کلیاں — 500 گرام، گوشت — 750 گرام، پیاز — 250
گرام، لہسن — 20 جوئے، دہی — 250 ملی لٹر، ہلدی — 2 گرام،
ادرک — 15 گرام، گھی — 125 ملی لٹر، نمک اور سرخ مرچ پسلی
ہوئی — حسب ذائقہ۔

ترکیب

دو ڈبیاں توڑ کر پکنار کی کلیاں دھولیں۔ پیاز کے لچھے کاٹ لیں۔ لہسن اور ادرک چھیل کر باریک
کاٹ لیں۔ دہی میں گھی گرم کریں اور پیاز سرخ کر لیں۔ اس میں ہلدی، مرچ، ادرک اور لہسن ڈال
کر پانی کا چھینٹا دے دے کر کھجوریں۔ مصالحہ بھننے پر گوشت ڈال کر ڈھانپ دیں۔ ادھا گوشت
گل جائے تو پکنار ڈال دیں۔ دہی میں نمک اور تھوڑا پانی ملا کر اس میں ڈال دیں۔ آج ہلکی
کر دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو چھچھیر کر مزید دو تین منٹ چھلے پر رہنے دیں۔ پھر گرم
مصالحہ چھڑاک کر اتار لیں۔

اسی طرح قیمہ اور پکنار کا سالن بھی تیار کیا جاسکتا ہے۔



کریلے

کریلے کی ڈش

اجزا

کریلے — 500 گرام، پیاز — 250 گرام، ٹماٹر — 125 گرام، ہری
مرچیں — 7 عدد، ہلدی — 2 گرام، نمک اور سرخ مرچ پس پیسی ہوئی
— حسب ذائقہ، تیل — 250 ملی لیٹر۔

ترکیب

کریلے اچھی طرح دھولیں۔ کریلے پھیلتے بغیر ہی اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔
بیج علیحدہ کر دیں۔ کرلیوں کو نمک لگا کر ایک گھنٹے کے لیے چھوڑ دیں۔ پھر دھو کر پانی اچھی طرح
سجھوڑ دیں۔ پیاز لچھے دار کاٹ لیں۔ ٹماٹر اور سبز مرچیں بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ کڑاہی میں
تیل کڑا کر آئیں۔ اس میں کریلے تل کر سرخ کر لیں۔ کریلے نکال کر اسی تیل میں پیاز بھون لیں۔
پیاز بادامی ہو جائے تو ہلدی، نمک اور مرچ ڈال کر خوب بھون لیں۔ پھر اس میں کریلے اور ٹماٹر
ڈال کر دم پر لگا دیں۔ دو تین بڑے چمچ پانی بھی ڈال دیں۔ کریلے گل جائیں تو اتارنے سے پہلے
کٹی ہوئی سبز مرچ بھی ڈال دیں۔

کریلے اور پیاز

اجزا

کریلے — 500 گرام، پیاز — 250 گرام، ٹماٹر — 125 گرام، ہلدی

— 3 گرام، تیل — 250 ملی لٹر، نمک اور سرخ مرچ — حسب ذائقہ، دھنیا پساہوا — ایک چمچ۔

ترکیب

کریلے کھرچ کر چھیل لیں۔ اب کریلوں کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ بیج نکال کر پھینک دیں۔ ٹکڑوں میں لگا کر چھوڑ دیں۔ ایک گھنٹے بعد کریلے خوب مل مل کر دھولیں اور پانی اچھی طرح بچھڑ کر کریلے علیحدہ رکھ لیں۔ پیاز لچھے دار کاٹ لیں۔ ٹماٹر بھی کاٹ لیں۔
گھی کرکڑا کر 100 گرام پیاز سرخ کر لیں۔ پھر اس میں ہلدی، نمک، مرچ ڈال کر مصالحہ تیار کر لیں۔ فرانی پین میں گھی کرکڑا کر اس میں کریلے تل لیں۔ کریلے سرخ ہو جائیں تو مع تیل کے مصالحے میں اندیل دیں۔ باقی پیاز اور ٹماٹر بھی ڈال دیں اور ملا کر دھنیا ڈال کر آنچ ہلکی کر دیں۔ اور دم پر لگا دیں۔ کریلے مل جائیں اور گھی چھوڑ دیں تو اتار لیں۔ کریلے اور پیاز کی دسش تیار ہے۔

کریلے اور پیاز

(2)

اجزا

کریلے — 500 گرام، پیاز — 500 گرام، ادک (پساہوا)، ہسن (پساہوا)
— دونوں چائے کا ایک ایک چمچ، ٹماٹر — 125 گرام، دہی —
100 ملی لٹر، بزم مرچیں — 8 عدد، انار دانہ (پساہوا) — ایک چائے کا چمچ،
ہلدی — 3 گرام، تیل — 250 ملی لٹر، نمک اور سرخ مرچ پسپی ہوئی
— حسب ضرورت۔

ترکیب

کریلے دھو کر کھرچ لیں اور چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے بیج نکال دیں۔ ٹکڑوں کو نمک لگا

چھوڑ دیں۔ ایک گھنٹے بعد مل کر دھولیں اور ان کا پانی نچوڑ دیں۔ پیاز کے لچھے کتر لیں۔ ٹماٹر اور سبز مرچیں کاٹ کر علیحدہ رکھ لیں۔

دیگی میں گھی کرکڑا لیں اور پیاز سرخ کر لیں۔ ٹماٹر، مرچ، ہلدی، انار دانہ، نمک، ادک، دہی، لسن اور سبز مرچیں ڈال کر خوب بھونیں۔ اس ددران پانی کا چھینٹا دیتے جائیں۔ اب اس میں کریلے ڈال کر پانی کا چھینٹا دے کر اچھی طرح بھون لیں۔ پھر ایک کپ پانی ڈال کر ڈھانپ دیں۔ آج ہلکی کر دیں۔ پانی خشک ہو جائے اور کریلے گل جائیں تو اتار لیں۔

کریوں کے چھلکے کی ڈش

(1)

اجزا

کریلے کے چھلکے — 250 گرام، پیاز — 250 گرام، لسن — 10 اجڑے،
ٹماٹر — 25 گرام، سبز مرچیں — 5 عدد، دھنیا (سوکھا) — چائے
کا آدھا چمچ، ہلدی — 3 گرام، نمک اور سرخ مرچ — حسب ذائقہ،
گھی — حسب ضرورت۔

کریلے کے باہر کا سبز حصہ کھڑچ یا کاٹ کر اور بیکار جان کر عموماً پھینک دیا جاتا ہے۔ یہ اسی چھلکے کی ڈش ہے جو حقیقتاً بہت مفید اور خوش ذائقہ ہوتی ہے۔ کریلے کا 250 گرام چھلکا ڈیڑھ سے دو کلو کریلے پھیلنے پر حاصل ہو سکے گا۔ اس لیے جب کریلے پکا لیں تو اس کے چھلکے سے یہ مفید ڈش ضرورتاً تیار کریں۔

ترکیب

چھلکوں کو تھوڑا سا نمک لگا کر چھوڑ دیں۔ ایک گھنٹے بعد مٹھی میں دبا دبا کر اس کا پانی نچوڑ دیں تاکہ اس کی کڑواہٹ نکل جائے۔ اب پھر نمک لگا کر چھوڑ دیں اور ایک گھنٹے بعد دوبارہ نچوڑ کر کڑواہٹ نکال دیں۔ چھلکے میں زیادہ کڑواہٹ لگے تو ایک بار پھر نمک لگا کر چھوڑ دیں اور تھوڑی دیر بعد نچوڑ کر کسی برتن میں خشک ہونے کے لیے پھیلا دیں۔

پیاز، لہسن، ٹماٹر اور سبز مرچیں کاٹ لیں۔ گھی کڑا کڑا کر اس میں کریلے کے چھلکے تل کر سرخ کر لیں۔ اب اس میں پیاز، لہسن، ٹماٹر، سبز اور سرخ مرچ، ہلدی، دھنیا اور نمک ڈال کر خوب بھونیں اور پانی کا چھینٹا دیتے جائیں تاکہ چھلکے گل جائیں اور مصالحے بھی بھن کر یکجان ہو جائیں۔ مزے دار ڈش تیار ہے۔ شوگر کے مریضوں کے لیے بہترین ڈش ہے۔

کریلے کا چھلکا اور قیمے کی ڈش

(2)

پہلے نکلے ہوئے طریقے کے مطابق کریلے کے چھلکوں کی کڑواہٹ دور کر لیں۔ پیاز، لہسن، ٹماٹر کاٹ کر اور دہی پھینٹ کر سب چیزیں علیحدہ علیحدہ رکھ لیں۔

اجزا

کریلے کے چھلکے — 250 گرام، قیمہ — 500 گرام، پیاز — 500 گرام، لہسن — ایک گٹھی، ٹماٹر — 250 گرام، دہی — 25 گرام، سبز مرچیں — 5 عدد، سوکھا دھنیا — چائے کا ایک چمچ، ہلدی — 3 گرام، نمک اور سرخ مرچ — حسب ذائقہ، گھی — حسب ضرورت۔

ترکیب

کسی دیگی میں تھوڑا پیاز، لہسن، تمام مصالحے اور قیمہ ڈال کر چولھے پر رکھ دیں۔ اس میں تھوڑا پانی ڈالیں۔ سب کچھ اچھی طرح گل جائے۔ تو اس میں دہی پھینٹ کر ڈالیں اور گھی شامل کر کے خوب بھونیں۔ اب دوسری دیگی میں گھی کڑا کڑا لیں، اس میں باقی پیاز ہلکا بادامی کر کے نکال لیں پھر اس میں کریلے کے چھلکے تلیں۔ چھلکے سرخ ہو جائیں تو تلا ہوا پیاز، قیمہ، ٹماٹر اور ایک کپ پانی ملا دیں۔ دیگی کو ڈھانپ کر ہلکی آگ پر پکنے دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو خوب بھونیں۔ گھی چھوڑ دے تو اتار لیں اور استعمال کریں۔



کریلے آلو

اجزا

کریلے — ایک کلو، آلو — 500 گرام، پیاز — 500 گرام، مٹاڑ —
 250 گرام، نمک اور سرخ مرچ — حسب ذائقہ، گھی — حسب
 ضرورت۔

ترکیب

کریلے چھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ اس میں خوب نمک مل کر اور دبا دبا کر کڑوا کر مٹاڑ نکالیں اور دوبارہ نمک مل کر دھوپ میں رکھ دیں۔ ایک گھنٹے بعد پھر کڑواہٹ نکالیں اور کسی پلیٹ میں پھیلا کر دھوپ میں خشک ہونے کے لیے رکھ دیں۔ مٹاڑ اور پیاز کاٹ کر علیحدہ علیحدہ رکھ لیں۔

آلو چھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کریں اور تیل کر پلیٹ میں نکال لیں۔ اسی تیل میں کریلے براؤن کر کے نکال لیں۔ اب تیل میں پیاز تل کر سنہری کریں اور اس میں کریلے اور آلو ڈال دیں۔ کریلے آلو بھن جائیں تو اس میں مٹاڑ، نمک، مرچ اور دہی پھینٹ کر ڈال دیں۔ ایک پیالی پانی بھی ڈال دیں اور آٹھ ہلکی کر دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو چند منٹ اور بھنیں تیل چھوڑ دے تو اتار لیں۔

کریلے اور چنے کی دال

اجزا

کریلے — 500 گرام، دال چنا — 250 گرام، پیاز — 25 گرام، لہسن
 — 15 جوئے، ادراک — 25 گرام، انار دانہ — 60 گرام۔

نمک، سرخ مرچ (پسی ہوئی) — حسب ذائقہ، گھی — حسب ضرورت

ترکیب

کریلے چھیل کر چاک کر کے بیج نکال دیں اور نمک لگا کر دھوپ میں رکھ دیں۔ ایک گھنٹہ بعد اچھی طرح مل مل کر دھولیں۔ دال بھگونے کے تھوڑی دیر بعد پانی ڈال کر چولھے پر رکھ دیں۔ نمک اور مرچ ڈال دیں۔ جب دال قدرے گل جائے تو اتار لیں۔ کریلوں کو گھی میں تل کر سرخ کر لیں۔ کریلے نکال کر اب اس گھی میں پیاز کے لپٹھوں کو ہلکا سا تل لیں۔ پھر اس میں دیگر مصالحے اور انار دانہ پس کر ڈالیں اور بھون لیں۔ مصالحہ تیار ہو جائے تو دال اور کریلے ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور تھوڑا سا پانی شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکا لیں۔ دال کریلے گل جائیں اور پانی خشک ہو جائے تو خوب بھونیں۔ گھی چھوڑ دے تو لپا ہوا گرم مصالحہ چھڑک کر اتار لیں اور چند منٹ بعد استعمال میں لائیں۔

