

چائینیز ریسیپز

اردو کتاب

## ٹماٹو ساس (۱)

### سامانے:

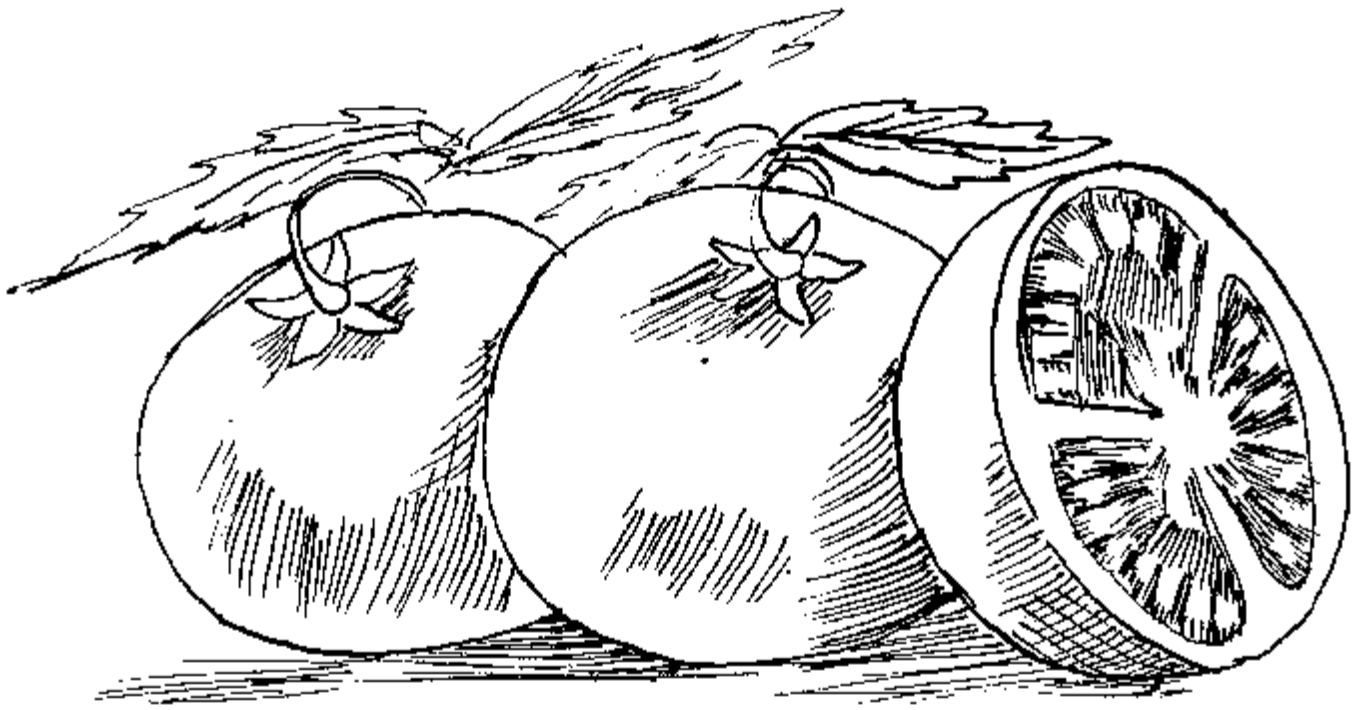
ٹماٹو	_____	ایک کلوگرام
رنوب پکے ہوئے		
پیاز	_____	ایک عدد
چینی	_____	$\frac{1}{4}$ پیالی
بیرکہ	_____	$\frac{1}{4}$ بوتل
نمک	_____	$\frac{1}{2}$ کھانے کا چمچ
دارچینی	_____	2 ٹکڑے
کالی مرچ	_____	4 عدد
ادرک	_____	ایک ٹکڑا
لونگ	_____	2 عدد

### ترکیب

ٹماٹو کاٹ لیں۔ پیاز بھی کاٹ لیں۔ بیرکے میں ادرک، دارچینی، لونگ،

کالی مرچ ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ تین منٹ بعد چوٹھا بند کر دیں اور ایک گھنٹہ بعد چھلنی میں چھان لیں۔

اب پیاز اور ٹماٹر ایک پیالی پانی میں ابالیں۔ ٹماٹر کا پھلکا پھٹنے لگے تو اُتار لیں اور چھلنی میں رس نکال لیں۔ پھر سرکہ ڈال کر پکائیں۔ گاڑھا ہو جائے تو اُتار لیں۔ چھان کر بوتل میں محفوظ رکھیں۔



## مٹاؤ سانس 2

### سامانے:

سرخ ٹماٹر ————— 3 کلو

چینی - 250 گرام

اورک - 50 گرام (باریک لیا ہوا)

نمک ————— ایک چمچ

لسن ————— 50 گرام (پسٹا ہوا)

سرخ مرچ ————— ایک چمچ

گرم مسالہ ثابت ————— 10 گرام

پانی ————— 2 کلو

### ترکیب:

ٹماٹروں کو پانی میں ڈال کر اُبال لیں تاکہ گل کر بائکل لیسڈار ہو جائیں۔ اس کے بعد ان کو ٹھنڈا کر لیں۔ اب اس میں چینی اور باقی مسالے ڈال کر آدھ گھنٹے تک پکائیں۔

یہاں تک کہ آمیزہ خوب گاڑھا ہو جائے۔ ٹھنڈا ہونے پر سلسے رو مال اور پنی میں چھان کر بوتل میں بھر لیں اور کارک مضبوطی سے بند کر دیں۔ لھانے سے ساتھ حسب ضرورت استعمال کریں۔



## مایونیز ساس

### سامانے:

زیتون کا تیل	—————	$\frac{1}{2}$ پیالی
نمک	—————	$\frac{1}{4}$ چائے کا چمچ
چینی	—————	" " $\frac{1}{4}$
رائی	—————	" " $\frac{1}{2}$ (رہی ہوئی)
سرکہ	—————	" " ایک
انڈا	—————	ایک عدد
لیموں کارس	—————	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ	—————	" " $\frac{1}{2}$
گرم پانی	—————	ایک کھانے کا چمچ

### ترکیب:

نمک، چینی، کالی مرچ اور رائی پیالے میں ڈالیں انڈا توڑ کر پھیٹ لیں اور انڈا مناسکے پیالے میں ڈالیں۔ فوراً ذرا سا زیتون کا تیل ڈال کر پھیلتے جائیں۔ پھر لیموں کا کرس، سرکہ اور پانی ڈالیں اور خوب پھیٹیں۔ بکسر میں ڈال کر پھیٹیں، تو

خوب گاڑھا اور اچھا بنے گا۔ ٹھنڈا ہونے پر حسبِ ضرورت استعمال کریں اور  
باقی بوتل میں محفوظ کر لیں۔



## چلی ساس (مرچوں کی چٹنی)

### سامانے:

- سیرکہ —————  $\frac{1}{2}$  پیالی  
 ثابت سُرخ مرچ ————— 6 عدد  
 نمک —————  $\frac{1}{4}$  چائے کا چمچہ  
 ادراک ————— ایک ٹکڑا (باریک باریک  
 کاٹ لیں)  
 ہری مرچ ————— ایک عدد

### ترکیب:

مرچیں خوب باریک پس لیں۔ حتیٰ کہ لیس پیدا ہو جائے پھر ہری مرچ ملا کر  
 پیسیں۔ اب اسے نمک اور ادراک کے ساتھ سرکہ میں ملا دیں چلی ساس تیار ہے۔

# گن پاؤڈر ساس

## سامانے:

- سویا ساس —————  $\frac{1}{2}$  پائٹ  
یخنی ————— 6 کھانے کے چمچے  
چینی ————— ایک کھانے کا چمچ  
پیاز —————  $\frac{1}{2}$  کھانے کا چمچ (باریک کیا ہوا)  
حکن سٹاک کیوب —————  $\frac{1}{2}$   
ادرک ————— تین کتریں  
لیموں کا چھلکا ————— چار کتریں

## ترکیب:

مندرجہ بالا تمام اشیا کو پندرہ منٹ تک آگ پر اُبالیں۔ تھوڑے تھوڑے وقفے سے ہلاتے جائیں۔ پندرہ منٹ کے بعد تار لیں اور بوتل میں ڈال کر فریج میں محفوظ رکھیں۔ یہ ساس گوشت والے تمام چینی سالنوں میں مرغ، ٹھنڈی اور سبز یوں میں بھی استعمال ہوتی ہے۔



## سفید ساس

- سامانے: کارن فلور \_\_\_\_\_ کھانے کے چمچے  
 " " " " \_\_\_\_\_ " " " " " "  
 دودھ \_\_\_\_\_ پاپ  
 مکھن \_\_\_\_\_ کھانے کے چمچے  
 انڈے \_\_\_\_\_ عدد (سفیدی نکال لیں)  
 یاریک قہیمہ \_\_\_\_\_ کھانے کے چمچے یا  
 حسب پسند  
 کریم \_\_\_\_\_ کھانے کے چمچے  
 کالی مرچ پسی ہوئی \_\_\_\_\_ حسب ذائقہ  
 نمک \_\_\_\_\_ کھانے کا چمچ

ترکیب: مکھن کو آگ پر گھلا بیٹیں اور اس میں کارن فلور ملائیں پھر اس میں آہستہ آہستہ یخنئی اور دودھ ملائیں اور ہلاتے رہیں۔ یہاں تک کہ کھانے کی



ہو جائیں۔ یک جان ہو جانے پر قیمہ (حسب پسند) اور انڈوں کی پھینٹی ہوئی سفیدی، نمک اور کالی مرچیں ملاویں اور برابر ہلاتے جائیں۔ آخر میں کریم ریاس کی بجائے ڈبے کا گاڑھا دودھ شامل کر دیں۔ خوب یک جان اور نرم ہو جانے پر اتار لیں۔

یہ ساس سبز یوں، گوشت اور دیگر غذاؤں کے ساتھ استعمال ہوتی ہے۔ تازہ ہو تو زیادہ لطف دیتی ہے۔ ویسے اسے دو ایک روز تک فریج میں رکھ کر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔



## کھٹ مٹھی چینی

ساہانے: سویا ساس — ایک کھانے کا چمچ  
 چینی — " " "  
 کارن فلور —  $\frac{1}{2}$  " " (دو کھانے کے چمچے پانی میں حل شدہ)  
 بہر کہ — ایک کھانے کا چمچ  
 کالی مرچ —  $\frac{1}{2}$  کھانے کا چمچ (پسی ہوئی)

اچار	_____	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر پوری	_____	” ” ”
لیموں یا اناس کا جوس	_____	” ” ”
کوکنگ آئل	_____	دو ” ”
سرخ مرچ	_____	ایک ” ” یا
حسب پسند		

### ترکیب:

سو یا ساس، چٹنی، کارن فلور، سرکہ، کالی مرچ، ٹماٹر پوری، لیموں یا اناس کا جوس کو ایک پیالے میں اچھی طرح بلا لیں۔ فرائی پان میں تیل گرم کریں۔ مرچوں اور اچار کو باریک کر لیں۔ جب تیل گرم ہو جائے تو باریک شدہ مرچیں اور اچار اس میں شامل کر دیں اور سب کو آہستہ آہستہ ایک منٹ تک ہلائیں۔ اس کے بعد پیالے میں حل شدہ تمام اشیاء کا آمیزہ فرائی پان میں ڈال دیں اور اس وقت تک ہلاتے رہیں جب تک چٹنی گاڑھی نہ ہو جائے۔ گاڑھی ہو جانے پر اتار لیں۔ چٹنی استعمال کے لیے تیار ہے۔

یہ چٹنی تازہ ہو تو زیادہ مزادیتی ہے۔ گوشت، مچھلی اور سبزیوں کے ساتھ بالعموم استعمال کی جاتی ہے۔ حسب پسند اس میں چلی ساس یعنی لال مرچوں کی چٹنی کا اضافہ بھی کیا جاسکتا ہے۔



## گوشت کا سوپ

### سامانے:

- گائے کا گوشت —————  $\frac{1}{2}$  کلو (بڑی سمیت)
- پیاز —————  $\frac{1}{2}$  پیالی (پسی ہوئی)
- لسن —————  $\frac{1}{4}$  (رپائو)
- گاجر، آلو، مٹر ————— ایک (ابے ہوئے)
- نمک ————— ایک چائے کا چمچ
- کالی مرچ —————  $\frac{1}{2}$  " "
- ادرک ————— ایک " "
- (پسی ہوئی)
- ٹماٹروں کا رس ————— 4 ٹماٹر (بڑے)
- کارن فلور ————— ایک کھانے کا چمچ
- پانی —————  $2\frac{1}{2}$  کلو گرام

## ترکیب:

پانی میں گوشت کے ٹکڑے ڈال دیں۔ لہسن، پیاز اور اورک، نمک ملا کر پکائیں۔

آدھا پانی رہ جائے تو سبزی، کالی مرچ اور ٹماٹر کا رس شامل کر دیں۔  
۲۰ منٹ تک ہلکی آنچ پر پکائیں۔ اس کے بعد کارن فلور پانی میں گھول کر  
ڈال دیں اور چند منٹ بعد اتار لیں۔



## بیف کارن سوپ

### سامانہ:

- گائے کی ہڈیاں ————— ایک کلو  
تیمہ ————— 250 گرام  
مکئی کے دانے ————— ایک پیالی  
اجینو موٹو ————— 4 چھوٹے ٹمچے  
انڈے ————— 4 عدد  
کارن فلور ————— ایک پیالی  
پیاز ————— ایک عدد  
آلو ————— 4 عدد اور میانہ سائز  
گاجر ————— 4 عدد  
پھول گو بھی ————— ایک عدد  
نمک ————— حسب ضرورت  
سیاہ مرچ ————— حسب ضرورت

## ترکیب:

ایک برتن میں گائے کی ہڈیوں کو ڈالیں اور ساتھ ہی نمک، سیاہ مرچ، پیاز، آلو اور گاہروں کے ٹکڑے اور تقریباً چار کلو پانی ڈال کر چولھے پر چڑھا دیں۔ یخنئی نکالنے کے لیے تین چار گھنٹے پکائیں۔ پھر چھان کر یخنئی الگ کر لیں۔ مکئی کے دانوں کو رات ہی ایک برتن میں پانی ڈال کر بھگو دیں اور صبح سب سے پہلے ان دانوں کو ابال کر گلانے کے بعد موٹا موٹا پیس کر الگ رکھ لیں۔

یخنئی چھان کر الگ کر لینے کے بعد اس میں قہیمہ اور گلا کر پیسے ہوئے مکئی کے دانے شامل کر دیں اور کچھ گاہر کے ٹکڑے اور پھول گو بھی کے لمبے اور چھوٹے ٹکڑے بھی کاٹ کر ڈال دیں اور اس وقت تک پکائیں جب تک وہ آدھے کچے اور آدھے پکے نہ ہو جائیں۔ اب اس میں نمک اور اجینو موٹو بھی شامل کر دیں۔

جب قہیمہ پک کر تیار ہو جائے تو کارن فلور کو پانی میں گھول کر اس میں ڈال دیں۔ ایک دو ابال آجائیں تو اس میں مھینڈے ہوئے انڈے تھوڑا تھوڑا کر کے ڈالیں اور جلد جلد چمچے ہلاتے رہیں۔ سوپ میں انڈوں کے کچھے بن جائیں گے۔ گاڑھا ہو جانے پر اتار لیں اور گرم گرم نوش فرمائیں۔ حسبِ پسند اسے کسی ساس کے ساتھ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔



## چکن کارن سوپ (1)

### سامانے:

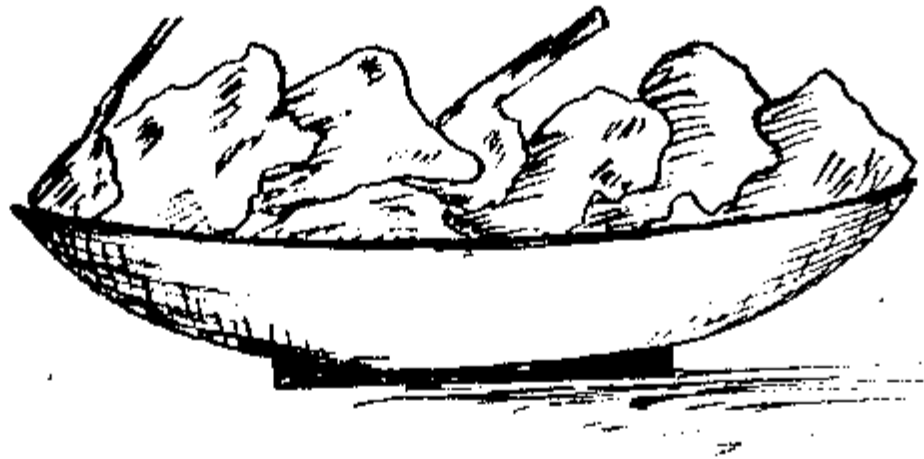
مُرخ کا گوشت — 750 گرام  
انڈے — 4 عدد  
مکئی کے دانے — ایک پیالی  
کارن فلور —  $\frac{1}{2}$  "  
اجینو موٹو — دو چھوٹے چمچے  
نمک — حسب ضرورت

### ترکیب:

مُرخ کے گوشت کی ہڈیوں اور ٹکڑوں میں نمک اور پانی ڈال کر  
چولھے پر چڑھا دیں اور ہلکی آنچ پر بیخنی نکالنے اور گوشت گلانے کے لیے  
دو گھنٹے تک پکا ہیں۔ پانی کم محسوس ہو تو اور ڈال دیں۔  
مکئی کے دانوں کو رات ہی کو ایک برتن میں ڈال کر پانی میں بھگو کر

رکھ دیں۔ صبح ان دانوں کو اُبال کر کلا لیں اور موٹا موٹا پیس کر الگ رکھ دیں۔ جب گوشت گل جائے اور یخنی نکل آئے تو یخنی چھان کر الگ کر لیں اور اس میں پسے ہوئے مکئی کے دانے ملا لیں اور ساتھ ہی یخنی میں سے نکلے ہوئے گوشت کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے بھی ڈال دیں اور کچھ دیر تک چوٹھے پر پکنے دیں۔ اس کے بعد اس میں نمک اور اجینو موٹو ملا دیں۔

کارن فلور کو تھوڑے سے پانی میں گھول کر پکتے ہوئے سوپ میں ڈال دیں اور چمچے سے مسلسل ہلاتے رہیں تاکہ سوپ میں گٹھلیاں نہ بننے پائیں۔ ایک دو اُبال آجائیں تو اس میں ہلکے پھینٹے ہوئے انڈے تھوڑے تھوڑے کر کے ڈالیں اور جلد جلد چمچے سے ہلاتے رہیں ورنہ سوپ میں انڈوں کے لٹھے بن جائیں گے۔ گاڑھا ہو جانے پر اتار لیں اور گرم گرم نوش فرمائیں۔





## چکن کارن سوپ (2)

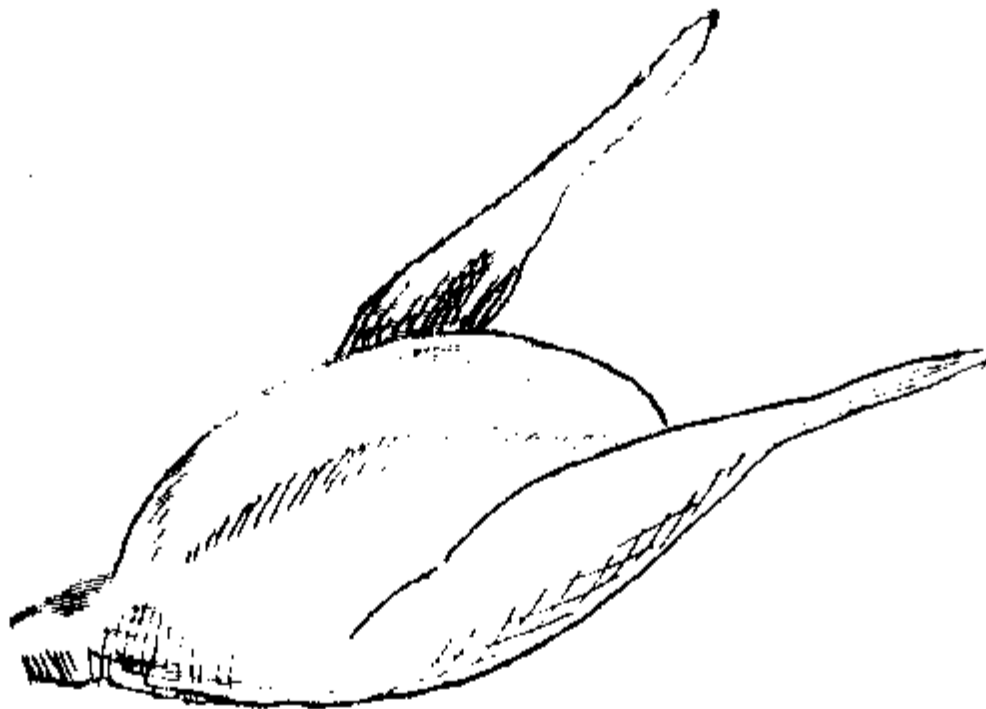
### سامانے:

- مرغ کا گوشت —————  $\frac{1}{2}$  کلو  
 مکئی کے دانے ————— ایک پیالی (دیے کی طرح  
 کوٹ لیں)  
 پیاز ————— 2 عدد (کاٹ لیں)  
 اہسن ————— 4 جوئے (کاٹ لیں)  
 ادراک ————— ایک ٹکڑا (کاٹ لیں)  
 چینی —————  $\frac{1}{2}$  چمچ  
 تیل ————— 2 کھانے کے چمچ  
 رائی ————— 12 دانے  
 سرخ مرچ —————  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچ (پسی ہوئی)  
 سرکہ ————— ایک کھانے کا چمچ  
 کالی مرچ —————  $\frac{1}{2}$  کھانے کا چمچ (پسی ہوئی)

انڈے ————— 2 عدد  
 کارن فلور ————— 2 کھانے کے چمچے

## ترکیب:

تقریباً 8 پیالی پانی میں پیاز، نمک، لہسن اور ادراک ڈال کر مرغ کو ابالیں۔ جب 4 پیالی بخنی رہ جائے تو بوٹیاں نکال کر ریشہ ریشہ کر لیں۔ اب تیل میں مکئی کا دلیہ بھون لیں اور اس میں بخنی، مرغ کا گوشت، نمک، چینی، رائی اور کالی مرچ ڈال کر خوب پکائیں۔  
 کارن فلور بھی توڑے پر ہلکا سا بھون کر شامل کر دیں۔ دو انڈے پھینٹ کر اتارنے سے پہلے ملا دیں۔ چوٹھا بند کر دیں۔ برکے میں سرخ مرچ دسی ہوئی، رائی کے دانے اور دو چمچ مکئی ڈال دیں اور سوپ کو اس چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔



## چکن کریم سوپ

### سامانے:

کھن 100 گرام

پیاز ایک عدد

مرغ کا گوشت ایک پیالی رچھوٹے چھوٹے  
ٹکڑے کر کے سخت

آبال لیں

مرغ کی بختی 6 پیالی

دودھ یا کریم ایک پیالی

کاردن فلور  $\frac{1}{3}$

نمک  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچ

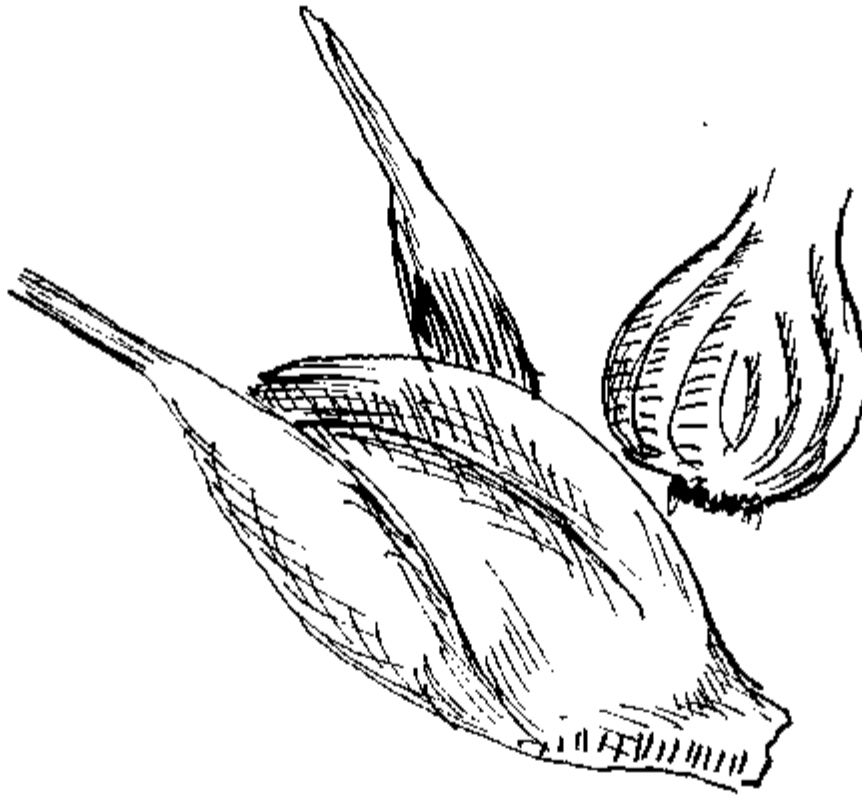
رائی  $\frac{1}{2}$

## ترکیب:

مکھن گرم کر کے پیاز فرائی کریں۔ سُرخ ہونے پر پیاز نکال کر پھینک دیں۔ اب کارن فلور ڈالیں۔ اس میں نمک اور زائی ملا دیں۔ پھر بھون کر مرغی کا گوشت ڈال دیں۔

اب مرغی کی نخنی آہستہ آہستہ ملا دیں۔ تاکہ گٹھلی نہ بنے۔ خوب پکائیں یہ سوپ گرم گرم اچھا لگتا ہے۔ کھانے کے وقت اسے پیالوں میں ڈال کر پیش کریں۔

اس کے ساتھ لال مرچ، زیرہ اور سرکے کی چٹنی بھی پیش کی جاسکتی ہے۔



## ٹماٹر، مرغ اور انڈوں کا سوپ

سامانے:

مرغ کا گوشت ————— ایک پیالی (باریک ریشے  
کر لیں)

ٹماٹر کا رس ————— 2 پیالی (چھان لیں)  
بکھن ————— 2 کھانے کے چمچے

کارن فلور ————— ایک چلے کا چمچ

ہری پیاز ————— ایک عدد (کاٹ لیں)

لہسن ————— 4 جوئے (کاٹ لیں)

چینی ————— ایک چلے کا چمچ

نمک —————  $\frac{1}{2}$

کالی مرچ —————  $\frac{1}{4}$  (سپی ہوئی)

انڈے ————— 3 سخت (آبلے ہوئے)

پانی ————— 3 پیالی

## ترکیب:

پانی میں گوشت ڈال کر ابلنے کے لیے رکھ دیں۔ پیاز، لہسن، نمک اور  
 چینی ملا دیں۔ پانی آدھا رہ جائے تو ٹماٹر کا رس اور کالی مرچ شامل کر کے  
 پکائیں۔ اب مکھن میں کارن فلور بھون کر شامل کر دیں۔ انڈوں کے قتلے  
 کاٹ کر پیالے میں رکھیں۔ اوپر سے سوپ ڈال دیں۔ تومس کے ساتھ  
 پیش کریں۔



## مرغ اور نوڈل سوپ

سماٹے	مرغ کا گوشت	2 پیالی (چھوٹے چھوٹے ٹکڑے)
	لہسن	$\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ (پس لیں)
	ہری پیاز	ایک " " "
	ادرک	$\frac{1}{2}$ " " "
	نوڈلز	$\frac{1}{2}$ پیالی (بغیر ابے)
	سویا ساس	$\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ
	چلی ساس	$\frac{1}{2}$ " " "
	چینی	ایک " " "

تدریک: گوشت میں 8 پیالی پانی ڈال کر ابٹنے کیلئے رکھ دیں۔ اس میں لہسن، پیاز، ادرک ملا دیں۔ چھ پیالی پانی رہ جائے تو نوڈلز ڈال دیں اور چینی ملا کر خوب پکائیں۔ نوڈلر گل جائیں تو اتار لیں اور چلی ساس اور سویا ساس ملا دیں۔ حسبِ خواہش نمک چھڑک دیں۔

## بوتگو بوتگو سوپ

سامانے: مٹر کے دانے ————— 2 پیالی (اُبلے ہوئے)

مکھن ————— ایک کھانے کا چمچ

نمک —————  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچ

کالی مرچ —————  $\frac{1}{4}$  " "

کارن فلور ————— ایک " "

اجوائن ————— 3 دانے

اجینڈ موٹو ————— ایک چٹکی

دودھ ————— ایک پیالی

کہیم —————  $\frac{1}{2}$  "

مرغ کا گوشت —————  $\frac{1}{2}$  " (باریک ریشے

کر لیں)

پانی ————— 2 پیالی



## ترکیب:

مکھن گرم کریں۔ اس میں کارن فلور بھون کر مٹر ڈالیں۔ نمک کالی  
مرچ، اجوائن اور اجینو موٹو بھی ملا دیں۔ پھر پانی میں ڈال کر پختے کے لیے  
رکھ دیں۔

اب مرغ کا گوشت ملائیں اور کپنے دیں۔ تھوڑی دیر بعد دودھ  
ڈال دیں۔ کریم خوب پھینٹیں اور ڈش میں سوپ نکال کر کریم اوپر سے  
ڈال دیں۔



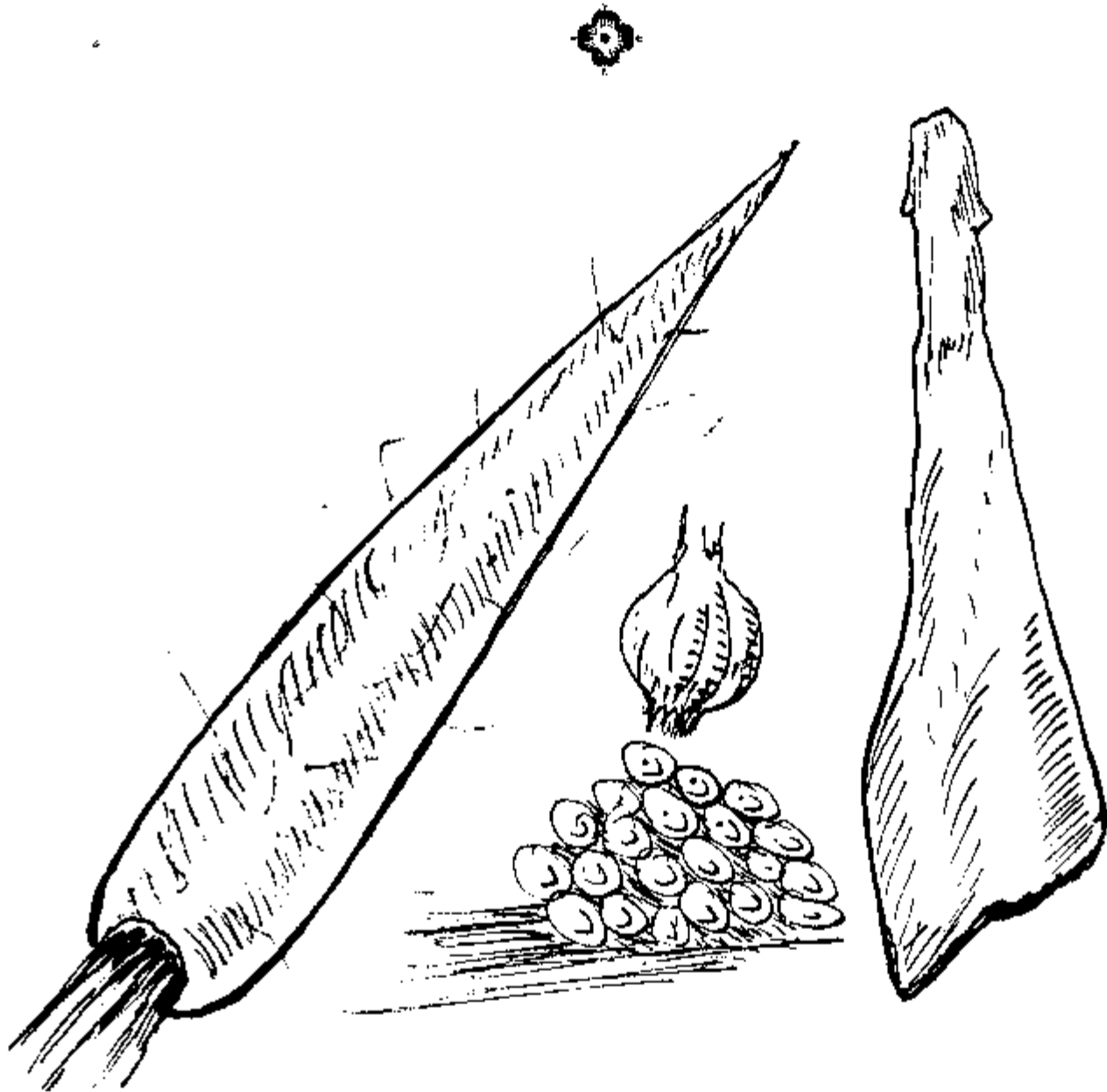
# گوشت اور سبزی کا سوپ

## سامانے:

- بکری کا گوشت —————  $\frac{1}{2}$  کلو (چھوٹے ٹکڑے کر لیں)
- گاجر ————— 2 عدد (کاٹ لیں)
- شلجم ————— 1 " " "
- پیاز (دورمیاں) ————— 2 " " "
- مٹر کے دانے —————  $\frac{1}{4}$  پیالی
- لہسن ————— 4 جوئے (کاٹ لیں)
- ادرک ————— 1 ٹکڑا
- نمک —————  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچ
- دار چینی ————— 1 ٹکڑا (ثابت)
- کارن فلور ————— ایک چائے کا چمچ
- مکھن ————— " " "

## ترکیب:

گوشت، سبزی، لہسن، ادراک، پیاز، نمک، کالی مرچ اور دار چینی  
ملا لیں اور ان چیزوں سے دو گنا پانی ڈال کر چولہے پر چڑھا دیں جب ایک  
حصہ پانی رہ جائے تو اتار کر چھلنی میں چھان لیں۔  
اب مکھن گرم کر دیں اور اس میں کارن فلور بھون کر سوپ میں شامل  
کر دیں۔ 5 منٹ پکا کر اتار لیں۔ سوپ تیار ہے۔



# گین سنگ سوپ

## سامانے:

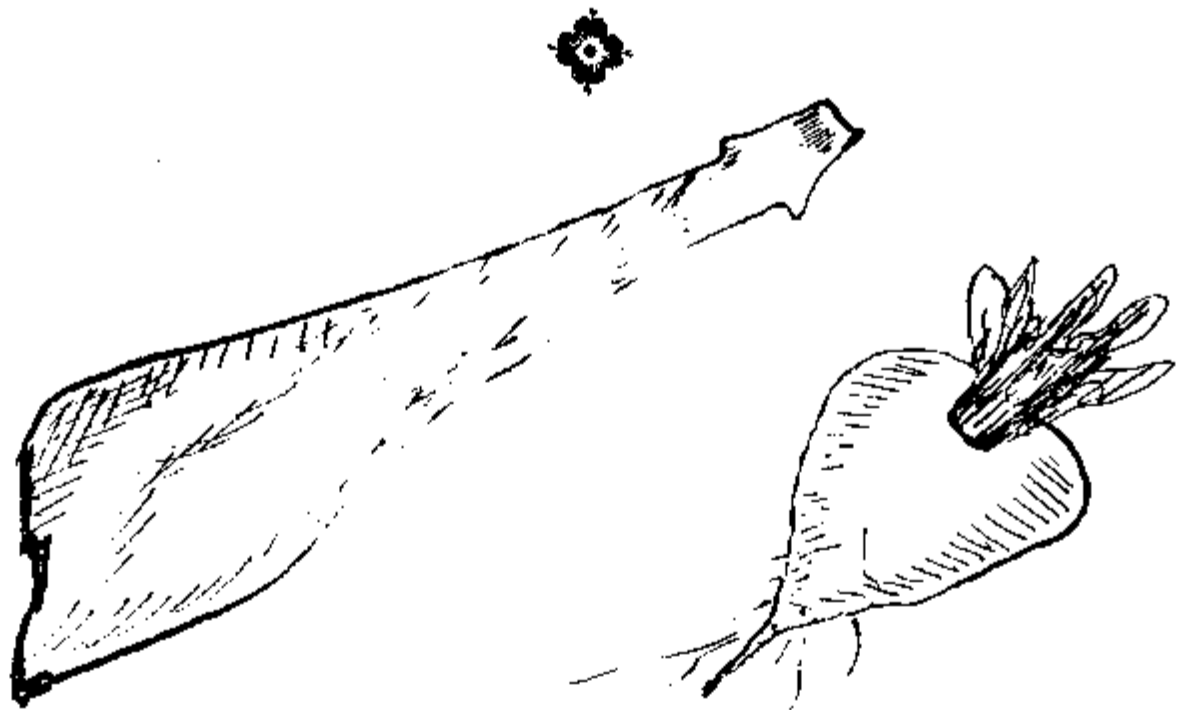
- گائے کی ران } 750 گرام  
 کا گوشت }  
 اورک ————— 4 یا 5 ٹکڑے  
 کالی مرچ } ذائقہ کے مطابق  
 رسی ہوئی }  
 گین سنگ سٹاک ————— ایک پائٹ  
 پیاز (پسٹوا) ————— 3 چائے کا چمچ  
 شاجیم ————— 250 گرام  
 نمک ————— ایک چائے کا چمچ  
 سویا ساس ————— 2 کھانے کے چمچے  
 تازہ کیکڑے ————— 6 یا 8 عدد

## ترکیب:

گائے کے گوشت کو ڈیڑھ انچ کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور  
شلیجم بھی اسی سائز کے ٹکڑوں کی شکل میں کاٹ لیں۔

گائے کا گوشت پانی میں ابالیں۔ 10 منٹ ابالیں اور نکال لیں۔  
اورک کے ماچس کی تیلی کے برابر ٹکڑے کر لیں۔ گائے کا گوشت اور  
شلیجم کڑا ہی میں ڈال دیں۔ اورک، نمک، کالی مرچیں اور گین سنگ  
شاک شامل کر دیں۔

جب یہ اجزاء گھر کے اوپر تک کھولنے لگیں تو پہلے سے گرم 150  
ڈگری فارن ہیت کے تنور پر رکھ دیں۔ 30 منٹ پکنے دیں۔ پھر سویا  
سائس ملا دیں۔ اب اس ٹمپریچر پر ایک گھنٹہ پکنے دیں۔ پہلے کیکڑے اور  
ان کے بعد ہری پاز اور دیگر اجزاء ڈال دیں اور ٹمپریچر 180 ڈگری فارن  
ہیت تک بڑھا دیں اور مزید دس منٹ تک پکائیں۔



## کریم سوپ

- سامانے: مکھن \_\_\_\_\_ 2 کھانے کے چمچے
- گوشت کی نخنی \_\_\_\_\_ 2 پیالی
- دودھ یا کریم \_\_\_\_\_  $1\frac{1}{2}$  مکھن بھی استعمال کر سکتے ہیں
- کارن فلور \_\_\_\_\_ 1 چائے کا چمچ
- مختلف سبزیاں \_\_\_\_\_ ایک پیالی (کٹی ہوئی)
- نمک \_\_\_\_\_  $\frac{1}{4}$  چمچ
- کالی مرچ \_\_\_\_\_ دو چمچی (پسی ہوئی)