مصالحہ بھرے کریلے

(1)

اجزاء

کریلے — 500 گرام، پیاز — 250 گرام، ہری مرچ — 10 عدد،
انار دانہ — 30 گرام، نمک اور سرخ مرچ — حسب ذائقہ، گھی
— حسب ضرورت۔

ترکیب

کریلے کھرج کر چھیل لیں اور ایک طرف سے کاٹ کر بیج نکال دیں۔ کریلوں کو نمک لگا کر رکھ دیں۔ انار دانہ، ہری مرچ، پیاز، سرخ مرچ اور نمک پس لیں۔ کریلے دھو کر ان کا پانی نچوڑ لیں اور کریلوں میں مصالحہ بھر کر اوپر دھاگا لپیٹ دیں۔ کڑا ہی میں گھی گرم کریں اور ہلکی آنچ پر کریلے تل لیں۔ کریلے سرخ ہو جائیں تو بچا ہوا مصالحہ ڈال کر بھونیں۔ بھونتے ہوئے پانی کا چھینٹا دیتے

مصالحہ بھرے کریلے

(2)

اجزا

کریلے — 500 گرام، پیاز — 250 گرام، املی — 30 گرام، گھی یا
سرسوں کا تیل — 250 ملی لٹر، ہری مرچ — 7 عدد، تیل، خشک ماش
— چائے کے دو چمچ، دھنیا اور زیرہ — ایک ایک چمچ، نمک اور
سرخ مرچ پسلی ہوئی — حسب ذائقہ۔

ترکیب

کریلے چھیل کر درمیان سے چاک کر کے بیج نکال دیں۔ کرلیوں میں نمک لگا کر رکھ دیں۔
ایک گھنٹے بعد دھو کر پانی سچوڑ دیں۔ تیل گرم کر کے کریلے ہلکا سا تیل لیں۔ املی میں تھوڑا پانی ڈال
کر ہاتھ سے مل کر گودا علیحدہ کر دیں۔ بیج اور ریشے نکال دیں۔ باقی اجزا کو سل پر پیس کر اس میں
املی کا گودا ملا لیں۔ تھوڑا سا تیل کڑکڑائیں۔ اس میں یہ مصالحہ بھون لیں اور پھر کرلیوں میں
بھر کر اوپر سے دھاگا لپیٹ دیں۔ تیل گرم کر کے اس میں کریلے بھونیں۔ پھر پانی کا چھینٹا
دے کر آنچ ہلکی کر دیں اور کریلے بھون کر اتار لیں۔

پیاز اور املی بھرے کریلے

اجزا

کریلے — 10 عدد، پیاز — 250 گرام، املی — 125 گرام،
ہلد کلا — 2 گرام، لہسن — 20 جوئے، گرم مصالحہ — 10 گرام،
ادرک — 10 گرام، زیرہ سفید (پسا ہوا) — 10 گرام، نمک اور

سرخ مرچ — حسب ذائقہ، گھی — حسب ضرورت۔

ترکیب

کریلے چھیل کر درمیان سے چاک کریں اور بیج نکال دیں۔ کرلیوں کو نمک لگا کر دھوپ میں رکھ دیں۔ ایک گھنٹے بعد دبا دبا کر کرلیوں کی کڑواہٹ دور کریں اور دوبارہ نمک لگا کر چھوڑ دیں۔ ایک گھنٹے بعد دوبارہ دبا کر پانی پھوڑ لیں۔ حقوڑی دیر پانی خشک ہونے دیں۔ پیاز چھیل کر لچھے دار کاٹ لیں۔ املی میں کچھ دیر پہلے حقوڑا سا پانی ڈال کر چھوڑ دیں۔ پھر بیج اور ریشے علیحدہ کر کے گاڑھا سا مواد تیار کر لیں۔ لہسن، ادراک پس کر زیرہ ملا لیں۔ کرلیوں میں تین چوتھائی حصہ پیاز اور باقی حصے میں املی کا گودا بھر کر اوپر سے دھاگا لپیٹ دیں۔ گھی میں کریلے تل کر نکال لیں۔ اب اس میں باقی پیاز اور مصالحے ڈال کر بھونیں اور کریلے ڈال کر پانی کا پھینٹا دے دے کر خوب بھونیں — ڈش تیار ہے۔

اچار بھرے کریلے

اجزا

کریلے — 500 گرام، دہی (کھٹا) — 500 ملی لٹر، پیاز — 250 گرام، اچار کا مصالحہ — 125 گرام، آم اور گاجر کا اچار — دس دس پھانکیں، زیرہ اور دھنیا پس ہوا — چائے کا ایک ایک چمچ، نمک — حسب ضرورت، سرخ مرچ پس ہوئی — حسب ذائقہ، تیل مسروں — حسب ضرورت۔

ترکیب

دریائے ساڑھ کے تازہ کریلے لے کر خوب چھیل لیں۔ لمبائی کے رخ کرلیوں میں چہرہ دے کر احتیاط سے ساڑھ سے بیج نکال دیں۔ دہی میں نمک ملا کر پھینٹیں اور کرلیوں کو دہی میں ڈبو کر دھوپ میں پانچ گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ اچار کے مرتبان میں سے اچار کا مصالحہ نکال کر اس کا تیل تتھار کر مصالحہ انگ کر لیں۔ آم کی پھانکوں کی سخت گٹھلی علیحدہ کر کے پھینک دیں۔ اب آم کی پھانکیں

اور گاجر کی پھانکیں باریک باریک کاٹ لیں۔ پیاز چھیل کر اس شکل میں کاٹ لیں جیسی آلیٹ میں استعمال ہوتی ہے۔ اب آم، گاجر، پیاز، دھنیا، زیرہ اور اچار کا مصالحہ کسی برتن میں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ کرلیوں کو دھو کر اور احتیاط سے دبا دبا کر ان کا سارا پانی نکال دیں۔ اب اچار کے آمیزے کو کرلیوں میں بھر کر اوپر سے دھاگہ لپیٹ دیں۔ کڑا ہی میں تیل کڑا کڑا کر اس میں کرلیے بھونیں۔ پھر پانی کا چھینٹا دیں اور نمک مرچ ملا کر دم پر لگا دیں۔ آٹھ بجے ہی دھیمی کر دیں۔ کرلیے گل جائیں تو بھون کر بادامی کر لیں۔ اچار بھرے لذیذ کرلیے تیار ہیں۔

بھرے ہوئے خشک کرلیے

اجزا

کرلیے — 250 گرام، سوکھا ناریل (کھوپڑا) پسا ہوا — 5 چمچ، خشک خاشاک — چائے کے 3 چمچ، سوکھا دھنیا (پسا ہوا) — چائے کے 2 چمچ، انار دانہ (پسا ہوا) — چائے کا ایک چمچ، سرخ مرچ (پسی ہوئی) اور نمک حسب ذائقہ، تیل — حسب ضرورت۔

ترکیب

عمدہ اور نرم کرلیے لے کر چھیل لیں۔ کرلیوں کو درمیان سے چاک کریں اور بیج نکال دیں۔ کرلیوں کو نمک لگا کر چھوڑ دیں اور ایک گھنٹے بعد دھو کر آہستہ آہستہ دبا کر کڑواہٹ نکال دیں۔ فرانی پین میں ایک بڑا چمچ تیل گرم کریں اور دھیمی آٹھ کر کے آہستہ آہستہ ناریل بھون کر نکال لیں۔ پھر ناریل، خشک خاشاک اور تمام مصالحے تیل پر پیس لیں۔ اب اس پیسے کو کرلیوں میں بھر کر اوپر سے دھاگہ لپیٹ دیں۔ گھی گرم کر کے دھیمی آٹھ پر کرلیے تیل لیں۔ سرخ ہو جائیں تو اتار لیں۔ بھرے ہوئے یہ خشک کرلیے چپٹی یا سلاڈ کے ساتھ کھائے جاتے ہیں۔



بھرواں بھنے کریلے

اجزا

کریلے، کھٹائی، آم کے اچار کا مصالحہ، نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی) تمام اجزا حسب ضرورت۔

ترکیب

کرلیوں کے درمیان چیرہ دے کر ان میں سے بیج نکال دیں۔ کھٹائی پیس لیں۔ اچار کے مرتبان میں سے حسب ضرورت مصالحہ نکال کر تیل سچوڑ لیں اور اس مصالحے میں نمک، مرچ، کھٹائی ملا کر کرلیوں میں بھر دیں۔ اوپر سے اچھی طرح دھاگا لپیٹ دیں تاکہ منہ بند ہو جائے۔ اب ہر کریلے پر چکنی گیلی مٹی اس طرح تھوپ دیں کہ کرلیا مٹی میں چھپ جائے۔ اب انہیں تنور کی گرم رکھ میں دبا دیں۔ مٹی سرخ ہو جائے تو نکال کر توڑ میں اور کریلے کو صاف کر کے نوش فرمائیں۔

سبزی بھرے کریلے

اجزا

کریلے — 500 گرام، آلو برٹے — 4 عدد، گول بینگن — 3 عدد،
ٹماٹر — 3 عدد، پیاز — 4 عدد، سبز مرچیں — 10 عدد، مرچ
کے دانے — 25 گرام، میبھی کے بیج — ایک چائے کپاچ، زیرہ
سفید لپا ہوا — کھانے کا ایک چمچ، دہی — 100 ملی لٹر، نمک، مرچ
— حسب ذائقہ، گرم مصالحہ لپا ہوا — ایک چمچ، گھی یا تیل —
حسب ضرورت۔

ترکیب

کریلے چھیل کر پیٹ چاک کریں اور بیج نکال دیں۔ کرلیوں کو نمک لگا کر چھوڑ دیں۔ ایک گھنٹے انہیں اچھی طرح دھو کر خشک ہونے کے لیے رکھ دیں۔ پیاز کاٹ کر علیحدہ رکھ لیں۔ سبزیاں

چھیل کر ان کے باریک ٹکڑے کر لیں۔ مرچیں بھی کتر لیں۔ گھی کر کڑا کر اس میں پیاز براؤن کر لیں۔ اب اس میں سبزیاں مع سارے مصالحے ڈال کر بھونیں۔ دہی بھی پھینٹ کر ملا لیں۔ تھوڑا پانی بھی ڈال دیں تاکہ سبزیاں گل جائیں۔ پانی خشک ہو جائے اور سبزیاں گل جائیں تو اتار لیں۔ کرلیوں میں سبزیاں وغیرہ بھر کر اوپر دھاگا لپیٹ دیں۔ کڑا ہی میں گھی کر کڑا کر بہت ہی ہلکی آبیج پر کر لیے آہستہ آہستہ تیل کر سرخ کر لیں۔ کر لیے جتنی ہلکی آبیج پر زیادہ دیر میں سرخ ہوں گے، اتنے ہی لذیذ ہوں گے۔

دال بھرے کریلے

اجزا

کریلے — 500 گرام، دال چنا — 250 گرام، انار دانہ (پسا ہوا) — چائے کے 2 چمچ، گرم مصالحہ (پسا ہوا) — ایک چائے کا چمچ، بہری مرچ — 5 عدد، ہرا دھنیا — چوتھائی گٹھی، تیل — 250 ملی لٹر، نمک اور سرخ مرچ — حسب ذائقہ۔

ترکیب

کریلے کھرچ کر پھیلیں اور پیٹ چاک کر کے بیج نکال دیں۔ کرلیوں کو نمک لگا کر دھوپ میں رکھ دیں۔ دال بھگو کر رکھ دیں۔ دو گھنٹے بعد دال میں پانی، نمک اور مرچ ڈال کر چوٹھے پر رکھ دیں۔ دال گل جائے (خیال رہے کہ دال اتنی نہ گلے کہ ٹوٹنے لگے) تو اتار لیں۔ بہری مرچ اور ہرا دھنیا کتر لیں۔ دال میں انار دانہ، ہرا دھنیا، بہری مرچ اور گرم مصالحہ ڈال کر خوب ملا لیں۔ کرلیوں کو دبا دبا کر پانی پھوڑ دیں۔ اب کرلیوں میں دال اور مصالحے کا آمیزہ بھر کر اوپر دھاگا لپیٹ دیں کہ وہی میں تیل کر کڑا کر ہلکی آبیج پر کر لیے تلیں اور سرخ ہونے پر نکال لیں۔

قیمہ بھرے کریلے

اجزا

— 25 گرام، ہر ادھنیا — $\frac{1}{4}$ گٹھی، ہری مرچ — 5 عدد، ادک
 — 5 گرام، سفید زیرہ اور سوکھا دھنیا — چائے کا ایک ایک چمچ،
 گرم مصالحہ — چائے کے دو چمچ، انار دانہ — چائے کا $\frac{1}{2}$ چمچ، نمک
 اور مرچ — حسب ذائقہ، گھی — حسب ضرورت۔

ترکیب

کرلیوں کو کھرج کھرج کر اتنا پھیلیں کہ کرلیہ باریک ہو جائے۔ بیج نکال دیں۔ کرلیے پر
 نمک مل کر ایک گھنٹے کے لیے چھوڑ دیں۔ قیمہ باریک پس لیں۔ پیاز، ادک، ٹماٹر، دھنیا،
 ہری مرچیں اور ہر ادھنیا باریک باریک کاٹ کر علاحدہ علاحدہ رکھ لیں۔ زیرہ، سوکھا دھنیا، گرم مصالحہ
 اور انار دانہ بھی باریک پس لیں۔ کرلیوں کو مل کر کٹی بار دھوئیں اور دبا کر کڑواہٹ نکال دیں۔
 خیال رکھیں کہ کرلیے چھلتے، دھوتے یا پھرتے وقت ٹوٹنے نہ پائیں۔ قیمہ میں تمام مصالحے مع
 ہر مصالحہ ملا کر یکجان کر لیں اور کرلیوں میں بھر کر اوپر دھاگا لپیٹ دیں۔
 کڑاہی میں گھی کڑا کڑائیں۔ بالکل ہلکی آچ کر کے اس میں کرلیے تل کر سرخ کر لیں۔ کرلیے
 جتنی ہلکی آچ پر سرخ ہوں گے، اتنے ہی لذیذ ہوں گے۔ اب دیگی میں تھوڑا گھی کڑا کڑا کر
 ہلکی آچ پر باقی بچا ہوا قیمہ تھوڑا سا تل لیں۔ قیمہ بالکل سرخ نہ ہو۔ ڈھکن دے کر قیمے کو دم
 پر لگادیں۔ ایک بڑی ڈش میں قیمہ ڈال کر اس کے اطراف میں کرلیے سجا کر پیش کریں۔

کرلیے قیمہ

اجزا

کرلیے — 500 گرام، قیمہ — 375 گرام، پیاز — 250 گرام، ٹماٹر
 — 25 گرام، ادک — 60 گرام، لہسن — 20 جوٹے، ہلدی —
 2 گرام، گرم مصالحہ (پسا ہوا) — ایک چائے کا چمچ، گھی — 125
 ملی لٹر، نمک اور مرچ (پسی ہوئی) — حسب ذائقہ۔

ترکیب

کرلیوں کو اتنا پھلے کہ کرلیہ باریک ہو جائے۔ بیج نکال دیں۔ کرلیے پر

دیں اور نمک لگا کر ایک گھنٹے کے لیے چھوڑ دیں۔ پیاز کے پٹھے کاٹ لیں۔ ٹماٹر، ادراک اور لہسن بھی چھیل کر کتر لیں۔ کریلے دھو کر مٹھی میں دبا دبا کر پانی پنچوڑ دیں۔ اب گھی کرڑ کر ڈال کر اس میں 125 گرام پیاز سرخ کریں۔ پھر اس میں تمام مصالحے قیمہ اور تھوڑا پانی ڈال کر دھیمی آہنیچ پر پکائیں۔ قیمہ بھننے پر آجائے تو کریلے ڈال کر کفگیر چلا تے رہیں تاکہ پتیلی میں نہ لگے۔ کریلے سرخ ہونے پر باقی پیاز بھی شامل کر کے گلائیں اور ٹماٹر بھی ڈال دیں۔ جب ٹماٹر گل جائیں تو آہنیچ تیز کر کے کریلے اتنا بھونیں کہ سالن گھی چھوڑ دے۔ دم دے کر تیار ہونے پر اتار لیں۔

کریلے گوشت

اجزا

کریلے — ایک کلو، گوشت (بغیر ہڈی کا) — ایک کلو، پیاز — ایک کلو، ٹماٹر — 250 گرام، لہسن — 25 جوٹے، ہلدی — 3 گرام، نمک اور سرخ مرچ پسپی ہوئی — حسب ذائقہ، زیرہ اور دھنیا پساہوا — ایک ایک چائے کا چمچ، گھی — حسب ضرورت۔

ترکیب

کریلے اچھی طرح چھیل لیں تاکہ سفیدی نظر آنے لگے۔ بیج نکال دیں اور کریلے کاٹ کر نمک لگا کر ایک گھنٹے کے لیے چھوڑ دیں۔ ایک گھنٹہ بعد کریلوں کو مل کر دھولیں اور پانی پنچوڑ کر کریلے علیحدہ رکھ لیں۔ پیاز پٹھے دار کاٹ لیں۔ ٹماٹر اور لہسن بھی کتر لیں۔ 500 گرام پیاز اور گوشت کا عام طریقے سے سالن تیار کریں۔ پھر مصالحے ڈال کر گوشت کو خوب بھون لیں۔ اس میں ٹماٹر نہ ڈالیں۔ گوشت گل جائے تو اتار لیں۔ گھی میں کریلے تل کر بادامی کر لیں۔ اب گوشت میں کریلے، پیاز اور ٹماٹر ڈال دیں۔ آہنیچ بالکل دھیمی کر کے دم پر لگا دیں۔ پیاز گل جائے اور سالن گھی چھوڑ دے تو اتار لیں۔ بظاہر یہ سالن دو پیازہ ہے۔ اس میں مٹھاس بھی ہوگی، لیکن اس میں کریلے گوشت کا ذائقہ بھی ہوگا۔ مٹھاس میں کمی کی خاطر آپ اس میں نمک اور مرچ کا اضافہ کر سکتے ہیں۔



گوشتِ قیمہ اور کریلے

اجزا

کریلے — ایک کلو، گوشت (بغیر ہڈی کا) — 500 گرام، قیمہ (باریک پسا ہوا) — 250 گرام، پیاز — ایک کلو، دہی — 200 ملی لیٹر، کچے آم (کدو کش کیے ہوئے) — 35 گرام، ہلدی — 3 گرام، لہسن — 20 جوئے، دھنیا (پسا ہوا) — 2 چمچ، سرخ مرچ اور نمک — حسب ذائقہ، سرسوں کا تیل، — حسب ضرورت، کلونجی — 2 گرام، میتھی کے دانے — 15 گرام۔

ترکیب

کریلے خوب چھیل لیں۔ سفیدی نظر آنے لگے تو درمیان سے چہرہ لگا کر بیج نکال دیں اور نمک لگا کر دھوپ میں رکھ دیں۔ آدھ گھنٹہ بعد تھوڑا سا نمک لگا کر کریلوں کو پانی میں اُبال لیں۔ خیال رہے کہ کریلے زیادہ گلنے نہ پائیں۔ اب کریلے پلیٹ میں نکال لیں۔ پیاز کے لچھے کاٹ لیں۔ سرخ مرچ، نمک، ہلدی، دھنیا اور لہسن پیس کر علاحدہ رکھ لیں۔ میتھی کے دانے اور کلونجی کو بھون لیں۔ تیل میں پیاز سرخ کر کے نکال لیں۔ اب اس میں قیمہ بھونیں، پھر پسا ہوا مصالحہ ڈال کر بھونیں۔

دوسری پیلی میں گوشت کا قورمہ تیار کریں۔ اس میں دہی بھی پھینٹ کر ملا دیں۔ پیاز میں قیمہ، آم کے کدو کش کیے ہوئے باریک ٹکڑے، میتھی اور کلونجی ملا کر یکجان کریں۔ اب انہیں احتیاط سے کریلوں میں بھر کر اوپر دھاگہ لپیٹ دیں۔ پیلی میں تھوڑا گوشت اور بچا ہوا قیمہ مصالحہ ڈال کر اوپر کریلے بچھا دیں۔ پھر اوپر گوشت کی تہ بچھائیں۔ یوں گوشت اور کریلوں کی تہیں بچھا کر تھوڑا سا پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر لپکائیں۔ پسند ہو تو تیل کی مقدار زیادہ کر لیں۔ خیال رہے آنچ تیز نہ ہو، ورنہ کریلے جل جائیں گے۔



کریلے قیمہ اور دال کی بریانی

اجزا

کریلے — 500 گرام، قیمہ — 375 گرام، چاول — 750 گرام،
چنے کی دال — 200 گرام، گھی — 250 ملی لٹر، پیاز — 250 گرام،
سبز مرچیں — 5 عدد، ٹماٹر — 2 عدد، ادراک — 20 گرام، گرم مصالحہ
ثابت — 30 گرام، سوکھا دھنیا پسا ہوا — ایک چائے کا چمچ، زیرہ سفید
پسا ہوا — ایک چائے کا چمچ، نمک اور سرخ مرچ پسلی ہوئی — حسب ذائقہ۔

ترکیب

چنے کی دال دو گھنٹے پہلے اور چاول ایک گھنٹہ پہلے بھگو دیں۔ کریلے پھیل کر ایک طرف سے
چیرہ دے کر بیج نکال دیں اور نمک لگا کر دھوپ میں رکھ دیں۔ پیاز، ادراک، سبز مرچ اور ٹماٹر
کاٹ کر علیحدہ علیحدہ رکھ لیں۔ نصف گرم مصالحہ باریک پسلیں۔ قیمہ بھی پسلیں۔ پیاز کی نصف مقدار
ٹماٹر، ادراک اور سبز مرچ باریک پسلیں۔ اس میں قیمہ، سوکھا دھنیا، نمک، سرخ مرچ، سفید
زیرہ اور پسا ہوا گرم مصالحہ ملا کر یکجان کر لیں۔ کریلے دھو کر آہستہ آہستہ دبا کر کڑواہٹ نکال دیں۔
احتیاط رہے کہ کریلے دبانے سے ٹوٹ نہ جائیں۔ کریلوں میں مصالحہ ہلا قیمہ بھر کر اوپر دھاگا
پلیٹ دیں۔

کڑاہی میں 25 ملی لٹر گھی پگھلا کر اس میں کریلے تل لیں۔ کریلے سرخ ہو جائیں تو نکال کر اپنا
دھیمی کریں اور گھی میں باقی قیمہ جھونیں اور دم دے کر گلا لیں۔ پانی نہ ڈالیں۔
دیگی میں باقی گھی کڑا کر اٹھیں۔ اس میں پیاز بادامی کر کے نمک اور ثابت گرم مصالحہ ڈال دیں۔
پھر دال ڈال کر تقریباً $\frac{1}{2}$ لٹر پانی ڈالیں۔ آج بھکی کر دیں۔ دال گل جائے تو چاول ڈال دیں اور
چاول گلنے پر دم آنے سے پہلے اس پر کریلے، قیمہ مع گھی پھیلا کر دم پر لگا دیں۔ چند منٹ بعد
نوش جان فرمائیں۔ نکالنے سے پہلے قیمہ چاولوں میں ہلا لیں۔ دوش میں چاولوں کی تہ بچھائیں اور
اوپر کریلے رکھیں اور اسے چاولوں سے ڈھانپ کر پیش کریں۔



کیلے کا سالن

اجزا

کچے کیلے — ۱۵ عدد، پیاز — ۲۵۰ گرام، لہسن — ۲۰ جوئے، دھنیا
ادر گرم مصالحہ لپا ہوا — ایک ایک چمچ، نمک اور مرچ — حسب پسند،
گھی — حسب ضرورت، ہر ادھنیا — چند پتیالیں۔