ترکیب: مکھن گرم کر کے سبزیاں تل لیں۔ پھر نخنی، نمک، کالی مرچ ڈال دیں۔ کارن فلور دودھ میں گھول لیں۔ ایک پیالی نخنی رہ جائے، تو کارن فلور بلا دودھ ڈال دیں۔ ہلکی آنچ پر پکائیں، گاڑھا ہونے پر اتار لیں۔



## پنیر کریم سوپ

### سامانے:

آلو بڑا ————— ایک عدد (باریک کاٹ لیں)

پیاز بڑی ————— ایک عدد (پس لیں)

گاجر —————  $\frac{1}{4}$  پیالی (باریک کٹی ہوئی)

پانی ————— 4 "

گوشت ————— ایک " (اُبال کر ٹکڑے

کر لیں)

پنیر ————— ایک پیالی (باریک کاٹ لیں)

کریم —————  $\frac{1}{2}$  "

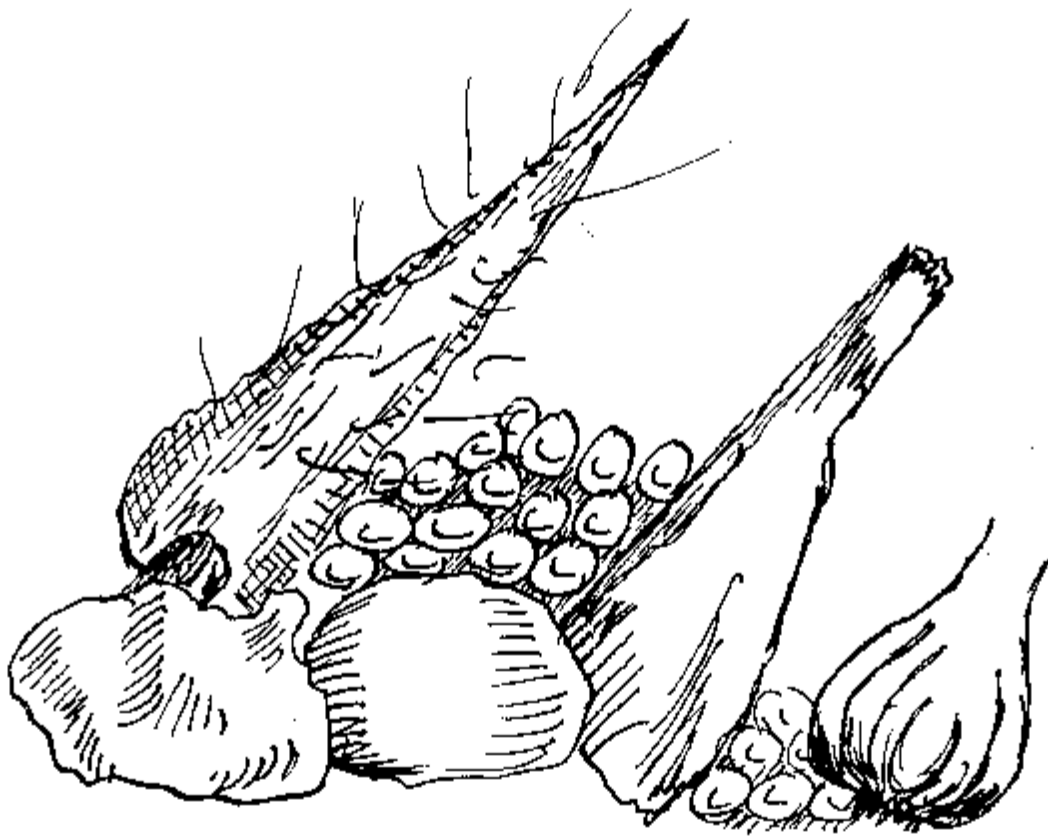
نمک —————  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچ

کالی مرچ —————  $\frac{1}{2}$  "

مٹر کے دانے —————  $\frac{1}{4}$  پیالی

## ترکیب:

سبز یوں میں تھوڑا سا پانی اور پیاز ڈال کر ٹکی آنچ پر کپنے دیں اس میں گوشت کے باریک ٹکڑے شامل کر کے 20 منٹ تک پکائیں۔ نمک اور کالی مرچ اور نیپر کے ٹکڑے بھی بلا دیں۔  
آخر میں کریم ڈال کر اتار لیں اور سرخ مرچ اور پیاز سر کے کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔





## مٹر، انڈے اور مرغ کا سوپ

### سامانے:

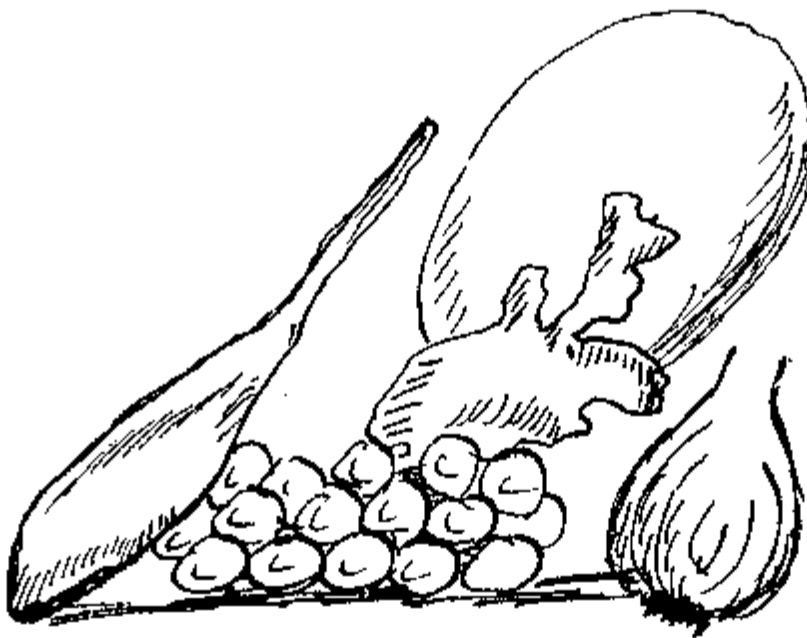
- مرغ کا گوشت ————— 2 پیالی (باریک ٹکڑے  
کر لیں)
- مٹر کے دانے ————— 1 پیالی (اُبے ہوئے)
- بہر کہ ————— ایک چائے کا چمچ
- ادرک —————  $\frac{1}{2}$  " " (پس لیں)
- پیاز —————  $\frac{1}{2}$  " " "
- لسن —————  $\frac{1}{4}$  " " "
- انڈے ————— 2 عدد (پھینٹ لیں)
- کالی مرچ —————  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچ (پسی ہوئی)
- نمک —————  $\frac{1}{2}$  " " "
- پانی ————— 6 پیالی
- کارن فلور ————— 1 چائے کا چمچ

مکھن ————— ایک چائے کا چمچہ

### تدکیہ:

گوشت، سبزی، لہسن، کارن فلور مکھن میں بھون لیں۔ گوشت میں تھوڑا سا پانی ڈال کر پکنے دیں۔ اس میں اورک، لہسن، پیاز، نمک، اور کالی مرچ ڈال دیں۔

جب 4 پیالی پانی رہ جائے تو مٹر کے دانے، کارن فلور اور سرکہ بھی شامل کر دیں۔ اس کے بعد اُتار لیں۔ پھر انڈے مچھینٹیں اور سوپ میں ڈال کر دو منٹ کے لیے پوٹھے پر رکھیں۔



## سبزیوں کا سوپ (1)

### سامانے:

- پالک \_\_\_\_\_ 250 گرام  
بند گو بھی \_\_\_\_\_ 250  
ہری پیاز \_\_\_\_\_ 2 عدد  
نمک \_\_\_\_\_  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچ  
سویا ساس \_\_\_\_\_ ایک کھانے کا چمچ  
سلاد \_\_\_\_\_ ایک گٹھی  
ہرا دھنیا \_\_\_\_\_  $\frac{1}{2}$   
کوکنگ آئل \_\_\_\_\_ ایک کھانے کا چمچ  
پانی \_\_\_\_\_  $\frac{1}{2}$  پائنٹ  
پوزے کی بیجی \_\_\_\_\_ ایک

### ترکیب:

تمام سبزیوں کو ان کے تمام سبز حصوں کے ساتھ کاٹ

لیں۔ سبز یاں پانی میں شامل کر دیں۔ تک ڈال کر جوش دلائیں اور 15،  
20 منٹ تک اُبلنے دیں۔

اب ان سبزیوں کو باریک پھلنی یا کپڑے میں نچوڑ کر پانی نکال لیں۔  
سب پان میں کوکنگ آئل گرم کریں۔ پھر پیاز اس میں ڈال کر گرم کریں۔ جب  
پیاز براؤن ہو جائے تو سبزیوں کا پانی اس میں چھوڑ دیں۔ 3، 4 منٹ اُبلنے  
دیں۔



## سبز یوں کا سوپ (2)

سامانے:

یخنئی \_\_\_\_\_ 2 پائٹ

کالی مرچیں \_\_\_\_\_  
پسی ہوئی \_\_\_\_\_  
حُب ذائقہ \_\_\_\_\_

کتری ہوئی پاک \_\_\_\_\_ 5، 4 کھانے کے چمچے

کترا ہوا سلاد \_\_\_\_\_ 5، 4

نمک \_\_\_\_\_ ایک چائے کا چمچ

سو یا ساس \_\_\_\_\_

کترا ہوا کھیرا \_\_\_\_\_ 5، 4 کھانے کے چمچے

ٹماٹ \_\_\_\_\_ 2 عدد (چار حصوں میں کاٹیں)

تدکیب:

یخنئی کو ساس پان میں اُبالیں۔ مسالے اور سبزیاں شامل کر

کے 3، 4 منٹ تک اُبالیں اور پھر پیش کر دیں۔

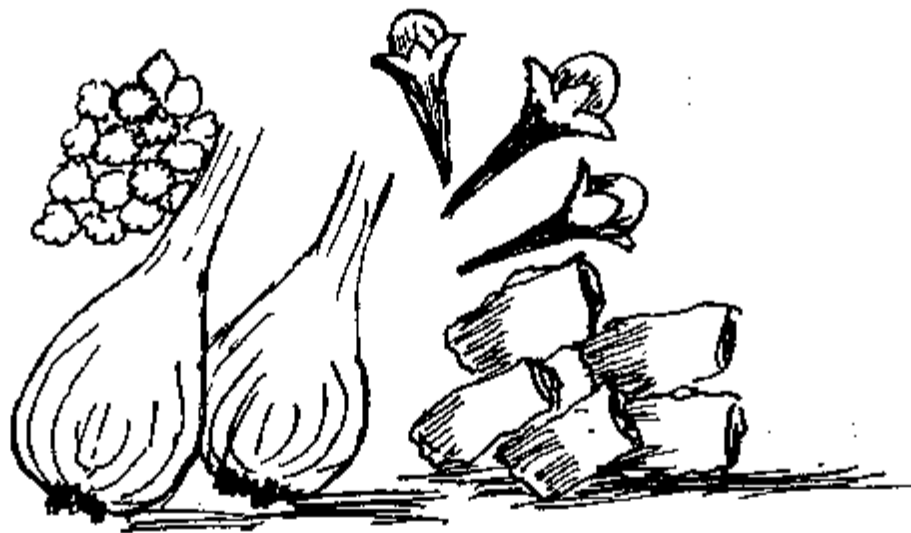
## بارے سوپ

### سامانے:

- جو بارے) —————  $\frac{1}{2}$  پیالی  
 مرغی کی گردتیں ————— 4 عدد  
 لونگ ————— 2  
 کالی مرچ ————— 8 دانے  
 نمک —————  $\frac{1}{4}$  چائے کا چمچ  
 مکھن ————— ایک کھانے کا چمچ  
 پانی ————— 6 پیالی  
 کارن فلور ————— ایک چائے کا چمچ  
 دودھ —————  $\frac{1}{2}$  پیالی  
 ہر اہسن —————  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچ (سپا ہوا)  
 اورک —————  $\frac{1}{2}$  " " (دہی ہوئی)  
 پیاز ————— ایک " " "

## ترکیب:

پانی میں مرغی کی گردنیں اور سوج ڈال کر ہلکی آنچ پر خوب پکائیں۔ آدھا پانی رہ جائے تو اُتار کر چھان لیں۔  
مکھن گرم کر کے کارن فلور بھونیں۔ اس میں لہسن، اورک، پیاز اور  
یہنخی ڈال کر پکتے دیں۔ پھر لونگ، کالی مرچ اور نمک ملا دیں۔  
اس کے بعد دودھ بلا کر 5 منٹ تک پکائیں۔ سوپ تیار ہے۔



## انڈے چانگ سٹائل

### سامانے:

- انڈے ————— 6 عدد  
 گائے کا گوشت ————— 100 گرام  
 نمک ————— ایک چھوٹا چمچ  
 میٹھا سوڈا ————— " " "  
 دودھ ————— دو بڑے کپچے  
 کوکنگ آئل ————— چار " "  
 دھنیا سبز ————— حسب ضرورت

### ترکیب:

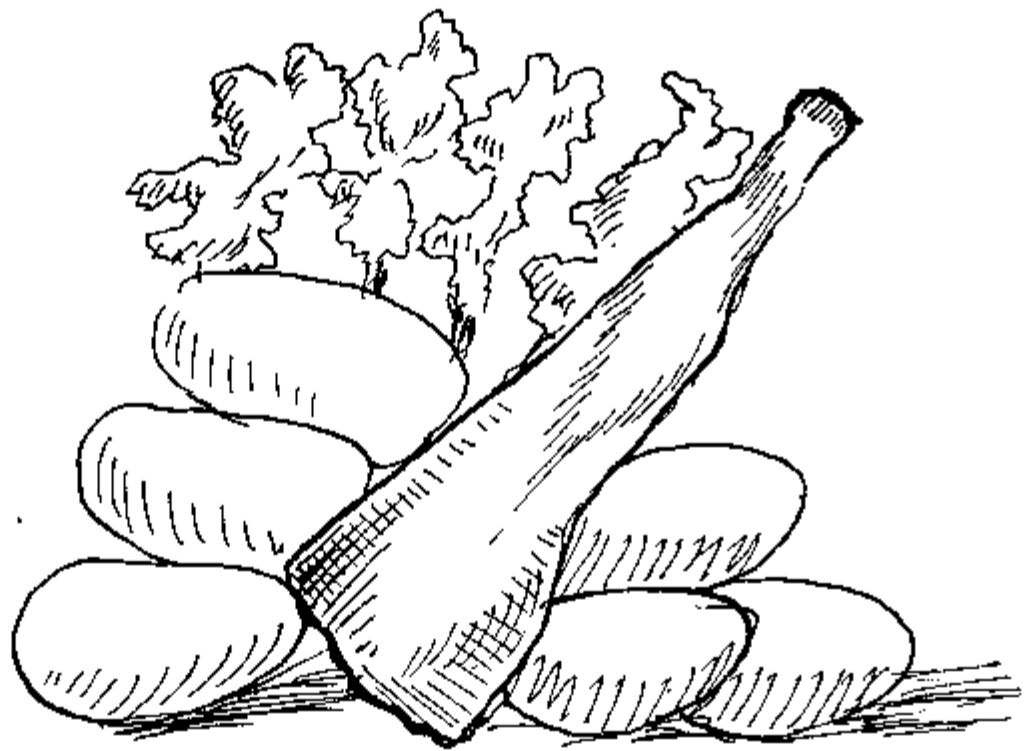
پہلے گائے کے گوشت کو ابال کر پارچے بنا لیں۔ انڈوں کی سفیدی اور زروی الگ الگ کر لیں۔ زروی کو خوب پھینٹیں اور اس میں آدھا چمچ نمک اور تھوڑا سا میٹھا سوڈا شامل کر لیں۔



انڈوں کی سفیدی میں دو وہ ڈال کر اچھی طرح پھینٹ لیں۔ اب گوشت کو زردی میں ڈالیں۔ آدھا تیل ڈال کر زردی اور گوشت تلیں اور تیل کر پٹیٹ کے درمیان ڈال لیں۔

فرانی پان میں انڈوں کی سفیدی کو تیل میں ہلکی آنچ میں تلیں پھر اسے تلی ہوئے زردی گوشت کے چاروں طرف پھیلا دیں اور اوپر سبز دھنیا باریک باریک کاٹ کر چھڑک دیں۔

سفیدی کو زردی گوشت میں بلا بلا کرتا اول فرمائیں۔



## انڈوں کے رول

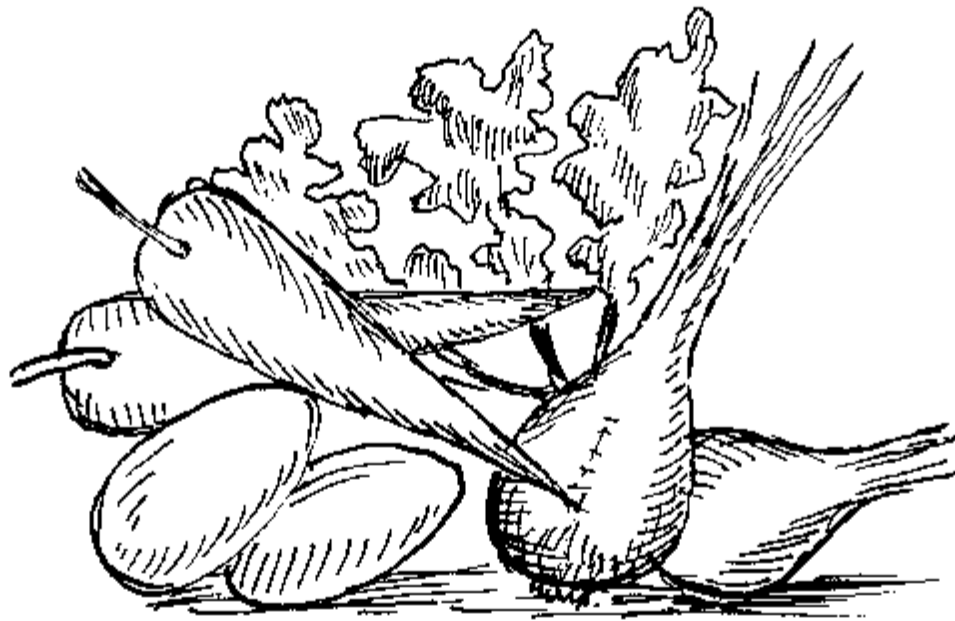
### سامانے:

- انڈے ————— 5 عدد
- نمیدہ ————— ایک پیالی
- پانی —————  $\frac{1}{2}$  "
- سویا ساس ————— ایک چائے کا چمچ
- سرخ مرچ ————— ایک چٹکی
- نمک ————— ایک چائے کا چمچ
- پیاز ————— ایک عدد (کاٹ لیں)
- ہری مرچ ————— دو عدد (باریک کاٹ لیں)
- ہرا دھنیا ————— ایک چائے کا چمچ (باریک  
کٹا ہوا)
- کوکنگ آئل ————— 3 کھانے کے چمچے

## ترکیب:

دو انڈے پھینٹ لیں پھر ان میں ایک چٹکی نمک، میدہ اور پانی آمہتہ آمہتہ ملا کر یک جان کر لیں۔ فرائی پان کو ہلکا سا چکنا کر لیں۔ تین کھانے کے چمچے آمیزہ توڑے پر پھیلائیں۔ آٹھ بالکل ہلکی رکھیں۔ ایک طرف سے سٹہرا ہو جائے تو پلٹ دیں اور پھر اتار لیں۔ اس طرح پانچ یا چھ ٹکیاں بنیں گی۔ اب باقی تین انڈے پھینٹیں۔ ان میں نمک، مرچ، سویا ساس، پیاز، ہری مرچ، دھنیا ملا کر دوبارہ پھینٹیں اور پھر آملیٹ کی طرح تل لیں۔ آملیٹ کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کریں اور میدے کے درمیان تھوڑا سا رکھ کر رول کی طرح لپیٹ دیں۔

اسی طرح تمام رول تیار کریں اور تل کر ٹماٹر ساس کے ساتھ پیش کریں۔ رول کی بجائے مکونے سموسے بھی بنائے جاسکتے ہیں۔



## بھینکا آبلٹ

### سامانے:

- انڈے ————— 6 عدد
- مٹر —————  $\frac{1}{4}$  پیالی (اُبال لیں)
- گاجر —————  $\frac{1}{4}$  (چوکور چھوٹے ٹکڑے)
- آلو —————  $\frac{1}{4}$  پیالی (چوکور چھوٹے ٹکڑے اُبال لیں)
- بھینکا —————  $\frac{1}{2}$  پیالی (اُبال کر ٹکڑے کر لیں)
- نمک —————  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچ
- کالی مرچ —————  $\frac{1}{2}$  " "
- بند گو بھی ————— ایک پتا (باریک کاٹ لیں)
- بکھن ————— 2 کھانے کے چمچے

## ترکیب:

انڈے پھینٹ لیں۔ پھر ان میں نمک، مرچ اور جھینگے ملا کر پھینٹیں۔  
اس کے بعد سبزیاں ڈال کر پھینٹیں اور پھر ہلکی آنچ پر آملیٹ کی طرح  
تیل لیں۔  
سلاؤ کے ساتھ پیش کریں۔



آنچ پر گرم کریں۔ فرائی پان کو دستے سے پکڑ کر فوراً اوپر اٹھائیں تاکہ کوکنگ آئل اس کے پنیڈے میں ہر طرف ایک سا پھیل جائے۔

پھینٹے ہوئے انڈوں کا  $\frac{1}{3}$  حصہ پان میں ڈالیں۔ فرائی پان کو آنچ سے ہٹالیں۔ تاکہ انڈے سیٹ ہو جائیں۔ جب کہ انڈوں کے اوپر کا کچھ حصہ ابھی مائع حالت میں ہو تو انڈوں کو ہلائیں۔ اور سچوب کیا ہوا ایک تہائی ہرا پیاز چھڑک دیں۔

انڈوں کا ایک ٹکڑا فش سلائس کی مدد سے خالی گرم ڈش میں رکھ دیں۔ کوکنگ آئل ایک کھانے کا چمچہ اور آدھا چمچہ مکھن فرائی پان میں ڈالیں۔ بقایا انڈوں کے حصے کے ساتھ وہی عمل دہرائیں جب سیٹ ہونے کے قریب ہو، اسے ہلائیں۔ اوپر ہرے پیاز اور کالی مرچیں حسب ذائقہ چھڑک دیں اور فش سلائس کی مدد سے آملیٹ کے پہلے حصے کے اوپر پلیٹ میں جما دیں۔ جب آخری آملیٹ اور دوسرے آملیٹوں کے اوپر جما دیں، تو سویا ساس بقایا پیاز کے ساتھ فرائی پان میں ڈالیں اور پھرتیز آگ پر چند سیکنڈ ابالیں۔ اور ڈش پر پڑے آملیٹوں کے اوپر چھڑک دیں۔



## بھاپ سے تیار کرو انڈے

### سامان:

انڈے \_\_\_\_\_ 2 عدد  
سینٹی \_\_\_\_\_ ایک پائٹ  
نمک \_\_\_\_\_ ایک چائے کا چمچ  
پیاز (سیا ہوا) \_\_\_\_\_  $\frac{1}{2}$  کھانے کا چمچ

### ترکیب:

انڈوں کو کانٹے کے ساتھ پندرہ منٹ تک خوب اچھی طرح پھینٹیں۔ نمک اور سینٹی ڈال دیں۔ ان کو ایک دوسرے کے ساتھ اس طرح ملائیں کہ یک جان ہو کر گڑھے ہو جائے۔

اس آمیزے کو گہرے کناروں والی ہیٹ پروٹ ڈش میں ڈال دیں۔ ڈش کو بھاپ دان میں رکھ دیں۔ اگر یہ دستیاب نہ ہو تو بوائلی سے کام لیں جو ڈیڑھا کچ کھولتے پانی سے بھرا ہو اور چند ایک کپ اس میں رکھ

کرڈش کو ان پر رکھ دیں اور دس منٹ تک تیز بھاپ دیں۔  
اس کے بعد دس منٹ پہلے سے کم بھاپ دیں۔ آمیزے پر کٹے  
ہوئے پیاز ڈال دیں اور پیش کریں۔  
یہ ڈش جس کا گڑھا پن وہی اور انڈے کی نرودی کے حلویے کی طرح  
ہوگا۔ چاولوں کے ساتھ بھی پیش کی جاسکتی ہے۔





## اندوں کا چینی پلاؤ

### سامانے:

چاول	_____	ایک کلو
گاجر	_____	4 عدد
مٹر کے دانے	_____	2 پیالی
پیاز	_____	3 عدد
کونگ آئل	_____	8 چمچے
سویا ساس	_____	2 "
اندے	_____	4 عدد
اجینو موٹو	_____	دو چھوٹے چمچے
نمک	_____	حسب ذائقہ

### ترکیبے:

گاجروں کو صاف کر کے یا تو کدو کش کر لیں یا ان کے چھوٹے چھوٹے

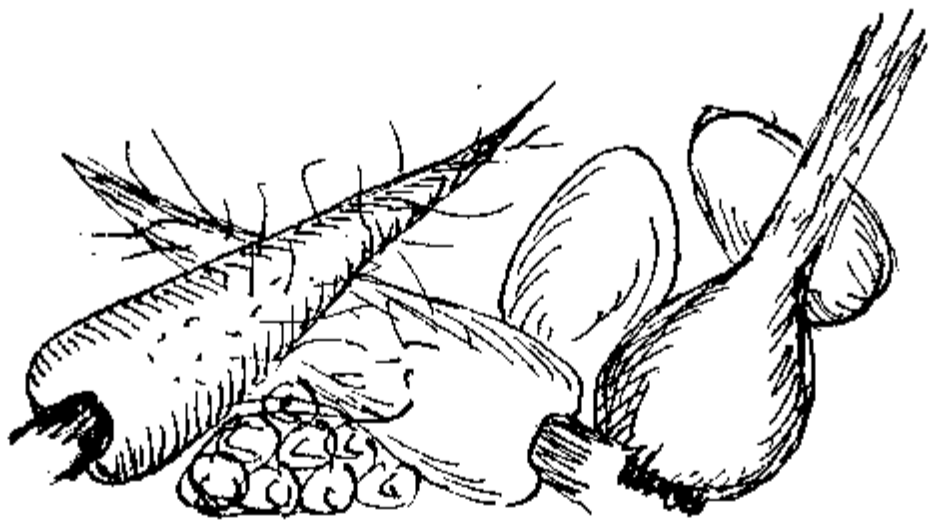
ٹکڑے کر لیں۔ پیاز کے بھی موٹے موٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ مٹر اور گاجروں کو پانی میں اس قدر ابالیں کہ نصف گل جائیں۔

پھر تیل کو خوب گرم کریں اور اس میں پیاز، مٹر اور گاجروں کو ہلکی ہلکی آنچ پر تیل لیں۔ اس کے بعد ان میں نمک، اجینو موٹو اور سویا ساس اچھی طرح ملا دیں۔

کیتلی کے پانی میں نمک ڈالیں اور اس میں چاول ڈال کر ایک کئی ابال لیں۔ پھر انہیں سبزیوں کی کیتلی میں اُلٹ دیں اور چارہ پانچ پارچے سے ہلا دیں تاکہ وہ اچھی طرح مل جائیں۔

اب انڈوں میں نمک ڈال کر انہیں اچھی طرح پھینٹ لیں اور تھوڑے سے کوکنگ آئل میں ان کا چپٹا سا آملیٹ بنالیں۔ پھر چھری سے اس آملیٹ کے موٹے موٹے لچھے کاٹ لیں اور انہیں چاولوں میں ملا کر دس پندرہ منٹ تک دم دے لیں۔

انڈوں کا چینی پلاؤ تیار ہے۔ خود دکھائیں اور دوسروں کو دکھلائیں۔



## انڈوں کی پائی

### سامانے:

- (ا)
- میدہ \_\_\_\_\_ 2½ پیالی  
 مکھن \_\_\_\_\_ ½ ”  
 پانی \_\_\_\_\_ حسبِ ضرورت  
 نمک \_\_\_\_\_ ¼ چائے کا چمچ  
 چینی \_\_\_\_\_ ایک بڑا کھانے کا چمچ  
 انڈے \_\_\_\_\_ 5 (اُبال لیں)
- (ب)
- قیمہ \_\_\_\_\_ ½ پیالی  
 نمک \_\_\_\_\_ 2 چٹکی  
 سیاہ مرچ \_\_\_\_\_ 2 چٹکی  
 بری مرچ \_\_\_\_\_ ایک (باریک کاٹ لیں)  
 مکھن \_\_\_\_\_ ½ چائے کا چمچ  
 انڈہ \_\_\_\_\_ ایک عدد

(ج) میدہ ————— ایک کھانے کا چمچ

پانی ————— " " "

ٹماٹو ساس —————  $\frac{1}{4}$  پیالی (ان ساسوں کی ترکیبیں

مائیونیز ساس ————— ۱ " (آخر میں دی گئی ہیں)

### ترکیبے:

الف حصہ ملا لیں۔ پانی کا پھینٹا دیتے رہیں اور گوندھتے جائیں۔ خوب گوندھیں۔ پھر ہمل کا کپڑا گھیلا کر کے آٹے کا گولہ بنا کر اس میں رات بھر کے لیے رکھ دیں۔

ب حصہ ملا دیں اور قیمہ بھون کر اتار لیں۔ انڈے سخت اُبال کر ان کے دو ٹکڑے کر لیں۔

ج حصہ ملا لیں۔ ایک انڈہ پھینٹ کر علیحدہ رکھیں۔ میدے کو مستطیل کی شکل میں بیل لیں۔ اس میں آدھا قیمہ رکھیں پھر کٹے ہوئے انڈے رکھیں۔ اور انڈوں پر باقی قیمہ رکھیں۔ اب اسے رول کر لیں۔ کنارے ج حصہ والے آئیزہ سے بند کریں، ٹڑے میں رکھیں۔ پھینٹے ہوئے انڈے کی تہہ چڑھا لیں۔ اور اوون میں رکھ دیں۔ سرخ ہونے پر نکال لیں۔ ٹماٹو ساس کے ساتھ پیش کریں۔ مائیونیز ساس بھی ساتھ رکھی جاسکتی ہے۔



# اسپاگٹی اور انڈے

## سامانے:

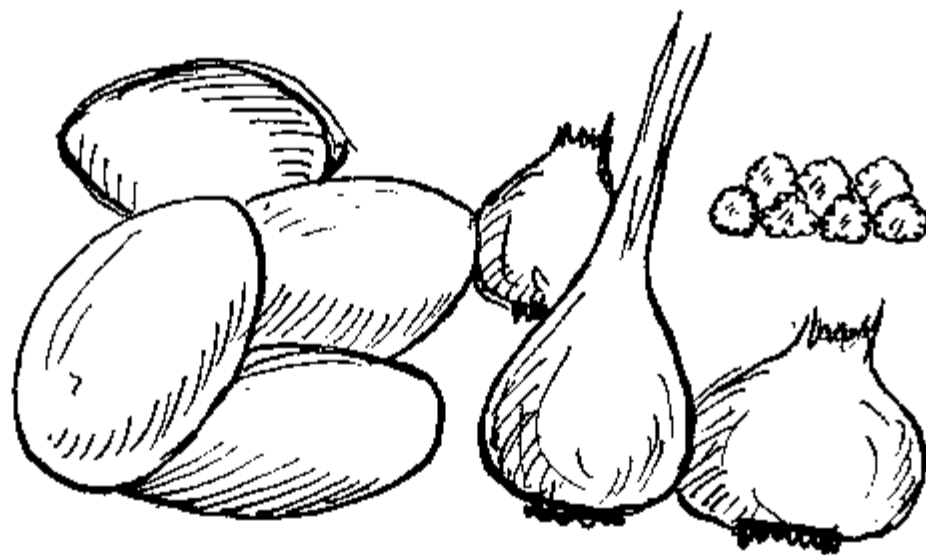
- انڈے \_\_\_\_\_ 8 عدد  
اسپاگٹی \_\_\_\_\_ 200 گرام  
مکھن \_\_\_\_\_ 2 کھانے کے چمچے  
کارن فلور \_\_\_\_\_  $2\frac{1}{2}$  " "  
پیاز \_\_\_\_\_ ایک عدد (باریک کاٹ لیں)  
دودھ \_\_\_\_\_ 2 پیالی  
نمک \_\_\_\_\_  $\frac{1}{4}$  چائے کا چمچ  
کالی مرچ \_\_\_\_\_  $\frac{1}{4}$  " "  
پنیر \_\_\_\_\_ ایک کھانے کا چمچ (باریک  
کاٹ لیں)

## ترکیب:

5 انڈے سخت اُبالیں - 3 انڈے پھینٹ لیں - مکھن گرم

کریں۔ اس میں پیاز ڈال کر تلیں۔ سُرخ ہونے سے پہلے کارن فلور تھوڑا تھوڑا ڈال کر ملائیں۔ پھر کھولتا ہوا دودھ ڈالتے جائیں اور سمجھ بھلاتے جائیں۔  
اب نمک اور کالی مرچ ڈال دیں۔ کسٹرڈ کی طرح ہو جائے تو اتار کر ایلے ہوئے انڈے ملا دیں۔

پھینٹے ہوئے انڈوں کا فرائنگ پن میں آملیٹ بنالیں۔ آملیٹ کے ٹکڑے کر کے آمیزے میں ملائیں اور اوپر پنیر کے ٹکڑے ڈال دیں۔  
اسپاگیٹی اُبال کر چھان لیں اور ڈش میں نکالیں اور اس کے اوپر انڈوں والا آمیزہ ڈال دیں۔



## گولڈن چین

### سامانے:

- مرغ ————— ایک عدد درمیانہ (کھال سمیت)
- کالی مرچ ————— ایک چائے کا چمچ (پسی ہوئی)
- نمک ————— " " "
- سفید سرکہ ————— تین کھانے کے چمچے
- ہری پیاز ————— ایک عدد (دو انچ کے ٹکڑے
- کاٹ لیں)
- اورک ————— چار ٹکڑے (کاٹ لیں)
- سویا ساس ————— 5 کھانے کے چمچے
- سی ایم آئل ————— 3 " " "
- چینی ————— ایک " کا چمچ
- سفید سرکہ ————— " " "
- مرغ کی یخنی ————— ایک پیالی

## ترکیب:

مرغ دھو کر اس پر نمک اور کالی مرچ خوب ملیں۔ پھر دوبارہ سرکہ ڈال کر ملیں۔ اب اس کے اندر ہری پیاز اور اورک ملا کر  $\frac{1}{2}$  گھنٹے کے لیے رکھ دیں پھر کسی برتن میں رکھ کر بھاپ پر پکائیں۔ تقریباً  $\frac{1}{2}$  گھنٹہ لگے گا۔ گل جانے تو ہری پیاز اور اورک نکال لیں۔

الف حصہ چولہے پر چڑھا کر اس میں مرغ ڈال دیں اور مکی آنچ پر چاروں طرف سے شہرا کریں۔ جلنے نہ دیں۔

گولڈن چکن تیار ہے۔ اسے ایک بڑی ڈش میں رکھیں۔ آلو کے چپس اور سلاو سے سجا کر پیش کریں۔

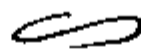




## اسلور چکن

### سامانے:

- (ا) مرغ ————— ایک عدد (کھال سمیت)  
 نمک —————  $1\frac{1}{2}$  چائے کا چمچ  
 سبز پیاز ————— ایک عدد (دو دو انچ کے  
 ٹکڑے کر لیں)  
 اورک ————— چار ٹکڑے (کاٹ لیں)  
 سفید سرکہ —————  $\frac{3}{4}$  پیالی  
 سویا ساس ————— 5 کھانے کے چمچے  
 سی سیم آئل ————— 3 " "  
 چینی ————— ایک " کا چمچ  
 سفید سرکہ ————— " "  
 مرغ کی بیجھی ————— ایک پیالی



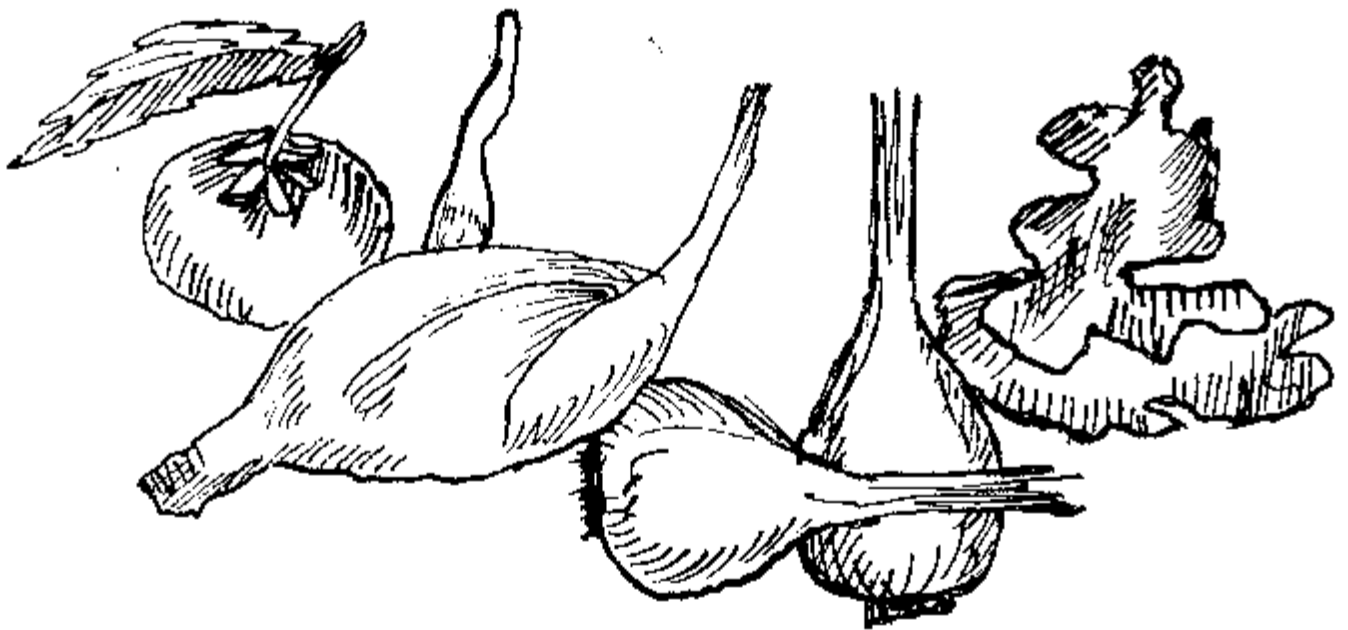
## ترکیب:

مرغ دھو کر اس پر نمک اچھی طرح ملیں۔ بہری پیاز اور ادک کے ٹکڑے اس کے بیچ میں رکھ کر  $\frac{1}{2}$  گھنٹہ پڑا رہنے دیں۔ پھر سفید سرکہ تین چار بار ملیں۔ اور 3 گھنٹہ کے لیے رکھ دیں۔

اس کے بعد دیکھی میں پانی اُبالیں۔ مرغ کو جاپ میں  $\frac{1}{2}$  گھنٹہ پکائیں۔ پیاز اور ادک نکال کر پھینک دیں۔ سلور چکن تیار ہے۔

اسے ایک بڑی ڈش میں رکھیں۔ آلو کے چپس، سلاوا اور ٹماٹر سے سجائیں اور گرم گرم پیش کریں۔

گولڈن اور سلور چکن ساتھ ساتھ بھی پیش کیے جاسکتے ہیں۔ اس سے دسترخوان کی شان اور دو بالا ہو جائے گی۔