ترکیب

کیلے چھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ پیاز کے لچھے کاٹ لیں۔ لہسن چھیل کر پیس لیں۔
گھی گرم کر کے اس میں کیلے کے ٹکڑے سرخ کر کے نکال لیں۔ اسی گھی میں اب پیاز، لہسن اور مصالحے
ڈال کر ہلکی آنچ پر احتیاط سے بھون لیں۔ پیچ زیادہ چلانے سے کیلے گھل جائیں گے۔ اس لیے جب مصالحہ
بھوننے کے بعد کیلے ڈالیں تو احتیاط سے پیچ چلائیں۔ اتارنے سے پہلے ہر ادھنیا کاٹ کر چھڑک دیں۔

کیلا گوشت

اجزا

کیلے — ۶ عدد، گوشت — ۷۵۰ گرام، پیاز — ۱۷۵ گرام، لہسن —
۲۰ جوئے، دہی — ۱۲۵ ملی لیٹر، ادک — ۱۵ گرام، نمک اور سرخ مرچ
پسی ہوئی — حسب ذائقہ، گھی — حسب ضرورت۔

ترکیب

کیلے چھیل کر قتلے کاٹیں اور نمک لگا کر رکھ دیں۔ پیاز کے لٹھے کاٹیں۔ ادرک اور لہسن چھیل کر پیس لیں۔ گھی گرم کر کے پیاز سرخ کریں اور اس میں مصالحے ڈال دیں۔ مصالحے بھونتے ہوئے دہی بھی ڈال دیں۔ مصالحے بھن کر بادامی ہو جائے تو گوشت ڈال کر خوب بھونیں۔ گوشت سرخ رنگت اختیار کر لے تو دو کپ پانی ڈال کر ڈھانپ دیں۔ گوشت گل جائے تو کیلے ملا کر احتیاط سے پچھ چلائیں تاکہ مصالحے کیلے کے قتلوں میں رچ جائے۔ پھر دم دے دیں اور چند منٹ بعد اتار لیں۔

کیلے اور مچھلی کی ڈش

اجزا

مچھلی — 500 گرام، کیلے — 2 عدد، پیاز — 125 گرام، لہسن —
20 جوئے، گھی — 250 ملی لیٹر، گرم مصالحے، زیرہ، نمک اور سرخ مرچ —
ہر ایک ایک چمچ، بین — 60 گرام، کیلے کے پتے — حسب ضرورت۔

ترکیب

مچھلی صاف کر کے ڈبل روئی ٹی کے سلائس کی طرح کاٹ لیں اور نمک لگا کر رکھ دیں۔ ایک گھنٹے بعد بین لگا کر دھولیں۔ کیلے چھیل کر باریک ٹکڑے کاٹ لیں۔ پیاز، لہسن اور سارے مصالحے پیس کر ہلکا سا بھون لیں۔ مچھلی کے قتلے دو تین منٹ اُبال کر پانی سے نکالیں اور کانٹے نکال کر قتلوں کو تھوڑا سا تل لیں۔ مچھلی کے ہر قتلے پر بھنے ہوئے مصالحے کی تہ جما کر اوپر کیلے کے ٹکڑے رکھیں اور اس پر مچھلی کا دوسرا قتلہ رکھ کر کیلے کے پتے میں لپیٹ کر اوپر دھاگا باندھ دیں۔ گھی گرم کر کے اس میں پتوں میں پلٹے مچھلی کے قتلے بھونیں۔ پھر اس میں ایک کپ پانی ڈال کر رکھیں۔ آٹھ ہلکی کر دین تقریباً پندرہ منٹ میں قتلے تیار ہو جائیں گے۔ پتے اتار کر اس خوش ذائقہ ڈش کا لطف اٹھائیں۔

کیلے کے کباب

اجزا

کچے کیلے — 4 عدد، گرم مصالحہ — ایک بڑا چمچ، خشک دھنیا پسا ہوا —
 ایک چمچ، پیاز — 50 گرام، دال چنا — 100 گرام، ادرک —
 12 گرام، سبز مرچیں — 5 عدد، انار دانہ — 5 گرام، ہرادھنیا —
 $\frac{1}{4}$ گٹھی، لہسن — 12 اجوئے، انڈے — 2 عدد، نمک اور سرخ مرچ پسلی
 ہوئی — حسب ذائقہ۔

ترکیب

دال چنا ایک گھنٹہ پہلے بھگو دیں۔ ادرک، لہسن اور پیاز چھیل کر باریک کاٹ لیں۔ کیلے
 چھیل کر قتے کر لیں۔ دو کپ پانی میں دال ڈال کر چھوٹے پر رکھ دیں۔ دال ہلکی سی گل جائے تو اس
 میں کیلوں کے ٹکڑے، گرم مصالحہ، سرخ مرچ، نمک، ادرک، لہسن (تھوڑی سی پیاز علاحدہ رکھ کر)
 اور پیاز بھی ملا کر بہت ہلکی آنچ پر پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو اتار لیں۔ اب سل پر ان اُبلی
 ہوئی چیزوں کو ہمراہ انار دانہ، ہری مرچیں، سبز دھنیا پس کر ٹکیاں بنا لیں۔
 ایک پیالے میں انڈے پھینٹ لیں۔ فرائی پین میں گھی گرم کریں۔ اب باری باری چند
 ٹکیاں گھی میں احتیاط سے ڈال کر اوپر ایک ایک چمچ انڈا ڈال کر کباب تل لیں۔ ایک طرف سرخ
 ہو جائے تو احتیاط سے پلٹ لیں تاکہ ٹوٹ نہ جائے۔

کیلے کی کھٹی مٹھی سنہری ڈش

اجزا

کیلے — 2 عدد، انڈے — 6 عدد، میدہ — 90 گرام، لیموں —

3 عدد، بھوری شکر۔ 200 گرام، تیل۔ حسب ضرورت

ترکیب

کیلے چھیل کر لمبے لمبے ٹکڑے کر لیں اور ان پر لیموں کا عرق ڈال دیں۔ میدہ چھان لیں۔ انڈے پھینٹ کر اس میں میدہ اتنا پھینٹیں کہ لٹی کی مانند کیجان ہو جائے۔ اب اس میں شکر ملا لیں۔ کیلے کے ٹکڑے انڈے کے آمیزے میں اور خوب ملا لیں تاکہ آمیزہ کیلے کے ٹکڑوں میں اچھی طرح لگ جائے۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے ہلکی آچ کر دیں اور کیلے تل کر سنہری کر لیں۔

کیلے کے پکوڑے

اجزا

کیلے (نیم پختہ) — 3 عدد، بسین — 250 گرام، سفید زیرہ — چائے کا ایک چمچ، نمک اور سرخ مرچ لسی ہوئی — حسب ذائقہ، گھی — حسب ضرورت۔

ترکیب

کیلے چھیل کر گول گول باریک ٹکڑے کر لیں۔ بسین چھان کر زیرہ، نمک، مرچ اور پانی ڈال کر خوب گھول لیں۔ کڑا ہی میں گھی گرم کریں اور کیلے کے قتلے بسین میں ڈبو ڈبو کر تل لیں۔ شام کی چائے میں چٹنی کے ساتھ کیلے کے پکوڑوں کا لطف اٹھائیں۔

کیلے کی پدنگ

اجزا

کیلے — 3 عدد، انڈے — 3 عدد، دودھ — ایک لٹر، چینی — 250 گرام، کھانے کی خوشبو — چند قطرے۔

ترکیب

دودھ ابلنے کے لیے چولہے پر رکھ دیں۔ کیلے کے چھوٹے چھوٹے باریک ٹکڑے کر لیں۔ ایک پیالے میں انڈوں کی سفیدی اور زردی ڈال کر خوب پھینٹیں، پھر ان میں خوشبو اور چینی پھینٹ کر یکجان کر لیں۔

دودھ پیک کر تین چوتھائی رہ جائے تو اس میں کیلے کے ٹکڑے ڈال کر اتنا پھینٹیں کہ کھوٹے کی طرح ہو جائے۔ اب اس میں پھینٹے ہوئے انڈے ملا دیں۔ جب سب چیزیں یکجان ہو جائیں تو اس آمیزے کو کسی برتن میں ڈال کر ڈھیمی آگ پر رکھیں۔ ٹھکن پر جلتے ہوئے کوٹلے ڈال دیں۔ کچھ دیر بعد جب پڈنگ کی سطح سرخی مائل ہو کر جم جائے تو اتار کر ٹھنڈا ہونے پر لطف اٹھائیں۔

کسٹرد اور کیلے

اجزا

کیلے — چار عدد، کسٹرد پاؤڈر — دو بڑے چمچ، دودھ — ایک لٹر، مکھن — 50 گرام، انڈے — 2 عدد، بالائی — 25 اعلیٰ لٹر چینی — 200 گرام۔

ترکیب

کیلے کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر علیحدہ کر لیں۔ دودھ کو خوب پکائیں۔ جب تین چوتھائی رہ جائے تو چینی ملا دیں۔ پون پیالی دودھ لے کر اس میں کسٹرد پاؤڈر ملائیں۔ پھر اسے بھی ہلکی آگ پر پکتے دودھ میں شامل کر کے چمچ سے خوب ملائیں۔ جب کسٹرد اور دودھ یکجان ہو جائے تو مکھن اور انڈے توڑ کر ڈال دیں۔ چمچ چلاتے رہیں تاکہ سب کچھ خوب مل جائے۔ اب اسے کسی بڑے برتن میں ڈال دیں۔ ٹھنڈا ہو جائے تو اس میں بالائی پھینٹ کر کیلے بھی ڈال دیں اور پیش کریں۔



کیلے کے قتلے

اجزا

پکے کیلے — 6 عدد، گھی (دسی) — دو بڑے چمچ، بجز الاچی کے دلنے
 ضرورت کے مطابق، چینی — 125 گرام (چینی کی مقدار حسب خواہش
 کم و بیش کی جاسکتی ہے)۔

ترکیب

کیلے چھیل کر قتلے کاٹ لیں۔ گھی گرم کر کے اس میں قتلے تل کر نکال لیں۔ اب گھی میں چینی اور
 مٹھوڑا پانی ڈال کر لپٹائیں۔ شیرہ کاڑھا ہو جائے تو کیلے کے قتلے بھی ڈال دیں۔ شیرے کی تار بندھ
 جائے تو پے ہوئے الاچی دلنے چھڑک کر اتار لیں۔

کیلے کا حلوہ

اجزا

کیلے — 2 عدد، چینی — 750 گرام، گھی — 375 ملی لٹر،
 ناریل — 60 گرام، کھویا — 200 گرام، بادام کی گری — 75
 گرام، پستہ — 25 گرام، بجز الاچی — 5 عدد، کیوڑہ — ایک چمچ

ترکیب

بادام کی گریاں اُبال کر چھیلیں اور باریک باریک کتر لیں۔ پستے صاف کر لیں۔ ناریل باریک
 کتر لیں۔ کھویا چور چور کر کے بالائی میں پھینٹ کر لیجان کر لیں۔ کیلے چھیل کر پلیٹ میں ڈالیں اور
 چمچ یا کانٹے سے خوب گود لیں۔

گھی کو کڑا کر اس میں الاچی دانے بھونیں، پھر کیلے کا گوداملا کر آنا بھونیں کہ بادامی رنگت
 ہو جائے۔ خوشبو آنے لگے تو آئینہ ہلکی کر دیں اور اس میں پھینٹی ہوئی بالائی اور چینی ڈال کر چمچ

چلاتی رہیں۔ آہستہ آہستہ پک کر شیرہ کیلے میں جذب ہو جائے اور حلوہ گھی چھوڑے تو لپتہ، بادام اور ناریل ڈال کر بھون لیں اور کیوڑہ ڈال کر اتار لیں۔

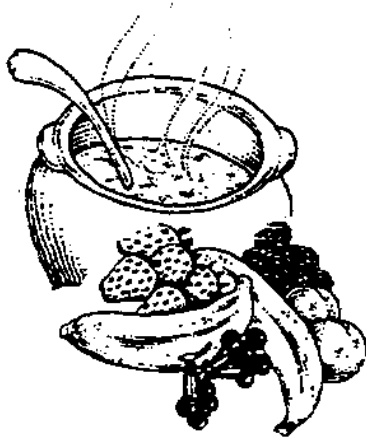
کیلے کی کھیر

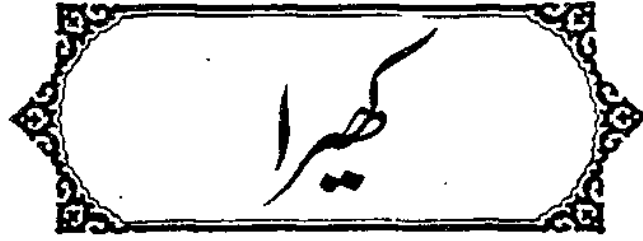
اجزا

کیلے — 5 عدد، دودھ — ایک لٹر، بادام کی گریاں — 50 گرام،
ناریل — 25 گرام، پستہ — 15 گرام، چینی — 100 گرام۔

ترکیب

بادام چھیل کر باریک کتر لیں۔ ناریل کھرچ کر باریک کاٹ لیں۔ پستے بھی صاف کر کے کتر لیں۔ کیلے چھیل کر گودا ہاتھ سے مسل لیں اور بھرتہ بنا لیں۔
دودھ گرم کریں۔ اس میں کیلے کا گودا ڈال کر ہلکی آہنج پر پکائیں۔ چھج چلاتی رہیں تاکہ گودا دودھ میں حل ہو جائے۔ گودا حل ہونے پر دودھ کا ٹھا ہونے لگے تو چینی ڈال کر چھج سے خوب چلائیں۔ حتیٰ کہ کھیر خوب گاڑھی ہو جائے۔ اب کھیر کو پیالوں یا ڈشوں میں ڈال کر اڈپر کترا ہوا بادام، ناریل اور پستہ چھڑک دیں۔





کھیرے کا سالن

اجزاء

کھیرے — 750 گرام، پیاز — 750 گرام، لہسن — 15 جوئے،
 دھنیا لپٹا ہوا — 20 گرام، گرم مصالحہ لپٹا ہوا — چائے کے تین چمچ،
 پکڑنے کا تیل — 200 ملی لیٹر، کھٹائی — 50 گرام، نمک اور سرخ مرچ
 سیسی ہوٹی — حسب ذائقہ۔

ترکیب

کھیرے دھو کر کڑواہٹ نکال دیں۔ اس کے لیے کھیرے کے اوپر کا حصہ تھوڑا سا کاٹ کر
 اس پر چاقو سے چھوٹے چھوٹے نشان لگائیں اور کھیرے کے کٹے ہوئے حصے سے اس کو
 رگڑیں تاکہ جھاگ نکل جائے۔ اب کھیرے کے اوپر کا تھوڑا سا حصہ اور کاٹ کر پھینک دیں۔
 تمام کھیروں کی کڑواہٹ نکل جانے تک کھیرے چھیل کر لمبائی کے رخ ان کے چار چار ٹکڑے
 کر لیں اور بیج نکال کر کھیرے کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ پیاز لچھے دار کاٹ لیں۔
 کھٹائی پیس کر پیالے میں رکھ لیں۔ مصالحے پیس لیں۔ تیل گرم کر کے پیاز کی نصف مقدار بادامی
 کر لیں۔ کھٹائی کے علاوہ تمام مصالحے ڈال کر سالن کی طرح مصالحہ بھون لیں۔ اس کے بعد
 کھیرے اور باقی پیاز ڈال کر بھونیں۔ اس دوران کھٹائی کا چھینٹا دیتے رہیں، حتیٰ کہ پیاز
 اور کھیرے گل جائیں۔ اب گرم مصالحہ چھڑک کر اتار لیں۔ اس میں پانی ڈالنے کی ضرورت نہیں
 ہوتی۔ اگر کھیرے نہ گلے ہوں، تو آج ہلکی کر کے دم پر لگا دیں۔ گل جائیں گے۔

تیلے ہوئے کھیرے

اجزاء

کھیرے — 250 گرام، بسین — 25 گرام، گرم مصالحہ لپا ہوا —
ایک چائے کا چمچ، پیاز — 125 گرام، دھنیا اور زیرہ لپا ہوا — ایک
ایک چمچ، گھی — حسب ضرورت، نمک اور سرخ مرچ لپسی ہوئی —
حسب ذائقہ۔

ترکیب

کھیرے کی کڑواہٹ دور کر کے پھیلیں اور باریک باریک گول ٹکڑے کاٹ لیں۔ پیاز باریک
کتر لیں۔ بسین میں مصالحے اور تھوڑا پانی ڈال کر پھینٹ لیں۔ اب فرائی پین میں گھی گرم کریں اور
کھیرے کے ٹکڑے بسین میں ڈبو کر تیل لیں۔ سلاد یا چٹنی کے ساتھ استعمال کریں۔

کھیرے کا رائتہ

اجزاء

کھیرے — 250 گرام، دہی — 250 گرام، زیرہ ثابت — چائے
کا ایک چمچ، ہری مرچ — 7 عدد، کالی مرچ لپسی ہوئی — چائے کا ایک
چمچ، نمک — حسب ذائقہ، بسبز دھنیا — چند پتیال۔

ترکیب

کھیروں کی کڑواہٹ دور کر کے پھیلیں اور باریک باریک کاٹ لیں۔ ہری مرچ کتر لیں۔
زیرہ بھون لیں۔ دہی پھینٹ کر اس میں نمک، زیرہ اور کھیرے کے ٹکڑے ملا دیں۔ اب زیرہ
ہری مرچ اور کالی مرچ ڈال کر چمچ چلا لیں، اوپر دھنیا کی پتیاں بھی چھڑک دیں۔ دہی پھینٹتے وقت
حسب خواہش پانی کا اٹھنا ذکیا جا سکتا ہے۔



سادہ گھیا

اجزا

گھیا — ایک کلو، پیاز — 25 گرام، لسن — 10 جوئے، ٹماٹر
— 250 گرام، گھی — 200 ملی لٹر، گرم مصالحے ساہوا — کھانے
کے دو چمچ، ادراک — 15 گرام، بہرا دھنیا — آدھی کٹھی، سرخ مرچ
پسی ہوئی اور نمک — حسب ذائقہ۔

ترکیب

گھیا چھیل کر کاٹ لیں۔ پیاز کاٹ لیں۔ ٹماٹر کاٹ لیں۔ بہرا دھنیا اور ادراک کتر لیں۔
دیگھی میں گھی گرم کر کے پیاز بادامی کریں اور اس میں تمام مصالحے ڈال دیں۔ پانی کا چھینٹا دے
کر مصالحے خوب بھونیں۔ اب گھیا ڈال کر اوپر سے ٹماٹر ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔ پھر آدھا کپ
پانی ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ جب گھیا گل جائے تو بھون کر گرم مصالحے اور بہرا دھنیا چھڑک
کر اتار لیں۔

گھیا پیاز

اجزا

گھیا — ایک کلو، پیاز — 500 گرام، گھی — 250 ملی لٹر،

دھنیا لپا ہوا اور زیرہ ثابت — ایک ایک چمچ چائے کا، سیاہ مرچ
پسی ہوئی — چائے کے دو چمچ، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی
— حسب ذائقہ۔

ترکیب

گھنے چھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ پیاز کتر لیں۔ پتلی میں گھی بگھلا کر پیاز سرخ
کر لیں۔ اب اس میں گھیا، دھنیا، زیرہ، نمک اور مرچ ڈال کر بھونیں۔ آدھ ہلکی کر دیں مصالحہ
بھونتے ہوئے پانی کا چھینٹا دے لیں۔ گھیا گل جلائے تو سیاہ مرچ چھڑک کر اتار لیں۔ گھیا
گلانے کے لیے پانی ڈالنے کی ضرورت نہیں، گھیا اپنے ہی پانی میں گل جائے گا۔

گھیا اور دال

اجزا

گھیا — ایک کلو، دال جینا — 500 گرام، پیاز — 250 گرام،
لسن — 20 جوئے، ٹماٹر — 250 گرام، بہری مرچیں — 5 عدد،
ہر ادھنیا — چوتھائی گٹھی، ہلدی — 2 گرام، نمک اور سرخ مرچ
— حسب ذائقہ، گھی — 200 ملی لٹر۔

ترکیب

چنے کی دال چند گھنٹے پہلے بھگو دیں۔ گھیا چھیل کر کاٹ لیں۔ پیاز لچھے دار کاٹ لیں۔ ٹماٹر
کاٹ لیں۔ بسز مرچیں اور بسز دھنیا کتر لیں۔
گھی کر کڑا کر پیاز بادامی کریں۔ اب ہلدی، نمک، مرچ ڈال کر بھونیں۔ پینڈے میں لگنے لگے
تو پانی کا چھینٹا دے لیں۔ مصالحہ بھون کر چنے کی دال ڈال دیں۔ دوکپ پانی بھی ڈال دیں اور
دوم پر رکھ دیں۔ دال ادھلگی ہو جائے تو گھیا اور ٹماٹر ڈال دیں۔ تھوڑا سا اور پانی ڈال دیں۔
دال اور گھیا گل جائے تو گرم مصالحہ اور ہر ادھنیا چھڑک دیں۔ گھیا دال تیار ہے۔

گھیا گوشت

اجزا

گھیا — ایک کلو، گوشت — ایک کلو، پیاز — 250 گرام،
لسن — 25 جوٹے، گھی — 250 ملی لٹر، دہی — 250 ملی لٹر،
گرم مصالحہ لپا ہوا — دو چمچ، ادراک — 25 گرام، ہلدی پسی ہوئی —
3 گرام، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی — حسب ذائقہ۔

ترکیب

گھیا چھیل کر ٹکڑے کر لیں۔ پیاز کاٹ لیں۔ ادراک کتر لیں۔ گوشت، ہلدی، پیاز، ادراک،
لسن، نمک مرچ اور پانی ڈال کر چولھے پر رکھ دیں۔ پانی خشک ہو جائے اور گوشت گل جائے،
تو دہی اور گھی ڈال کر خوب بھونیں اور گھیا کے ٹکڑے ڈال دیں۔ گھیا پتے ہی پانی میں گل جائے
تو گوشت اور گھیا خوب بھونیں۔ گھی چھوڑ دے تو گرم مصالحہ چھڑک کر اتار لیں۔

گھیا قیمہ

اجزا

گھیا — 500 گرام، قیمہ — 375 گرام، پیاز — 250 گرام،
گھی — 200 ملی لٹر، لسن — 20 جوٹے، دھینا لپا ہوا —
دو چائے کے چمچ، زیرہ ثابت — دو چمچ چائے کے، سیاہ مرچ پسی ہوئی
— دو چمچ چائے کے، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی — حسب ذائقہ۔

ترکیب

گھیا چھیل کر باریک کاٹ لیں۔ پیاز کتر لیں۔ لسن پیس لیں۔ پتیلی میں قیمہ، پیاز، لسن،

مصالحہ (سوائے گرم مصالحہ) اور 500 ملی لٹر پانی ڈال کر لپکائیں۔ آنچ ہلکی رکھیں۔ پانی خشک ہونے پر کھئی ڈال کر بھونیں۔ پھر گھیا ڈال دیں۔ گھیا اچھی طرح بھون کر 250 ملی لٹر پانی ڈال دیں اور درمیانہ آنچ پر رکھ کر لپکائیں۔ پانی سُکھ جائے اور سالن گھی چھوڑ دے تو سیاہ مرچ چھڑک دیں۔ قیمہ گھیا تیار ہے۔

گھیا کے کوفتے

اجزا

گھیا — 500 گرام، بھنے ہوئے چنے — 75 گرام، پیاز — 125 گرام، لہسن — 20 جوئے، ادراک — 25 گرام، ٹماٹر عمدہ سرخ — 2 عدد، زیرہ — 25 گرام، گرم مصالحہ لپا ہوا — ایک چمچ چائے کا، ہلدی (پسی ہوئی) — 2 گرام، دھنیا لپا ہوا — 2 چمچ، سبز دھنیا — پوتھائی گٹھی، نمک اور سرخ مرچ لپسی ہوئی — حسب ذائقہ، گھی — حسب ضرورت۔

ترکیب

گھیا چھیلیں اور باریک کاٹ لیں۔ چنے پس لیں۔ پیاز، لہسن اور ادراک چھیل کر باریک کاٹ لیں۔ گھیا اُبال لیں۔ گل جائے تو پسے ہوئے چنے میں نمک، مرچ اور گھیا ڈال کر خوب گوندھیں اور چھوٹے چھوٹے کوفتے بنالیں۔ فرانی پین میں گھی ڈالیں اور کوفتے اچھی طرح تل کر نکال لیں۔