## چینی چکن ہوائی سٹائل

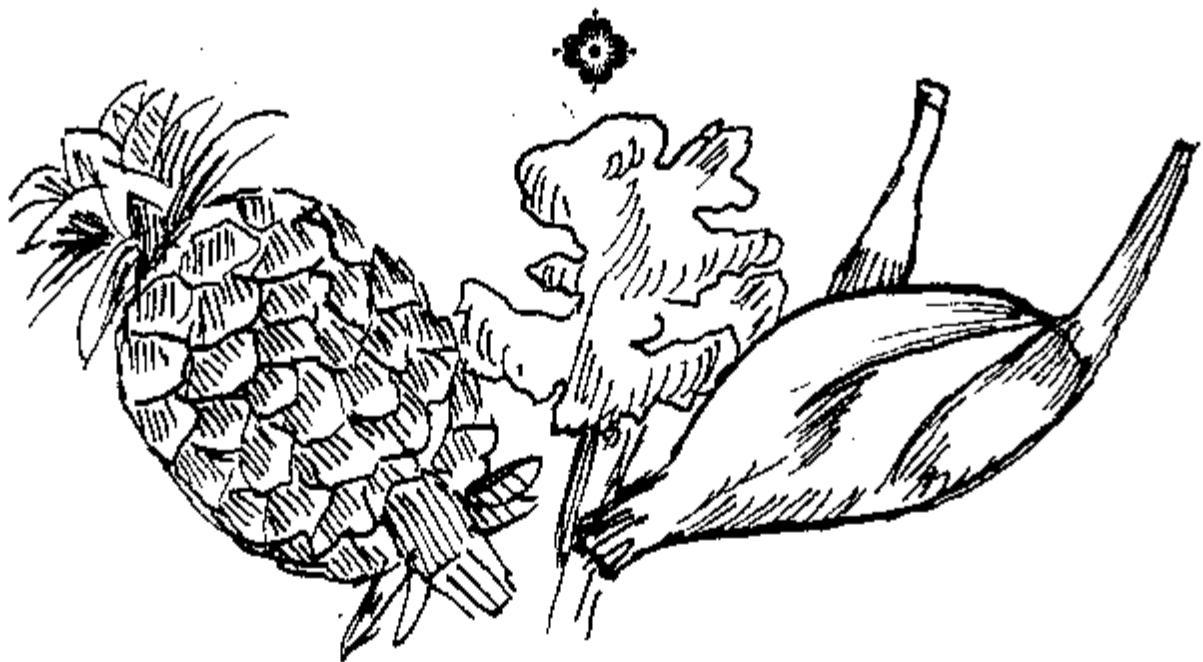
### سامانے:

- مرغ (درمیانہ) ————— ایک عدد (کھال سمیت)
- دو دو انچ کے ٹکڑے ہڈی  
کے ساتھ کر لیں۔
- سفید سرکہ ————— 2 کھانے کے چمچے
- کوکنگ آئل ————— تینے کے لیے (حسب ضرورت)
- ” ” ————— 2 کھانے کے چمچے
- پالک ————— 2 پیالی رکٹ لیں۔ ٹونٹھل  
کے بغیر)
- نمک —————  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچ
- انٹناس کارس ————— ایک پیالی
- مرغ کی یخنی ————— 2 ”
- سویا ساس ————— ایک کھانے کا چمچ

کارن فلور ————— ایک کھانے کا چمچ  
 پانی ————— 2 کے چمچے  
 اناس ————— چار ٹکڑے رگول کتلے کاٹ  
 (لیں)

## ترکیب:

مرغ پر ہر کہ نل کر 20 منٹ کے لیے رکھ دیں۔ پھر تیل (کافی تیل میں) گرم کر کے مرغ تلیں۔ بادامی رنگ کا ہو جائے تو نکال لیں۔ اب 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کریں۔ اس میں پالک اور نمک ڈال کر تھوڑا فراٹی کریں۔ بخینی میں اناس کا رس ڈال کر چولھے پر رکھیں۔ پھر اس میں نمک، سویا ساس اور کارن فلور (گھول کر) ملا دیں۔ خوب گاڑھا ہو جائے تو پالک اور مرغ ملائیں اور ڈش میں نکال لیں اناس کے قتلے ارد گرد رکھ کر گرم گرم پیش کریں۔



## مرغ کے تکتے

### سامانے:

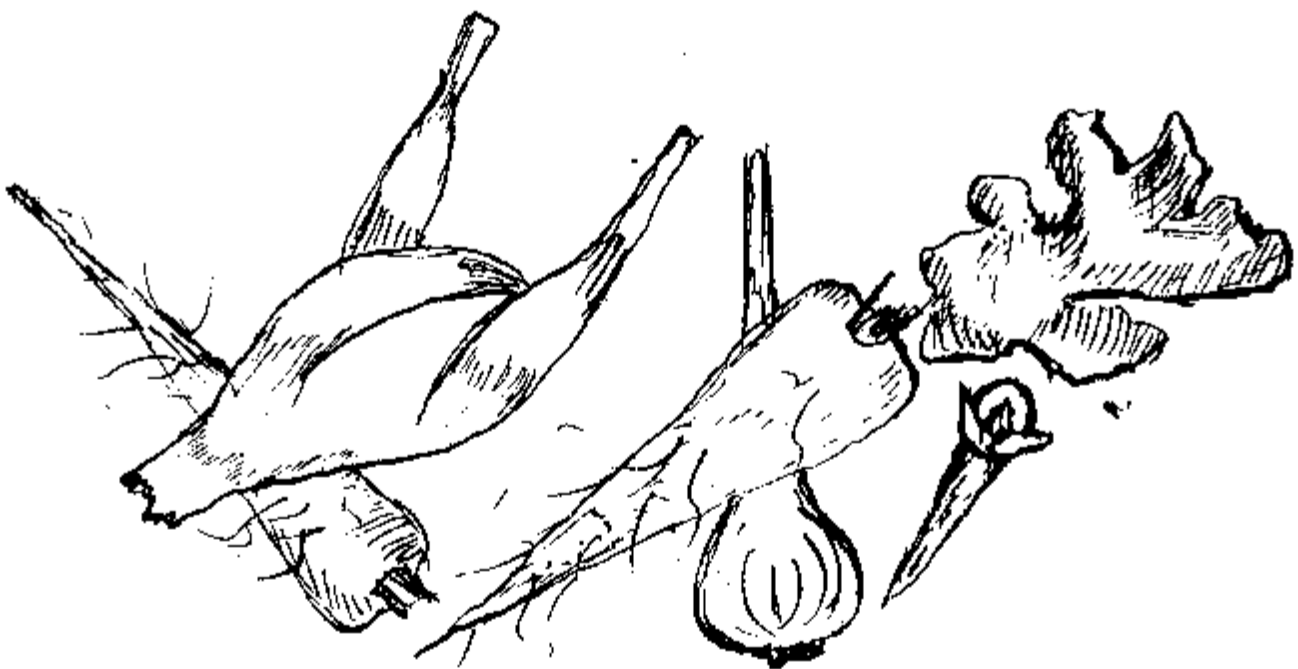
- مرغ ————— ایک کلوگرام  
لسن کے پونے ————— 8 عدد  
ادرک ————— ایک چائے کا چمچہ (باریک  
چس لیں)  
لونگ ————— 2 عدد  
کالی مرچ —————  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچہ (سی ہونی)  
ٹما ٹو ساس —————  $\frac{1}{2}$  پیالی  
سلاد ————— 4 پیٹے  
بند گو بھی ————— 2  
گاجریا سرخ مولیٰ ————— 4 عدد  
تیل ————— 2 کھانے کے چمچے  
نک —————  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچہ

## اجینو موٹو ————— ایک چٹکی

### ترکیب:

مرغ کے آدھ آدھ انچ کے تکتے بنا لیں۔ ایک پیالی پانی اُبلنے رکھ دیں۔ اس میں تکتے، لونگ، اورک، لہسن، نمک اور اجینو موٹو ڈال کر پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو اتار لیں۔

سلاد کے پتے کاٹ لیں۔ گوہی کے پتے بھی کاٹ لیں۔ گاجر مرغ مولی کے ٹکڑے کر لیں۔ ڈش میں تکتے رکھیں۔ اور ان کے چاروں طرف سلاد گوہی اور مولی کے ٹکڑے سجا دیں۔ اوپر سے کالی مرچ چھڑک دیں۔ ٹماٹو ساس کے ساتھ پیش کریں۔



# مرغ لوبیا

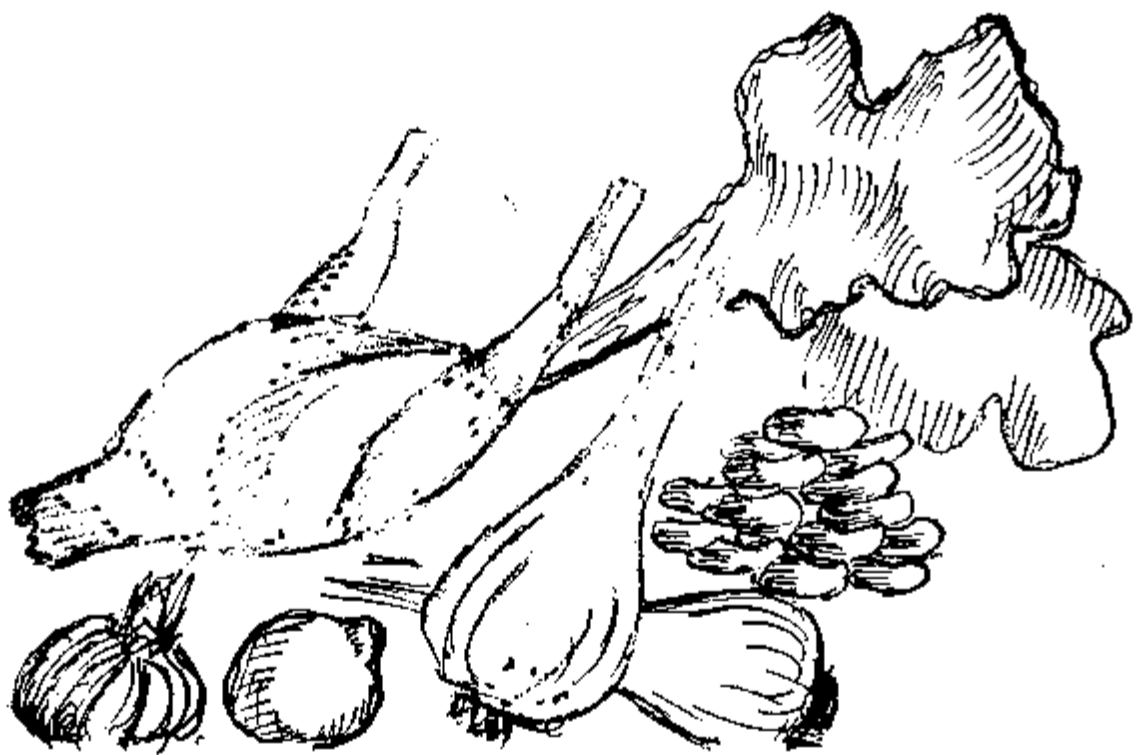
## سامانے:

- سفید لوبیا ————— 200 گرام  
 سیم کے بیج مرغ ————— 100 " "  
 ہری پیاز ————— ایک عدد  
 لہسن ————— ایک چائے کا چمچہ (پسا ہوا)  
 ادراک —————  $\frac{1}{2}$  " " (پسی ہوئی)  
 اجینو موٹو ————— ایک چٹکی  
 نمک ————— ایک چائے کا چمچہ  
 پھوزہ (ابلا ہوا) —————  $\frac{1}{2}$  کلو گرام (ٹکڑے کر لیں)  
 پیاز ————— 2 عدد (باریک کاٹ لیں)  
 گوبھی کے پتے ————— 2 " " "  
 لیموں ————— ایک عدد (دھرتے کر لیں)  
 پانی ————— 3 پیالی

اسان منشی کمانے (بانی)

## ترکیب:

سیم کے بیج اور لوبیا 3 دن پہلے بھگو دیں۔ ایک لت گزرنے کے بعد پانی نکال دیں مگر تھوڑا سا گیلارہنے دیں۔  
 تیسرے دن بیج پھوٹنے لگیں گے۔ اب انہیں پانی ڈال کر پکا لیں۔ بہری پیاز، لہسن، اورک، اجینو موٹو اور نمک شامل کر دیں۔ پانی خشک ہونے سے پہلے اُبلایا ہوا چوزہ بھی ڈال دیں۔  
 پانی خشک ہو جائے تو ڈیش میں لیموں، پیاز اور گو بھیجے کے ساتھ رکھیں اور پورے آدھا چمچ کالی مرچ چھڑک دیں۔





## بندگو بھی اور مرغ

### سامانے:

مرغ	_____	$\frac{1}{2}$ کلوگرام
بندگو بھی	_____	1 عدد (بڑی)
کارن فلور	_____	1 پیالی
نمک	_____	1 چائے کا چمچ
کالی مرچ	_____	$\frac{1}{2}$ " "
پانی	_____	1 پیالی
سیرکہ	_____	1 کھانے کا چمچ
ادرک	_____	1 چائے کا چمچ (پسی ہوئی)
نمک	_____	$\frac{1}{4}$ " "
اجینو موٹو	_____	1 چمچ
اجوائن	_____	1 " "
کوکنگ آئل	_____	$\frac{1}{2}$ پیالی

چینی —————  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچ (پسی ہوئی)  
 لہسن ہرا —————  $\frac{1}{2}$  " " (پسا ہوا)  
 ٹماٹو ساس —————  $\frac{1}{2}$  پیالی  
 سلاڈ کے پتے ————— 4 عدد  
 پیاز ————— 1 عدد

### ترکیب:

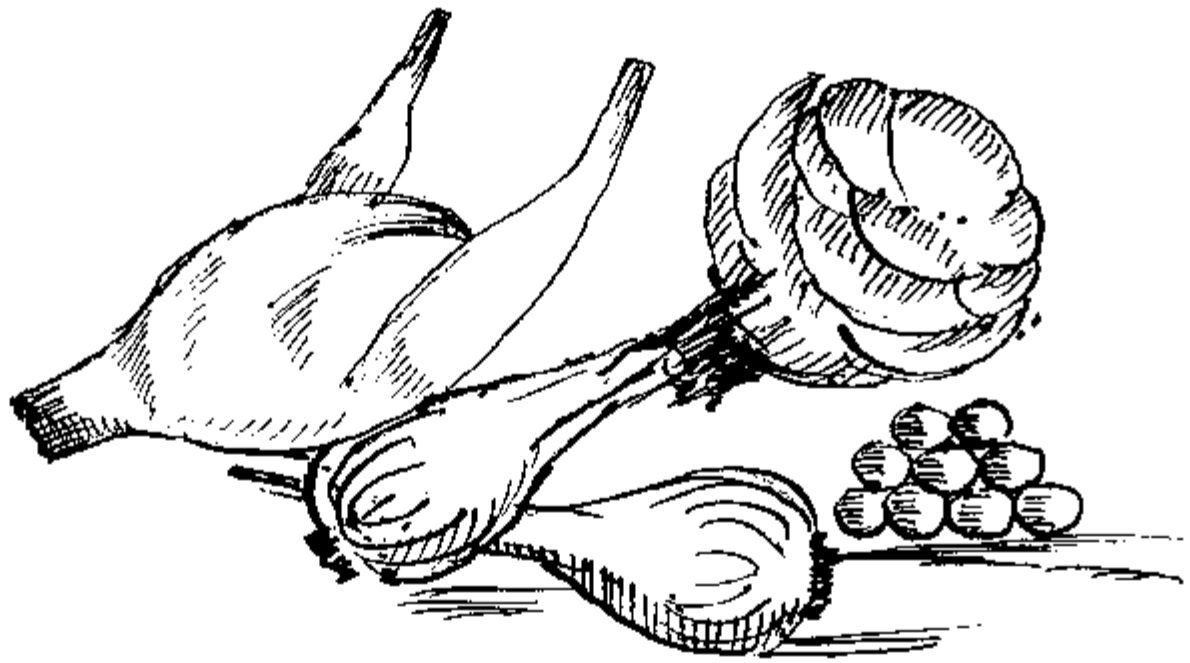
مرغ دھو کر ایک پیالی پانی میں ڈال دیں۔ اس میں ہرا لہسن، چینی، اجوائن، اجینو موٹو، سرکہ، اورک اور  $\frac{1}{4}$  چمچ نمک ملا کر پکائیں۔ پانی خشک ہونے پر اتار لیں۔

گو بھی کے پتے آہستہ سے اتار لیں، ٹوٹیں نہیں۔ انہیں دھو کر رکھ لیں۔ کارن فلور ایک پیالی پانی میں ملائیں۔ پھر نمک اور کالی مرچ شامل کر دیں۔ پلیٹ میں گو بھی کا ایک پتا بچھائیں اس پر کارن فلور کا آمیزہ ہاتھ سے ہلکا ہلکا لگائیں۔ پھر دوسرا پتا رکھیں اور آمیزہ لگائیں۔

آٹھ دس پتے اوپر تلے رکھ کر رول بنائیں۔ اسی طرح اور پتے رکھ کر دوسرا رول تیار کریں۔

ایک برتن میں پانی اُبلنے دیں۔ اس پر لوہے کی چھلنی رکھ دیں۔ پانی اُبلنے لگے تو گو بھی کے پتے کے رول پر دھاگہ لپیٹ کر چھلنی میں رکھ دیں۔ دس منٹ بعد رول چمچے سے پلٹیں۔ دس منٹ اسی طرح رہنے دیں۔

اب ان کو نکال کر ٹھنڈا کریں اور پھر چھری سے ٹکڑے کر لیں۔ اس کے بعد  
تیل گرم کر کے اس میں ٹکڑے تیل لیں۔  
باقی تیل میں مرغ ہلکا سا بادامی تلیں۔ ڈش میں سلاو کے پتے بچھائیں  
ان پر بند گوہی کے ٹکڑے رکھیں اور مرغ کے ٹکڑے بیچ میں رکھ دیں۔ چاروں  
طرف پیاز سجادیں۔



## مُرخ اور ٹماٹر

### سامانے:

ٹماٹر کارس	—————	$\frac{1}{2}$	پیالی
مُرخ	—————	1	کلوگرام
لسن	—————	$\frac{1}{2}$	چائے کا چمچ (رپا ہوا)
ادرک	—————	$\frac{1}{2}$	" " (رپی ہوئی)
نمک	—————	$\frac{1}{2}$	" "
اجینو موٹو	—————	2	چٹکی
اجوائن	—————	1	"
تیل زیتون	—————	2	کھانے کے چمچے
پیاز ہری	—————	1	کا چمچ (رپی ہوئی)
مرچ سُرخ	—————	1	چٹکی (رپی ہوئی)
مرچ سیاہ	—————	$\frac{1}{4}$	چائے کا چمچ
دار چینی	—————	1	چٹکی

## ترکیب:

مُرخ دھولیں۔ پھر نمک، لہسن اور اورک لگا کر  $\frac{1}{2}$  گھنٹہ رکھیں۔ تیل گرم کر کے اجوائن ڈال دیں۔ پھر سب چیزیں مع مُرخ ڈال دیں۔

ہلکی آنچ پر پکائیں اور بھون کر اتار لیں۔ گرم گرم پیش کریں۔



## مرغ ٹماٹر، چاول

سامانے:

چاول —————  $1 \frac{1}{2}$  پیالی (نمک ڈال کر

آبال لیں)

مرغ ————— 1 پیالی (چھوٹے چھوٹے

ٹکڑے کریں)

ٹماٹر ————— 4 عدد (کاٹ لیں)

ہری مرچ ————— 4 عدد (لمبائی میں دو دو

ٹکڑے کر لیں)

لیموں ————— 1 عدد (بابیک ٹکڑے

کاٹ لیں)

پیاز ————— 2 عدد (کاٹ لیں)

نمک —————  $\frac{1}{4}$  چائے کا چمچ

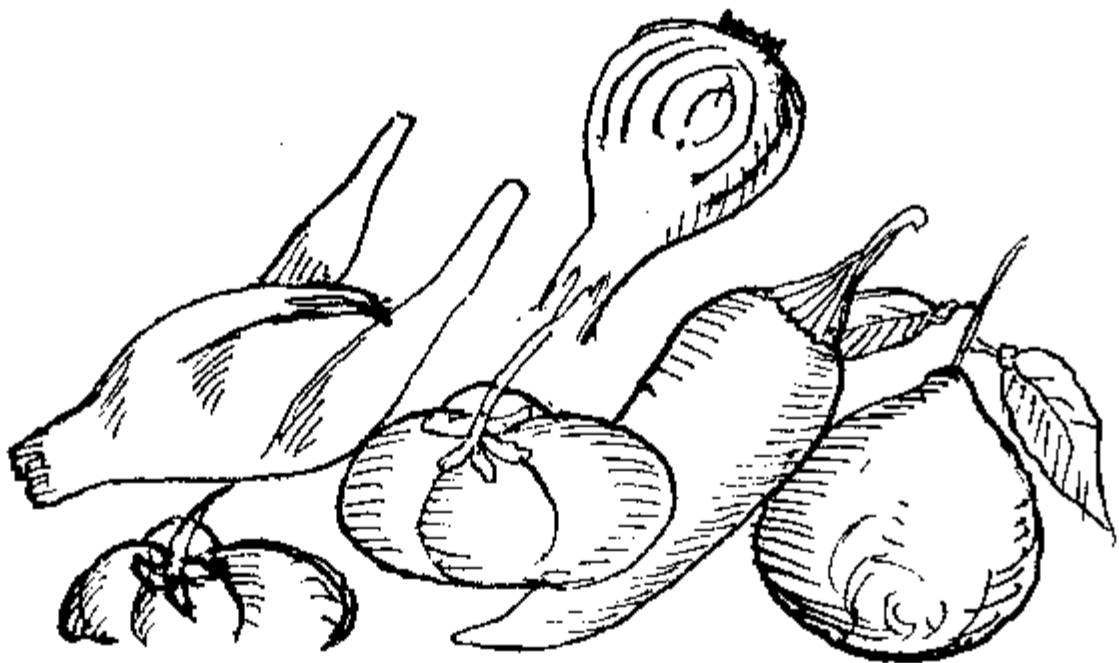
اجینو موٹو ————— 1 چٹکی

تیل \_\_\_\_\_ ا کھانے کا چمچ  
مرچ مرغ \_\_\_\_\_ ا چٹکی

## ترکیب:

تیل گرم کریں۔ اس میں دو پیاز موٹے موٹے کاٹ کر ڈالیں۔ ایک منٹ کے بعد ٹماٹر اور مرغ بھی ڈال دیں۔  
نمک، مرچ اور اجینو موٹو بھی ملا دیں۔ ہلکی آنچ پر پکائیں۔ پانی خشک ہونے پر اتار لیں۔

ایک ڈش میں آدھے چاول پھیلائیں۔ اُن پر مرغ، ٹماٹر ڈال دیں اس کے اوپر بقیہ آدھے چاول ڈال کر ہری مرچ اور لیموں کے ٹکڑے رکھ دیں۔



# چکن، مٹر، مٹاٹر

## سافانے:

مٹاٹر ————— 6 عدد (سخت، سرخ

اور بڑے)

مٹر کے دانے ————— 2 پیالی

پیاز ————— 1 عدد

ایجنو موٹو ————— 1 چٹکی

نمک —————  $\frac{1}{4}$  چائے کا چمچ

تیل ————— 1 کھانے کا چمچ

ہری مرچ ————— 2 عدد

مرغ کا قہیمہ ————— 1 پیالی

بسرکہ ————— 1 چائے کا چمچ

سلاد ————— 4 پتے



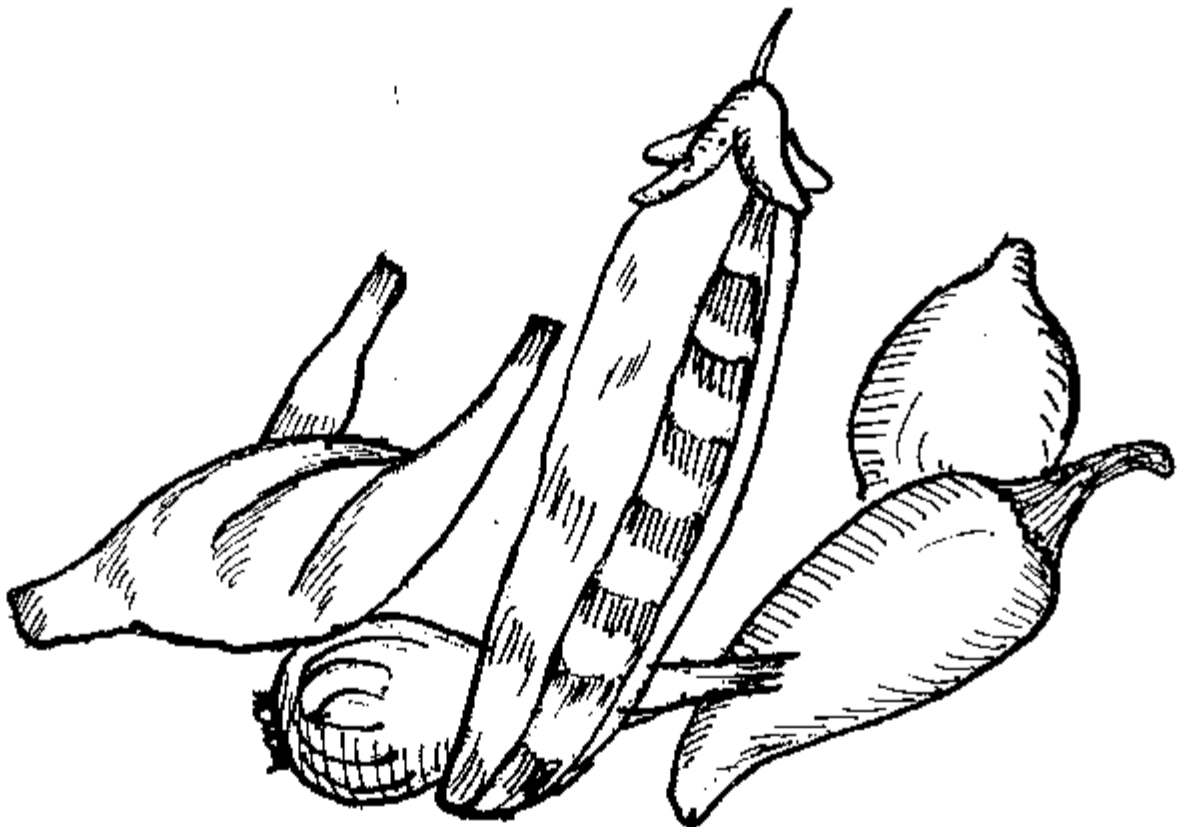
## ترکیبے:

تیل گرم کریں۔ اس میں دو پیاز موٹے موٹے کاٹ کر ڈال دیں۔  
ایک منٹ بعد ٹماٹر اور مرغ ڈال دیں۔

نمک، سرخ مرچ اور اجینو موٹو بھی ملا دیں۔ ہلکی آنچ پر پکائیں۔

پانی خشک ہونے پر اتار لیں۔

ایک ڈش میں آدھے چاول پھیلا لیں۔ ان پر مرغ اور ٹماٹر ڈال  
دیں۔ اس کے اوپر تبقیہ آدھے چاول ڈال کر مہری مرچ اور لیموں کے ٹکڑے  
رکھ دیں۔



# چکن پیرس

## سامانے:

مرغ کا سینہ	—	—	ایک عدد
کالی مرچ	—	—	حسب ذائقہ
کوننگ آئل	—	—	2 کھانے کے چمچے
چینی	—	—	ایک چائے کا چمچ
بینٹنی	—	—	2 کھانے کے چمچے
نمک	—	—	$\frac{1}{4}$ چائے کا چمچ
کارن فلور	—	—	2 کے چمچے
مٹر کے دانے	—	—	$\frac{1}{2}$ کلو
سویا ساس	—	—	2 چائے کے چمچے

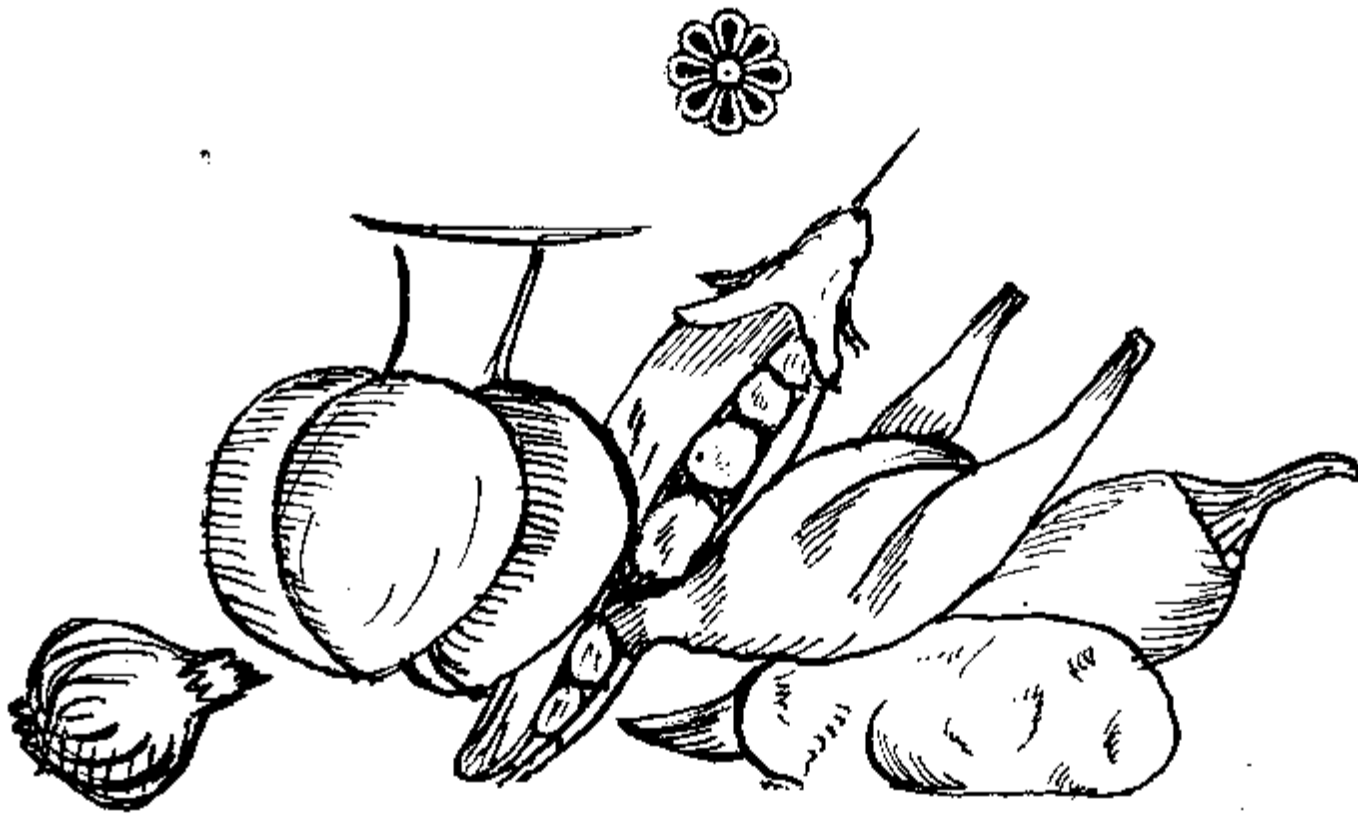
## ترکیب:

چکن کو ڈیڑھ گھنٹے کے ٹکڑوں میں کاٹیں۔ ان پر نمک، کالی مرچ

پانی \_\_\_\_\_ ایک پیالی  
 مکھن \_\_\_\_\_ ایک کھانے کا چمچہ  
 کالی مرچ \_\_\_\_\_ 2 حٹکی  
 سلاد کے پتے \_\_\_\_\_ 2 عدد رکاٹ لیں

### ترکیب:

رات کو خوبانیاں پانی میں بھگو دیں اور صبح کو ہلکا سا بوش وے کو نرم کر لیں۔ ایک پیالی پانی میں مرغ آبلنے رکھ دیں۔ نمک، دار چینی، اورک، لہسن اور مرغ مرچ ڈال دیں۔ پانی تھوڑا رہ جائے تو آلو مٹر اور خوبانیاں شامل کر کے دم دیں۔ اب مکھن گرم کریں اور اس میں سب چیزوں کو تل لیں۔ اوپر سے کالی مرچ چھڑک دیں۔ سلاد کے ساتھ پیش کریں۔



## مرغ اور سبزی

### سامانے:

مرغ \_\_\_\_\_  $\frac{1}{2}$  کلو (اُبال لیں)

تیل \_\_\_\_\_ 2 کھانے کے چمچے

ہری پیاز \_\_\_\_\_ 3 عدد رکاٹ لیں

بندگو بھی کے پتے \_\_\_\_\_ 4 " "

آلو \_\_\_\_\_ 1 " (اُبلانہوا)

مٹر \_\_\_\_\_  $\frac{1}{2}$  پیالی (اُبلے ہوئے)

سویا ساس \_\_\_\_\_ 1 کھانے کا چمچ

اجینو موٹو \_\_\_\_\_ 1 چٹکی

کالی مرچ \_\_\_\_\_  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچ

نمک \_\_\_\_\_  $\frac{1}{2}$  " "

سرکہ \_\_\_\_\_  $\frac{1}{2}$  " "

## ترکیب:

تیل میں پیازہ براؤن کریں۔ اس میں مرغ، گو بھی، آلو، مٹر، نمک،  
کالی مرچ، سرکہ اور اجینو موٹو ڈال کر دم دیں۔ پھر سویا ساس ڈال کر  
اتار لیں۔

ڈش تیار ہے۔



## سیرزی بھرا چوزہ

### سامان:

- چوزہ سالم —————  $\frac{1}{2}$  کلو گرام  
 انڈے اُبلے ہوئے ————— 2 عدد  
 آلو اُبلے ہوئے ————— 2 " درمیانہ سائز  
 مٹر کے دانے —————  $\frac{1}{2}$  پیالی (اُبلے ہوئے)  
 ادک پسا ہوا —————  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچ  
 نمک —————  $\frac{1}{2}$  " "  
 اجینو موٹو ————— ایک چٹکی  
 مرچ سیاہ پسپی ہوئی —————  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچ  
 مرچ سبز ————— 2 عدد کٹی ہوئی  
 کوکنگ آئل ————— 4 کھانے کے چمچے  
 پانی —————  $\frac{1}{2}$  پیالی  
 لسن پسا ہوا —————  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچ

## ترکیب:

چونے کو اچھی طرح دھو کر ایک دن پہلے فریج میں رکھ دیں۔ پھر اس پر لہسن، اورک، نمک اور اجینو موٹو لگا کر آدھ گھنٹے کے لیے دوبارہ فریج میں رکھ دیں۔

انڈوں کے گول تھکے کر لیں۔ آلوؤں کے چوکور ٹکڑے کاٹیں اور مٹر ملا کر بہر کہ، مرچ سیاہ اور مرچ سبز بھی شامل کر دیں۔ اس آمیزے کو چونے میں بھر کر دھاگہ لپیٹ دیں تاکہ آمیزہ باہر نہ نکلے۔

اب تیل گرم کر کے اس میں چوزہ ڈال دیں۔ پانچ منٹ تک ہلکی آنچ پر رکھیں۔ پھر پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب براؤن ہو جائے، تو احتیاط سے اُتار لیں۔

اب ایک ڈش میں چوزہ رکھیں اور تیز چھری کے ساتھ بیچ بیچ سے اسے کاٹ دیں لیکن سارا نہیں صرف اوپر کا حصہ کاٹیں۔

سبزی بھرا چوزہ تیار ہے۔ اپنے ذوق اور پسند کے مطابق اسے ٹماٹو، ساس اور سلاد کے ساتھ تناول کیا جا سکتا ہے۔



## چکن سبزی

### سامانے:

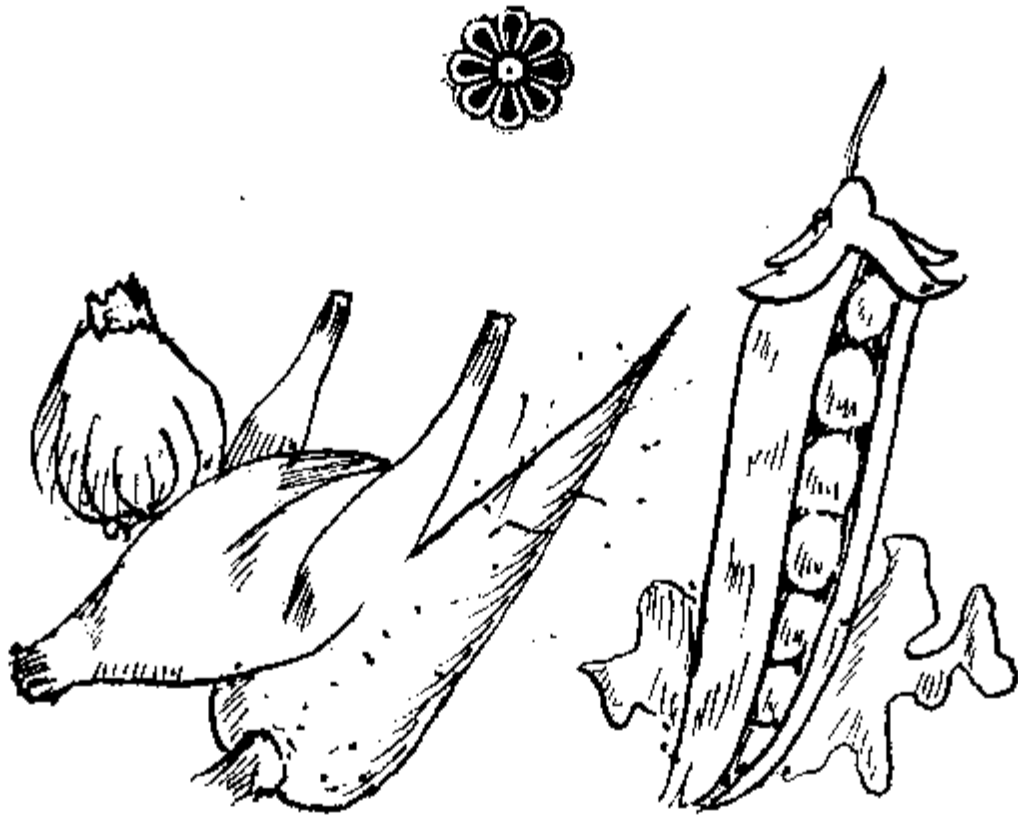
- مرغ \_\_\_\_\_  $\frac{1}{2}$  کلوگرام  
 مٹر کے دانے \_\_\_\_\_  $\frac{1}{2}$  پیالی (اُبلے ہوئے)  
 گاجر \_\_\_\_\_ ایک عدد (گول کٹی ہوئی)  
 سلاد \_\_\_\_\_ ایک پتا (چھوٹے ٹکڑے کر لیں)  
 بھرکہ \_\_\_\_\_ 3 کھانے کے چمچے  
 لہسن \_\_\_\_\_ 1 چائے کا چمچ (پسا ہوا)  
 ادراک \_\_\_\_\_ 1 ٹکڑا (پسی ہوئی)  
 نمک \_\_\_\_\_ دو چٹکی  
 کالی مرچ \_\_\_\_\_ دو چٹکی (پسی ہوئی)  
 اجوائن \_\_\_\_\_ 2 دانے  
 اجینو موٹو \_\_\_\_\_ ایک چٹکی  
 کارن فلور \_\_\_\_\_ 3 کھانے کے چمچے