اب پتیلی میں گھی ڈال کر اس میں پیاز، لہسن، دھنیا، ادراک، گرم مصالحہ، زیرہ، ہلدی ڈال کر بھونیں۔ مصالحہ بھننے کے قریب ہو تو ٹماٹر بھی ڈال دیں۔ تھوڑا سا پانی ڈال کر گاڑھا سا مصالحہ تیار کر لیں۔ اب آنچ کم کر کے کوفتے ڈال دیں اور دو منٹ لپکا کر اتار لیں۔ ڈونگے میں ڈال کر اوپر سبز دھنیا چھڑک کر دسترخوان پر رکھیں۔

گھیا کے کباب

اجزا

گھیا — 250 گرام، دال چنا — 175 گرام، ادک — 5 گرام، کالی مرچ اور لونگ — ہر ایک 5 عدد، پیاز — ایک عدد، لہسن — 5 جٹے، ثابت سرخ مرچ — 7 عدد، سفید زیرہ — چائے کا ایک چمچ، نمک — حسب ذائقہ، ہر مصالحہ (ہری مرچ، سبز دھنیا اور سبز پودینہ کباب میں بھرنے کے لیے)، گھی اور ڈبل روٹی کا چھورا — حسب ضرورت۔

ترکیب

دال چند گھنٹے پہلے بھگو دیں۔ گھیا دھو کر کاٹ لیں۔ پانی میں گھیا، دال اور مصالحہ ڈال کر اُبال لیں۔ اندازاً اتنا پانی ڈالیں کہ گھیا اور دال گلنے تک خشک ہو جائے۔ کباب میں بھرنے کے لیے ہر مصالحہ باریک کتر لیں۔ جب دال اور گھیا گل جائے تو سب کو باریک پس کر ٹکیاں بنالیں۔ کڑاہی میں گھی گرم کریں۔ اب ٹکیوں میں ہر مصالحہ بھر کر ڈبل روٹی کا چھورا لگائیں اور کھی میں تل کر گلابی ہونے پر اتار لیں۔

گھیا کے پکوڑے

اجزا

گھیا — 500 گرام، بین — 25 گرام، انار دانہ پسا ہوا — کھانے کا ایک چمچ، زیرہ — چائے کا ایک چمچ، گرم مصالحہ پسا ہوا — کھانے کا ایک چمچ، سرخ مرچ پس ہوئی اور نمک — حسب ذائقہ، گھی — حسب ضرورت۔

ترکیب

بلے لیکن ثابت گھبے جو آسانی سے اُبالے جاسکیں، چھیل کر ثابت ہی پانی میں اُبال لیں۔ اس دوران جو مصالحے پسے ہوئے نہ ہوں، انہیں پس لیں، لوکی اُبال کر ٹھنڈی کریں اور گول قتلے کاٹ لیں۔ بسین میں تمام مصالحے اور تھوڑا سا پانی ڈال کر خوب پھینٹ لیں، رکڑا ہی میں گھی گرم کریں۔ گھیا کے ٹکڑے بسین میں ڈبو کر گھی میں تل لیں۔

گھیا توری اور دال

اجزا

گھیا توری — 500 گرام، دال مسور — 250 گرام، گھی —
200 ملی لٹر، پیاز — 250 گرام، لہسن — 10 بوٹے، دھنیا لپسا ہوا
— دو چمچ چائے کے، زیرہ — چائے کا $\frac{1}{2}$ اچھ، نمک اور سرخ
مرچ لسی ہوئی — حسب ذائقہ۔

ترکیب

تازہ اور چھوٹی چھوٹی گھیا توری دھو کر باریک کاٹ لیں۔ پیاز چھیل کر باریک کر لیں۔ لہسن پس لیں۔ دال صاف کر کے بھگو دیں۔ گھی میں پیاز بھونیں۔ پھر لہسن، دھنیا، نمک اور مرچ ڈال دیں۔ پانی کا چھینٹا دے کر مصالحے بھون لیں۔ مصالحے گھی چھوڑ دے تو ایک لٹر پانی ڈال کر ہلکی آہٹ پر پکائیں۔ جب پانی پکنے لگے تو دال ڈال دیں۔ آہٹ ہلکی رکھیں تاکہ دال آہستہ آہستہ خوب پک جائے۔ جب گھیا توری دال اور پانی یکجان ہو جائیں اور پانی الگ دکھائی نہ دے تو زیرہ چھڑک دیں۔ گھیا توری اور مسور کی دال تیار ہے۔



گھے کا رائتہ

اجزا

گھیا — 375 گرام، دہی — 500 ملی لٹر، دودھ — 125 ملی لٹر،
بالائی — 250 ملی لٹر، ہری مرچ — 2 عدد، سبز دھنیا اور پودینہ
— تھوڑا سا، گرم مصالحہ لیا ہوا — کھانے کے دو چمچ، نمک
اور سرخ مرچ لسی ہوئی — حسب ذائقہ۔

ترکیب

گھیا چھیل کر کدو کش کر لیں یا باریک کاٹ لیں۔ ہر ادھنیا، پودینہ اور مرچ کتر لیں۔ گھیا میں
پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب گل جائے تو ٹھنڈا کر کے سچوڑ لیں۔ دہی میں دودھ اور بالائی
پھینٹ لیں۔ اب سبز مرچ، دھنیا، پودینہ، گرم مصالحہ، نمک اور سرخ مرچ ملائیں، آخر میں گھیا ملا لیں۔

گھے کا بھرتہ

اجزا

گھیا — 500 گرام، پیاز — 50 گرام، ہری مرچ — 3 عدد،
زیرہ سفید — کھانے کا ایک چمچ، تیل — 100 ملی لٹر، ہر ادھنیا
— تھوڑا سا، نمک اور سرخ مرچ لسی ہوئی — حسب ذائقہ۔

ترکیب

گھیا چھیل کر ٹکڑے کر لیں۔ زیرہ کو توڑے پر خشک مچھوئیں۔ پھر نمک اور سرخ مرچ
ملا کر پیس لیں۔ پیاز، ہر ادھنیا اور ہری مرچیں کاٹ کر علیحدہ رکھ لیں۔ پتیلی میں گھیا اور

آتنا پانی ڈال کر اُبالیں کہ پانی خشک ہونے تک گھیا گل جائے۔ گھیے میں زیرہ، نمک، سُرخ اور ہری مرچ، پیاز، ہر ادھنیا ملا لیں۔ پتیلی میں گھی گرم کر کے اس میں تھوڑا سا زیرہ سُرخ کریں۔ اب گھی مع مصالحہ ڈال کر دس منٹ پکالیں۔ یہ بھرتہ سادہ دہی کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔

گھیے کا حلوہ

اجزا

گھیا — 500 گرام، دودھ — ایک لٹر، چینی — 625 گرام،
بادام — 60 گرام، کشمش — 30 گرام، ناریل — 30 گرام،
پستہ — 15 گرام، چھوٹی الائچی — 10 گرام، کیوڑہ — چھوٹی
شیشی، گھی — 200 ملی لٹر۔

ترکیب

گھیا پھیل کر کدو کش کر لیں۔ بادام پانی میں اُبال کر پھیلیں اور کتر لیں۔ کشمیش صاف کر لیں۔ کھوپرہ اور پستہ باریک کتر لیں۔ گھیا کدو کش کیا ہوا دودھ میں ڈال کر پکائیں۔ حتیٰ کہ گھیا اور دودھ پک کر یکجان اور گاڑھا ہو جائے۔ فرائی پین میں گھی پگھلائیں اور اس میں الائچیوں کے منہ کھول کے ڈال دیں۔ الائچیاں گھی میں کڑکڑا کر گھی سمیت گھیے میں ملا کر خوب مھونیں۔ آخر میں کیوڑہ اور تمام میوے اچھی طرح ملا کر اُتار لیں۔

گھیا کے مٹھے ٹکڑے

اجزا

گھیا — 500 گرام، دودھ — 500 ملی لٹر، گھی — 500 ملی لٹر،

کھویا — 25 ملی لٹر، چینی — 750 گرام، الائچی — 10 عدد،
زعفران — نصف گرام۔

ترکیب

گھیا پھیل کر ایک مربع آنچ کے ٹکڑے کریں اور گھی میں ڈال کر تل لیں۔ رنگ سرخ ہو جائے تو دودھ، الائچی اور زعفران ملا کر دھیمی آنچ پر پکائیں۔ گھیا کے ٹکڑے آہستہ آہستہ گل جائیں تو چینی اور کھویا ڈال کر چمچ سے خوب ملائیں۔ جب کچھ گاڑھا ہو جائے تو اتار لیں۔





لیموں کا سالن

اجزا

لیموں — 5 عدد، پیاز — 625 گرام، لہسن — 8 بوٹے، ادراک — 2 گرام، مرچ اور نمک — حسب ذائقہ، گھی — حسب ضرورت۔

ترکیب

پیاز کے لٹھے کاٹ لیں۔ لہسن اور ادراک پھیل کر پیس لیں۔ لیموں کو پانی میں اُبال کر نکالیں۔ پانی پھینک دیں۔ ہر لیموں کے چار ٹکڑے کر لیں۔ گھی گرم کر کے پیاز با داہمی کر لیں۔ اس میں لہسن، ادراک، نمک اور مرچ ڈال کر مصالحہ بھونیں۔ شوربہ کے لیے حسب ضرورت پانی ڈال کر لپکائیں۔ جب مصالحے کی بو ختم ہو جائے تو اس میں لیموں کے ٹکڑے ڈال دیں اور دھیمی آہنج پر دم کے لیے رکھ دیں۔ اس سالن کو بھوننا نہیں جاتا، کیونکہ بھوننے سے یہ کڑوا ہو جاتا ہے۔

لیموں کی حلّی

(1)

اجزا

لیموں — 4 عدد، پختے کی دال — 200 گرام، پیاز — 1 عدد، ہری مرچیں — 50 گرام، بہار دھنیا اور پودینہ — ادھ ادھ گھٹی، نمک — حسب ذائقہ۔

ترکیب

چنے کی دال توے پر خشک بھون کر اتاریں اور سل پر پیس لیں۔ لیموں کا رس پیالے میں نچوڑ لیں۔ بہری مرچیں، دھنیا اور پودینہ کتر لیں۔ پیاز باریک کتر کر اس میں نمک ملا لیں۔ چنے کی دال میں لیموں کا رس ملا لیں۔ پھر مرچ، دھنیا، پودینہ اور پیاز اس میں ملا کر یکجان کر لیں۔ لیموں کی چٹنی تیار ہے۔

لیموں کی چٹنی

(2)

اجزا

کاغذی لیموں — 250 گرام، چٹنی — 250 گرام، کشمش — 125 گرام، ادراک — 12 گرام، نمک اور سرخ مرچ پس ہوئی — حسب ذائقہ۔

ترکیب

لیموں دھو کر ان کے دو دو ٹکڑے کریں اور ایک پیالے میں عرق نچوڑ لیں۔ چاقو کی نوک سے لیموں کا گودا اعلیٰ کر کے عرق میں ڈال دیں۔ لیموں کے چھلکے باریک کتر کر پانی میں نمک ڈال کر ابا لیں۔ آپنہ ہلکی رکھیں۔ چھلکے گل جائیں تو اتار لیں اور کپڑے میں دبا کر پانی نچوڑ دیں۔ ادراک بہت باریک کتر لیں۔ کشمش صاف کر لیں۔

پانی میں چٹنی ڈال کر قوام تیار کریں۔ پھر اس میں چھلکے، لیموں کا رس، نمک مرچ اور ادراک ڈال کر پکائیں۔ دو تین منٹ بعد کشمش بھی ڈال کر دھیمی آپنہ پر پکائیں۔ قوام ادھارہ جائے تو چوٹھے سے اتار لیں اور ٹھنڈا کر کے مرتبان میں رکھ لیں۔