پانی \_\_\_\_\_ 2 کھانے کے ہچھے  
تیل \_\_\_\_\_ 1 پیالی

## ترکیب :

مرغ کے چھوٹے چوکور تکیے کر لیں۔ ان میں سرکہ، لہسن، اورک، اجینو موٹو اور کالی مرچ ڈال کر 3 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ اس کے بعد پکا لیں۔  
پانی خشک ہو جائے تو اجوائن ڈال دیں۔ کارن فلور میں پانی ملائیں، اس میں تکیے بھگو دیں۔ تیل گرم کریں۔ اس میں تکیے سرخ رنگ کے تیل لیں۔  
اب ایک ٹوتھ پک (خلال) لیں۔ اس میں مٹر کا دانہ پروئیں۔ اس پر ایک تکا لگائیں۔ اس پر گاجر کا ٹکڑا رکھیں۔ پھر سلاد کا ٹکڑا۔  
اسی طرح سارے تکیے ٹوتھ پک میں پرو کر ڈش میں رکھیں۔ چاروں طرف سلاد رکھ دیں۔



# مرغ اور اسپاگٹی

سامانے:

اسپاگٹی	_____	200 گرام
مرغ	_____	$\frac{1}{2}$ کلو گرام
سفید بہرکہ	_____	ایک چائے کا چمچ
ادرک	_____	$\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ (پس لیں)
لسن	_____	$\frac{1}{2}$ " " " "
ٹمک	_____	$\frac{1}{4}$ " "
کالی مرچ	_____	$\frac{1}{4}$ " "
اجینو موٹو	_____	ایک چٹکی
نہیر	_____	ایک ٹکڑا
کھنسن	_____	ایک کھانے کا چمچ
پانی	_____	$\frac{1}{2}$ پیالی

## ترکیب:

اسپاگیٹی اُبال کر چھان لیں۔ نمک اور سرکہ مرغ پر لگا کر 10 منٹ کے لیے رکھ دیں۔ پھر پانی میں ڈال کر پکائیں۔ لہسن، اورک، اجینو موٹو اور کالی مرچ بھی شامل کر دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو مکھن ڈال دیں اور بھون کر اتار لیں۔ اسپاگیٹی ڈش میں چاروں طرف ڈالیں۔ بیج میں مرغ رکھیں اور نیپر کاٹ کر چھڑک دیں۔



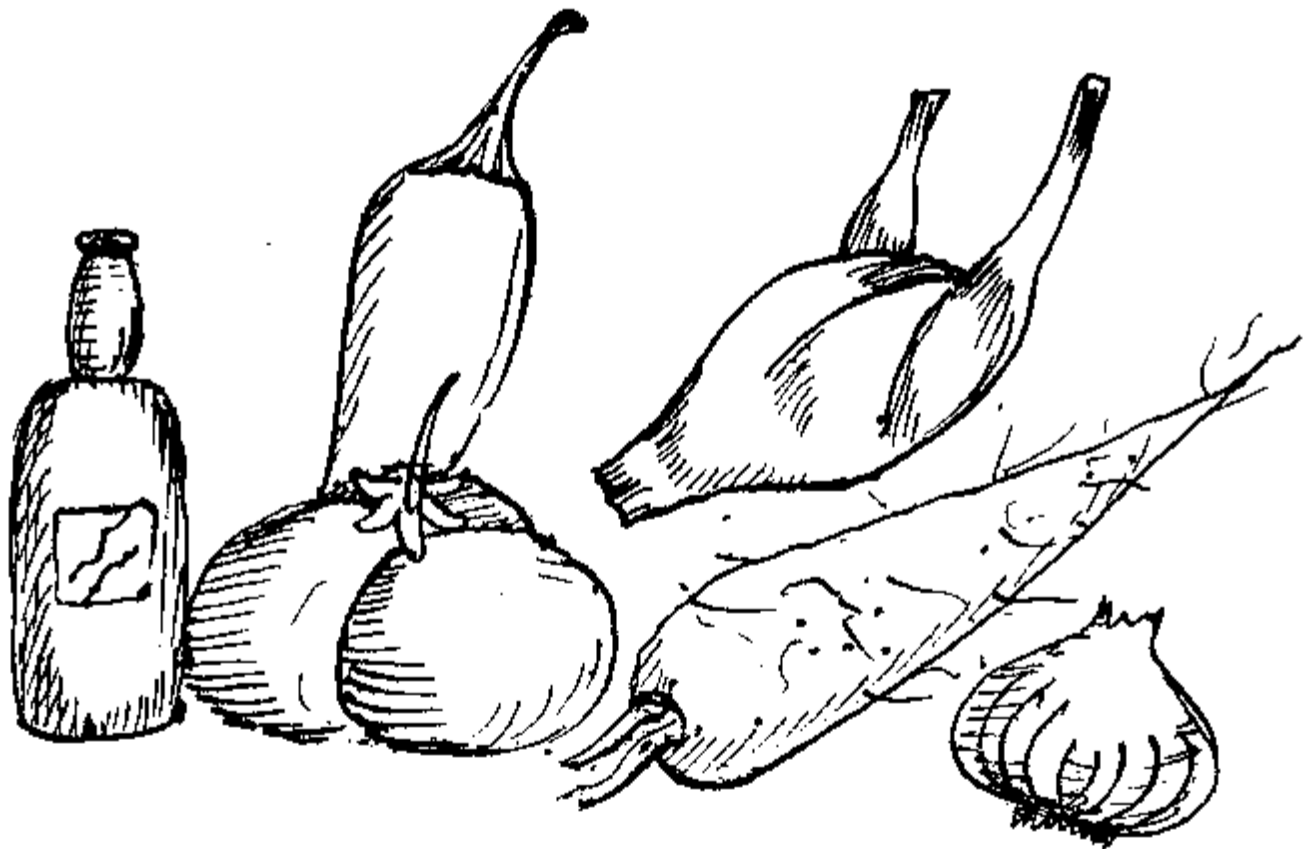
# چکن، گاجر، ٹماٹر

## سامانے:

گاجر	_____	$\frac{1}{4}$ کلوگرام
ٹماٹر	_____	" $\frac{1}{2}$
مرغ	_____	" $\frac{1}{2}$
اجینو موٹو	_____	ایک چٹکی
نمک	_____	$\frac{1}{4}$ چائے کا چمچ
سرکہ	_____	1 کھانے "
ہری مرچ	_____	3 عدد
پیاز	_____	" 1
ادرک	_____	$\frac{1}{4}$ چائے کا چمچ
		(دہسی ہوئی)
کالی مرچ	_____	$\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ
		(دہسی ہوئی)

## ترکیب:

- $\frac{1}{2}$  پیالی پانی میں مرخ اُبلنے رکھیں اور پانی میں نمک ڈال دیں -
- پانی خشک ہونے لگے تو ٹماٹہ، پیاز، ادرک کاٹ کر ڈال دیں -
- پانی ختم ہو جائے تو سرکہ، بہری مرچ، اجینو موٹو ڈال دیں، گاجر لمبائی کے رُخ کاٹیں اور وہ بھی ڈالیں اور دم پر رکھیں -
- 10 منٹ بعد اتار لیں پھر ڈش میں نکال کر کالی مرچ چھڑک دیں -
- پیاز کے ٹکڑے ذرا موٹے کاٹیں اور گاجر کے ٹکڑے لمبے ہوں تاکہ ڈش میں اچھے لگیں -



## سیدب اور مرغ

### سامانے:

مرغ	_____	$\frac{1}{2}$ کلو گرام
بڑا سرخ سیدب	_____	ایک عدد
نمک	_____	$\frac{1}{4}$ چائے کا چمچ
بہرکہ	_____	ایک کھانے کا چمچ
کوکنگ آئل	_____	" " "
لسن	_____	$\frac{1}{4}$ چائے کا چمچ (پسٹوا)
پانی	_____	$\frac{3}{4}$ پیالی
بیموں کارس	_____	$\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ
چینی	_____	$\frac{1}{2}$ پیالی
میٹھا سرخ رنگ	_____	ایک چٹکی



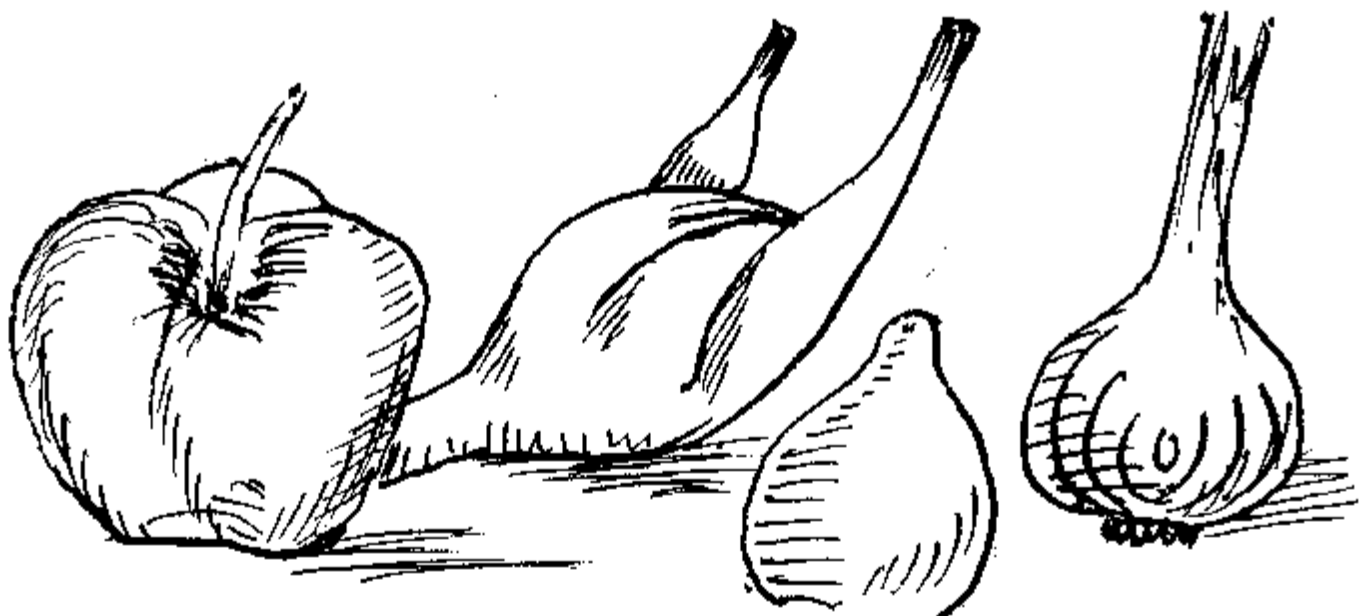
## ترکیب:

سیب کو دھو کر اوپر سے تھوڑا سا کاٹ لیں۔ اندر سے گودا نکال  
دیں اور باریک باریک چھلے کاٹ لیں۔

اب کیتلی میں چینی  $\frac{1}{4}$  پیالی پانی، لیموں کارس اور میٹھا سرخ رنگ ملا کر  
چولھے پر رکھیں اور اس میں سیب کے چھلے ڈال دیں۔ پانچ منٹ بعد چھلے  
نکال لیں۔

مرغ پر نمک، لہسن اور سرکہ لگا کر ایک گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ پھر  
 $\frac{1}{2}$  پیالی پانی میں ڈال کر ابلنے کے لیے رکھ دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو ایک  
کھانے کا چمچہ تیل ڈال کر دم دیں۔

اب مرغ نکال کر ڈش میں رکھیں اور اس کے چاروں طرف سیب کے  
سرخ سرخ چھلے سجادیں۔



# مُرغ اور بندگو بھی کے رول

## سامانے:

- مُرغ کا گوشت —————  $\frac{1}{2}$  کلو گرام  
 بندگو بھی ————— ایک عدد (کافی بڑی)  
 کارن فلور ————— ایک پیالی  
 نمک —————  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچہ  
 برسرکہ ————— ایک کھانے کا چمچہ  
 مرچ سیاہ —————  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچہ (پسی ہوئی)  
 اورک ————— ایک " (پسائو)  
 پانی ————— ایک پیالی  
 اجینو موٹو ————— ایک چٹکی  
 اجائین ————— ایک چٹکی  
 کوکنگ آئل —————  $\frac{1}{2}$  پیالی  
 چینی —————  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچہ (پسی ہوئی)



لہسن —————  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچہ (پساموگا)  
 پیاز ————— ایک عدد  
 سلاو کے پتے ————— چار عدد  
 ٹماٹر ساس —————  $\frac{1}{2}$  پیالی

### ترکیب:

مرغ کا گوشت دھو کر صاف کر کے ایک پیالی پانی میں ڈال دیں اس کے ساتھ کیتلی میں لہسن، چینی، اجوائن، اجینڈہ موٹو، سرکہ، اورک اور  $\frac{1}{4}$  چمچہ نمک بلا کر چوٹھے پر پڑھا دیں۔ پانی خشک ہو جانے پر اتار لیں۔ بند گو بھی کے پتے آہستہ آہستہ اس طرح اتاریں کہ ٹوٹنے نہ پائیں۔ انہیں دھو کر رکھ لیں۔ کارن فلور میں ایک پیالی پانی ملائیں۔ پھر اس میں نمک اور کالی مرچ شامل کر دیں۔

اب پلیٹ میں بند گو بھی کا ایک پتہ بچھائیں۔ اس پر کارن فلور کا آمیزہ ہاتھ سے ہکا ہکا لگائیں۔ پھر اس کے اوپر دوسرا پتہ رکھیں اور کارن فلور کا آمیزہ لگائیں۔ آٹھ دس پتے اوپر تلے رکھ کر رول بنا لیں۔ اسی طرح اور پتوں پر کارن فلور کا آمیزہ لگا کر مزید رول تیار کر لیں اور پھر ہر رول پر دھاگا لپیٹ دیں۔

اب ایک برتن میں پانی اُبلنے کے لیے رکھ دیں اور اس کے منہ پر لوسے کی چھلنتی رکھ دیں۔ پانی اُبلنے لگے تو گو بھی کے پتوں کے رول چھلنتی میں

رکھ دیں۔ دس منٹ بعد رول چمچے یا کف گیر سے پلٹ دیں پھر دس منٹ  
اسی طرح رہنے دیں۔

اب ان کو پھلنی سے نکال کر ٹھنڈا کر لیں۔ ٹھنڈے ہو جانے پر پھری  
سے ٹکڑے کاٹ لیں۔ اس کے بعد فرائی پان میں تیل گرم کر کے اس میں ان  
ٹکڑوں کو تیل لیں۔

باقی ماندہ تیل میں مرغ کو ہکا سا براؤن تیل لیں۔ ڈش میں سلاو کے  
پتے بچھائیں۔ ان پر بندہ گو بھی کے تلمے ہوئے ٹکڑے رکھیں۔ مرغ کے ٹکڑوں  
کو درمیان میں رکھیں اور پیاز کاٹ کر چاروں طرف سجادیں۔



# مرغ، مونگ پھلی

## سامانے:

- مرغ —————  $\frac{1}{2}$  کلو گرام
- بیرک ————— ایک کھانے کا چمچہ
- ادریک ————— ایک ٹکڑا (پسا ہوا)
- اجینو موٹو ————— ایک چٹکی
- لہسن ————— ایک چلے کا چمچہ (پسا ہوا)
- نمک —————  $\frac{1}{4}$  " "
- مرچ سیاہ —————  $\frac{1}{2}$  " (بسی ہونی)
- مونگ پھلی کے دانے —————  $\frac{1}{2}$  پیالی (اوپر کا چھلکا اترا ہوا)
- کوننگ آئل —————  $2\frac{1}{2}$  کھانے کے چمچے
- انڈے ————— 2 عدد
- پانی ————— ایک پیالی

## ترکیب:

مرغ کے تین ٹکڑے کر کے کیتلی میں ڈال دیں۔ پھر پانی ڈال کر نمک سرکہ، ادراک، لہسن اور اجینو موٹو ملا کر چھلے پر سڑھا دیں۔ پانی خشک ہو جانے پر اتار لیں۔

قرائی پان میں آدھا چمچ تیل ڈال کر مونگ مچلی کے دانوں کو تیل میں۔ اب انڈوں کو پھینٹ کر مرغ کے ٹکڑوں کو اس میں لتھیریں اور دوہچے تیل گرم کر کے اس میں تیل لیں اور اوپر سے مرچ سیاہ چھڑک دیں۔ ایک پلیٹ میں مونگ مچلی کے دانے ڈالیں اور ان کے اوپر مرغ کے تیلے ہوئے ٹکڑے رکھ دیں۔ ٹماٹر ساس کے ساتھ تناول فرمائیں۔



# مرغ مکھانے

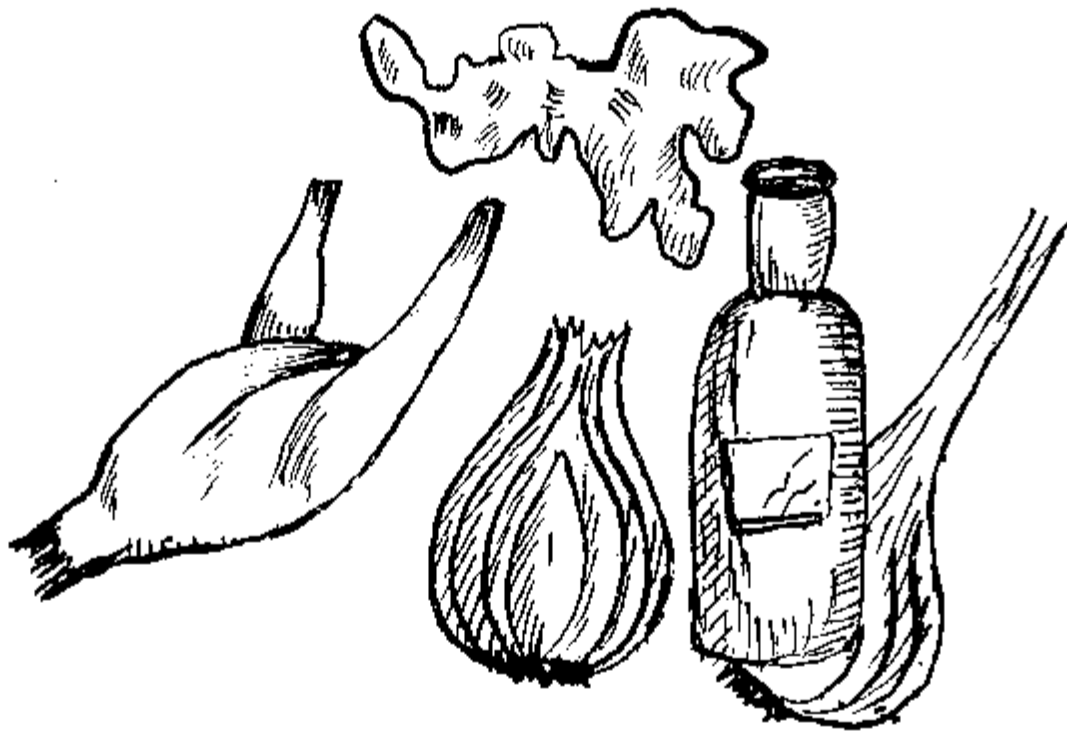
## سامانے:

- پھول مکھانے ————— 2 پیالی
- مرچ سیاہ —————  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچہ (رسی ہوئی)
- نمک ————— ایک چائے کا چمچہ
- جائفل ————— ایک چمچہ (رسی ہوئی)
- مرغ کا گوشت —————  $\frac{1}{2}$  کلوگرام
- پیاز ————— 2 عدد (کٹی ہوئی)
- سیرکہ ————— ایک کھانے کا چمچہ
- کوکنگ آئل —————  $\frac{1}{2}$  پیالی یا زیادہ حسب  
ضرورت
- لسن ————— 4 جوئے انکڑے کیے ہوئے
- چدنی —————  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچہ
- ادرک —————  $\frac{1}{4}$  چائے کا چمچہ (رپا ہوا)

اجینو موٹو ————— ایک چٹکی  
پانی ————— ایک پیالی

### ترکیب:

تیل گرم کریں اور اس میں مکھانے فرائی کر کے نکال لیں۔ پھر اسی تیل میں مرغ، پیاز، سرکہ، لہسن، اورک، چینی، اجینو موٹو، پانی اور نصف چمچہ نمک ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھ دیں۔ پانی ختم ہونے پر بھون کر اتار لیں۔  
ڈش میں مکھانے ڈالیں اور ان کے اوپر مرغ رکھیں۔ نمک، جانفل اور سیاہ مرچ چھڑک کر سلاڈ کے ساتھ تناول فرمائیں۔



## فریٹ ڈچکن

### سامانے:

- مرغ \_\_\_\_\_ ایک کلوگرام  
نمک \_\_\_\_\_ ایک چائے کا چمچ  
کالی مرچ (دسی ہوئی) \_\_\_\_\_  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچ  
ادرک \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_  $\frac{1}{2}$  " "  
کارن فلور \_\_\_\_\_  $\frac{1}{2}$  پیالی  
اجینو موٹو \_\_\_\_\_ ایک چٹکی  
کوکنگ آئل \_\_\_\_\_ 4 کھانے کے چمچے  
پانی \_\_\_\_\_ ایک پیالی

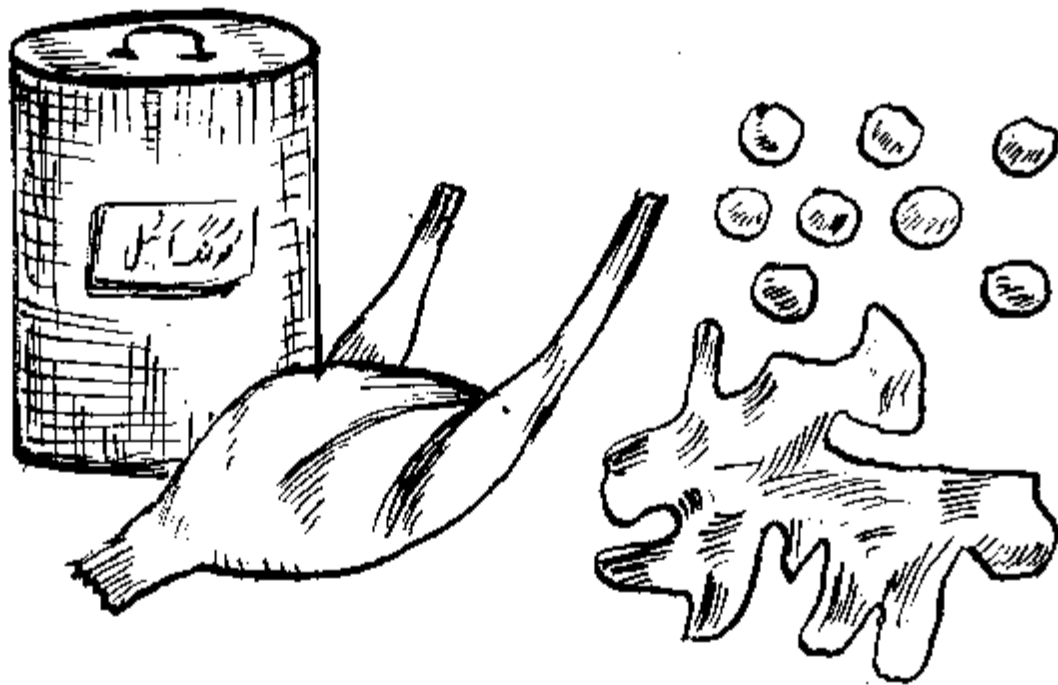
### ترکیب:

مرغ کو دھو کر صاف کر کے 8 ٹکڑے کر لیں۔ ان پر نمک، ادرک، اجینو موٹو اور سیاہ مرچ لگا دیں اور چھری سے ہلکے ہلکے کٹ لگا دیں تاکہ نمک

گوشت کے اندر تک چلا جائے۔ پھر دس منٹ کے لیے رکھ دیں۔  
 کارن فلور کاغذ کے ایک لفافے میں ڈال دیں اور گوشت کا ایک  
 ایک ٹکڑا اس میں ڈال کر خوب ہلا کر نکالیں۔ اب تیل گرم کر کے اس میں  
 گوشت کے ٹکڑے ڈال دیں۔

جب ٹکڑے براؤن ہونے لگیں تو ایک پیالی پانی ڈال دیں اور ہلکی  
 آنچ پر پکا لیں۔ جب پانی ختم ہو جائے اور گوشت کے ٹکڑے سرخ ہو جائیں  
 تو اتار لیں۔

گوشت کے ٹکڑوں کو کاغذ پر رکھیں تاکہ ساری چکنائی کاغذ پر آ جائے  
 پھر اسے ڈش میں سجادیں۔ فرائیڈ چکن تیار ہے۔





## مرغ چاول (1)

### سامانے:

سالم مرغ	—————	$\frac{1}{2}$ کلوگرام
کھیرا	—————	1 عدد
سو پاساں	—————	2 چمچے
ٹماٹر	—————	2 عدد
اجوائن	—————	چند دانے
چاول	—————	$\frac{1}{2}$ کلوگرام
نمک	—————	2 چائے کے چمچے
تلوں کا تیل	—————	3 کھانے کے چمچے
لسن	—————	6 جوئے

### ترکیب:

مرغ کو اچھی طرح صاف کر لیں۔ کیتلی میں اتنا پانی ڈالیں کہ مرغ ڈوب

جائے۔ اسے چوڑھے پر رکھ دیں۔ جب اُبلنے لگے تو اس میں مرغ ڈال کر دو منٹ تک اُبالیں۔ پھر آگ کم کر کے پندرہ منٹ دم پر رکھیں۔ اس کے بعد مرغ نکال اس پر تیلوں کا تیل اور سویا ساس لگائیں اور ٹکڑے کر لیں۔ چاول دھو کر نمک اور لہسن ڈال کر اسی پانی میں اُبالیں جس میں مرغ اُبالا گیا تھا۔ مرغ کے گوشت کے ٹکڑوں کو ٹماٹر اور کھیرے کے قندوں سے سجائیں اور اجوائن کے دانے پس کر چھڑک دیں اور چاولوں کے ساتھ تناول فرمائیں۔



## مرغ چاول (2)

### سامانے:

چوزہ	—————	$\frac{1}{2}$ کلوگرام	
چاول ابلے ہوئے	—————	3 پیالی	
تخمیرہ	—————	$\frac{1}{2}$ کلوگرام	(د)
نمک	—————	$\frac{1}{4}$ چائے کا چمچ	
مرچ سُرخ پسی ہوئی	—————	$\frac{1}{4}$ "	
لسن پسا ہوا	—————	$\frac{1}{2}$ "	
اورک	—————	$\frac{1}{2}$ "	
کونگ آئل	—————	1 "	
پیاز	—————	1 عدد کٹی ہوئی	
سبز دھتیا	—————	ایک گٹھی	(ب)
مرچ سبز	—————	4 عدد	
نمک	—————	$\frac{1}{4}$ چائے کا چمچ	

- (ج) ٹماٹر ————— 3 عدد  
 پیاز ————— 1 " چھوٹی  
 لہسن ————— 2 جوئے  
 دار چینی ————— 1 چھوٹا ٹکڑا  
 چینی ————— 1 چائے کا چمچ  
 پانی —————  $\frac{1}{2}$  پیالی  
 میٹھا سرخ رنگ ————— 2 چٹکی  
 نمک —————  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچ  
 اورک لپی ہوئی —————  $\frac{1}{2}$  " "  
 کوکنگ آئل ————— 1 کھانے کا چمچ  
 پانی ————— 1 پیالی

### ترکیب:

حصہ ۱ میں سے ایک چائے کا چمچ تیل گرم کر کے پیاز کو براؤن کر لیں۔  
 اور پھر حصہ ۱ کی تمام چیزیں ڈال کر قمیہ بھون کر اتار لیں۔  
 حصہ ۲ کی چیزیں باریک پس کر علیحدہ رکھ لیں۔  
 حصہ ۳ کی تمام چیزیں بلا کر پکینی رکھ دیں۔ آدھا پانی خشک ہو جائے تو  
 اتار کر ایک پیالی چاول ملا دیں۔ چاول سرخ رنگ کے ہو جائیں گے۔  
 حصہ ۴ کی ساری چیزیں بلا کر علیحدہ پکالیں اور اس میں سوزہ بھون

کر چار ٹکڑے کر لیں۔

اب ایک کھٹے منہ کا سانچہ یا برتن لیں۔ اس کے اندر ہاتھ سے ہلکا سا تیل لگائیں اور مرنج رنگ والے چاول اس میں ڈال کر چاولوں کو کسی پلیٹ سے خوب دبائیں اور پھر ان پر قہیے کی تہ جمائیں۔ قہیے کے اوپر ایک پیالی سفید ابلے ہوئے چاولوں کی تہ جمائیں اور حصّہ ب کا آمیزہ چاروں طرف ڈال دیں۔ اس پر باقی ماندہ ایک پیالی ابلے ہوئے چاول ڈالیں اور پلیٹ سے خوب اچھی طرح دبائیں۔ پھر ہلکی آنچ پر دم کے لیے رکھ دیں۔ جب دم آجائے تو ڈھکن ہٹا کر آہستہ سے اور احتیاط کے ساتھ چاول ڈش میں نکال لیں جو کک کی شکل میں نکلیں گے۔ چوزے کے ٹکڑوں کو ڈش کے چاروں طرف رکھ دیں۔ ڈش کو سلاو کے بڑے بڑے پتوں سے سجائیں۔

حسب پسند چار سخت ابلے ہوئے انڈوں کے ٹکڑے کاٹ کر بھی ڈش پر رکھے جاسکتے ہیں۔



## مرغ اور ملی حلی سبزیاں

### سامانے:

- مرغ کا گوشت ————— 750 گرام  
 انڈے ————— 3 عدد  
 میدہ ————— 3 چمچے کھانے کے  
 کارن فلور —————  $2\frac{1}{2}$  چمچے چائے کے  
 سرکہ —————  $\frac{3}{4}$  پیالی  
 بند گو بھی ————— 250 گرام  
 پھول گو بھی ————— 250  
 مرٹ کے دانے ————— 1 پیالی  
 گاجر ————— 3 عدد چھوٹے سائز کی  
 ٹماٹر ————— 4 عدد  
 سبز مرچ ————— 4  
 ٹماٹو ساس —————  $\frac{1}{2}$  پیالی

چینی —————  $\frac{1}{2}$  پیالی  
 اجینو موٹو ————— ۱ ————— چمچ  
 کوکنگ آئل ————— ۱ ————— پیالی  
 سیاہ مرچ —————  $\frac{3}{4}$  ————— چمچ پسی ہوئی  
 نمک —————  $1\frac{1}{2}$  ————— چائے کا  
 بکنگ پاؤڈر —————  $\frac{1}{4}$  —————

## ترکیب:

سب سے پہلے مرغ دھو کر بوٹیاں الگ کر لیں۔ اب بڈیوں میں تین پیالی پانی ڈال کر بختی تیار کریں۔ جب آدھا پانی رہ جائے تو بختی الگ کر لیں۔

میدہ اور کارن فلور ایک پیالے میں ڈالیں۔ اس میں چائے کا آدھا چمچ نمک  $\frac{1}{4}$  چمچ سیاہ مرچ پسی ہوئی اور بکنگ پاؤڈر ڈالیں۔

انڈوں کو کانٹے سے اچھی طرح پھینٹ کر اس میں شامل کر لیں اور پھر سب چیزوں کو کانٹے سے یک جا کر لیں۔ اگر یہ آمیزہ زیادہ گاڑھا محسوس ہو تو ذرا سا پانی ڈال کر پتلا کر لیں۔

اب کڑاہی میں تیل ڈال کر گرم کریں۔ کڑا کڑانے لگے تو مرغ کی بوٹیاں میڈے اور کارن فلور کے آمیزے میں لپیٹ لپیٹ کر تلتے جائیں۔ اب باری باری تمام سبزیاں جو پہلے سے کاٹ کر رکھی ہوں ڈال کر تیل لیں۔

اسی کڑاہی میں تمام سبزیاں اور تلی ہوئی بوٹیاں ڈال دیں اور سرکہ شامل

کر کے تقریباً پانچ منٹ تک آٹ پلٹ کرتے رہیں اور پھر چینی، ٹماٹو ساں اور  
- تختی بھی شامل کر دیں اور تمام چیزوں کو کچھ دیر پکنے دیں -

میدے اور کارن فلور کا جو آمیزہ باقی بچا ہو اسے بھی ٹھنڈے پانی میں  
گھول کر کٹا سی میں ڈال دیں - اس کے بعد چائے کا ایک چمچہ نمک، آدھا چمچہ  
پسی ہوئی سیاہ مرچ اور ایک چمچہ اجیتو موٹو شامل کر دیں - ہر ٹائر کے چار حصے  
کر کے ملا دیں -

تھوڑی دیر پکانے کے بعد اتاریں اور گرم گرم پیش کریں -





## مرغ اخروٹ

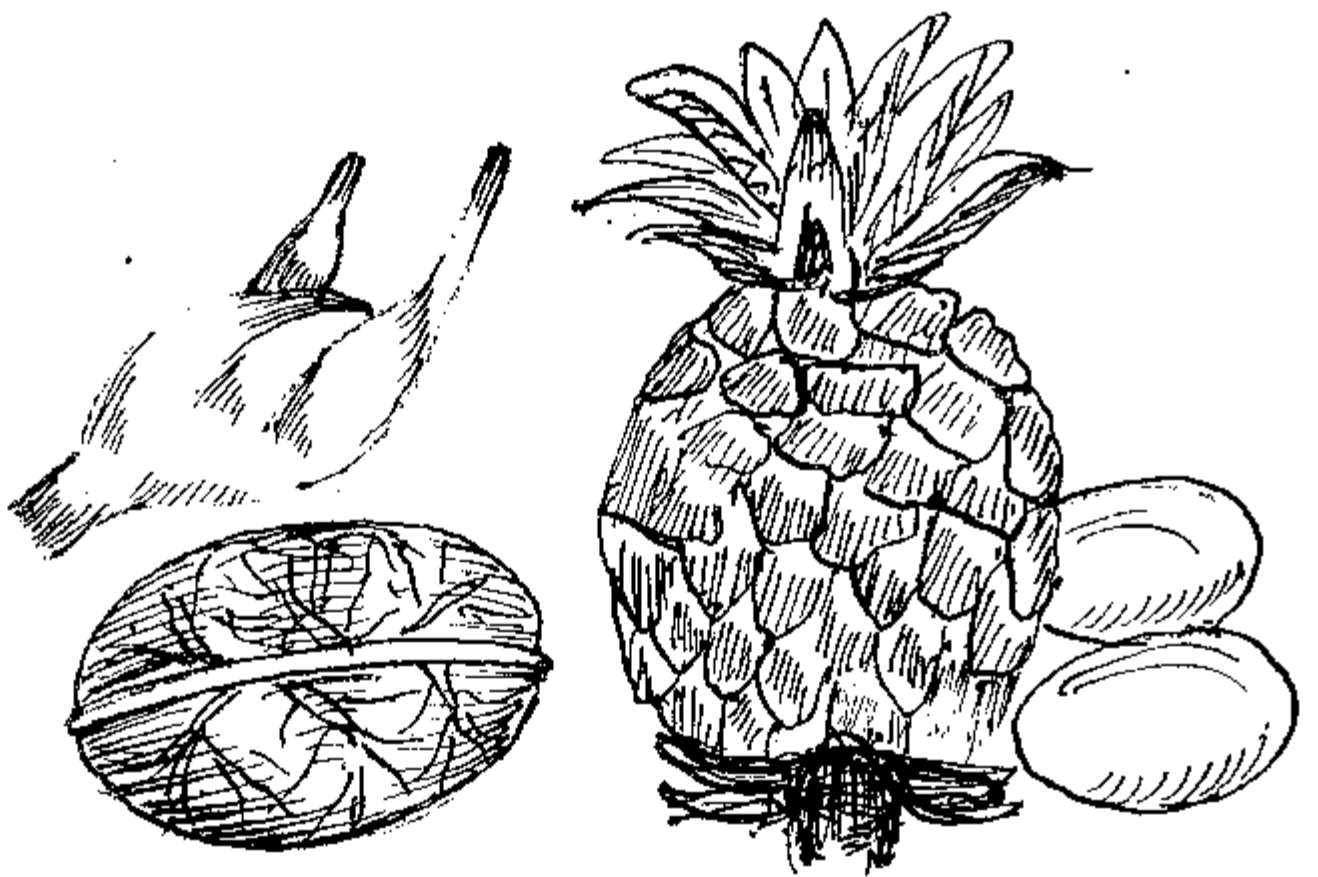
### سامانے:

- مرغ کاسینہ ————— 250 گرام  
انڈے ————— 2 عدد (صرف سفیدی)  
کوننگ آئل ————— 4 بڑے پیالے  
میدہ ————— 2 بڑے چمچے  
اخروٹ کی گری ————— 300 گرام (چھوٹے چھوٹے ٹکڑے)  
نمک —————  $2 \frac{1}{2}$  چھوٹے چمچے  
کالی مرچ ————— حسب ذائقہ (پسی ہوئی)  
اتناس ————— حسب پسند

### ترکیب:

مرغ کے گوشت کے ٹکڑے کر کے ان میں نمک، مرچ ملائیں۔ انڈوں کی

سفیدی کو پھینٹ کر اس میں میدہ اچھی طرح ملائیں۔  
 گوشت کے ٹکڑوں کو انڈوں کی سفیدی اور میدے کی گاڑھی گاڑھی لٹی  
 میں ڈبوئیں اور ان پر انروٹ کی گری کے ٹکڑے لگائیں۔  
 تیل کو فرائی پان یا کٹا ہی میں ڈال کر کڑکڑائیں اور پھر گوشت کے ٹکڑے  
 ایک ایک کر کے اس میں ڈالیں۔ جب سُرخ ہو جائیں تو باہر نکال لیں۔ جب  
 تیل اچھی طرح نچر جائے تو ٹکڑوں کو ایک بڑی پلیٹ میں پھیلا دیں۔  
 اناس کے پارچے اس طرح سے کاٹیں کہ پُر پھیلائی ہوئی توتلی بن جائے۔  
 پلیٹ کے کناروں پر مناسب فاصلے سے چھ سات تتلیاں رکھیں۔ توتلی کے پروں  
 کے درمیان کٹی ہوئی ہری مرچ بھی جمائی جاسکتی ہے۔



## مُرغ اور ہری مرچ

### سامانے:

- مُرغ کا گوشت ————— 750 گرام  
بند گو بھی کے ٹکڑے ————— 1 پیالی  
گاجر کے ٹکڑے ————— 1 ”  
ہری مرچ ————— 15 عدد  
پیاز ————— 2 ”  
سویا ساس ————— 2 چمچے  
اجلیتو موٹو ————— 2 چھوٹے چمچے  
کوکنگ آئل ————— حسب ضرورت  
سیاہ مرچ ————— حسب پسند  
نمک ————— حسب ذائقہ