لیموں کا اچار

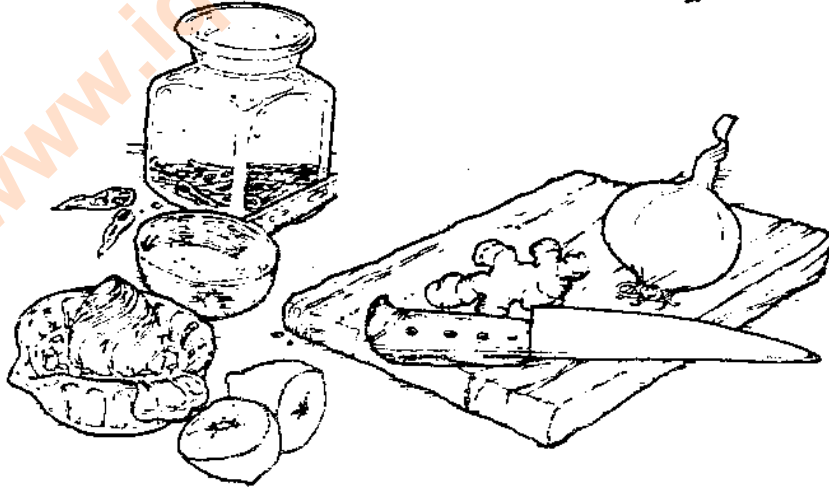
اجزا

لیموں — $\frac{1}{2}$ اکلو، ادراک — 200 گرام، بہری مرچ — 400 گرام،
نمک — 200 گرام۔

ترکیب

ثابت لیموں کو سہل پر یا جھانویں سے ہر طرف سے رگڑ کر کانٹے یا چاقو کی نوک سے اچھی طرح گود لیں۔ ادراک کتر لیں۔ آدھے لیموں اور ادراک مرتبان میں ڈال دیں۔ باقی لیموں کو درمیان سے کاٹ کر ان کا رس نچوڑ کر مرتبان میں ڈال دیں۔ ثابت مرچیں اور نمک بھی ڈال دیں۔ لیموں کا عرق اتنا ہو جس میں لیموں اور بہری مرچیں ڈوب جائیں۔ عرق کم ہو تو حسب ضرورت اور لیموں لے کر عرق نچوڑ لیں۔ مرتبان کو دھوپ میں رکھیں۔ پندرہ بیس دن بعد اچار استعمال کے قابل ہو جائے گا۔

اگر لیموں کا خشک اچار بنانا ہو تو اس میں لیموں کے رس کے بجائے سرسوں کا تیل ڈالیں۔ تیل کو ابال کر ٹھنڈا کر لیں اور تیل اتنی مقدار میں ڈالیں جس میں لیموں اچھی طرح ڈوب جائیں۔





مصالحے دار مرط

اجزاء

مرط کے دانے — 250 گرام، پیاز — 25 گرام، لہسن — 5 جوئے،
 ادراک — 5 گرام، سبز مرچیں — 3 عدد، ہلدی پسی ہوئی — 2 گرام،
 زیرہ — چائے کا ادھ چمچ، دھنیا پسا ہوا — ایک چائے کا چمچ، گرم مصالحے
 پسا ہوا — ایک چائے کا چمچ، ہرا دھنیا — چوتھائی گٹھی، لیموں
 — 2 عدد، گھی — 25 املی لٹر، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی
 — حسب ذائقہ۔

ترکیب

پیاز باریک کاٹ لیں۔ لہسن پیس لیں۔ ادراک، ہرا دھنیا اور سبز مرچیں بھی باریک کتر لیں۔
 مرط کو ہاون دستے یا سبیل پر ذرا سا کچل لیں۔ گھی گرم کر کے زیرہ بھونیں۔ پھر اس میں ادراک، پیاز
 اور لہسن ڈال کر خوب بھونیں۔ اب ہلدی، سوکھا دھنیا اور نمک ڈال کر چند بار چمچ سے ہلا
 لیں اور مرط ڈال کر ڈھکن سے ڈھانپ دیں۔ وقتاً فوقتاً چمچ چلاتے رہیں تاکہ پتیلی میں لگ
 نہ جائے۔ مصالحے خشک ہونے لگے تو پانی کا چھینٹا دے لیں۔ مرط گل جائیں تو گرم مصالحے اور
 سبز دھنیا چھڑک کر اتار لیں اور استعمال کے وقت لیموں کا عرق ملا لیں۔

تیلے ہوئے مرط

اجزاء

مرط کے دانے — 250 گرام، پیاز — دو عدد، لہسن — 8 جوئے،

ادرک — 5 گرام، سوکھا دھنیا پسا ہوا اور زیرہ — ہر ایک چائے کا
ایک ایک چمچ، پسلی ہوئی سرخ مرچ اور نمک — حسب ذائقہ، گھی —
حسب ضرورت۔

ترکیب

پیاز، لہسن اور ادرک باریک کتر لیں۔ دیکھی میں مٹریع پیاز، لہسن، مصلحے اور دو کپ
پانی ڈال کر چو لھے پر رکھ دیں۔ مٹریع خوب گل جائیں تو اتار لیں۔ مٹریع نکال کر خشک ہونے کے لیے
غلیحہ رکھ لیں۔ اب فرائی بین میں گھی گرم کریں اور مٹریع کے دلنے تل کر نکال لیں۔ تلے مٹریع و مٹ
گوشت یا چائے کے ساتھ خوب لطف دیتے ہیں۔

مٹریع اور پنیر کا سالن

اجزاء

مٹریع دانے — 250 گرام، پنیر تازہ — 200 گرام، عمدہ مٹریع بڑے
بڑے — 2 عدد، لہسن — 20 جوٹے، ادرک — 10 گرام، دھنیا
ثابت — ایک چائے کا چمچ، ہلدی — 2 گرام، ہر ادھنیا — ذرا سا
نمک اور سرخ مرچ پسلی ہوئی — حسب ذائقہ، گھی — حسب ضرورت۔

ترکیب

ادرک باریک کاٹ لیں، لہسن چھیل کر پس لیں۔ پنیر کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔
مٹریع چھیل کر اور مسل کر پیسٹ بنا لیں۔ ہر ادھنیا باریک کاٹ لیں۔ گھی کر کڑا کر ادرک اور
لہسن ڈال کر دو منٹ تک بھونیں۔ اب اس میں نمک، مرچ اور ثابت دھنیا ڈال دیں اور
پانی کا چھینٹا دے کر مصلحہ خوب بھونیں۔ پھر مٹریع ڈال دیں۔ آنچ ہلکی کر کے پانچ سات منٹ مٹریع
پکائیں۔ پھر پنیر اور مٹریع ڈال دیں۔ مٹریع گل جائیں تو ہر ادھنیا چھڑک کر اتار لیں۔



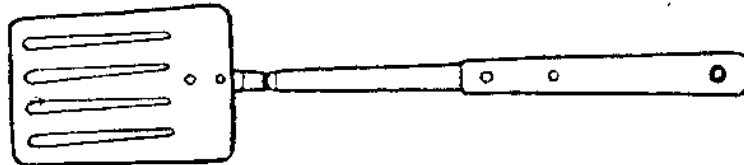
مٹر اور مرغ کا گوشت

اجزاء

مٹر — 500 گرام، مرغ کا گوشت — 500 گرام، پیاز — 125 گرام، ٹماٹر — 500 گرام، انڈے — 2 عدد، بہری مرچیں — 5 عدد، لہسن — 20 جوئے، گرم مصالحے لپا ہوا — چائے کے دو چمچ
ہر ادھنیا کترا ہوا — ایک بڑا چمچ، کالی مرچ لپسی ہوئی — چائے کے دو چمچ، نمک — حسب ذائقہ، گھی — حسب ضرورت۔

ترکیب

پیاز اور لہسن چھیل کر کتر لیں۔ مٹر کے دانے نکال لیں۔ بہری مرچیں اور ہر ادھنیا کتر لیں۔
ٹماٹر کے ٹکڑے کر لیں۔ گوشت کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے دھو لیں۔
پہلے پانی میں مٹر اُبالیں۔ مٹر نکال کر اب گوشت کے ٹکڑے اُبال کر اتار لیں۔ گھی میں
لہسن پیاز براؤن کر کے اس میں چند منٹ گوشت بھونیں۔ پھر ابلے ہوئے مٹر، ٹماٹر، ہر ادھنیا
بہری مرچیں اور نمک ڈال کر ہلکی آنچ پر بھونیں۔ دیگی کو ڈھانپ دیں۔ پانی خشک ہونے
اور گلنے تک پکائیں۔ اس دوران کفگیر ایک دو بار چلا لیں۔ اب گرم مصالحے چھڑک کر
اتار لیں۔ انڈوں میں تھوڑا سا نمک ڈال کر پھینٹیں اور فرائی بین میں تیل کو مناسب ٹکڑے
کر لیں۔ سالن کو کسی برطے ڈونگے یا ڈش میں ڈال کر اوپر تلے ہوئے انڈے کے ٹکڑے
پھیلا دیں۔ کالی مرچ چھڑک کر پیش کریں۔



قیمت مٹر

اجزاء

قیمہ — 500 گرام، مٹر کے دانے — 250 گرام، پیاز — 500
 گرام، مٹاٹر — 125 گرام، ادراک پسا ہوا — 15 گرام، لہسن — 10 جوئے
 ہلدی — 2 گرام، زیرہ — چائے کا آدھ چمچ، سوکھا دھنیا — ایک
 چائے کا چمچ، گرم مصالحہ پسا ہوا — ایک چائے کا چمچ، گھی — 125
 ملیٹر، نمک اور سرخ مرچ پسپی ہوئی — حسب ذائقہ، بہرا دھنیا — ذرا سا۔

ترکیب

ادراک اور لہسن پیس کر الگ الگ رکھ لیں۔ پیاز کے پلچھے کاٹ لیں۔ مٹاٹروں کے بھی
 چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ بہرا دھنیا کتر لیں۔
 قیمتہ دھو کر اس میں تھوڑا لہسن اور نمک ملا کر رکھ دیں۔ گھی کڑا کڑا کے پیاز بادامی کر
 لیں۔ اس میں باقی لہسن اور تمام مصالحے ڈال کر پانی کا چھینٹا دے کر خوب بھون لیں۔ اب
 اس میں قیمتہ اور دو پیالی پانی ڈال کر بلیک آئیچ پر پکا لیں۔ قیمتہ بھن جائے تو مٹر اور مٹاٹر ڈال
 کر پکا لیں۔ ایک پیالی پانی اور ڈال دیں۔ مٹر گل جائیں تو بھون کر گرم مصالحہ اور بہرا دھنیا
 چھڑک کر آتا لیں۔

مٹر گوشت

اجزاء

مٹاٹر کے دانے — 500 گرام، گوشت — ایک کلو، مٹاٹر — 250 گرام،

گھی — 200 ملی لٹر، پیاز — 250 گرام، ادرک — 15 گرام،
لسن — 10 جوئے، ہلدی — 3 گرام، گرم مصالحہ لپا ہوا —
چائے کے دو چمچ، ہر ادھنیا — چوتھائی گٹھی، سوکھا ادھنیا لپا ہوا —
ایک چلٹے کا چمچ، نمک اور سرخ مرچ پس پی ہوئی — حسب ذائقہ۔

ترکیب

پتیلی میں کٹا ہوا ادرک، لسن، پیاز، مصالحے، گوشت اور تھوڑا پانی ڈال کر آگ پر رکھ دیں
پتیلی ڈھانپ دیں اور آدھ بجلی کر دیں۔ پانچ منٹ بعد مٹر ڈال دیں۔ پانی سوکھنے لگے تو کٹا
ہوئے مٹر ڈال کر چمچ چلائیں۔ اب گھی ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔ پھر مناسب مقدار میں
پانی ڈال کر لپکائیں۔ مرضی کے مطابق شور بار رکھ لیں۔ تیار ہو جائے تو گرم مصالحہ اور کٹا ہوا
ہر ادھنیا چھڑک کر اتار لیں۔



سبز مرچ

مصالحے اور سبز مرچ

اجزا

سبز مرچیں (موٹی موٹی) — 5 اعداد، گھی — 25 ملی لٹر، پیاز —
250 گرام، چنے کابلی — 25 گرام، ہلدی سیسی ہوئی — ایک گرام،
ادرک — 5 گرام، ہرادیٹیا — چوتھائی کٹھی، نمک اور سرخ مرچ
سیسی ہوئی — حسب ذائقہ۔

ترکیب

چنے چند گھنٹے پیشتر بھگو دیں۔ پیاز، ادرک، ہرادیٹیا با ایک کتر لیں۔ سبز مرچیں دھو لیں
اور انہیں لمبائی کے رخ اس طرح کاٹیں کہ اوپر سے دونوں حصے جڑے رہیں۔ بھوڑا گھی
گرم کر کے اس میں ادرک، پیاز، ہرادیٹیا، ہلدی، نمک، سرخ مرچ اور چنے ڈال کر تیل
لیں۔ یہ مصالحہ مرچوں میں بھریں۔ اب پتیلی میں باقی گھی بھی ڈال کر گرم کریں۔ مصالحہ
بھری مرچیں پتیلی میں احتیاط سے رکھ دیں اور ڈھانپ کر ہلکی آنچ پر آہستہ آہستہ پکینے
دیں۔ اس دوران چند بار پانی کا چھینٹا دے لیں۔ مرچیں گل جائیں اور گھی چھوڑ دیں، تو
استعمال کریں۔

تلی ہوئی ہری مرچیں

اجزا

ہری مرچیں — 50 گرام، خشخاش — کھانے کے دو چمچ، کھوپرا

پسا ہوا — 25 گرام، سوکھا دھنیا پسا ہوا — ایک چائے کا
چمچ، زیرہ سفید — کھانے کا ایک چمچ، لیموں — ایک عدد،
نمک — حسب ضرورت، گھی — حسب ضرورت۔

ترکیب

مرچیں دھو کر درمیان سے لمبائی کے رخ چیر لیں، لیکن اوپر سے جڑھی رہیں خشک
کھوپرا، دھنیا، زیرہ اور نمک باریک پیس کر مرچوں میں بھر لیں اور لمبی آنچ پر مرچوں کو
گھی میں تل لیں۔ پھر مرچیں پلیٹ میں رکھ کر لیموں کا عرق چھڑک کر استعمال کریں۔

(2)

اجزا

ہری مرچیں موٹی موٹی — 250 گرام، سونف — 50 گرام، دھنیا
ثابت — 50 گرام، گھی یا تیل — 100 ملی لٹر، نمک — حسب ذائقہ

ترکیب

سونف اور دھنیا صاف کر لیں اور توے پر ہلکا سا بھون لیں۔ اب دونوں چیزیں تیل
پر باریک پیس کر نمک بھی ملا لیں۔ مرچیں دھو کر کچھ دیر دھوپ میں رکھ دیں۔ پانی خشک
ہو جائے تو مرچوں کو لمبائی کے رخ درمیان سے چیر لیں، لیکن ڈنٹھل کی جانب سے مرچیں
انگ نہ ہوں۔

کڑا ہی میں تیل یا گھی گرم کر کے اس میں مرچیں تلیں۔ پھر اس میں پسا ہوا مصالحہ ڈال کر
کچھ دیر اور تلیں اور ڈھانپ کر چھوڑ دیں۔ کھانے کے وقت مرچوں پر لیموں کا عرق چھڑک دیں۔



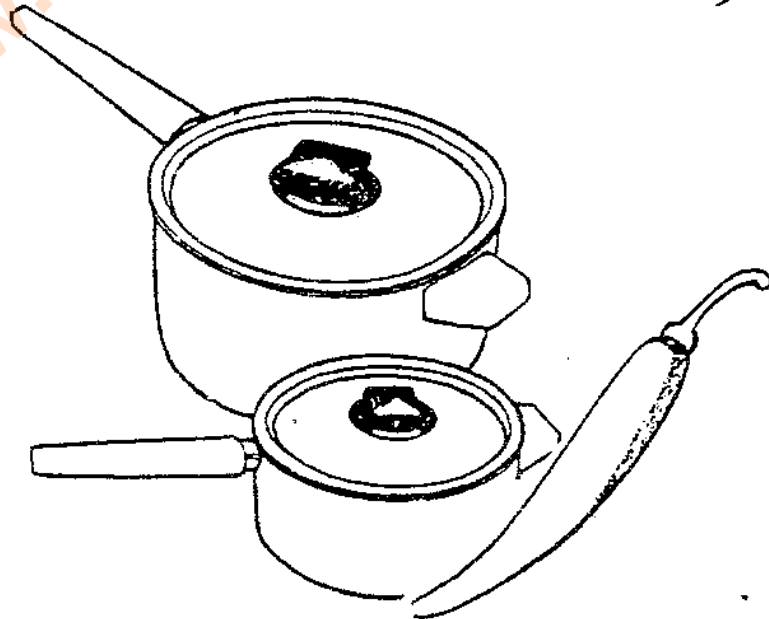
دہی کی سُکھی مرچیں

اجزا

ہری مرچیں موٹی موٹی — 250 گرام، دہی — 125 ملی لٹر،
ادرک — 10 گرام، لہسن — 10 اجوٹے، نمک — حسب ضرورت

ترکیب

مرچیں دھو کر پانی خشک کریں اور لمبائی کے رُخ درمیان سے کاٹ لیں۔ مرچیں ٹنڈھل کے پاس سے بچڑھی رہیں۔
ادرک اور لہسن چھیل کر پیس لیں۔ دہی میں ادرک، لہسن اور نمک ڈال کر پھینٹ لیں۔
مرچوں میں دہی ملا مصالحہ بھر دیں۔ مرچوں کو مرتبان میں رکھ کر۔ باقی دہی ملا مصالحہ ڈال دیں۔ ایک دن بعد مرچوں کو اخبار یا کپڑے پر پھیلا کر ڈھوپ میں رکھ دیں۔ مرچیں ڈھوپ میں سُکھ جائیں تو کسی صاف خشک ڈبے یا بوتل میں رکھ لیں۔ جب استعمال کرنا ہو تو حسب ضرورت تیل میں تیل لیں۔





مُولی کا سالن

اجزا

مُولی — 500 گرام، پیاز — 60 گرام، لہسن — 10 بوٹے، دہی —
125 ملی لیٹر، املی — 60 گرام، ادراک — 5 گرام، گھی —
125 ملی لیٹر، نمک اور مرچ — حسب ذائقہ۔

ترکیب

مُولیاں چھیل کر گول گول ٹکڑے کاٹ لیں۔ پیاز کے لچھے کاٹ لیں۔ ادراک پیس لیں۔ املی کو پانی میں ڈال کر گودا علیحدہ کر لیں۔ بیج اور ریشے پھینک دیں۔ گھی میں لہسن اور پیاز سرخ کر کے پیس لیں، دہی میں پیاز، لہسن، نمک، مرچ اور ادراک ڈال کر خوب پھینٹیں۔ اب اس دہی بے مصالحوں کو گھی میں پکائیں۔ تھوڑی دیر بعد اس میں مُولی اور ایک پیالی پانی ڈال کر پکنے دیں۔ مُولی گلنے پر املی کا پانی ڈال دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو خوب بھونیں۔ سالن گھی چھوڑ دے تو اُتار لیں۔ شور بار کھنا ہو تو املی کا پانی ڈالنے کے تھوڑی دیر بعد پکا کر اُتار لیں۔

مُولی پیاز کی بھجیا

اجزا

مُولی — 500 گرام، پیاز — 500 گرام، دہی — 250 ملی لیٹر،

لسن — 20 جوئے، املی — 60 گرام، سبز مرچیں — 15 گرام، ادرک
 — 15 گرام، ہلدی — 3 گرام، اجواٹن پسی ہوئی — چائے کا
 ایک چمچ، کالی مرچ پسی ہوئی اور دھنیا لپسا ہوا — ہر ایک چائے کا ایک چمچ،
 زیرہ ثابت — 4 گرام، گھی — 90 ملی لیٹر، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی
 حسب ضرورت۔

ترکیب

مُولی کھرج کر کدو کش کر لیں۔ پیاز اور لسن چھیل کر کاٹ لیں۔ دہی پھینٹ لیں۔ املی کو پانی میں
 بھگو دیں۔ پھر ہاتھ سے متھ کر بیج اور ریشے نکال دیں۔ املی کا یہ آدھا کپ پانی الگ رکھ لیں۔ گھی
 گرم کر کے اس میں پیاز لسن بادامی کر کے پس لیں۔ گھی میں دہی، تمام مصالحے، مُولی اور اجواٹن
 ڈال کر دھیمی آئینچ پر پکائیں۔ پانی خشک ہونے لگے تو املی کا پانی ڈال دیں۔ پانی سوکھ جائے تو بھون
 لیں۔ گھی چھوڑنے پر دم پر لگا کر دو تین منٹ بعد اتار لیں۔

مُولی اور قیمہ

اجزا

مُولی — 500 گرام، قیمہ — 500 گرام، سونف — 175 گرام،
 کلونچی — 15 گرام، ہلدی — 2 گرام، سرخ مرچ ثابت — 5 عدد،
 کھٹائی — 20 گرام، پیاز — 25 گرام، لسن — 20 جوئے،
 شوکھا دھنیا — 15 گرام، گھی — 175 ملی لیٹر، نمک — حسب ذائقہ۔

ترکیب

مُولی چھیل کر کدو کش کر لیں اور شوکھنے کے لیے دھوپ میں رکھ دیں۔ پیاز باریک کر لیں۔
 مرچ، دھنیا اور ہلدی پس لیں۔ گھی کی نصف مقدار گرم کر کے اس میں لسن اور پیاز سرخ کر لیں۔

اس میں قیمہ مع لپسا ہوا مصالحہ ڈال کر بھونیں۔ اب دوسری پتیلی میں باقی کچی گرم کر کے اس میں مولی ملیں اور اسے بھی قیمہ میں ملا دیں۔ اب کھٹائی، سولف ڈال کر مناسب مقدار میں پانی بھی ڈال دیں اور ہلکی آہنج پر پکینے دیں۔ قیمہ مولی گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو بھون میں اور کترا ہوا ہر ادھینا چھڑک کر اتار لیں۔

مولی بھری روٹی

اجزاء

مولی — 500 گرام، گرم مصالحہ لپسا ہوا — 2 پیچ، انار دانہ لپسا ہوا — 60 گرام، نمک اور سبز مرچ — حسب ذائقہ، پیاز — ایک عدد، گھی اور آٹا — حسب ضرورت، ثابت زیرہ — ایک پیچ۔

ترکیب

مولی جھیل کر باریک کدو کش کر لیں۔ اس میں گرم مصالحہ، نمک، مرچ، انار دانہ، زیرہ، لٹھی ہوئی پیاز اور تھوڑا پانی ڈال کر اُبال لیں۔ مولی گل جائے تو اتار لیں۔ آٹے میں نمک ڈال کر گوندھ لیں۔ چند منٹ بعد ایک روٹی کے برابر آٹا لیں اور اس کے دو پیڑے تالیں۔ ایک پیڑے کو بیلن سے تھوڑا بیل کر بٹھا دیں۔ پھر دوسرا پیڑہ بیلن سے اس پر مولی کا آمیزہ رکھ کر دوسری بیلی ہوئی روٹی رکھیں اور روٹی کو احتیاط سے آہستہ آہستہ بڑا کریں۔ تو اسیدھا رکھ کر گرم کریں اور اس پر روٹی ڈال کر گھی لگائیں۔ پھر روٹی کو پلٹ کر دوسری طرف بھی گھی لگائیں۔ روٹی کو بھڑ بھڑ کر ہلاتی رہیں جب روٹی دونوں طرف سے پک کر سنہری رنگت اختیار کر لے تو اتار لیں۔ مولی کی روٹیاں چٹنی یا اچار کے ساتھ بڑا لطف دیتی ہیں۔



مُولی کے کباب

اجزاء

مولی — 750 گرام، بھننے ہوئے چنے — 100 گرام، انڈہ — 3 عدد،
لسن — 10 اجوٹے، پیاز — 2 عدد، ادراک — 15 گرام، زیرہ پسایا
— ایک چائے کا چمچ، بہری مرچیں — 4 عدد، نمک اور سرخ مرچ —
حسب ذائقہ، گھی — حسب ضرورت۔

ترکیب

مولی چھیل کر کدو کش کر لیں۔ پیاز اور بہری مرچیں باریک کتر کر علیحدہ رکھ لیں۔ ادراک اور
لسن بھی چھیل کر کاٹ لیں۔ چنے پیس لیں۔ پتیلی میں مولی، ادراک، لسن اور نمک مرچ ڈال کر
پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے اور مولی گل جائے تو اسے ساتھ ابلے ہوئے مصالحوں سمیت
پیس لیں۔ اب اس آمیزے میں زیرہ، پیاز، بہری مرچ اور پے ہوئے چنے ڈال کر
یک جان کر لیں اور ٹکیاں بنالیں۔ پیالے میں انڈے پھینٹ لیں۔ گھی گرم کر کے ٹکیوں
کو انڈے میں ڈبو ڈبو کر تلیں اور دونوں طرف سے سرخ کر کے اتار لیں۔