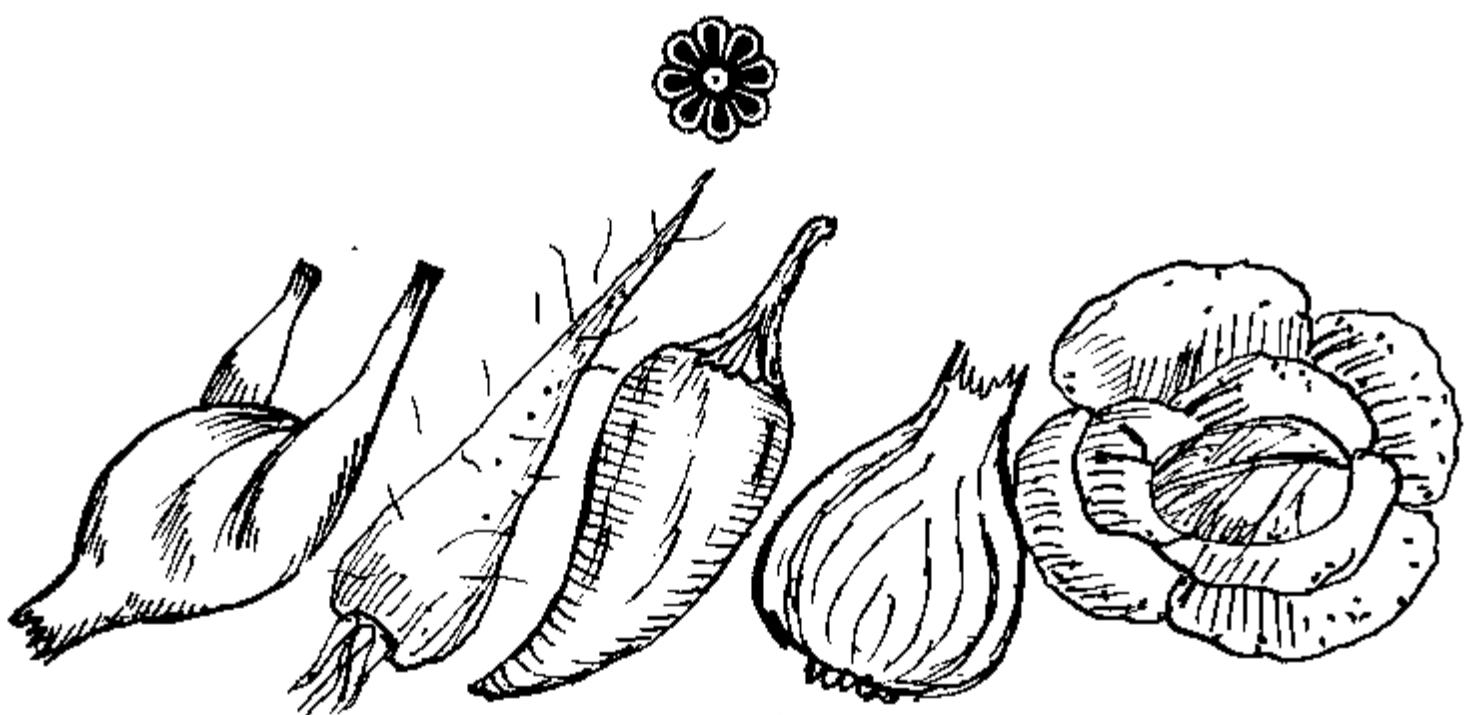


## ترکیب:

بند گو بھی اور گاجر کے ٹکڑے کاٹ لیں اور ہری مرچوں کو لمبائی کے مرغ  
چیر کر ان کے بیج نکال دیں۔ پیاز کو ذرا موٹا موٹا کاٹ لیں۔ مرغ کے گوشت  
کے چھوٹے چھوٹے چوکور ٹکڑے کر کے انہیں تیل میں تل لیں۔ اگر گوشت سخت  
ہو تو تیل سے پہلے اسے تھوڑا سا اُبال لیں۔

گاجر اور بند گو بھی کے ٹکڑوں کو بھی ذرا سا اُبال لیں۔ مرغ کے گوشت  
کے ٹکڑے تیلے جا چکیں تو ان میں ہری مرچیں، گاجریں، گو بھی، پیاز، سویا سب  
اور تقریباً دو پیالی بخینی ملا دیں اور اسے تھوڑی دیر تک ہلکی آنچ پر پکائیں۔  
اس کے بعد تھوڑے سے پانی یا مٹھنسی بخینی میں کارن فلور گھول کر ملا دیں۔ ایک  
دو اُبال آجائیں تو چولھے سے اتار لیں۔

مرغ اور ہری مرچ تیار ہے۔ اسے پلیٹ میں سجاتے ہوئے حسب پسند  
تیلے ہوئے ایک نوڈلز اوپر یا نیچے پھلے جاسکتے ہیں۔



# چکن سینڈویچ

## سامانے:

ڈبل روٹی ————— ایک عدد (باریک سلائس  
کر لیں)

مرغی کا گوشت ————— 2 پیالی (خوب اُبلانہوا)  
پیاز بڑا ————— ایک عدد (باریک کاٹ  
لیں)

ٹماٹر ————— ایک عدد (باریک کاٹ  
لیں)

ککڑی ————— آدھی (کٹو کٹ کر لیں)

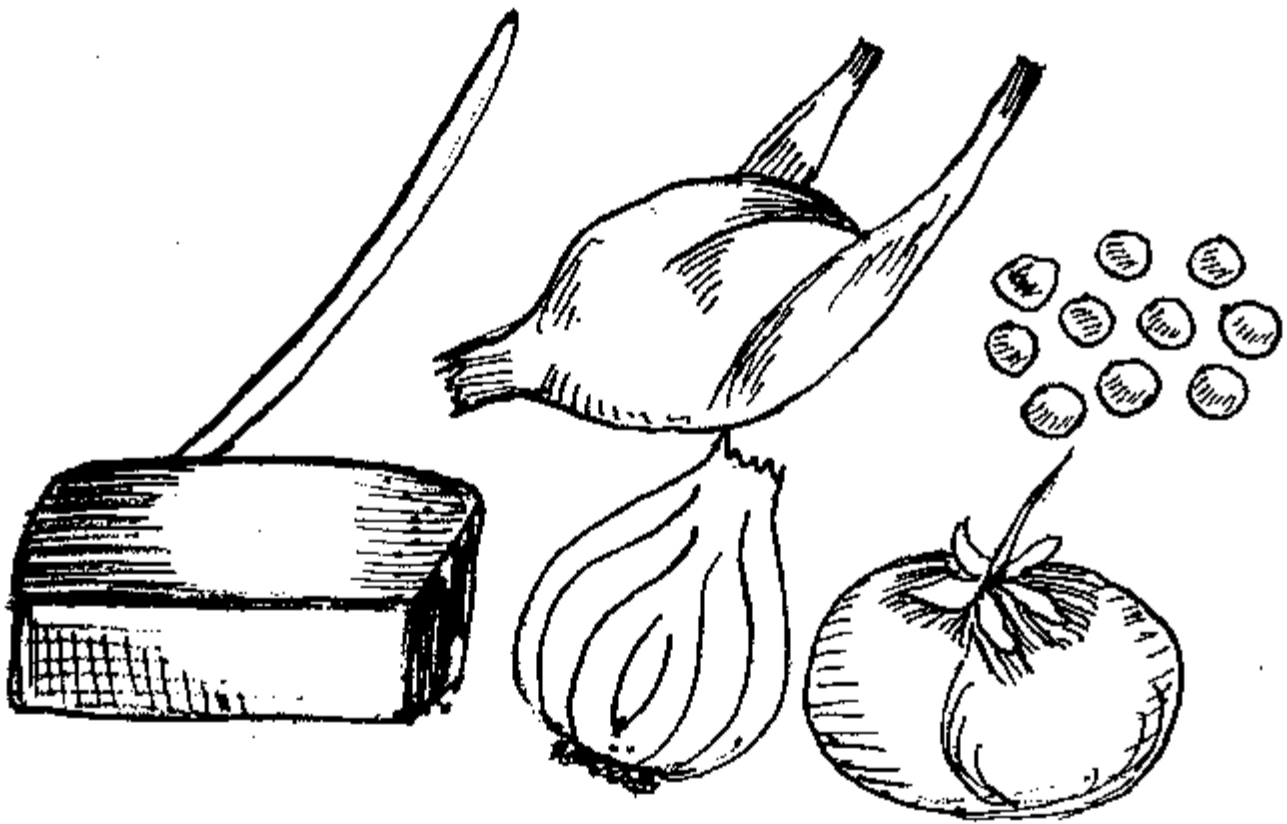
مائیونیز —————  $\frac{1}{2}$  پیالی  
کٹھن ————— ایک ٹکیا، چھوٹی

بنک —————  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچ

کالی مرچ —————  $\frac{1}{2}$  " "

## ترکیب:

مرغی کے گوشت میں ٹماٹر، ککڑی، نمک، کالی مرچ اور پیاز ملا دیں۔ اس کے بعد مایونیز ملائیں۔ ایک سلائس پر مکھن لگائیں، دوسرے سلائس پر تھوڑا آمیزہ رکھیں پھر دونوں کو ملا کر دیا دیں۔ اس کے بعد آڑا کاٹ لیں۔ تولیہ گھیلا کر کے نچوڑ لیں اور سینڈوچ پر رکھیں۔ تاکہ وہ سخت نہ ہوں۔



## سرخ بریاں گوشت

### سامانے:

گلے کا گوشت — 2 کلو  
 ریپڈلی یا ران کا  
 گارنی خوشبو — ایک چھوٹی تھیلی  
 گن پاؤڈر ساس —  $\frac{1}{2}$  پائٹ

### ترکیب:

پانی سے بھرے ساس پان میں گوشت کو 5 منٹ آیا لیں۔ پانی نکال کر گوشت کو کیسروں (ہنڈیا کی طرح) کا ساس پان میں ڈال دیں۔ اس پر گن پاؤڈر ساس اور گارنی خوشبو چھڑکیں۔

کیسروں پر ڈھکنا رکھ دیں اور پھر اس کو پہلے سے گرم کیے ہوئے تنور میں آدھا گھنٹہ تیز آنچ دیں اس مقصد کے لیے مٹی کی ہنڈیا بھی استعمال کی جاسکتی ہے) اس کے بعد  $2\frac{1}{2}$  گھنٹے تک قدرے کم آنچ دیں۔ ہر آدھ گھنٹہ بعد

گوشت کو الٹ پلٹ دیں۔ اس کے ٹکڑے کر لیں۔ اس کے اپنے شوربے ہی میں  
پیش کریں۔

یہ گوشت ٹھنڈا بھی پیش کیا جاسکتا ہے۔



## سرخ بریاں گوشت گاجروں یا بجموں کے ساتھ

سامانے:

گوشت —————  $1\frac{1}{2}$  کلو  
 بجم یا گاجریں }  
 500 گرام ————— }  
 باریک کتری ہوئی }  
 گن پاؤڈر ساس ————— ایک پیالی

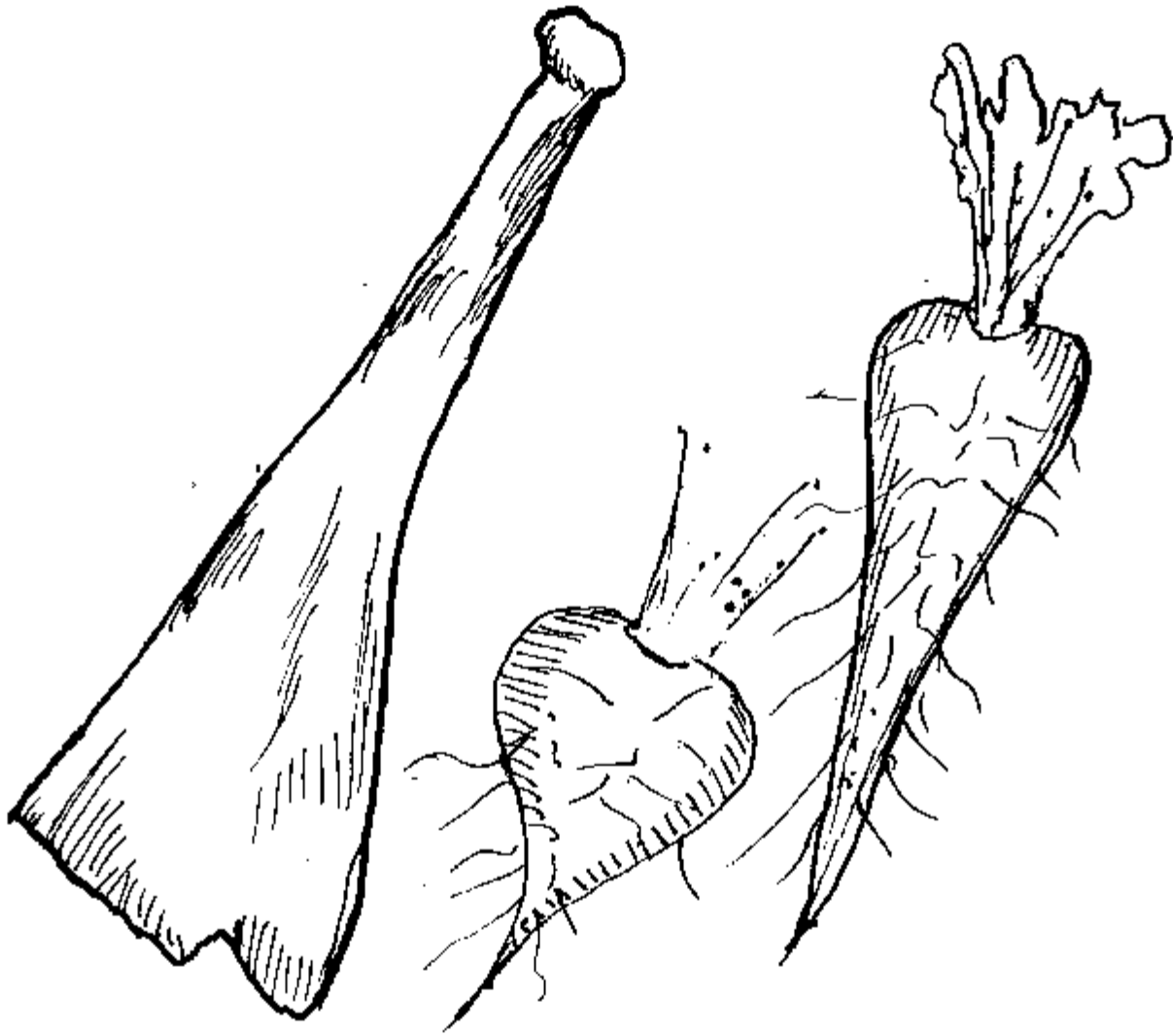
ترکیب:

گوشت کو دو انچ x ایک انچ x ایک انچ سائز کے ٹکڑوں میں کاٹ  
 لیں۔ پانی سے بھرے پان میں 10 منٹ تک ابالیں۔ پانی نکال کر گوشت



کو کیسروں میں ڈال دیں اور پہلے سے گرم کیے ہوئے تنور میں  $\frac{3}{4}$  گھنٹہ تک تیز آنچ پر رہنے دیں۔ اس میں گاجر یا شلجم اور گن پاؤڈر ساں ڈالیں آہستہ آہستہ ہلا کر دوبارہ تنور میں رکھ دیں۔

اسی حرارت پر پندرہ منٹ پکائیں اور کیسروں ہی میں پیش کریں۔  
جیسے ہمارے یہاں کڑا ہی گوشت تکے اور چکن پیش کیے جاتے ہیں۔



## بکرے کا بھنا ہوا گوشت

### سامان:

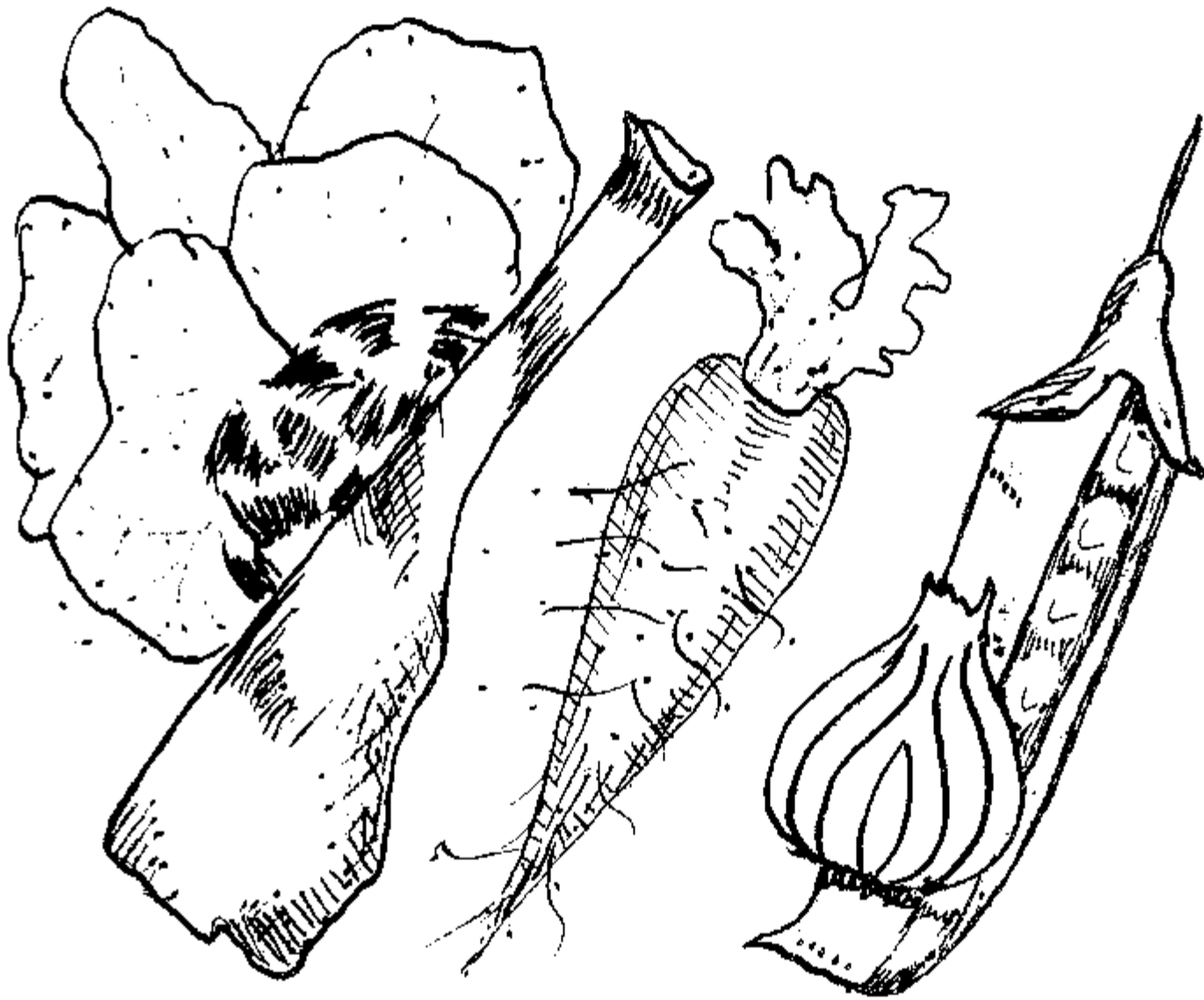
- بکرے کا گوشت — ایک کلو  
 ————— 6 کھانے کے چمچے  
 ————— 2 گٹھی  
 گن پاؤڈر ساس — 8 کھانے کے چمچے  
 نمک — 1 چائے کا چمچ  
 گارنی (نوشہبو) — حسبِ پسند

### ترکیب:

گوشت کی بوٹیوں کو بھاری ساس پان میں ڈال دیں اور 5 منٹ اُبلتے پانی میں اُبلنے دیں۔ آدھا پانی نکال لیں۔ تمام اجزا اور مسالے بدلا دیں۔ گوشت کو اُلٹ پلٹ کرتے ہوئے آدھا گھنٹہ پکنے دیں۔ پھر پیش کریں۔



تمکین پانی میں ایک نوڈلز ڈال کر ابلنے کے لیے رکھ دیں۔ جب گل  
جائیں تو پانی نتھار لیں۔ جیسے چاول ابلنے کے بعد چاولوں سے پانی نتھارا  
جاتا ہے۔ ابلے ہوئے نوڈلز میں ایک چمچ مکھن ڈال دیں۔ اس طرح نوڈلز  
ٹھنڈے ہو کر ایک دوسرے سے نہیں بڑیں گے بلکہ الگ الگ رہیں گے۔  
اب ایک ڈش لیں اور اس میں نوڈلز بچھائیں اور ان کے اوپر گوشت  
اور سبزیاں اگلٹ دیں۔ اگر ابلے ہوئے نوڈلز کی بجائے تلیے ہوئے نوڈلز پسند  
ہوں تو اس صورت میں انہیں گوشت کے اوپر بچھانا مناسب رہے گا۔



# لیمون کریم گوشت

## سامان:

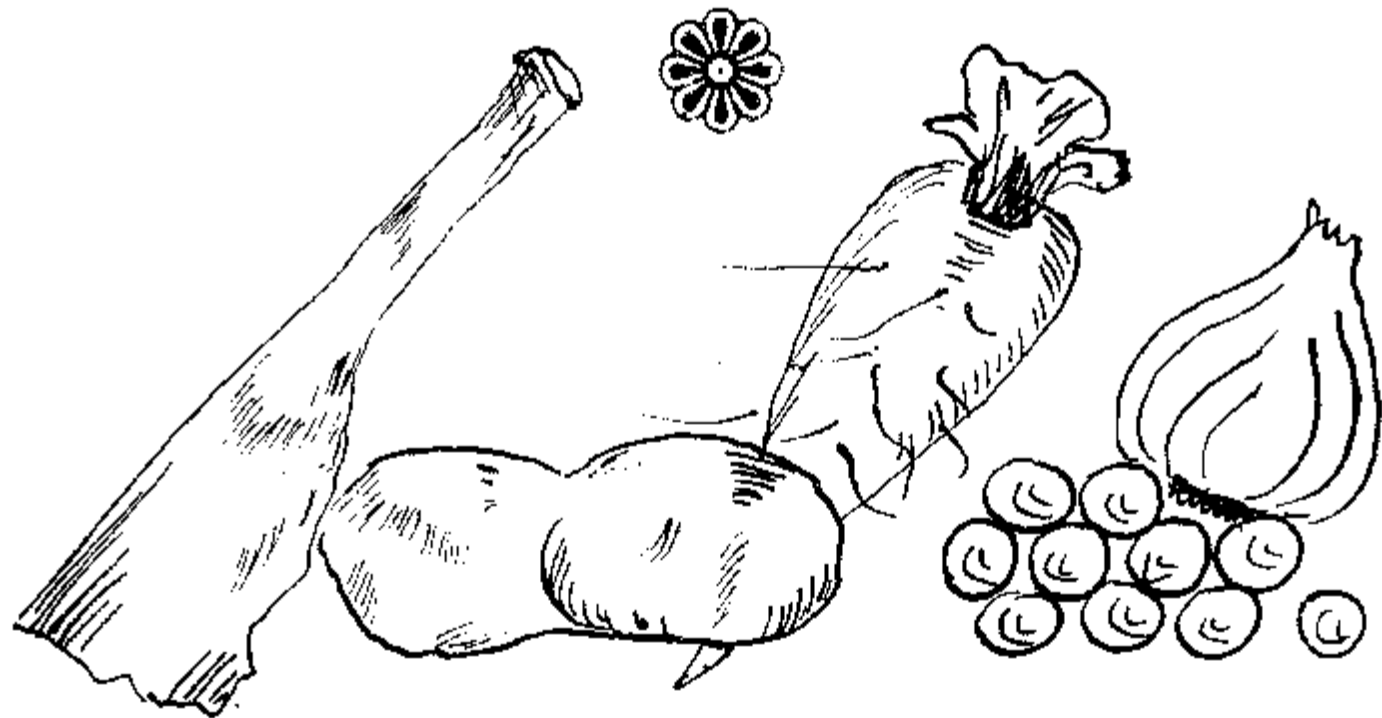
- گوشت ————— ایک کلو گرام  
 ابلے ہوئے آلو ————— ایک پیالی کٹے ہوئے  
 ابلے ہوئے مٹر —————  $\frac{1}{2}$  ”  
 کوکنگ آئل ————— 2 کھانے کے چمچے  
 پیاز ————— 3 عدد کٹی ہوئی  
 گاجر ————— 2 ” ”  
 ٹماٹر ————— 4 ” ” ” ”  
 ہرکہ —————  $\frac{1}{2}$  پیالی  
 نمک ————— ایک چائے کا چمچہ  
 مرچ سیاہ پسپی ہوئی ————— ” ” ” ”  
 مرچ سبز ————— 4 عدد، لیائی میں کٹی ہوئی  
 لیموں ————— 2 ” ” ” ” ” ”

کریم —————  $\frac{1}{2}$  پیالی  
پانی ————— ایک پیالی

## ترکیب:

گوشت کے 6 پارچے کر لیں اور انہیں کسی چیز سے کوٹ لیں پھر تیل گرم کر کے اس میں گوشت کے پارچوں کو براؤن کر لیں۔ اسی تیل میں پیاز، گاجر، سرکہ، ٹماٹر، نمک، مرچ سیاہ اور پانی ڈال کر گوشت گلنے کے لیے رکھ دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو لیموں کے قتلے اور سبز مرچ ڈال کر پانچ منٹ دم دیں۔

ڈش میں آلو اور مٹر رکھیں اور ان کے اوپر گوشت کے ٹکڑے رکھ دیں لیموں کے قتلے الگ نکال لیں اور پھر کریم شامل کر دیں۔ اوپر ہرے دھنیے کسے پتے سجادیں اور لیموں کے قتلے ڈش کے چاروں طرف رکھ دیں۔ لیمین کریم گوشت تیار ہے۔



## گوشت ہری مرچ

### سامانے:

گائے کے گوشت — ایک کلو  
کے پتلے پارچے

ہری مرچ — 250 گرام

کارن فلور — ایک پیالی

اجینو موٹو — دو چھوٹے پیچھے

سویا ساس — نصف پیالی

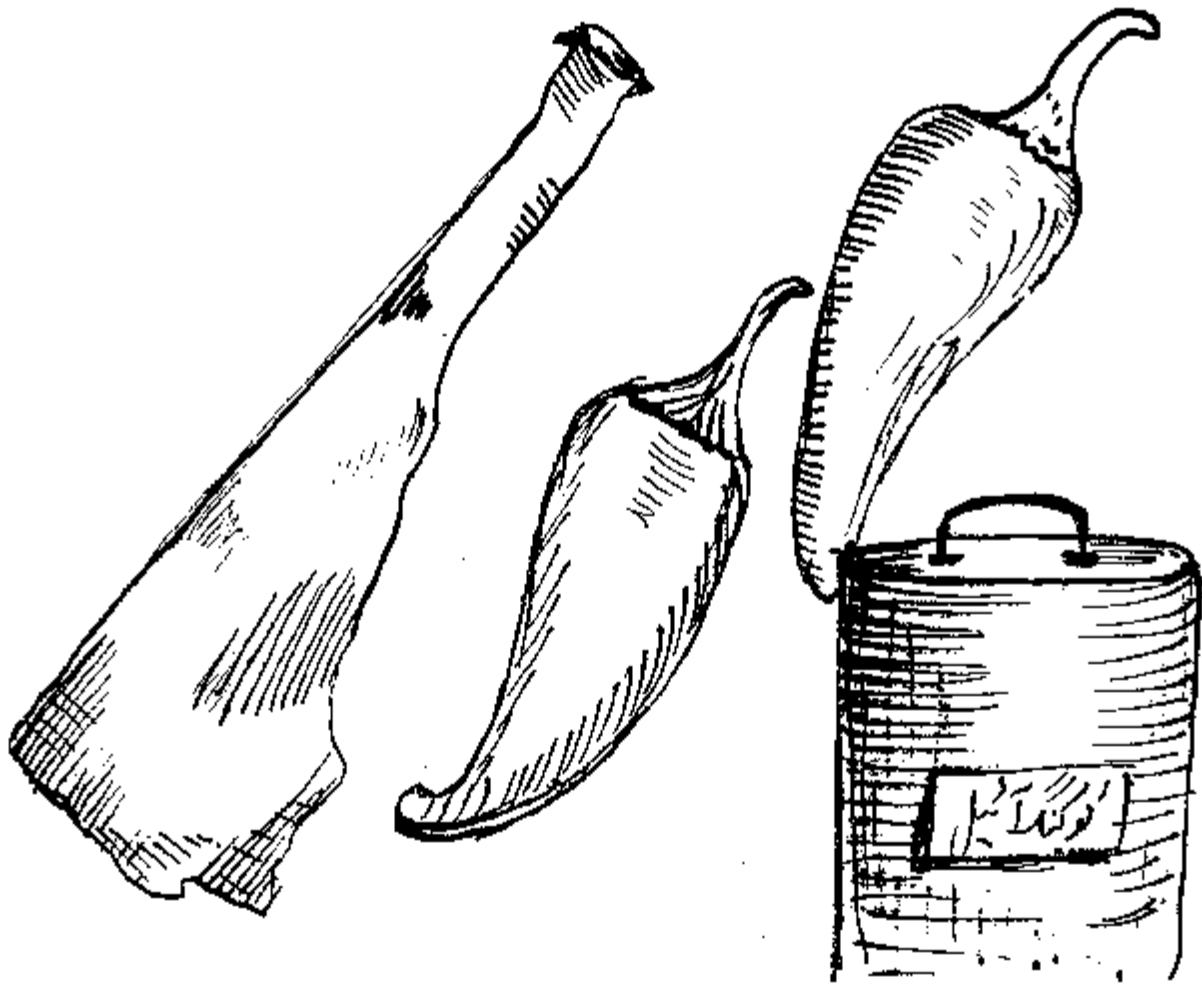
کوکنگ آئل — حسب ضرورت

نمک — حسب ذائقہ

### ترکیب:

گوشت کے پارچوں میں نمک، سویا ساس اور آٹھ دس پیالی پانی ڈال کر ہلکی آگ پر پکائیں۔ جب گوشت گل جائے اور پانی دو پیالی رہ جائے، تو

پارچوں کو نکال کر تیل میں معمولی سا تیل لیں۔  
 پیاز کے موٹے موٹے گول ٹکڑے کاٹیں اور مرچوں کو لمبی لمبی کاٹ لیں۔  
 چاہیں تو ان کے بیج نکال کر پھینک دیں۔ پھر پیاز اور مرچوں کو معمولی سا تیل  
 لیں۔ گوشت کے بچے ہوئے پانی میں کاربن فلور گھول کر ڈال دیں اور ساتھ  
 ہی تیلے ہوئے پارچے، پیاز، ہری مرچ، نمک اور اجینو موٹو ملا دیں اور  
 ہلکی آنچ پر پکائیں۔ شوربا کاڑھا ہو جائے تو اُتار لیں۔  
 حسبِ خواہش گوشت کے چاروں طرف یا اوپر اوپر ابلے ہوئے یا  
 ذرا ذرا تیلے ہوئے ایک نو دلز بھی لگائے جاسکتے ہیں۔



## گوشت اور ہری مرچ (کنٹین سٹائل)

### سامان:

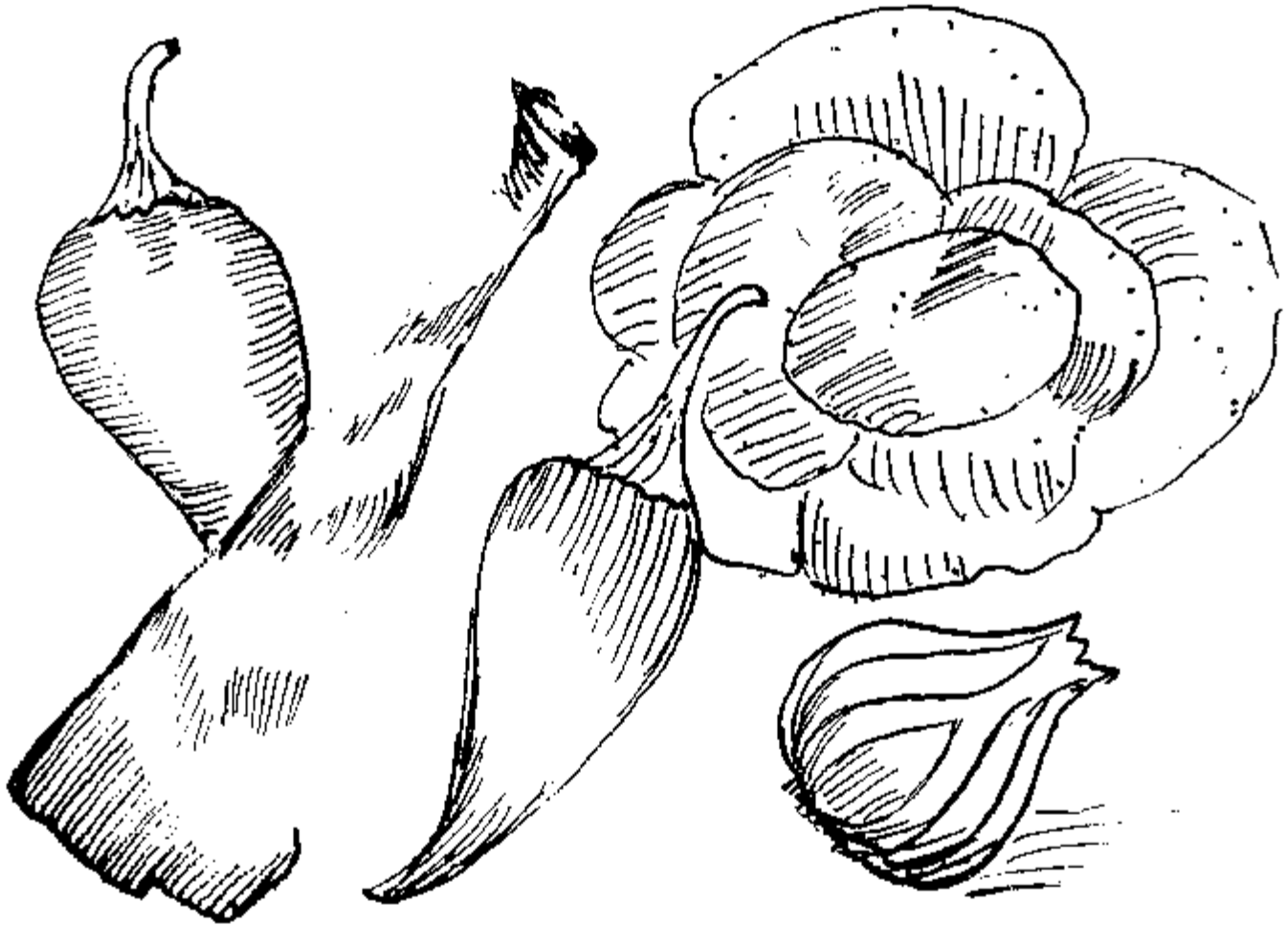
250 گرام	—	{	گلے کے گوشت
			کے پارچے
چار بڑے چمچے			کوکنگ آئل
		{	بانس کے شکونے
آدھا پیالہ	—		یا بند گوبھی
ایک عدد رکتی ہوئی	—		ہری مرچ
ایک بڑا چمچ	—		سویا ساس
آدھا چمچ	—		پیاز کے لچھے
$\frac{1}{4}$ بڑا چمچ	—		نمک
ایک بڑا چمچ	—		چینی
حسب ذائقہ	—		سرخ مرچ
ایک چھوٹا چمچ	—		میدہ



## ترکیب:

پہلے نمک، سرخ مرچ اور میدہ یک جان کر لیں اور پھر گوشت میں  
بلا دیں۔ دو چمچے تیل کر کے کڑا لیں اور ہری مرچ، سویا ساس، چینی اور نمک ملا  
کر تیل میں کرفرائی پان سے نکال لیں۔

اب اسی فرائی پان میں دو چمچے تیل ڈال کر کڑا لیں، پھر پیاز اور  
گوشت وغیرہ ڈالیں۔ بھن جائے تو گرم پلیٹ پر ڈال کر تناول فرمائیں۔



## گوبھی گوشت (گرم چٹنی والا)

### سامانے:

- گائے کا گوشت —————  $\frac{1}{2}$  کلو  
 کوکنگ آئل ————— 4 بڑے چمچے  
 لہسن ————— دو پوتھی  
 سویا ساس ————— 3 بڑے چمچے  
 چٹنی ————— 2 " "  
 سرخ مرچ ————— ایک چھوٹا چمچ  
 میدہ ————— " " "  
 بند گوبھی ————— 4 ٹکڑے  
 ہری مرچ ————— 2 عدد (12 لمبے لمبے ٹکڑے)  
 پیاز کے لچھے ————— 4 بڑے چمچے



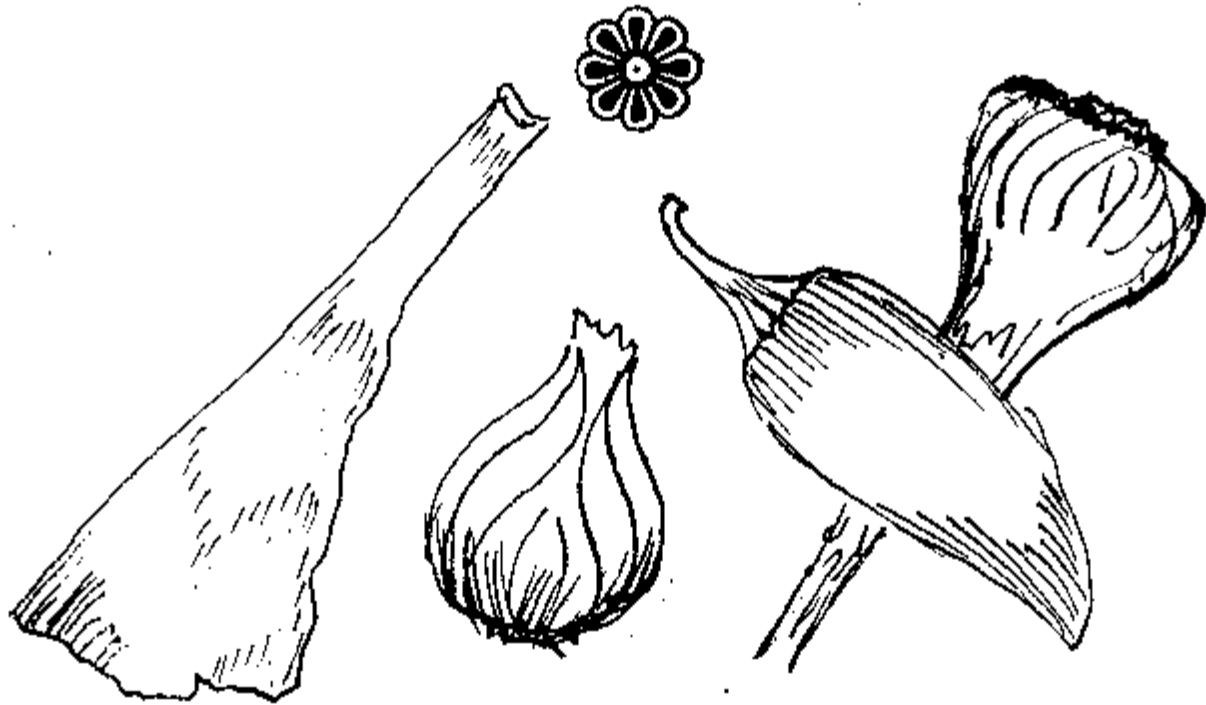
## ترکیب:

گائے کے گوشت کے پتلے پتلے بارہ پارچے کر لیں۔ بند گو بھی کے دو دو انچ مربع کے ٹکڑے کر لیں اور لہسن کو چھپیل کر صاف کر لیں۔ میدہ میں صینی اور ایک چھوٹا چمچہ تیل ملا کر یک جان کر لیں۔

گوشت اور پیاز کو فرائی پان یا چوڑی دیگچی میں ڈال کر پانی میں ڈبو لیں اور پندرہ منٹ تک پکائیں پھر پانی الگ کر لیں۔

تیل اور لہسن کو فرائی پان میں کرٹ کرٹانے کے بعد گوشت ڈال دیں۔ اوپر سے پیاز، بند گو بھی اور ہری مرچ ڈال کر ایک دو منٹ تک تیز آنچ پر پکائیں۔ پھر سویا ساس اور سرخ مرچ بھی چھڑک دیں اور مزید ایک دو منٹ تک پکائیں۔

میدے کی لسی ڈال کر سب چیزیں ملائیں اور گاڑھا ہو جانے پر اتار کر گرم گرم تناول فرمائیں۔



## کانڈی گوشت (کنٹین سٹائل)

### سامانے:

بند گو بھی ————— 250 گرام (باریک کٹی ہوئی)

گاجر ————— 250 " (دو دو انچ

کے ٹکڑے)

گائے کے گوشت  
کے باریک پارچے } 12 عدد

سلاد آئل ————— ایک چھوٹا حجمی

سو پاساس ————— " " "

مٹرنے کے دانے ————— 12 عدد

کوکنگ آئل ————— 4 پیالے

گلاس ————— ایک عدد

چکنائی پروٹ کانڈ ————— 12 ٹکڑے (چھ چھ مربع

انچ کے)

اورک کاسفوف — حسب ضرورت  
پیاز کے لٹھے — ” ”

### ترکیب:

پہلے بند گو بھی کے باریک ٹکڑوں کو ٹھنڈے پانی میں ڈال کر سخت کر لیں۔ پھر کھانے کی پلیٹ میں پھیلا دیں اور گاجر کے ٹکڑے بھی اوپر رکھ دیں۔

گوشت کے پارچوں پر سلاڈ آئل، سویا ساس اور ادرک کاسفوف مل کر پندرہ منٹ کے لیے رکھ دیں۔ مٹر کے دانوں کو ایک دھاگے میں پرو لیں۔

چکنائی پر وف کاغذ پر ذرا ذرا تیل مل لیں اور اس کاغذ کے ہر ٹکڑے پر گوشت کا ایک ایک پارچہ رکھیں اور اوپر مٹر اور پیاز رکھ دیں۔ پھر کاغذ کو کنارے سے تہ کریں اور سٹیلپنز سے بند کر کے گوشت وغیرہ سمیت کڑکڑاتے ہوئے کوکنگ آئل میں ڈبو ڈبو کر بھونیں۔

پلیٹ پر کاغذی گوشت رکھیں اور ہر پارچے کے ساتھ سجاوٹ کے لیے بند گو بھی اور گاجر کے ٹکڑے رکھیں۔ بند گو بھی اور گاجر کے ساتھ ساتھ سبز دھنیا یا پودینہ بھی باریک باریک کاٹ کر چھڑکا جا سکتا ہے۔



## بھجنی ہونی کلیجی

### سامانے:

کلیجی	_____	$\frac{1}{2}$	کلو
کونگ آئل	_____	2	پیالی
پانی	_____	$\frac{1}{2}$	"
سویا ساس	_____	2	کھانے کے چمچے
میدہ	_____	$\frac{1}{2}$	پیالی
بکنگ پاؤڈر	_____		نمک کا چمچ
چینی گرم سالہ	_____		حسب پسند

### ترکیبے:

میدہ، پانی اور بکنگ پاؤڈر کا آمیزہ بنائیں اور کلیجی کی بوٹیاں آمیزے میں ملائیں۔

فرائی پان میں تیل گرم کر کے اس میں کلیجی کی بوٹیاں چھوڑ دیں۔ انہیں

قراٹی کریں۔ یہاں تک کہ بادامی رنگ کی ہو جائیں۔ پھر ان کو پلیٹ میں ڈال لیں۔ ان پر چینی گرم مسالہ چھڑک دیں۔ اگر چینی گرم مسالہ دستیاب نہ ہو تو وہ گرم مسالہ استعمال کریں جو ہم اپنے کھانوں میں کرتے ہیں۔



## کلیجی کے سمو سے

### سامانے:

کلیجی کی ٹوٹیاں ————— 250 گرام  
 کتری ہوئی کھنبیں —————  $\frac{1}{2}$  پیالی  
 میدہ ————— 2  
 کوکنگ آئل ————— 2  
 کتری ہوئی باتس —————  $\frac{1}{2}$   
 کی کوئپلین  
 کترا ہوا پایز ————— ایک عدد  
 چینی —————  $\frac{1}{2}$  پیالی

سویا ساں ————— 3 کھانے کے چمچے  
 کارن میدہ ————— ایک کھانے کا چمچ  
 پانی ————— 3 کھانے کے چمچے  
 نمک ————— حسب ذائقہ

### ترکیب:

فرانی پان میں آدھائیں گرم کریں، کلیجی کی بوٹیوں کو اس میں ہلکا سا بھونیں اس میں پیاز شامل کر دیں۔ اور دو منٹ بعد کارن فلور، نمک، چینی اور سویا ساں اس میں ڈال دیں۔ پھر اس میں کھنسی اور بانس کی کونپلیں ملا دیں اور دو منٹ تک فرانی کریں اور اس میں ایک چمچ پانی ملا کر آگ سے اتار لیں۔

اس کے بعد میدے کو تھوڑے سے پانی سے گوندھ لیں اور پلنے سے اسے پیل کر اتنا باریک کر لیں تاکہ سمو سے کی شکل بن سکے جس قدر سمو سے بنائیں ان میں پکی ہوئی کلیجی بھر دیں جیسے سمو سے میں آلو بھرتے ہیں۔

اب فرانی پان کو پھر آگ پر رکھ دیں۔ بقایا آدھائیں اس میں ڈال کر گرم کریں اور کلیجی بھرے سموں کو اس میں فرانی کریں۔ یہاں تک کہ بادامی رنگ کے ہو جائیں پھر پلپٹ میں رکھ کر گرم گرم پیش کریں۔





# لذیذ کلبجی

## سامانے:

- کلبجی تازہ \_\_\_\_\_  $\frac{1}{2}$  کلو گرام  
لسن پسا ہوا \_\_\_\_\_  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچہ  
پیاز \_\_\_\_\_ 2 عدد۔ باریک کٹی ہوئی  
دار چینی \_\_\_\_\_ ایک ٹکڑا  
ٹماٹر \_\_\_\_\_ 2 عدد کٹے ہوئے  
ادرک \_\_\_\_\_ ایک چھوٹا سا ٹکڑا۔ باریک  
کٹا ہوا۔  
کوننگ آئل \_\_\_\_\_ 2 کھانے کے چمچے  
پانی \_\_\_\_\_ 3 " "  
چینی \_\_\_\_\_  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچہ  
نمک \_\_\_\_\_  $\frac{1}{4}$  " "  
ٹماٹر ساس \_\_\_\_\_  $\frac{1}{4}$  پیالی



## بھٹا ہوا مغز اور گوشت

### سامانے:

- مغز ————— 250 گرام  
گوشت ————— 250  
لہسن (پسا ہوا) ————— ایک چائے کا چمچ  
سویا ساس ————— 3 کھانے کے چمچے  
کمٹھن ————— ایک کھانے کا چمچ  
گن پاؤڈر ساس ————— 4 کھانے کے چمچے  
ہرا پیاز ————— 3، 4 عدد  
چینی ————— ایک کھانے کا چمچ  
کوکنگ آئل ————— 3 کھانے کے چمچے
- کالی مرچیں اور  
سر کے کے سالے } ————— حسب ذائقہ  
کا اچار

## ترکیب :

مغز کو 6 یا 7 منٹ نیم جوش دیں۔ کھلے پانی میں بھگو کر ایک طرف رکھ دیں۔ گوشت کے باریک پارچے کریں۔ سویا ساس، چینی اور کالی مرچیں اور سر کے کے مسالے کا اچار شامل کر دیں۔

دو کھانے کے چمچے کوکنگ آئل فرائی پان میں بھاریں۔ ہرا پیاز اور لہسن ملا کر  $\frac{1}{2}$  منٹ تک تیز آگ پر رکھ دیں اور ہلائیں۔ پھر اس میں گوشت شامل کر دیں اور  $\frac{1}{2}$  منٹ مزید فرائی کریں پھر آنچ کم کر دیں اور دو منٹ فرائی کرتے رہیں۔ آگ سے اتار کر ایک طرف رکھ دیں۔

پھر بقایا کوکنگ آئل، مکھن اور گن پاؤڈر ساس فرائی پان میں ڈالیں درمیانی آنچ پر گرم کر کے نیم جوش مغز اس میں ڈال دیں۔ ایک منٹ آہستہ آہستہ فرائی کریں۔ آنچ دھبی کر دیں اور مزید دو منٹ فرائی کریں۔ پھر مغز کو دو خاص پلیٹوں میں ڈال دیں۔

اب گوشت اور پیاز کو دوبارہ آنچ دیں  $\frac{1}{2}$  منٹ فرائی کرنے کے بعد سے دو پلیٹوں میں بانٹ دیں اور پھر مغز والی دو پلیٹوں میں اس آمیزے کو ملا دیں۔



# منغز اور کیکرے کا گوشت

## سامانے:

منغز ————— 250 گرام

گن پاؤ ڈرساں —————  $\frac{1}{2}$  پیالی

کارن فلور ————— ایک کھانے کا چمچہ ردو کھانے  
کے چمچے نخنی میں گھول لیں)

کیکرے کا گوشت ————— 100 گرام (تازہ پکا ہوا، یا

ڈبے میں بند)

پیاز، کترے ہوئے ————— 2 عدد

کونگ آئل ————— 2 کھانے کے چمچے

لسن پسا ہوا ————— ایک چائے کا چمچہ

نمک ————— " " "

یخننی ————— ایک پیالی

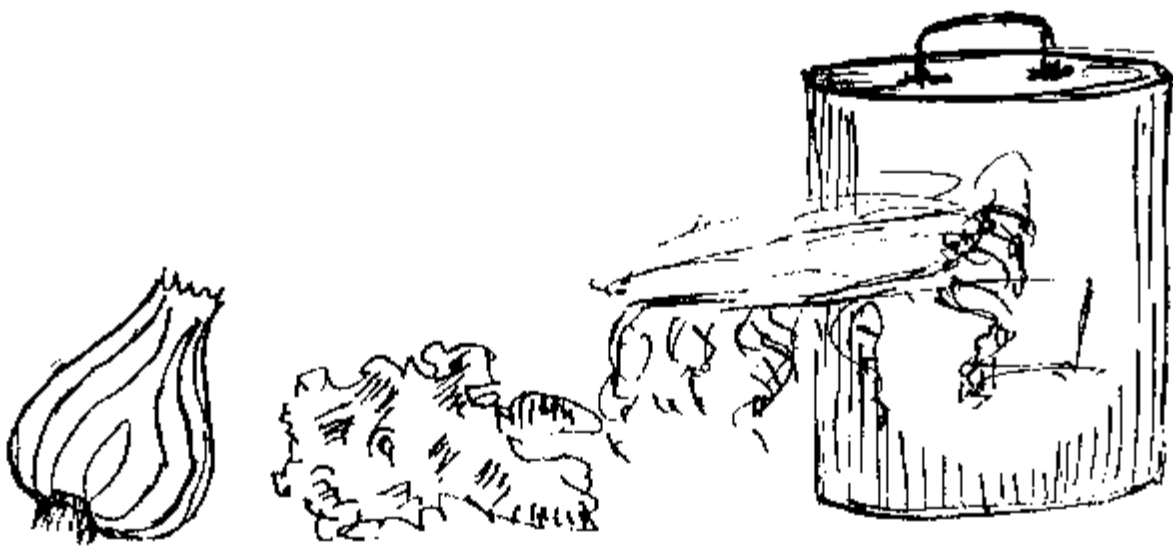
## ترکیب:

مغز کو نیم جوش دیں۔ کوکنگ آئل کو ساس پان میں بگھاریں پیاز لہسن  
ڈال کر  $\frac{1}{2}$  منٹ تک تیز آگ پر فرائی کریں۔ کیکرٹے کا گوشت اور نمک ملا  
دیں۔ سب کو ایک منٹ مزید فرائی کریں۔ چار کھانے کے چمچے بخنی مزید  
اس میں ڈال دیں اور مزید  $\frac{1}{2}$  منٹ فرائی۔

اس دوران بڑے ساس پان میں بقایا بخنی اور گن پاؤڈر ساس ڈال  
دیں اور درمیانی آگ پر پکائیں۔

کارن فلور کے آمیزے کے ساتھ گاڑھا کریں۔ نیم جوش دیا مغز اس  
میں شامل کریں اور دو منٹ فرائی کریں۔

$\frac{1}{4}$  حصہ کیکرٹے کا گوشت اس میں ڈال دیں۔ دو پیالوں میں نکال  
لیں اور ان میں بقایا کیکرٹے کا گوشت چھوڑ دیں۔



# چانپ اور ککڑیاں

## سامانے:

- بکرے کی چانپ — 6 عدد  
 ککڑی — 2 "  
 ہری پیاز — 2 "  
 لوہیے کے دانے —  $\frac{1}{2}$  پیالی (ابال لیں)  
 سویا ساس — 2 کھانے کے چمچے  
 لہسن — چار چوٹے  
 ادراک — ایک ٹکڑا  
 کارن فلور — 2 کھانے کے چمچے  
 دودھ — 4 "  
 نمک —  $\frac{1}{4}$  چائے کا چمچ  
 کالی مرچ (پسی ہوئی) —  $\frac{1}{4}$  "  
 پانی — ایک پیالی

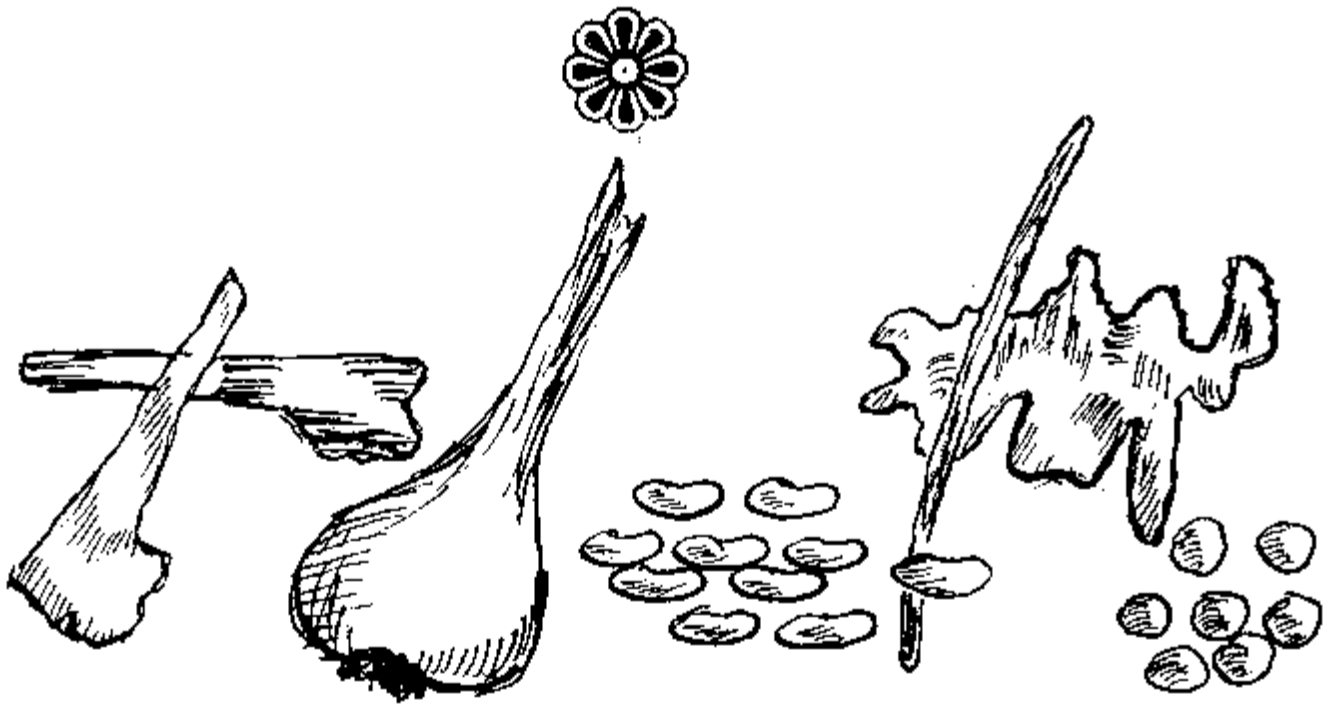
## تیل ————— 3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

ایک پیالی پانی میں چانپس اُبلتے دیں۔ لسن، نمک، ادراک ملا دیں۔ پانی خشک ہونے لگے تو ہری پیاز ایک ایک انچ کے لمبے ٹکڑوں میں کاٹ کر ملا دیں۔

گکڑی کے لمبے لمبے ٹکڑے تین انچ کے کاٹ لیں اور چانپوں میں رکھ کر سویا ساس ڈال کر دم کر دیں۔ لوبیے کے دانے بھی ملا دیں۔ دودھ میں کارن فلور ملائیں۔ چانپس نکال کر ان پر یہ آمیزہ لگائیں، اور تیل میں سرخ کر لیں۔

اب ڈش میں چانپس رکھیں اور گکڑی، پیاز اور لوبیے کے آمیزے کو چاروں طرف ڈال دیں۔ اوپر سے کالی مرچ چھڑک دیں۔ ٹماٹر ساس کے ساتھ پیش کریں۔





## لذیذ چائپ

### سامانے:

- (ا) سفید برکہ \_\_\_\_\_ 2 کھانے کے چمچے  
 سویا ساس \_\_\_\_\_ 2  
 لہسن \_\_\_\_\_ 2 جوئے (پس لیں)  
 ادراک \_\_\_\_\_ 2 چائے کے چمچے (سپی ہوئی)  
 کارن فلور \_\_\_\_\_ 2 کھانے کے چمچے
- (ب) چائپس \_\_\_\_\_ 4 عدد (صاف)  
 کوکنگ آئل \_\_\_\_\_ 3 کھانے کے چمچے  
 سویا ساس \_\_\_\_\_ 4  
 چینی \_\_\_\_\_ 4 چائے

### ترکیب:

1 حصہ آپس میں ملا لیں۔ پھر چائپوں میں ملا کر ایک گھنٹے کے

لیے رکھ دیں۔  
 اب تیل گرم کر کے چانپیس دونوں طرف سے سنہری کر لیں رکھ لی آنچ  
 پر، پھر سویا ساس اور چینی ملائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو اتار لیں اور  
 گرم گرم پیش کریں۔



## چاول اور قہمیر بھری مرچیں

### سامانے:

سبز پہاڑی مرچ ————— 4 عدد  
 چاول ————— 150 گرام (نمکین پانی میں  
 ابلے ہوئے)  
 قہمیر —————  $\frac{1}{2}$  پیالی (نمکین پانی میں  
 ابلے ہوئے)  
 پیاز ————— ایک عدد  
 پنیر ————— 4 ٹکڑے (درمیانہ سائز)

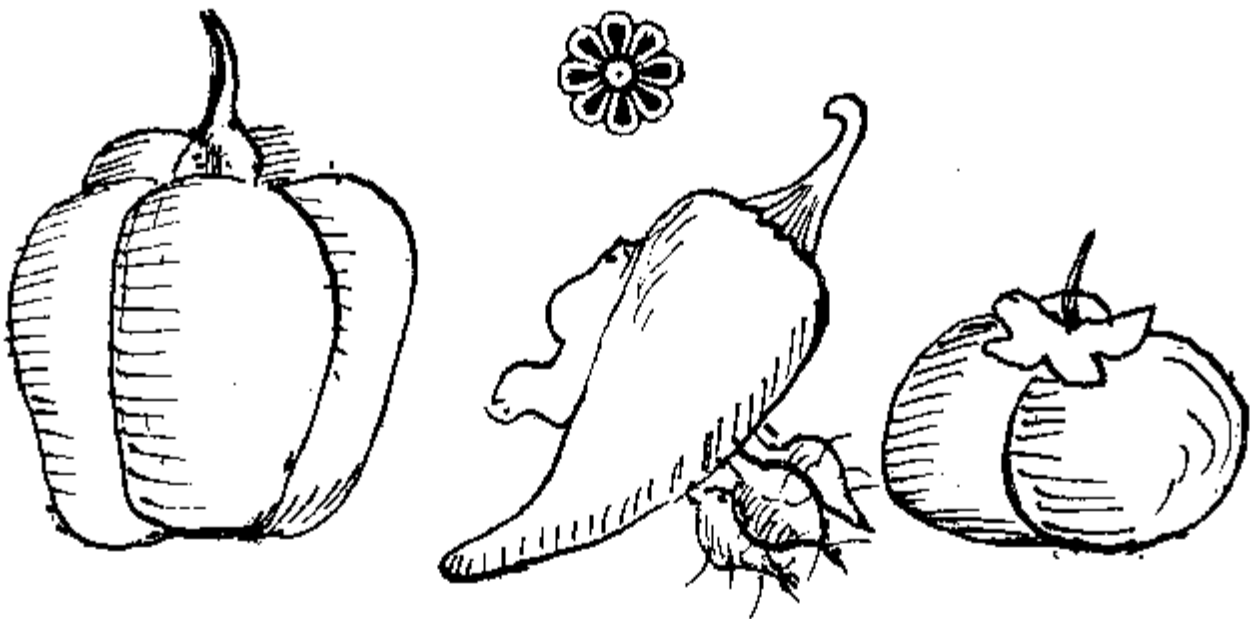
مٹاڑے ————— 4 عدد  
 مرچ سیاہ —————  $\frac{1}{4}$  چائے کا گچھ (پھی ہوئی)  
 سبز مرچ ————— 2 عدد  
 سُرخ موٹی ————— 6 =

### ترکیب:

پھاڑی مرچ کو دھو کر اندر کا گودا تیز چھری سے نکال لیں۔ اُبلے ہوئے  
 قہیے کو سسل پر پس لیں اور ایک برتن میں پسا ہوا قہیہ، چاول اور مرچ سیاہ  
 ملائیں۔ اب یہ آمیزہ مرچوں میں بھر دیں۔

کیتلی میں تین مٹاڑے کاٹ کر چوٹھے پر رکھیں اور اس میں مرچیں ڈال  
 کر کیتلی کو ڈھکنے سے ڈھانپ دیں۔

مٹاڑے کا پانی خشک ہو جائے تو مرچیں نکال لیں اور ڈش میں رکھ کر ہر  
 مرچ پر پنیر کا ایک ٹکڑا اور اس پر مٹاڑے کا ایک قندہ رکھ دیں۔ ارد گرد سبز  
 مرچ، سُرخ موٹی اور حسبِ پسند سلاو کے پتے کاٹ کر سجادیں۔



## انڈے اور قیمہ بھری مرچیں

### سامانے:

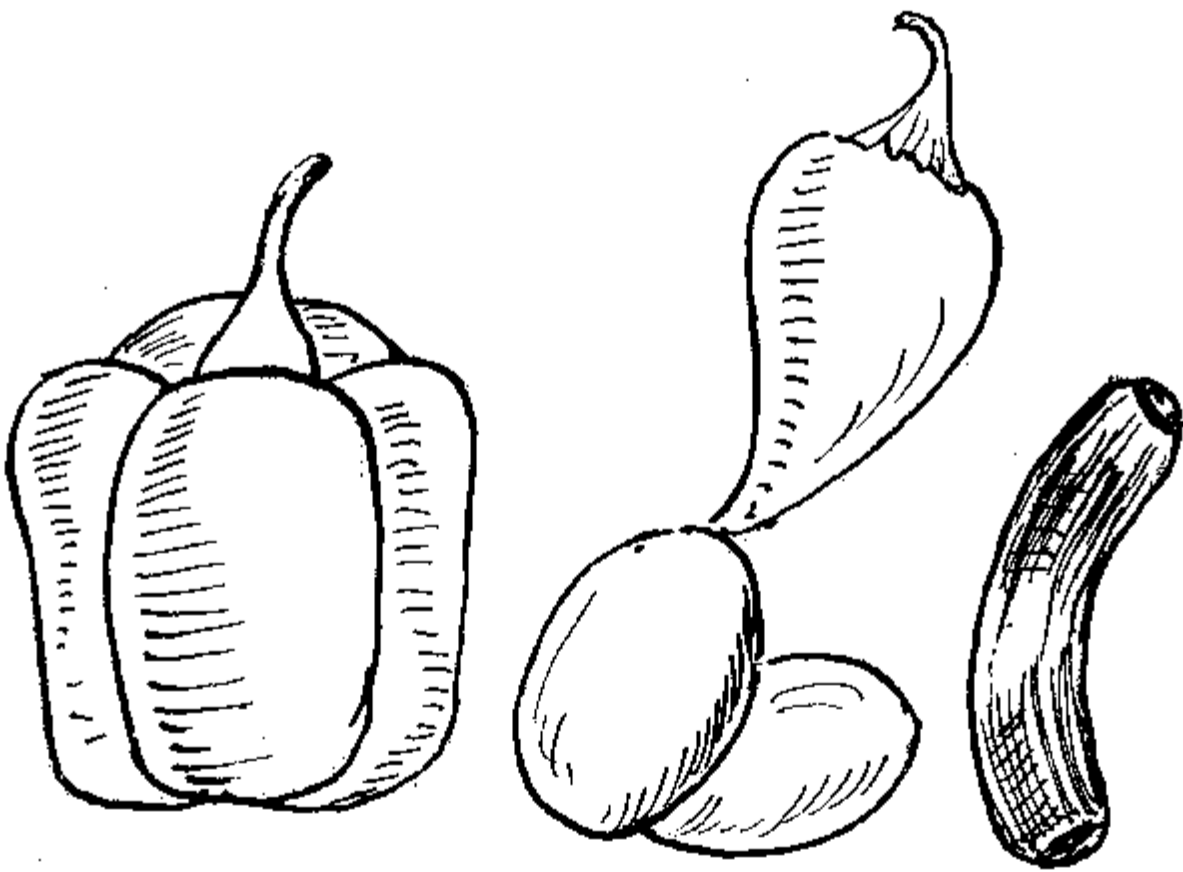
- سبز پہاڑی مرچ ————— 4 عدد  
 انڈے ————— 6 (اُبلے ہوئے)  
 قیمہ ————— ایک پیالی (اُبلنا)  
 پنیر ————— 4 ٹکڑے  
 لکڑی یا کھیرا ————— 4 "  
 مرچ سبز ————— 4 عدد  
 گرم سالہ —————  $\frac{1}{4}$  چائے کا چمچہ (پانا)  
 نمک —————  $\frac{1}{4}$  "  
 اجینو موٹو ————— ایک چٹکی  
 پانی ————— 2 کھانے کے چمچے



## ترکیب:

پھاڑی مرچوں کو دھو کر اندر سے گودا نکال دیں۔ قیمہ، ابلے ہوئے دو انڈے، گرم سالہ، نمک اور اجینو موٹو ملا دیں اور اس آمیزے کو مرچوں میں بھر دیں۔ اب دو کھانے کے چمچے پانی کیتلی میں ڈالیں اور اس میں مرچیں رکھ کر ہلکی آنچ پر دم دیں۔

پانی خشک ہو جائے تو مرچیں نکال کر ڈش میں رکھیں۔ ہر مرچ پر پیڑکا ٹکڑا رکھیں۔ اس کے اوپر بہری مرچ اور گکڑی یا کھیرے کا ٹکڑا رکھیں۔ چار باقی ماندہ ابلے ہوئے انڈوں کے قتلے چاروں طرف سجادیں۔



## قیمہ اور آلو مٹر کے گولے

### سامانے:

قیمہ	_____	$\frac{1}{2}$	پیالی (اُبلے ہوئے)
آلو	_____	$\frac{1}{2}$	کلو گرام (اُبلے ہوئے)
مٹر کے دانے	_____	$\frac{1}{2}$	پیالی
نمک	_____	$\frac{1}{2}$	چائے کا چمچ
مرچ سیاہ	_____	$\frac{1}{2}$	"
اجینو موٹو	_____	ایک	حصّہ
سلاد	_____	4	پتے
انڈے	_____	4	عدد
کونگ آئل	_____	$\frac{1}{2}$	پیالی

### ترکیب:

اُبلے ہوئے قیمے میں اُبلے ہوئے آلو مسل کر مٹر کے دانے، نمک، مرچ

سیاہ اور اجینو موٹو ملا دیں۔ دو انڈوں کو اُبال لیں اور دو کو پھینٹ لیں۔  
 قیمے، آلو اور مٹر کے دانوں کے آمیزے کے گولے بنائیں اور پھینٹے ہوئے انڈوں  
 میں بھگو بھگو کر تیل میں تیل لیں۔

اُبلے ہوئے انڈوں کے قتلے کر لیں اور سلاد کے پتے کاٹ لیں۔ بال ڈش  
 میں رکھ کر ارد گرد سلاد کے پتے اور انڈوں کے قتلے سجا دیں اور ٹاٹر ساس  
 کے ساتھ پیش کریں۔



## قیمہ اور سفید لوبیا کے بال

### سامانے:

قیمہ	_____	ایک پیالی (اُبلا ہوا)
لوبیا سفید	_____	ایک پیالی
مرچ سبز	_____	2 عدد (کٹی ہوئی)
ادرک	_____	$\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ (پسا ہوا)
لہسن	_____	$\frac{1}{2}$ " " "

دار چینی	_____	ایک چٹکی (پسی ہوئی)
اجینو موٹو	_____	ایک چٹکی
نمک	_____	$\frac{1}{4}$ چائے کا چمچ
سلاد	_____	$\frac{1}{4}$ پتے
ٹماٹر	_____	ایک عدد
پیاز	_____	ایک عدد
ٹماٹر ساس	_____	$\frac{1}{2}$ پیالی
کونگ آئل	_____	" $\frac{1}{2}$

## ترکیب:

اُبلے ہوئے قیمے اور لوبیے کو پین لیں۔ اس میں سبز مرچ، ادک، لہسن، اجینو موٹو، نمک اور دار چینی ملا دیں۔ پھر کوفتوں کی طرح گولے بنائیں اور انہیں تیل گرم کر کے تیل لیں۔  
سلاد، ٹماٹر اور پیاز کاٹ کر ڈش میں سجائیں اور ان کے درمیان گولے رکھیں اور ٹماٹر ساس کے ساتھ پیش کریں۔





# قیمے کے رول

## سامانے:

- قیمہ باریک —————  $\frac{1}{2}$  پیالی (اُبلنا ہوا)
- کارن فلور ————— 2 کھانے کے چمچے
- پیاز ————— ایک عدد (باریک کٹا ہوا)
- مرچ سبز ————— دو عدد (باریک کٹی ہوئی)
- ادرک کا ٹکڑا ————— ایک (باریک پسا ہوا)
- لہسن ————— 4 جوئے (پسا ہوا)
- نخک ڈبل روٹی { 2 کھانے کے چمچے  
کا چورا
- سرکہ ————— ایک چائے کا چمچ
- اجینو موٹو ————— ایک چٹکی
- انڈا ————— ایک عدد
- مرچ سیاہ —————  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچ (ریسی ہوئی)

ٹماٹر ساس —————  $\frac{1}{2}$  پیالی  
 کوکنگ آئل ————— ایک ۱

## ترکیب:

$\frac{1}{2}$  کھانے کا چمچہ تیل گرم کریں اور اس میں کارن فلور ہلکا سا براؤن کر کے اتار لیں۔ انڈا توڑ کر بھینٹ لیں اور اس کو ابلے ہوئے قہیمے میں ملا لیں پھر کارن فلور ملا دیں۔

اس کے بعد پیاز، ہری مرچ، مرچ سیاہ، سرکہ، اجینو موٹو، لہسن اور ادک ملا کر ہلکی آنچ پر پانچ منٹ تک رکھیں اور پھر اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔

اب قہیمے کے رول بنا کر اس پر ڈبل روٹی کا چھورا لگائیں۔ فرائی پان میں تیل گرم کریں اور اس میں رول تل لیں۔ ٹماٹر ساس کے ساتھ پیش کریں۔ حسبِ پسند ڈش میں قہیمے کے رول کے ساتھ ابلے ہوئے مکئی کے مہٹے یا پاپ کارن کے دانے بھی پیش کیے جاسکتے ہیں۔



## میٹ بال (کوفتے)

### سامانے:

- قیمہ —————  $\frac{1}{2}$  کلوگرام (ابلا ہوا)  
 کارن فلور ————— ایک کھانے کا چمچ  
 انڈے ————— 2 عدد  
 نمک —————  $\frac{1}{4}$  چائے کا چمچ  
 مرچ سیاہ —————  $\frac{1}{4}$  " "  
 اجینو موٹو ————— ایک چٹکی  
 سلاڈ کے پتے ————— 4 عدد  
 ٹماٹر ————— 2 " "  
 پیاز ————— ایک " (درمیانہ)  
 ٹماٹر ساس —————  $\frac{1}{4}$  پیالی  
 کوکنگ آئل —————  $\frac{1}{2}$  "

## ترکیب:

اُبلے ہوئے قیمے میں کارن فلور ملائیں۔ پھر نمک، کالی مرچ اور اُجینو موٹو ڈال دیں۔ اس کے گولے بنا کر آدھ گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔

انڈے پھینٹ لیں اور قیمے کے گولے انڈے میں ڈبو کر تیل میں تلتے جائیں۔

اب ٹماٹر، پیاز اور سلاد کاٹ کر ڈش میں سجائیں اور ان کے درمیان میں قیمے کے گولے رکھ کر ٹماٹر ساس کے ساتھ پیش کریں۔



## سپرنگٹ رول (لنڈیز پوریاں)

### سامانے:

- (ا) کوکنگ آئل ————— 3 کھانے کے چمچے  
 گوشت ————— 200 گرام (پسین لیں)  
 بند گوہی ————— 2 پیالی (باریک کاٹ لیں)  
 ہری مرچ ————— 2 " " "  
 سویا ساس ————— ایک کھانے کا چمچ  
 نمک —————  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچ  
 میدہ ————— ایک کھانے کا چمچ (مٹھوڑا  
 پانی ڈال کر لٹی سی بنالیں)
- (ب) میدہ ————— 2 پیالی  
 کوکنگ آئل ————— حسبِ ضرورت



## ترکیب:

(ک) تیل گرم کر کے اس میں گوشت براؤن کر لیں۔ گوشت نکال کر دوبارہ 3 گچھے تیل گرم کریں۔ گوہی اور ہری مرچ کو 2 منٹ پکائیں۔ پھر گوشت، سویا ساس، نمک ملا دیں۔ ایک کھانے کا چمچ میدہ پانی میں ملا دیں اور تھوڑی دیر پکا کر ٹھنڈا ہونے دیں۔

(ب) فرائنگ پین کو تیل سے چکنا کریں۔ دو پیالی میدہ دو پیالی پانی میں خوب ملائیں۔ تھوڑا۔ تھوڑا سا آمیزہ تو سے پر ڈالیں اور پوری کی طرح پھیلائیں پھر آہستگی سے اُتار لیں۔

اسی طرح پوریاں تیار کر لیں۔ ایک پوری کے درمیان میں تھوڑا سا گوشت کا آمیزہ رکھیں اور کنارے موڑ دیں۔ کناروں پر دو چائے کے چمچے میدے میں ایک چمچ پانی ملا کر تھوڑا سا لگائیں تاکہ کنارے جڑ جائیں۔

اب کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور یہ رول سنہری رنگ کے تل لیں تقریباً بیس رول بنیں گے۔ سلاو کے پٹوں میں لپیٹ کر ڈش سجائیں۔



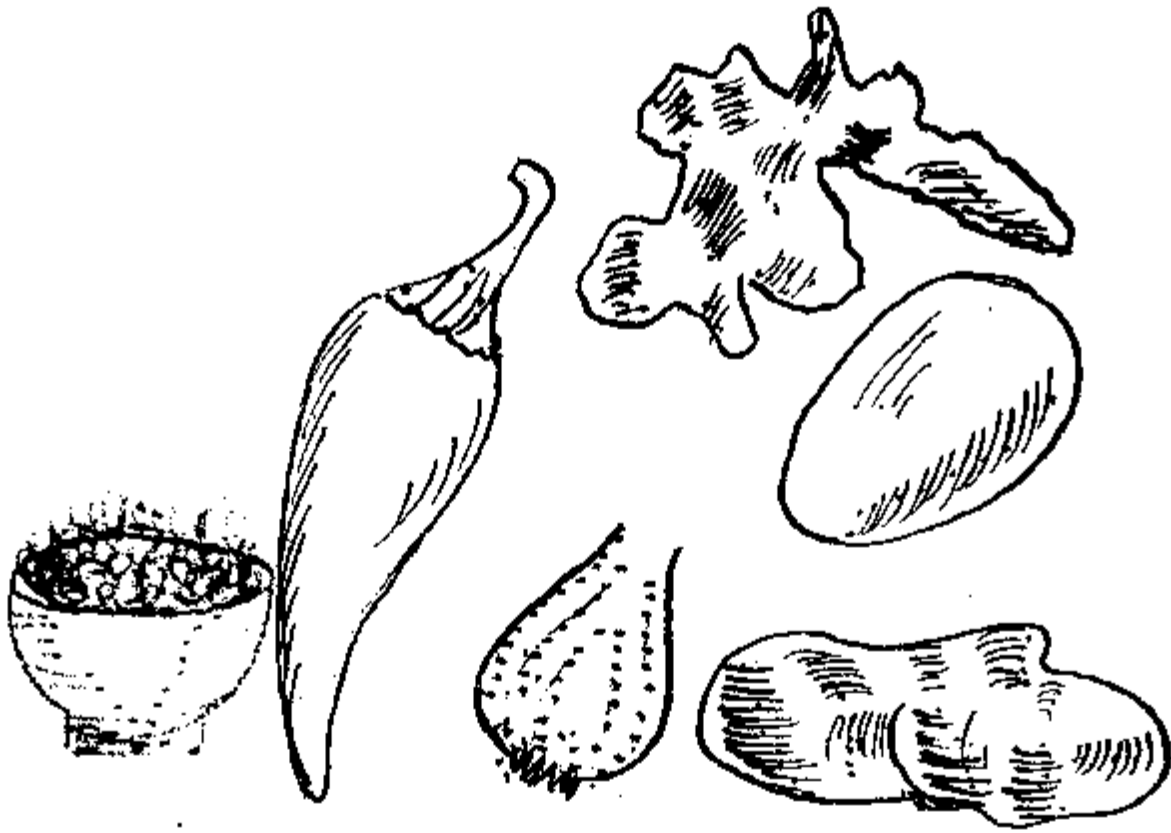
## قیمہ اور آلو کی پانی

### سامانے:

- قیمہ —————  $\frac{1}{2}$  اپیلی (اُبلانہوا)
- پیاز ————— ایک عدد (باریک کاٹ لیں)
- ادرک ————— ایک ٹکڑا
- لسن ————— 4 جوئے
- ہری مرچ ————— 2 عدد (کاٹ لیں)
- نمک —————  $\frac{1}{4}$  چمچ
- آلو ————— 4 عدد بڑے (اُبال لیں)
- مکھن ————— ایک چائے کا چمچ
- دودھ —————  $\frac{1}{2}$  پیالی
- انڈا ————— ایک عدد
- کارن فلور ————— ایک چمچ

## ترکیب:

کھن گرم کر کے پیاز، ادرک، لہسن اور ہری مرچ ڈال دیں۔ پھر  
 قیمہ بلا کر ہلکی آنچ پر بھونیں۔ آلو کا بھرتہ بنا کر دودھ میں ملا دیں۔  
 اب ایک پانی ڈش میں قیمہ ڈال کر اوپر آلو رکھیں۔ انڈوں میں  
 کارن فلور پھینٹ کر آلوؤں کے اوپر تہہ جمائیں۔  
 اس کے بعد انہیں اویون میں رکھیں اور سرخ ہونے پر نکال لیں۔  
 کسی بھی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔





## سن فلاور میٹ پائی

### سامانے:

(ا) قیمہ ————— 200 گرام (باریک پسا ہوا)

گو بھی ————— 100 (باریک کٹی ہوئی)

ہری پیاز ————— ایک عدد

ادرک ————— ایک چائے کا چمچ (باریک)

پسی ہوئی

سویا ساس ————— 3 کھانے کے چمچے

نمک —————  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچ

سرکہ ————— ایک کھانے کا چمچ

اندھے ————— 2 (بھینٹ لیس)

کونگ آئل ————— 3 کھانے کے چمچے

(ب) میہ ————— 3 پیالی

آبلا ہوا پانی —————  $1 \frac{1}{2}$

کوکنگ آئل ————— تلنے کے لیے حسب ضرورت

### ترکیب:

الف حصّے کی تمام چیزیں ملا لیں۔ انڈے شامل نہ کریں۔ تین کھانے کے چمچے تیل ہلکا گرم کر کے اس میں ساری چیزیں 5 منٹ پکائیں پھر پھینٹے ہوئے انڈے شامل کریں۔ اس کے بعد اتار کر ٹھنڈا ہونے دیں (فالتو پانی پھینک دیں)

تین پیالی میدے میں پانی ملا کر اچھی طرح گوندھ لیں۔ خوب ملائم ہو جائے۔ اب اس پر گیلا ممل کا کپڑا ڈال دیں۔ دس منٹ کے لیے رکھ دیں۔ اس کے بعد پورے میدے کا لمبا سا رول بنالیں۔ دو انچ کے گول ٹکڑے کاٹتے جائیں۔ ان ٹکڑوں کی ٹکیاں بنالیں۔ یہ خیال رہے کہ ٹکیاں نہ زیادہ چلی اور نہ زیادہ موٹی ہوں۔

ہر ٹکیا میں ایک چمچہ حصّہ کا ملا لیں۔ اس پر دوسری ٹکیا رکھ دیں۔ کنارے پھول کی شکل میں موڑ دیں۔ تیل گرم کریں اور اس میں یہ ٹکیاں ہلکی بادامی تیل لیں۔

تقریباً بارہ سن فلاور بنیں گے۔ اب سلاوا اور ٹماٹر سجا کر پیش کریں۔



# بین کرڈ، سویا ساس، قیمہ اور کھنبیں

## سامان:

- کارن فلور ————— ایک کھانے کا چمچہ  
خشک کھنبیں ————— 4 یا 6 عدد  
بین کرڈ ————— 3 لیک  
ماکھن ————— ایک کھانے کا چمچہ  
پائنٹ بیجی —————  $\frac{1}{4}$   
سویا ساس —————  $\frac{1}{4}$  کھانے کے چمچے  
پیاز ————— ایک گٹھی  
کونگ آئل —————  $\frac{1}{4}$  کھانے کے چمچے  
قیمہ ————— 5 یا 6 کھانے کے چمچے

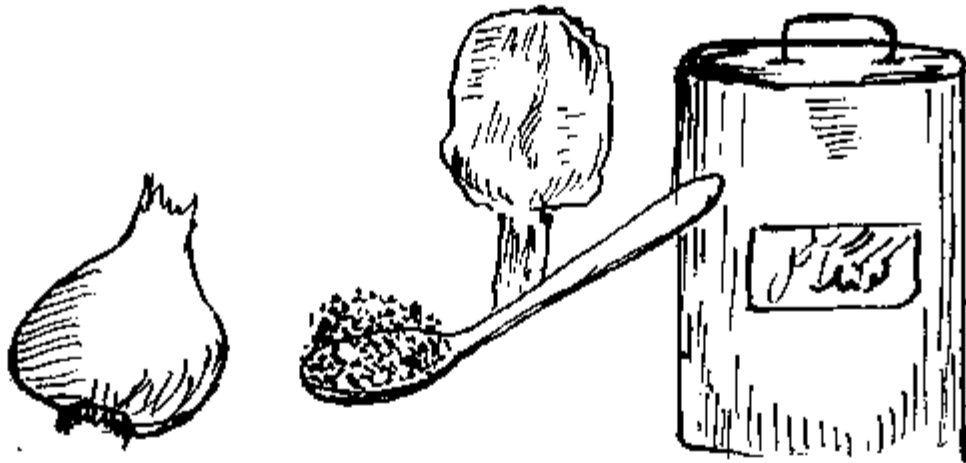
## ترکیب:

کارن فلور، سویا ساس 5 بڑے چمچے پانی کے ساتھ آپس میں ملائیں

خشک کھنبیس 30 منٹ پانی میں بھگوئیں اور نکال لیں۔  
 کھنبیوں کی ٹوپوں کے چار ٹکڑے کر لیں۔ تنے پھینک دیں۔ پیاز  
 باریک باریک کاٹ لیں۔ ہین کرڈ کی ایک انچ کے ٹکڑے بنائیں۔  
 بڑے فرائی پان میں تیل اور مکھن کو گرم کریں۔ پیاز اور کھنبیس درمیانے  
 درجے کی آنچ پر ایک منٹ تک سٹر فرائی کریں۔ پھر آہستہ آہستہ دو منٹ  
 پکنے دیں۔

گوشت کا قیمہ اس میں ملا دیں۔ فوراً بعد سویا ساس بھی شامل کر دیں۔  
 ان سب کو کھنبیوں اور پیاز کی کترنوں کے ساتھ 2 منٹ ہلایں۔ اس کے  
 بعد یخنئی ڈال دیں۔

سب اجزاء کو ہلا کر الٹ پلٹ کریں۔ دس منٹ اُبلنے دیں پھر  
 کرڈ ہین ڈال دیں اور مزید دس منٹ اُبلنے دیں۔  
 کارن فلور آمیزے کو پھیلا کر پان میں ڈالیں۔ اس کے ساتھ ساس  
 اور ہین کرڈ ملا دیں۔ جب ساس گاڑھی ہو جائے تو پیش کریں۔



# گرؤے کلیجی کی چینی پڈنگ

## سامانے:

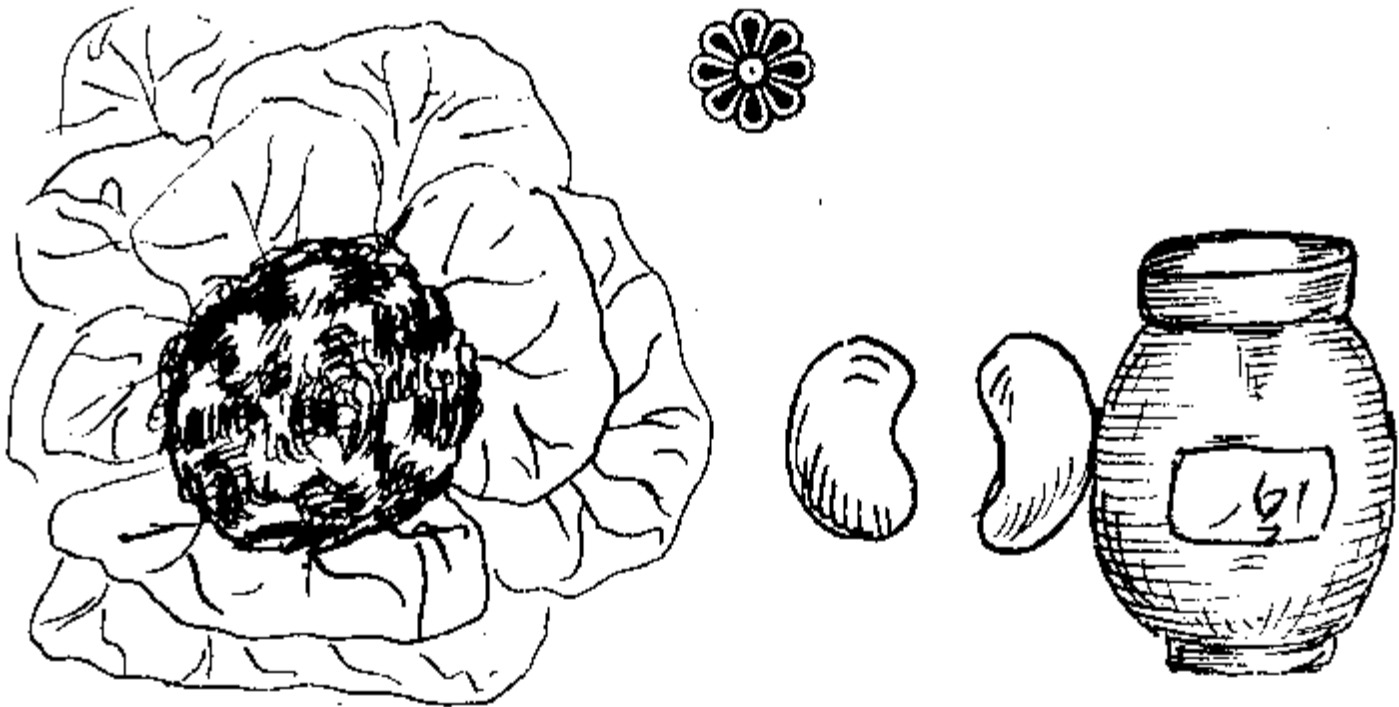
- لال سمندری ساگ — 4 کھانے کے چمچے  
خشک کھنبیں — 3 عدد  
بکرے کے گرؤے — 100 گرام  
چینی اچار — 2 کھانے کے چمچے  
بکرے کی کلیجی — 100 گرام  
سویا پیسٹ —  $\frac{3}{4}$  کھانے کے چمچے  
کارن فلور — ایک کھانے کا چمچ  
سویا ساس — " " "  
کوکنگ آئل — " " "  
پھول گو بھی — ایک عدد پھول  
اوپر کا حصہ

## ترکیب:

سمندری ساگ اور خشک کھنبوں کو 20 منٹ پانی میں بھگو دیں۔ دونوں کو  $\frac{1}{2}$  انچ ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔

اچار، گردوں، کلیجی کے ٹکڑے کر لیں۔ سویا ساس، سویا پیسٹ، کوکنگ آئل، کارن فلور، گردہ، کلیجی اور کھنبوں میں ان مسالوں کو رچانے کے لیے ان کو 30 منٹ تک پڑا رہنے دیں۔ گوبھی کے پھول کے اوپر کے حصے کو کاٹیں۔

ہیٹ پروف بسین کے پنیے میں پھول گوبھی اور سمندری ساگ بچھا دیں اور اس کے اوپر مسالہ لگے کلیجی اور گردے کے ٹکڑے کی تہہ بچھا دیں۔ اس کے اوپر کھنبوں کا آمیزہ ڈال کر اوپر اچار چھڑک دیں۔ بسین کا ڈھکنا مضبوطی سے بند کر دیں۔ ہیٹ پروف بسین کو بھاپ دان میں ایک گھنٹہ کے لیے رکھ دیں۔ یہ ڈش چاولوں کے ساتھ مزادیتی ہے۔



# کریم سینڈویچ

## سامانے:

- کریم ————— 2 پیالی  
 ڈبل روٹی ————— ایک عدد (بڑی)  
 مٹا کر ساس —————  $\frac{1}{2}$  پیالی  
 قہیمہ ————— ایک " (ابلا ہوا)  
 ناپوٹیز ساس —————  $\frac{1}{4}$  " (ساس کی ترکیب  
 آخر میں دیکھیے)  
 نمک —————  $\frac{1}{4}$  چائے کا چمچہ  
 کالی مرچ —————  $\frac{1}{4}$  " "  
 انڈے ————— 4 عدد (ہاف بوائٹ)  
 سلاد کے پتے ————— 4 " (ثابت) یا  
 $\frac{1}{2}$  پیالی رکٹے ہوئے  
 کھیرا ————— ایک عدد (کدو کش کر لیں)

## ترکیب :

رقیمے میں نمک، مرچ اور مایونیز ملائیں۔ اس کے بعد انڈوں میں کھیرا ملا کر کانٹے سے پھینٹ لیں۔  
 ڈبل روٹی کے تین ٹکڑے لمبائی کے رُخ کاٹ لیں۔ ایک ٹکڑے پر ٹماٹو ساس لگائیں، دوسرے پر انڈوں کا آمیزہ رکھ دیں، تیسرے پر رقیمے کی تہ چڑھا دیں۔

ڈش میں سلاد کے 4 پتے پچھائیں۔ ان پر ڈبل روٹی کے ٹکڑے اوپر تلے رکھ کر دیا دیں۔ اب کریم پھینٹیں۔ ڈبل روٹی کے چاروں طرف کریم کی تہ جمائیں اور اسے ایک گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔ پھر نکال کر معمول کے مطابق سلائس بنا لیں۔ وہی چٹنی اور سلاد کے ساتھ پیش کریں۔  
 چٹنی کی ترکیب یہ ہے :

دہی ————— ایک پیالی (خوب پھینٹ لیں)

نمک —————  $\frac{1}{4}$  چائے کا چمچ

ہرا دھنیا ————— ایک (دسپا ہوا)

زیرہ سفید ————— ایک چمچکی

ہری مرچ ————— 2 عدد (پسی ہوئی)

ان سب کو کانٹے کے ساتھ خوب ملا لیں۔





## بین کرڈ، قہیمہ اور سبزی

### سامانے:

- خشک کھنبیں — 6 عدد  
بین کرڈ — 3 کیک  
گائے کے گوشت }  
کا قہیمہ — 125 گرام  
کھن —  $1\frac{1}{2}$  چائے کا چمچ  
سرخ مرچوں کی چٹنی — 2 کھانے کے چمچے  
کارن فلور — ایک کھانے کا چمچ  
ٹماٹر پیوری — دو کے چمچے  
تازہ گول کھنبیں — 250 گرام  
کوکنگ آئل — 3 کھانے کے چمچے  
ہرے مٹر کے دانے — 250 گرام  
سویا ساس — 3 کھانے کے چمچے

## نمک ————— ایک کھانے کا چمچ

### ترکیب:

خشک کھنبوں کو پانی میں بھگو دیں۔ تینے علیحدہ کریں اور ان کی گول ٹوپیاں  $\frac{1}{4}$  انچ کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ کھنبوں کے چار چار ٹکڑے کریں۔

بین کرڈ  $\frac{1}{4}$  انچ کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔

کوکنگ آئل کو بڑے فرائی پان میں گرم کریں۔ گائے کا گوشت شامل کریں۔

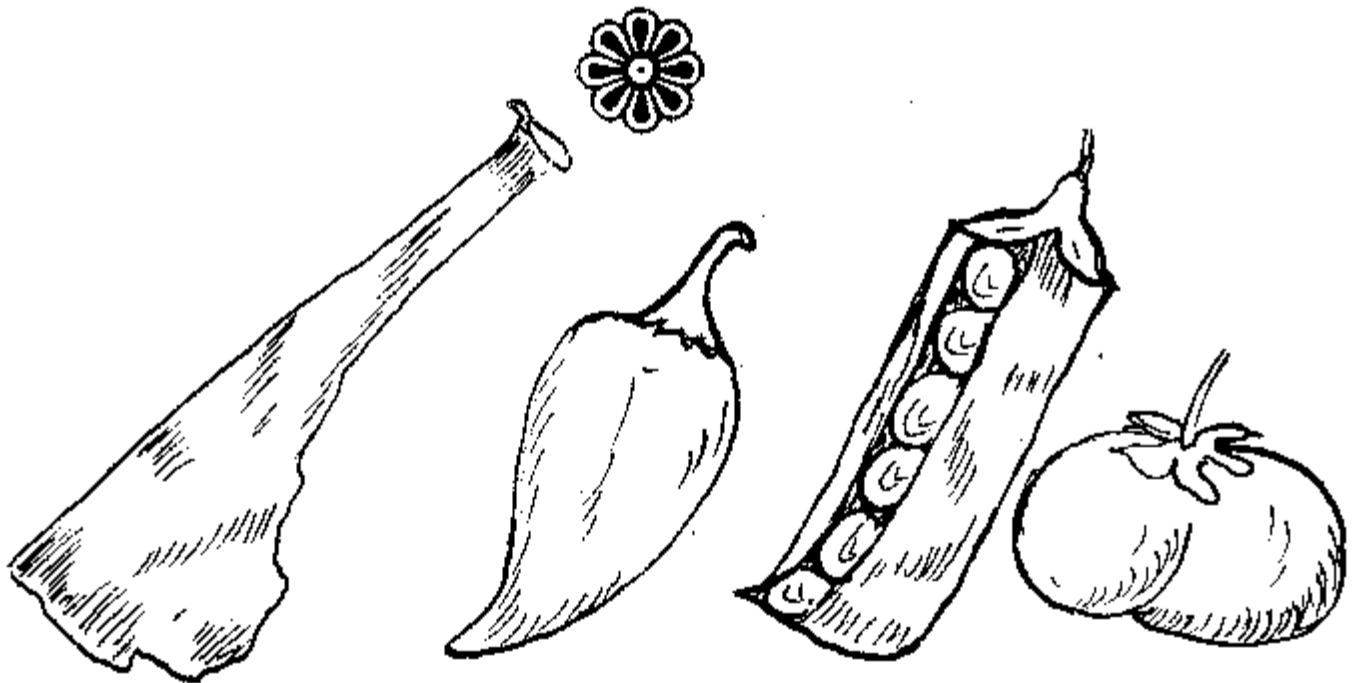
تیز آنچ پر 3، 4 منٹ سٹرفرائی کریں۔ مٹر، کرڈ بین، مکھن، سویا ساس اور لال مرچوں کی چٹنی شامل کر دیں۔

کئی بار ان سب اجزاء کو ہلایں پھر انہیں اکٹھا 5 منٹ ابلتے دیں۔

سب اجزاء پر کارن فلور کا آمیزہ بنائی اور ٹماٹر پوری انڈیل دیں۔ نمک

چھڑکیں، کئی بار ہلایں۔ 5 منٹ پکنے دیں۔ گہرے کناروں والی ڈش میں

پیش کریں۔



## ہیرٹ ساس نوڈلز

### سامانے:

- نوڈلز ————— ایک کلوگرام  
 سویا ساس {  
 ہین پیسٹ } ————— 200 گرام  
 سرکہ ————— 2 کھانے کے چمچے  
 چینی ————— 3 " "  
 اجینو موٹو ————— ایک چائے کا چمچ  
 قیمہ باریک ————— 400 گرام  
 پیاز کٹی ہوئی ————— 2 کھانے کے چمچے  
 کوکنگ آئل ————— 6 " "  
 میدہ ————— 4 " "  
 کھیرا ————— ایک عدد، باریک کٹا ہوا  
 پانی ————— آدھی پیالی

## ترکیب:

تیل گرم کر کے قیمہ بھون لیں۔ اس میں پیاز اور سویا ساس بین پیسٹ ڈال دیں۔ پھر سرکہ شامل کریں اور پانچ منٹ تک بھون کر اتار لیں۔ نوڈلز اُبال لیں اور قیمہ اور کھیرے کے ساتھ نوش فرمائیں۔

قیمے میں سویا ساس بین پیسٹ ڈالنے سے قبل اسے پکالینا ضروری ہے۔ اس کے لیے چار کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے اس میں میدہ بھون لیں پھر بین پیسٹ، چینی، اجینو موٹو اور پانی ڈال کر اچھی طرح پکائیں۔



# کھٹ مٹھے کو فتنے

## سامانے:

- (ا)
- قیمہ انڈرکٹ \_\_\_\_\_  $\frac{1}{2}$  کلو
- انڈا \_\_\_\_\_ ایک عدد
- کارن کلور \_\_\_\_\_ 4 چائے کے چمچے
- سویا ساس \_\_\_\_\_ 2 " "
- اجینو موٹو \_\_\_\_\_  $\frac{1}{2}$  " "
- سیاہ مرچ پسی ہوئی \_\_\_\_\_ ایک چائے کا چمچ
- نمک \_\_\_\_\_  $1\frac{1}{2}$  " "
- کونگ آئل \_\_\_\_\_ آدھی پیالی
- پیاز \_\_\_\_\_ ایک عدد
- (ب)
- سرکہ \_\_\_\_\_ آدھی پیالی
- پانی \_\_\_\_\_  $1\frac{1}{2}$  " "
- چینی \_\_\_\_\_ 3 چائے کے چمچے

ٹماٹر ساس ————— آدھی پیالی  
 کارن فلور ————— 5 چائے کے چمچے  
 نمک ————— ایک ۱ کا چمچہ  
 اجینو مولو ————— " " "

### ترکیب:

حصہ ۱ میں مندرجہ قہمیہ، انڈا، کارن فلور، سویا ساس، اجینو مولو، سیاہ مرچ اور نمک کو یک جان کر کے ایک گھنٹے کے لیے رکھ دیں اور پھر ان کے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنالیں۔

پیاز کو تھپیل کر تقریباً آدھا انچ مربع ٹکڑے کر لیں۔ پھر فرائی پان میں تیل گرم کر کے پیاز کو ہلکی آنچ پر اس قدر پکائیں کہ ٹکڑے شفاف ہو جائیں۔ سُرخ نہ ہونے پائیں۔ اس کے بعد فرائی پان میں سے پیاز کے ٹکڑے نکال لیں اور تیل ڈال کر کوفتے سُرخ کر لیں۔

دوسرے سالن پین یا ڈیمپ میں حصہ ۲ میں مندرجہ سرکہ، پانی، چینی، ٹماٹر ساس، کارن فلور، نمک اور اجینو مولو ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں یہاں تک کہ آبیڑہ گاٹھا ہو جائے۔ اب کوفتے ڈال کر جوش دے کر اتار لیں اور تیلے ہوئے پیاز کے ہمراہ تناول فرمائیں۔ پیاز کی جگہ ہندو بھی بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔



## ہمیرٹ کیوٹ

### سامانے:

گوشت \_\_\_\_\_  $\frac{1}{2}$  کلوگرام  $\frac{1}{2}$  انچ کے چوکور  
ٹکڑے کٹوالیں)

بہر کہ \_\_\_\_\_  $\frac{1}{2}$  پیالی

نمک \_\_\_\_\_  $\frac{1}{4}$  چائے کا چمچ

ادریک \_\_\_\_\_  $\frac{1}{4}$  " " ریسی لیں

لہسن \_\_\_\_\_  $\frac{1}{4}$  " " "

انڈے \_\_\_\_\_ 4 عدد (سخت ابال کر

قیتے کر لیں)

تیل \_\_\_\_\_ 2 کھانے کے چمچے

پیاز \_\_\_\_\_ ایک عدد بڑی دکاٹ لیں)

ٹماٹر \_\_\_\_\_ ایک عدد بڑا " "

## ترکیب:

پیاز کاٹے کر سر کے میں بھگو کر نکال لیں۔ گوشت کے ٹکڑے سر کے میں ڈال دیں۔ نمک، لہسن اور اورک بلا دیں۔ دو گھنٹے پڑا رہنے دیں۔ پھر ہلکی آنچ پر پکائیں۔

اب تیل گرم کر کے اس میں سر کے والی پیاز ڈال دیں۔ پھر مٹاڑ کے قتلے اور گوشت ڈال کر بھون لیں۔ ڈش میں انڈوں کے قتلوں کے ساتھ پیش کریں۔





# گرودے اور میکرونی

## سامانے:

- بکرے کے گردے — 4 عدد  
ٹماٹر کارس —  $\frac{1}{4}$  پیالی  
بری مرچ — 2 رکاٹ لیں  
بری پیاز — ایک عدد رکاٹ لیں  
ہرا لہسن —  $\frac{1}{2}$  (پسا ہوا)  
مکھن — ایک کھانے کا چمچ  
نمک —  $\frac{1}{4}$  چائے کا چمچ  
کالی مرچ — دو چٹکی  
میکرونی — دو پیالی (اُبال لیں)

## ترکیب:

مکھن گرم کر کے ہرا لہسن ڈال دیں۔ پھر پیاز، نمک، مرچ، بری مرچ

بلا کر ٹماٹر کا رس ڈالیں۔ اس کے بعد گروسے ڈال کر ڈھکنا ڈھانپ دیں۔  
پھر بھون کر اتار لیں۔ ڈش میں میکرونی ڈالیں اور پورے گروسے اور مسالا  
ڈال دیں۔



## اسپاگٹی اور قہیرہ مٹاٹر

### سامانے:

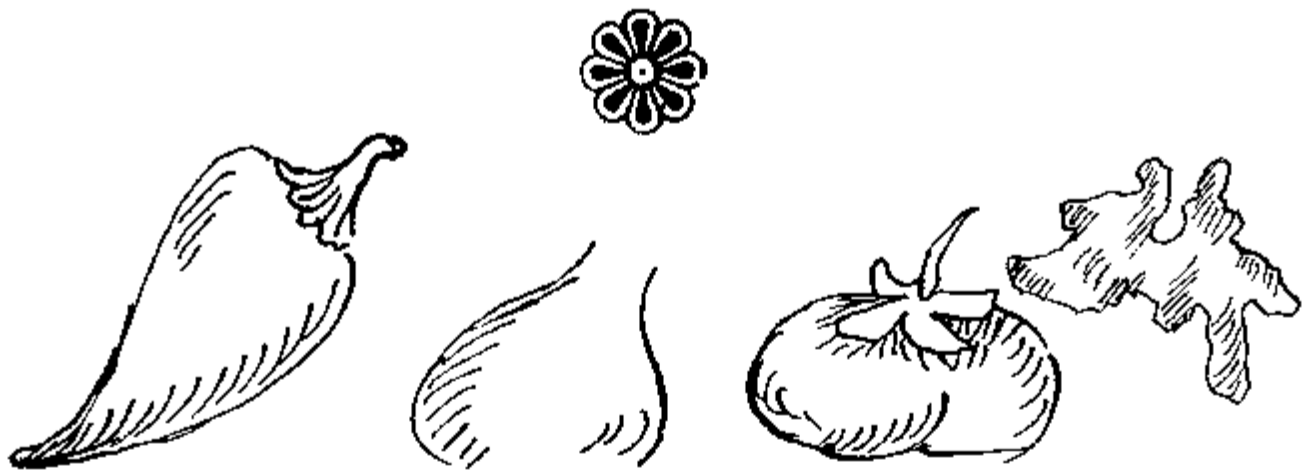
- قہیرہ ایک ————— 2 پیالی  
اسپاگٹی ————— 200 گرام  
ٹماٹر —————  $\frac{1}{2}$  کلو گرام  
کارن فلور ————— ایک کھانے کا چمچ  
نمک —————  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچ  
مرچ سیاہ —————  $\frac{1}{2}$  " "  
اجینو موٹو ————— ایک چٹکی  
دھنیا سبز ————— ایک گڈی

مرچ سبز ————— 4 عدد  
ادرک ————— ایک ٹکڑا (پہا ہوا)  
پیاز ————— ایک عدد  
مکھن ————— 2 کھانے کے چمچے

## ترکیب:

پہلے قیمہ کو ایک چٹکی نمک ڈال کر خوب مچھون لیں۔ اب کیتلی میں پانی گرم کریں اور اس میں ٹماٹر ڈبو دیں۔ ٹماٹر نرم ہو جائیں تو نکال کر ان کا پھلکا اتار دیں اور ہاتھ سے خوب ملیں۔ اب انہیں برتن میں ڈال کر چوٹے پر رکھیں۔ اور کارن فلور، مکھن، مرچ سیاہ، نمک، اجینو موٹو، ادرک اور پیاز ڈال دیں اور چمچے سے خوب ہلاتے جائیں۔ چند سیکنڈ بعد قیمہ بھی ملا دیں اور 5 منٹ بعد اتار لیں۔

اسپاگٹی کو پانی میں اُبال کر چھان لیں۔ ایک ڈش میں اسپاگٹی بچھائیں اور اوپر سے قیمہ اور ٹماٹر ڈال دیں۔ سبز دھنیا کاٹ کر اور سبز مرچ کو لمبائی کے رُخ کاٹ کر سجادیں۔



# اسپاگٹی، بند گوبھی اور قیمہ

## سامانے:

بند گوبھی —————  $\frac{1}{2}$  کلوگرام (باریک کٹی ہوئی)

قیمہ ————— 2 پیالی

پیاز ————— ایک عدد (کٹی ہوئی)

لہسن ————— ایک عدد (چھیل کر کاٹ لیں)

ادرک ————— ایک ٹکڑا (کاٹ لیں)

نمک —————  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچہ

کالی مرچ —————  $\frac{1}{2}$  " "

ہری مرچ ————— 4 عدد (کاٹ لیں)

دارچینی ————— ایک ثابت ٹکڑا

مکھن ————— ایک چھوٹی ٹکلیا

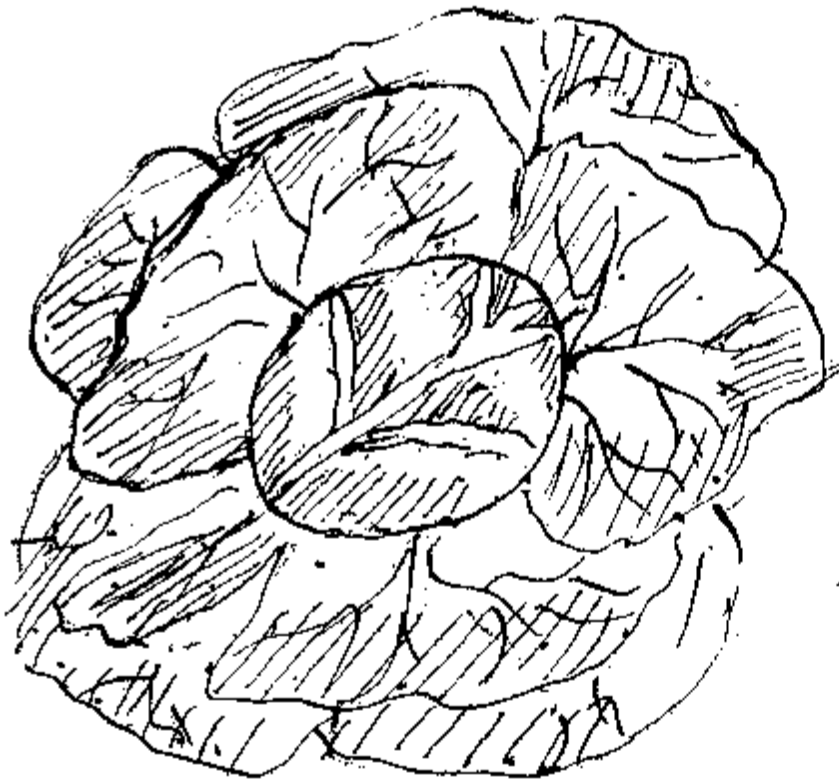
اسپاگٹی ————— 200 گرام

مٹاٹر کارس —————  $\frac{1}{2}$  پیالی

## ترکیب:

اس پاکیٹی اُبال کر چھلنی میں چھان لیں۔ بند گو بھی اور مکھن و گھیجی میں  
ڈال کر چوٹھے پر رکھیں۔ قیمہ، پیاز، لہسن، اورک، نمک، کالی مرچ،  
دار چینی ملا دیں۔

پانی خشک ہونے دیں پھر ٹائمر کارس ڈالیں اور بھولوں پر اتار لیں  
اس پاکیٹی ڈش میں نکالیں اوپر سے قیمہ اور بند گو بھی ڈال دیں۔



# اسپاگٹی اور سرخ کے کباب

## سامان:

- قیمہ \_\_\_\_\_  $\frac{1}{2}$  کلو گرام (باریک)  
 اجینو موٹو \_\_\_\_\_ ایک ٹپسکی  
 سرخ مرچ \_\_\_\_\_ " "  
 دار چینی \_\_\_\_\_ " (پسی ہوئی)  
 کالی مرچ \_\_\_\_\_  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچہ  
 نمک \_\_\_\_\_  $\frac{1}{4}$  " "  
 اورک \_\_\_\_\_  $\frac{1}{2}$  " (پسی ہوئی)  
 لہسن \_\_\_\_\_  $\frac{1}{4}$  " "  
 کارن فلور \_\_\_\_\_ ایک کھانے کا چمچہ  
 مکھن \_\_\_\_\_ 2 کھانے کے چمچے  
 اسپاگٹی \_\_\_\_\_ 200 گرام  
 سلاو کے پتے \_\_\_\_\_ 6 (کاٹ لیں)

ٹماٹر \_\_\_\_\_ 2 عدد (کاٹ لیں)  
 لیموں \_\_\_\_\_ ایک عدد (8 ٹکڑے کریں)

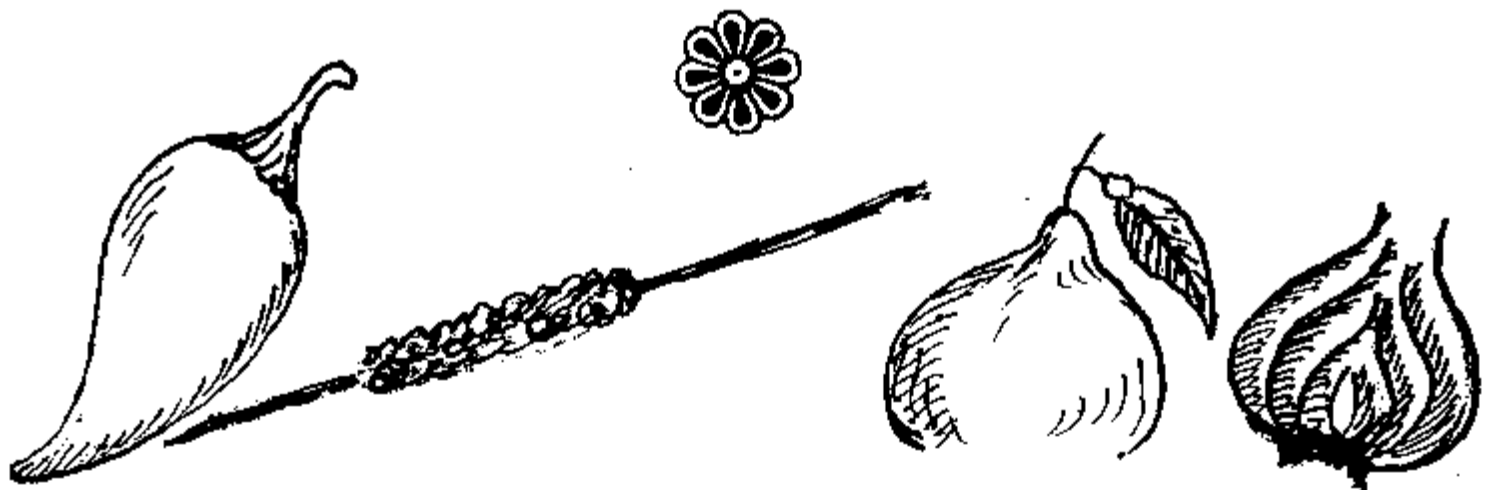
### ترکیب:

اسپاگینی اُبال کر چھان لیں۔ قیمے میں ساری چیزیں ملا دیں سوائے مکھن کے۔ اب اسے  $\frac{1}{2}$  گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔  
 ایک سلاخ پر قیمہ چڑھا کر کباب بنائیں۔ سارے قیمے کے کباب اس طرح تیار کریں۔

گرمے توے یا فرانگ پین میں مکھن گرم کریں اور کباب تل لیں۔ دوش کے درمیان میں کباب رکھیں۔ چاروں طرف اسپاگینی بکھیر دیں۔ سلاخ، ٹماٹر اور لیموں سے سجادیں۔

سیخ نہ ہو تو ہاتھ سے ہی لمبے لمبے کباب تیار کر لیں اور سفید ساس کے ساتھ پیش کریں۔ ٹماٹر ساس بھی رکھیں۔

چٹنی نہ ہو تو  $\frac{1}{4}$  پیالی سر کے میں تین سرخ مرچیں پس کر ملا دیں اور ایک چمچکی نمک ڈال دیں۔



## قیسے کے بال اور اسپاگیٹی

### سامانے:

قیسے	_____	2	پیالی (چکنانہ ہو)
اورک	_____	$\frac{1}{2}$	چائے کا چمچ
کالی مرچ	_____	$\frac{1}{2}$	" "
نمک	_____	$\frac{1}{4}$	" "
کارن فلور	_____	$1\frac{1}{2}$	کھانے کا چمچ
ٹماٹر کارس	_____	$\frac{1}{4}$	پیالی
بکٹھن	_____	ایک	کھانے کا چمچ
سلاڈ	_____	4	پتے
اسپاگیٹی	_____	200	گرام

### ترکیبے:

اسپاگیٹی اُبال کر چھان لیں۔ قیسے میں نمک، کالی مرچ اور اورک



ملا کر کارن فلور بھی ملا دیں۔ اب اس کے چھوٹے چھوٹے گولے بنالیں۔  
 مکھن گرم کر کے اس میں گولے تکیں۔ بعد میں مٹاڑ کا رس ڈال کر  
 ہلکی آنچ پر دم دیں۔  
 اسپاگیٹی ڈش میں پچھا دیں۔ اوپر سے قہیے کے گولے رکھ کر سلاو کے  
 پتے بکھیر دیں۔



## چائپ اور اسپاگیٹی

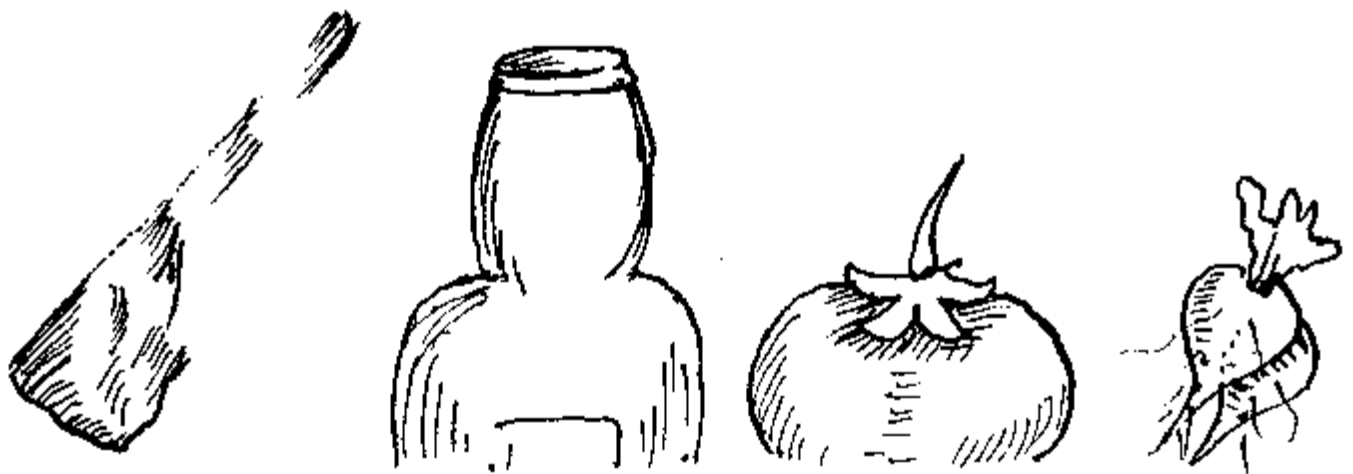
### سامانے:

بکرے کی چائپیں — 6 عدد  
 بہر کہ — ایک کھانے کا چمچہ  
 نمک —  $\frac{1}{4}$  چائے کا چمچہ  
 کالی مرچ —  $\frac{1}{2}$  " "  
 کارن فلور — ایک " "  
 دودھ — " " "

اسپاگیٹی ————— 200 گرام  
 ٹماٹر ————— 2 عدد رکاٹ لیں  
 سرخ موٹی ————— 4 عدد رکاٹ لیں  
 تیل ————— 2 کھانے کے چمچے

### ترکیب:

اسپاگیٹی اُبال کر چھان لیں۔ چانپیں دھو کر سرکہ، نمک، کالی مرچ لگا کر ایک گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔  
 دودھ میں کارن فلور ملا دیں۔ چانپیں ہلکی آنچ پر پکھنے دیں۔ سخت رہے تو ذرا سا پانی ڈال دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو اتار کر چانپوں کے ایک طرف دودھ اور کارن فلور ملا دیں۔ پھر تیل گرم کر کے تل لیں۔  
 اسپاگیٹی اور چانپیں وٹس میں رکھیں۔ ارد گرد ٹماٹر اور سرخ موٹی کاٹ کر سجادیں۔



## سبب کی پھلیاں اور قیمہ

سامانے:

- سبب کی پھلیاں —————  $\frac{1}{2}$  کلوگرام (دہری تازہ)  
قیمہ —————  $\frac{1}{2}$  ”  
دہری مرچ ————— 3 عدد (کاٹ لیں)  
دہری پیاز ————— 2 ” ”  
ہرا لہسن ————— ایک ” ”  
اورک ————— ایک ٹکڑا ” ”  
تیل ————— 2 کھانے کے چمچے  
ٹماٹر کارس —————  $\frac{1}{2}$  پیالی  
سرخ مرچ ————— ایک چشکی (پوسی ہوئی)  
نمک —————  $\frac{1}{4}$  چائے کا چمچ



## ترکیب:

پھلیاں دھو کر، دو چٹکی نمک ڈال کر ثابت اُبال لیں۔ تیل گرم کر کے اورک براؤن کریں۔

اس میں ہر اہسن، پیاز، نمک اور مرچ ڈالیں پھر قیمہ بھی ملاویں۔  
قیمہ بھجن جائے تو ٹماٹر کا رس ڈال دیں۔

پانی خشک ہو جائے تو اتار لیں۔ ایک ڈش میں قیمہ نکالیں اور اس کے چاروں طرف سیم کی پھلیاں سجادیں۔



# قیمہ میٹکرونی

## سامانے:

میٹکرونی	_____	1/2 پیالی
ہری پیاز	_____	4 عدد
اورک	_____	ایک ٹکڑا
قیمہ	_____	ایک پیالی (اُبلے ہوئے)
مٹاٹر	_____	" " (اُبلے ہوئے)
نمک	_____	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ	_____	1/2 " "
مکھن	_____	ایک کھانے کا چمچ
پنیر	_____	ایک ٹکڑا

## ترکیب:

میٹکرونی کو اُبال لیں (پانی زیادہ ڈالیں) اُبل جائے تو پھلنی میں

چھان لیں۔ مکھن گرم کریں۔ اس میں ہری پیاز، اورک، ٹماٹر، نمک، کالی  
مرچ اور قہیمہ ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر بھونیں۔ قہیمہ بھون جائے تو اس میں میکروٹی  
بلا دیں اور پھر ڈش میں نکال لیں۔ پیپر کے باریک ٹکڑے کر کے اوپر ڈال  
دیں۔



## قہیمہ، انڈے، چاول

سامانے:

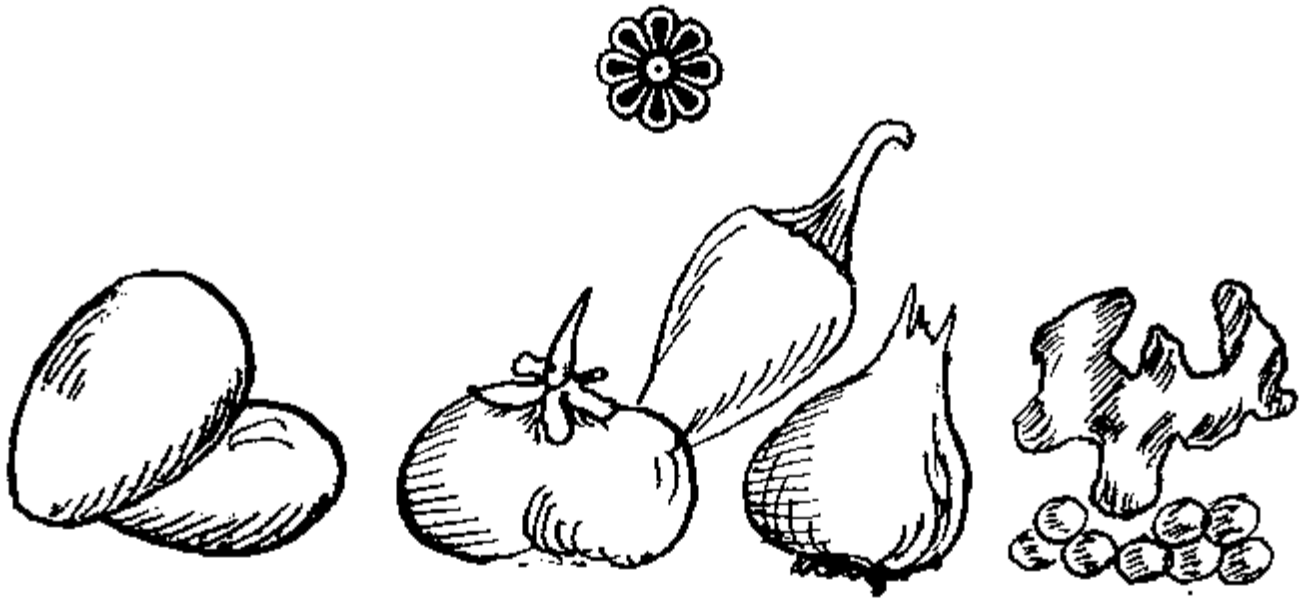
- قہیمہ —————  $\frac{1}{2}$  کلوگرام  
انڈے ————— 6 عدد (2 انڈے اباں لیں)  
چاول —————  $\frac{1}{2}$  کلوگرام (اباں لیں)  
نمک —————  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچ  
ثابت کالی مرچ —————  $\frac{1}{2}$  " "  
ثابت دار چینی ————— ایک ٹکڑا  
تیل ————— 2 کھانے کے چمچے  
ٹماٹر ————— ایک عدد

ہری مرچ ————— 2 عدد  
 ادراک ————— ایک چھوٹا ٹکڑا (باریک  
 کاٹ لیں)  
 لہسن ————— 2 ٹکڑے (باریک کاٹ لیں)  
 پیاز ————— ایک عدد (کاٹ لیں)

### ترکیب:

تیل گرم کریں، اس میں پیاز، ٹماٹر، لہسن، ادراک، کالی مرچ، ہری  
 مرچ اور وارچینی ڈال دیں۔

3 منٹ بعد 4 انڈے توڑ کر ڈالیں اور تھمے سے ہلائیں۔ پھر  
 قیمہ ملا دیں اور پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ قیمہ پک جائے اور پانی خشک  
 ہو جائے تو اس میں ابلے ہوئے چاول ڈال کر تھمے سے ہلا کر دم پر رکھیں۔  
 پانچ منٹ بعد اتار لیں اور ڈش میں نکال کر اوپر سے ابلے ہوئے  
 انڈوں کے باریک ٹکڑے رکھ دیں۔



# رنگین چاول اور اسپاگیٹی

## سامانے:

- اسپاگیٹی ————— ایک پیالی (آبال لیں)
- چاول ————— 2 "
- گوشت —————  $\frac{1}{2}$  کلوگرام (آبال لیں)
- زرد رنگ (بیٹھا) ————— ایک چٹکی
- سرخ رنگ " " " " " "
- بکھن ————— دو کھانے کے چمچے
- لہسن ————— ایک چائے کا چمچہ (سپاہوں)
- اورک —————  $\frac{1}{2}$  " " "
- کالی مرچ —————  $\frac{1}{2}$  " " "
- لونگ ————— 2 عدد
- ٹماٹر کارس —————  $\frac{1}{4}$  پیالی



## ترکیب:

گوشت اُبال کر چھوٹی چھوٹی چوکور بوٹیاں کریں۔ مکھن گرم کریں اس میں نمک، اورک، لونگ اور کالی مرچ اور ٹماٹر کا رس ڈال کر گوشت ڈال دیں۔ آنچ ہلکی رکھیں۔

ایک پیالی چاول نہ رو رنگ ڈال کر اُبال لیں۔ ایک پیالی چاول سرخ رنگ ڈال کر اُبال لیں۔

چاولوں کی ڈش میں ایک طرف سرخ چاول رکھیں، دوسری طرف نہ رو رنگ کے چاول اور تیسری طرف اسپاگٹی رکھیں۔ اُوپر سے گوشت ڈال دیں۔ ہرے دھنیے کے پتوں سے سجائیں۔ کسی بھی ساس کے ساتھ پیش کر سکتی ہیں۔



# مٹاڑ، قمیمہ اور اسپاگٹی

## سامانے:

قیمہ ————— 2 پیالی ر ایک چٹکی نمک ڈال  
کرنوب بھون لیں

اسپاگٹی ————— 200 گرام

مٹاڑ —————  $\frac{1}{2}$  کلوگرام

کارن فلور ————— ایک کھانے کا چمچ

نمک —————  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچ

کالی مرچ —————  $\frac{1}{2}$  "

اجینو موٹو ————— ایک چٹکی

ہرا دھنیا —————  $\frac{1}{2}$  گڈی

ہری مرچ ————— 4 عدد

ادرک ————— ایک ٹکڑا ر پس لیں

پیاز ————— ایک عدد

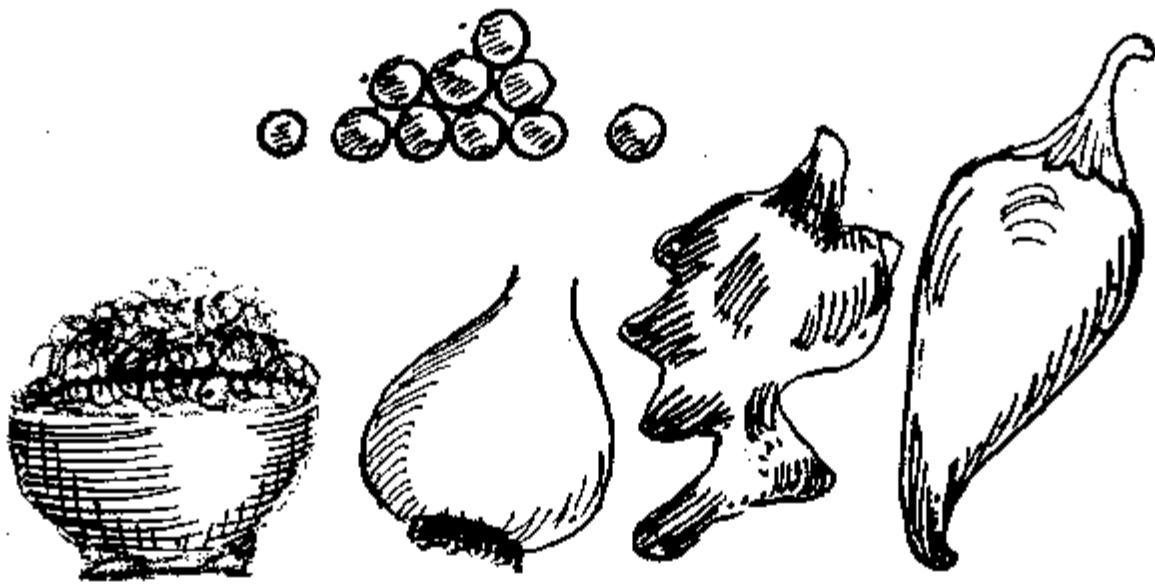
## مکھن ————— 2 کھانے کے ہچھے

### ترکیب:

پانی گرم کرہیں اس میں ٹماٹر ڈبو دیں۔ فرائزم ہو جائیں تو پھلکا اتار لیں اور ہاتھ سے خوب ملیں۔ اب برتن میں ڈال کر چوٹھے پر رکھیں اور کارن فلور، مکھن، کالی مرچ، نمک، اجینو موٹو، ادراک، پیاز ڈال دیں۔ چمچے سے خوب ہلاتی جائیں۔ چند سیکنڈ بعد قیمہ بھی ملا دیں اور 5 منٹ بعد اتار لیں۔

اسپاگیٹی پانی میں ابال کر چھان لیں۔ ایک ڈش میں اسپاگیٹی بچھائیں اور پر سے قیمہ اور ٹماٹر ڈال دیں۔

کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچ لمبائی کے رخ کاٹ کر سجادیں۔ قیمہ مشین میں دو دفعہ نکالیں تاکہ باریک ہو جائے۔



## چینی گو بھی پلاؤ

### سامانے:

گائے کا گوشت —————  $\frac{1}{2}$  کلو  
 کوکنگ آئل ————— 2 کھانے کے چمچے  
 ابلے ہوئے چاول ————— 250 گرام یا تین چارکپ  
 یخنئی ————— 4 کھانے کے چمچے  
 گن پاؤڈر ساس ————— 2 " "  
 پھول گو بھی ————— ایک عدد درمیانہ سائز  
 نمک اور کالی مرچیں ————— حسب منشا

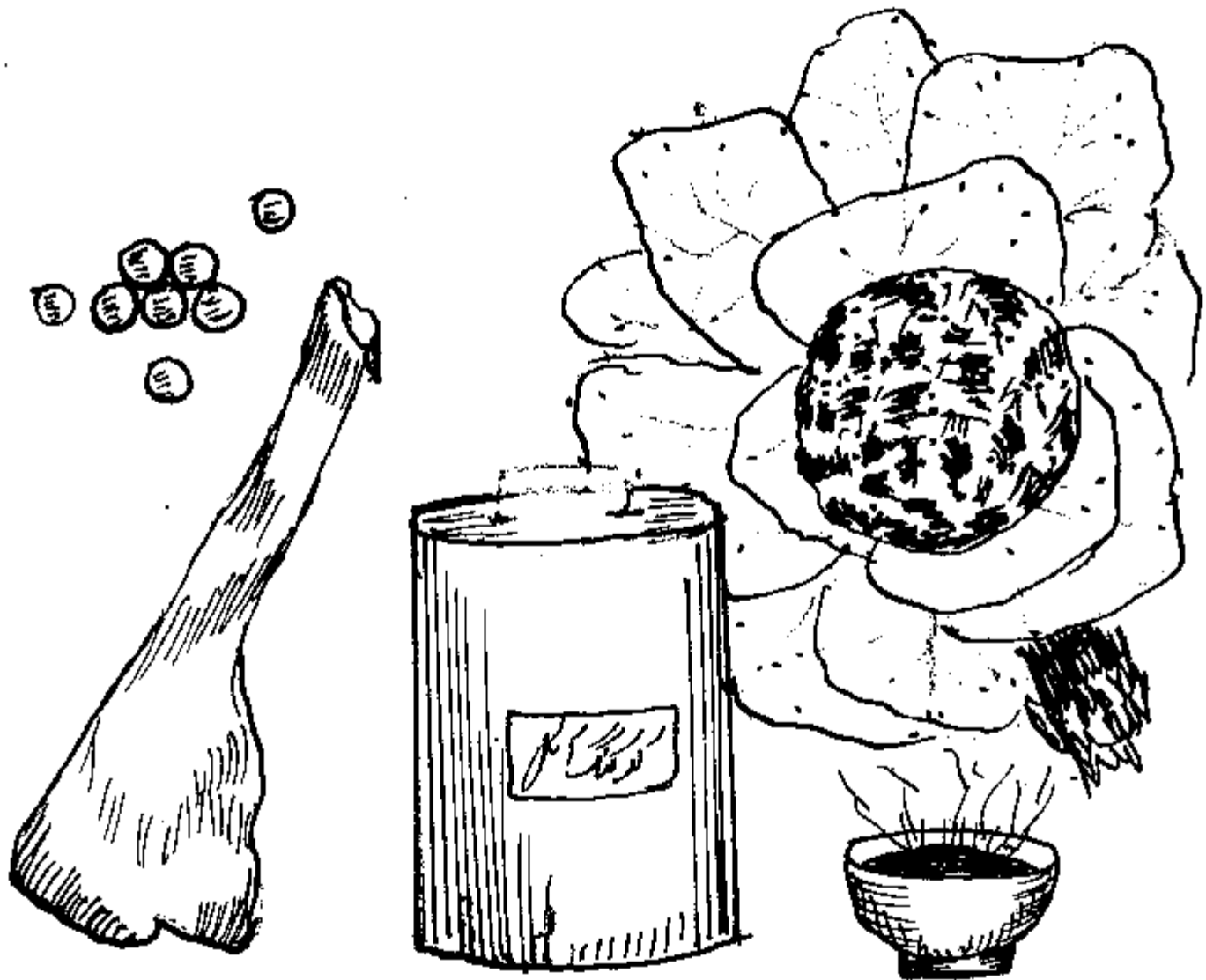
### ترکیب:

گوشت کے پارچے تیلے کاٹیں اور گن پاؤڈر ساس میں بھگو دیں -  
 گو بھی کے بڑے ڈنٹھل سب نکال دیں۔ پھول کاٹ لیں جب کہ باریک ڈنٹھل  
 ان کے ساتھ رہیں۔ گو بھی کو تین چار منٹ اُبال کر نکال لیں -

اب یخنی ساس پان میں ڈالیں، گرم کریں۔ اب اس میں پھول گو بھی  
ڈال دیں۔ 4، 5 منٹ تک درمیانی آنچ پر پکائیں۔

کوکنگ آئل کو فرائی پان میں گرم کریں۔ گوشت کے پارچے اس میں  
ڈال دیں۔ جب باوامی رنگت کے ہو جائیں تو ان کو ساس پان میں ڈال  
دیں۔ 2 منٹ بعد نمک اور کالی مرچ بھی ان میں شامل کر دیں۔ آٹھ  
منٹ کھولنے دیں۔

جب مواد خاصا گاڑھا ہو جائے تو ان میں ابلے ہوئے چاول ڈال  
دیں۔ ساس پان کو تین منٹ ڈھک دیں اور پھر اُتار لیں۔



# کلیجی کے سینڈویچ

## سامان:

- کلیجی کا ٹکڑا —————  $\frac{1}{4}$  کلوگرام  
 مکھن ————— ایک ٹکٹیا  
 ڈبل روٹی ————— ایک عدد  
 نمک —————  $\frac{1}{4}$  چائے کا چمچہ  
 بیہوں کازس —————  $\frac{1}{2}$  چمچہ  
 کالی مرچ —————  $\frac{1}{2}$  (رہی ہوئی)  
 مٹاٹر ————— ایک عدد  
 ہرا دھنیا ————— ایک چائے کا چمچہ (رہا ہوا)  
 پیاز ————— ایک عدد  
 دودھ ————— ایک کھانے کا چمچہ

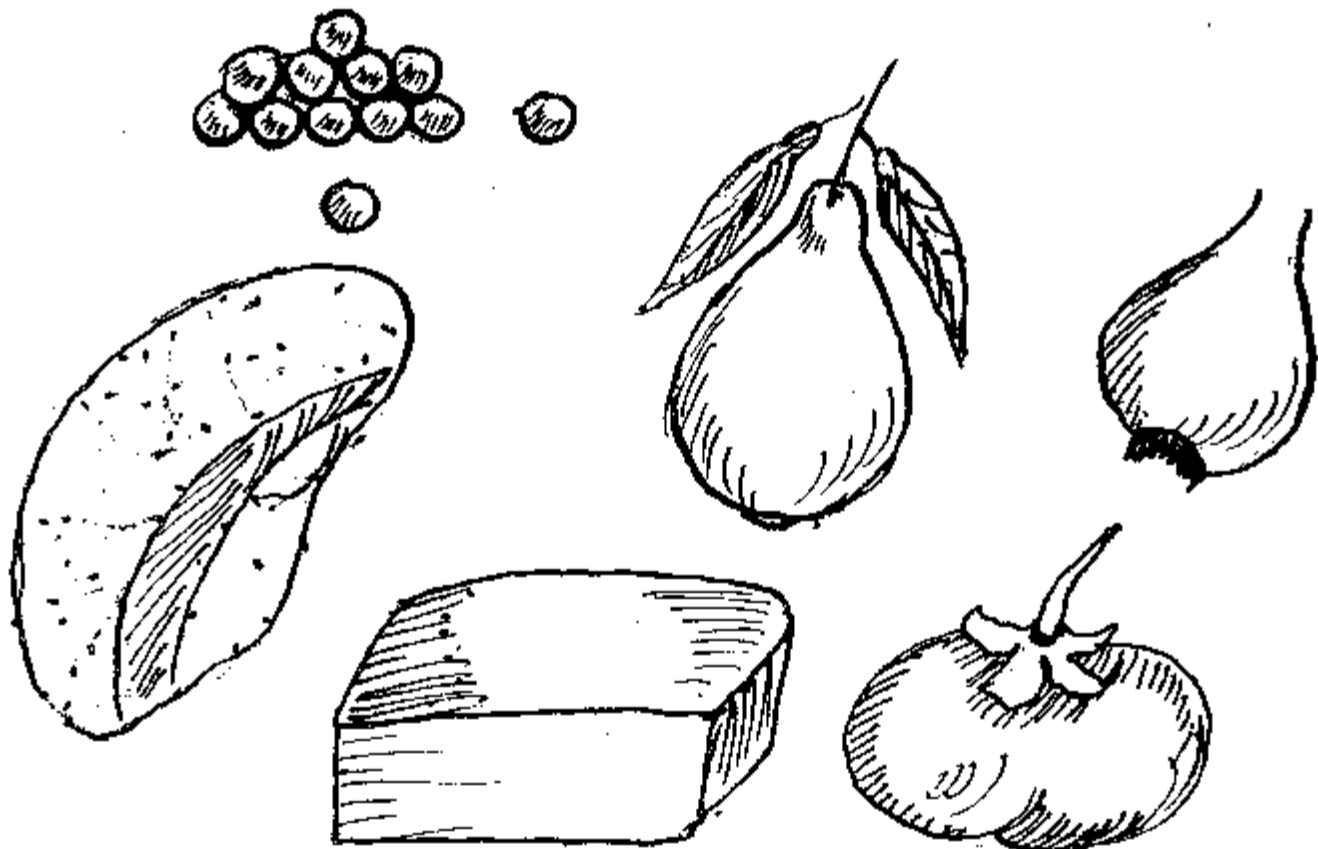


## ترکیب:

کلیجی میں تھوڑا پانی ڈال کر اُبال لیں۔ گل جائے تو جھلی اُتار کر چھری سے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کریں۔

اب آدھا مکھن گرم کریں۔ اس میں کلیجی، نمک، پیاز، ٹماٹر، کالی مرچ، ہرا دھنیا ڈال کر بھونیں۔

چند منٹ بعد اُتار کر لہیوں کا رس اور دودھ ڈال کر کانٹے سے مھینٹیں ڈبل روٹی کے ایک سلائس پر مکھن لگا کر کلیجی رکھ دیں۔ اس پر دوسرا سلائس رکھ کر وہاں سارے سینڈوچ اسی طرح تیار کریں۔



## چینی پسندے

### سامانے:

- پسندے ————— ایک کلو  
انڈے ————— 4 عدد  
اورک پیا ہوا ————— 2 چمچے  
لسن " ————— 2  
بیرکہ " ————— 4  
اجینو موٹو ————— 2 چھوٹے چمچے  
ڈبل روٹی کا چورا ————— حسبِ ضرورت  
سرخ مرچ ————— حسبِ پسند  
سویا ساس ————— 2 چمچے  
نمک ————— حسبِ ذائقہ





## ترکیب :

پسندوں کو خوب اچھی طرح صاف کر لیں۔ پھران میں اورک، لہسن،  
سمرکہ، نمک، مرچ، اجینو موٹو اور سویا ساس ملا دیں۔ پھر پانی ڈال کر چوڑھے  
پر پڑھادیں۔

پانی اس قدر ہونا چاہیے کہ اس میں پسندے گل بھی جائیں اور پانی بھی  
خشک ہو جائے۔ پھر انہیں کیتلی سے نکال کر ٹھنڈا ہونے دیں۔  
اب ڈبل روٹی کے چوزے میں چار انڈے توڑیں اور ان میں نمک  
مرچ، سمرکہ اور ایک چمچہ اجینو موٹو شامل کر دیں۔

یہ آمیزہ اس قدر گاڑھا ہونا چاہیے کہ پسندوں پر لپ ہو جائے۔  
تھوڑا سا خشک چورانگ بھی رکھ لیں۔

پھر پسندوں کے ایک ایک ٹکڑے کو چاقو یا چھری کی ہلکی ہلکی ضرب  
سے چپٹا کر لیں اور ان پر چوزے والا آمیزہ چڑھا کر اوپر خشک چورانگ لگائیں۔  
اس طرح سارے ٹکڑوں کو تیار کر کے آدھ گھنٹے تک پڑا رہنے دیں تاکہ اوپر  
لگا ہوا چورا خشک ہو جائے۔ اس کے بعد ان پسندوں کو تیل میں تل لیں۔  
پلیٹ میں ان پسندوں کو رکھتے ہوئے ان کے ارد گرد کٹے ہوئے  
ٹماٹروں کے ٹکڑے، آلوؤں کے چپس اور سلاد وغیرہ بھی قرینے سے سجایا جا  
سکتا ہے۔



## چینی سالم مچھلی

### سامانے:

- سالم مچھلی ————— 2 عدد  
 سرکہ ————— 4 بڑے چمچے  
 سویا سانس ————— 2 چمچے  
 اجینو موٹو ————— ایک چائے کا چمچ  
 گرم مسالہ پیا ہوا ————— دو چمچکی  
 سرخ مرچ ————— حسب پسند  
 نمک ————— حسب ذائقہ

### ترکیب:

سب سے پہلے مچھلیوں کے پیٹ چاک کر کے انہیں صاف کر لیں۔ مچھلیوں کے چھلکے اتارنے کے لیے یہ کریں کہ چولھے پر توار رکھ دیں اور جب وہ تیز گرم ہو جائے تو اس پر مچھلی رکھ دیں اور چند منٹ بعد اتار لیں۔

پھلکے توڑے کے ساتھ چمٹ جائیں۔ اسی طرح مچھلی کی دوسری طرف دوبارہ گرم توڑے پر رکھ کر اسے بھی صاف کر لیں۔

اس کے بعد مچھلیوں میں سرکہ، سویا ساس، گرم مسالہ، اجینو موٹو، مرچ اور نمک ملا دیں اور انہیں دو گھنٹے تک اسی طرح پڑا رہنے دیں۔ اس کے بعد انہیں ہلکی آنچ پر تیل لیں اور دونوں طرف اُلٹ پلٹ کر تلیں۔ توڑے پر تیلنے کی بجائے انہیں ادرن میں رکھ کر بھی پکایا جاسکتا ہے۔



## سبز مچھلی

### سامان:

مچھلی سالم —————  $\frac{1}{2}$  کلو گرام  
 دھنیا سبز ————— ایک پیالی (کٹا ہوا)  
 مرچ سبز ————— 2 عدد  
 نمک —————  $\frac{1}{4}$  چائے کا چمچ  
 اجینو موٹو ————— ایک چٹکی

سبز میٹھا رنگ — ایک چٹکی  
 لیموں کا رس — ایک چائے کا چمچہ  
 سلاد کے پتے — 6 عدد  
 زیتون کا تیل — 2 کھانے کے چمچے  
 پانی — 2 " "

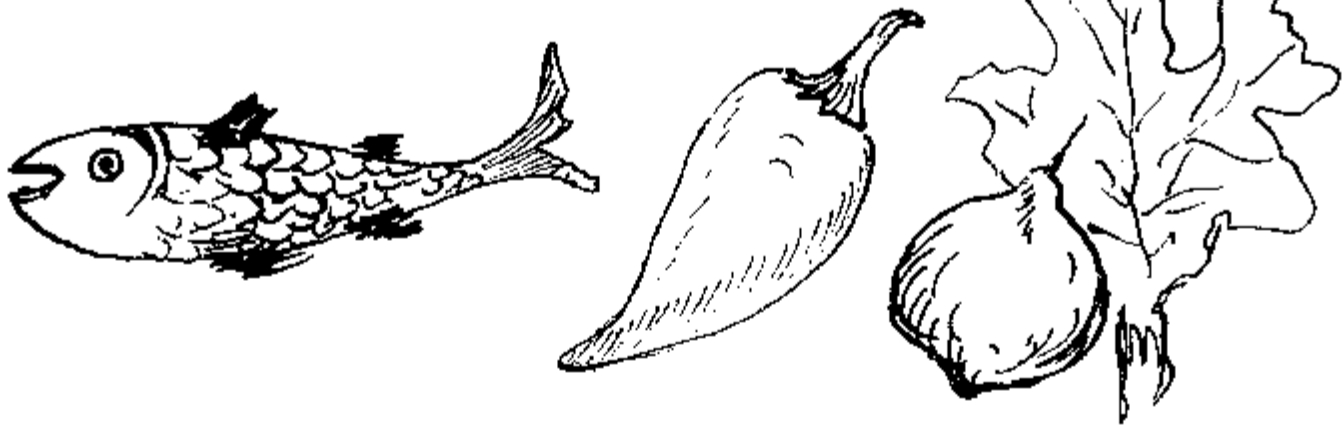
### ترکیب:

مچھلی کے پیٹ کی آلائش نکال کر صاف کر لیں لیکن ٹکڑے نہ کریں

سالم ہی رہتے دیں۔

پانی میں نمک، اجینو موٹو اور لیموں کا رس ملائیں۔ دھنیا اور مرچ  
 سبز پیس کر انہیں بھی پانی میں ملا دیں اور پھر رنگ بھی شامل کر دیں۔ مچھلی  
 پر یہ مسالہ اچھی طرح لگا کر تین گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔

اب تیل گرم کریں اور اس میں مچھلی تل لیں پھر ڈش میں نکال کر اوپر  
 سے سلاد کے پتے سجادیں۔ سبز مچھلی تیار ہے۔



## سرخ سبز اور زرد مچھلی

سامانے:

چھوٹی مچھلیاں —————  $\frac{1}{2}$  کلوگرام

کارن فلور ————— ایک پیالی

اجینو موٹو ————— ایک چٹکی

نمک —————  $\frac{1}{4}$  کھانے کا چمچ

پانی ————— ایک پیالی

سرخ میٹھا رنگ ————— ایک چٹکی

سبز ————— " " "

زرد ————— " " "

انڈے ————— 2 عدد (اُبلے ہوئے)

مٹر کے دانے —————  $\frac{1}{2}$  پیالی

تیل ————— ایک پیالی

اجوائن ————— ایک چٹکی

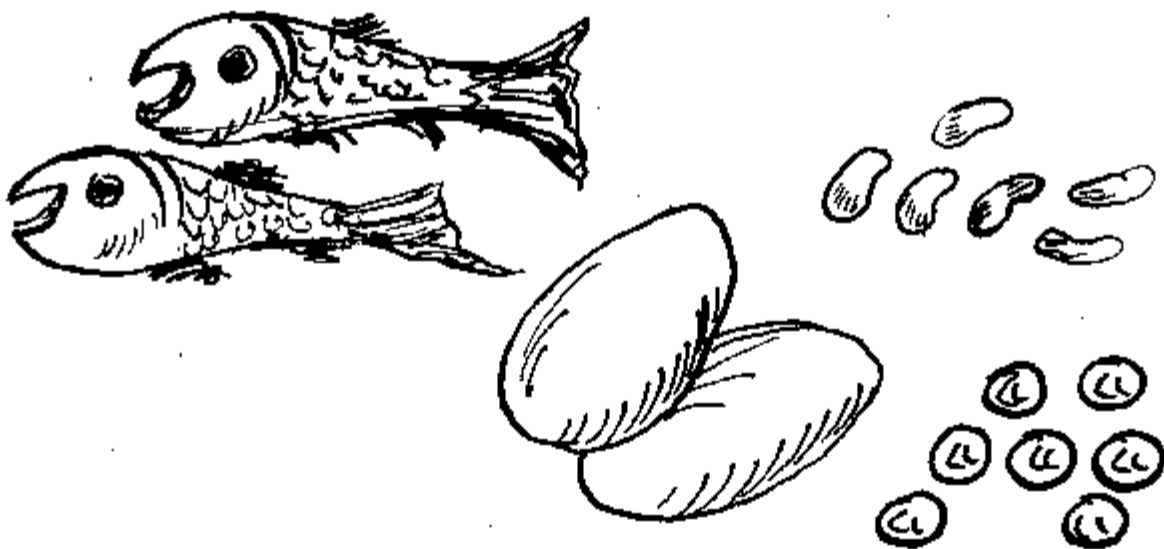
سرخ لوبیا —————  $\frac{1}{2}$  پیالی (اُبلانوا)

### ترکیب :

پانی میں کارن فلور گھولیں اور اس میں نمک اور اجینو موٹو ملا دیں پھر اس آمیزے کو تین برابر حصے کر کے تین پیالیوں میں ڈال دیں۔ ایک پیالی میں سرخ، دوسری میں سبز اور تیسری میں زرد رنگ ملا دیں۔

تیل گرم کریں۔ اس میں اجوائن سرخ کر لیں اور پھر باری باری مچھلیاں ہر رنگ میں ڈبو کر تیل لیں۔

اب ایک بڑی ڈش میں مچھلیاں ترتیب سے رکھیں۔ لوبیے کے سرخ دانے سرخ مچھلی کے ساتھ رکھیں۔ مٹر کے دانے سبز مچھلی کے ساتھ رکھیں اور اُبلے ہوئے انڈوں کے گول قتلے کر کے انہیں زرد مچھلی کے ساتھ رکھیں۔ تین رنگوں کی مچھلی تیار ہے۔



## کھٹ مٹھی مٹھی

### سامانے:

- مٹھی کے قتلے ————— 500 گرام  
 کاربن فلور ————— 6 کھانے کے چمچے  
 نمک ————— 2 چائے کے چمچے  
 کالی مرچ پسی ہوئی ————— ایک چائے کا چمچ  
 چینی ————— 3 کھانے کے چمچے  
 سرکہ ————— 2 " "  
 کوکنگ آئل ————— حسبِ ضرورت  
 پانی —————  $\frac{1}{2}$  پیالی

### ترکیب:

مٹھی کے قتلوں کو خوب دھو کر بسین سے صاف کر لیں تاکہ مٹھی  
 کی بو دور ہو جائے۔ پھر کالی مرچ اور ایک چائے کا چمچ مٹھی کے ٹکڑوں

پر نل کر دس منٹ کے لیے رکھ دیں۔  
 پانچ چمچے کارن فلور تھوڑے سے پانی میں گھول کر گاڑھا گاڑھا مچھلی  
 کے قتلوں پر لپک کر یں اور انہیں تیل گرم کر کے باوامی رنگ کا تیل  
 لیں اور پریٹ میں نکال لیں۔  
 اب ایک کھانے کا چمچ تیل گرم کر کے اس میں چینی، سرکہ، ایک چائے  
 کا چمچ نمک، پانی اور ایک چمچ کارن فلور ڈال کر تھوڑی دیر کپنے دیں جب  
 گاڑھا ہو جائے تو اتار کر مچھلی کے قتلوں پر ڈال دیں۔



## سٹیم فیش

### سامانے:

- سالم مچھلی ————— ایک عدد  
 پیاز ————— 5 عدد  
 اجوائن ————— ایک چمچ  
 سرخ مرچ ————— ایک عدد  
 اورک پسی ہوئی ————— ایک چائے کا چمچ



ٹماڑ ————— ایک عدد  
 سویا ساس ————— ایک چائے کا چمچہ  
 کوکنگ آئل ————— ایک کھانے کا چمچہ  
 اجینو موٹو ————— ایک چائے کا چمچہ  
 چینی —————  $\frac{1}{2}$  " "  
 کالی مرچ پسی ہوئی ————— ایک چٹکی  
 نمک ————— 2 چائے کے چمچے

### ترکیب:

مچھلی کو صاف کر کے اچھی طرح دھولیں۔ پھر ہر طرف چاقو سے تین تین گہرے شکاف لگائیں تاکہ مسالارچ جاوے۔ نصف چائے کا چمچہ اجینو موٹو، کالی مرچ، چینی اور نمک مچھلی پر مل کر دس منٹ کے لیے رکھ دیں۔ دو پیاز باریک کاٹ کر دیگیچی میں ڈالیں۔ اوپر سے مچھلی باقی پیاز کاٹ کر سرخ مرچ کچل کر اور ٹماڑ کے گول قتلے کر کے ڈالیں اور ساتھ ہی سویا ساس اور تیل ڈال دیں۔ تقریباً پندرہ منٹ تک بھاپ میں پکائیں اور پھر مزے سے نوش کریں۔



## چینی مچھلی (تلی ہوئی)

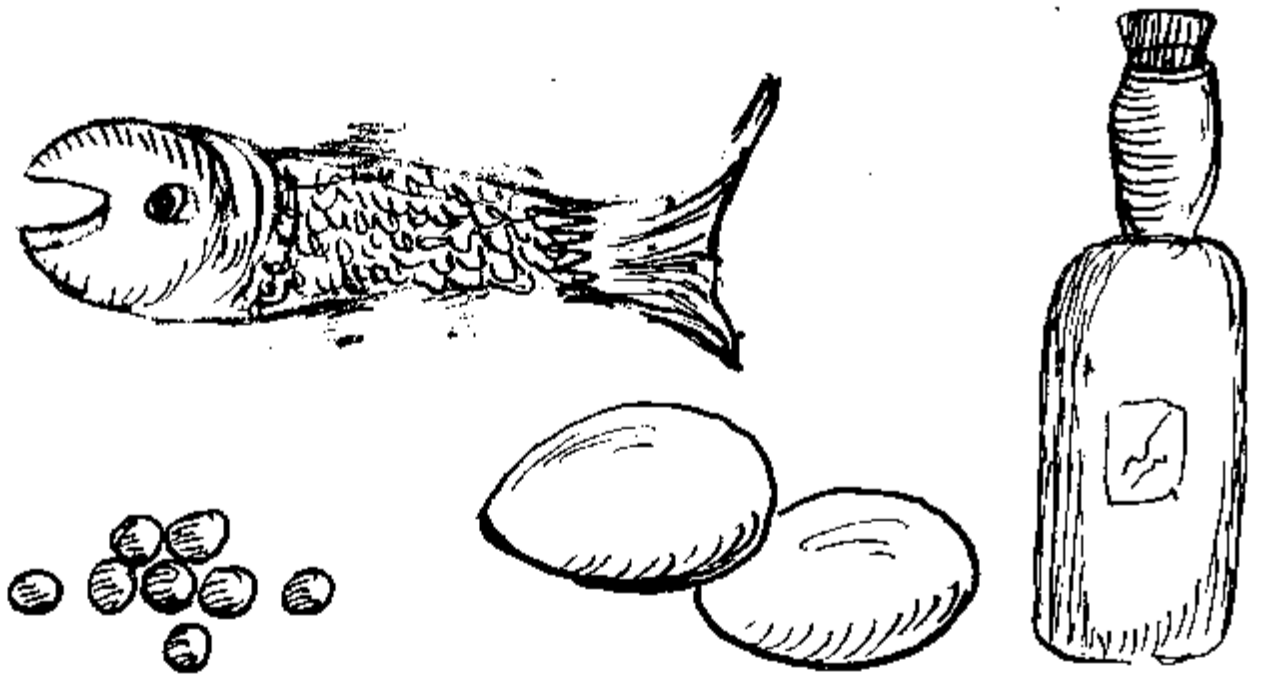
### سامانے:

مچھلی	_____	ایک کلو
میدہ	_____	دو پیالی
سرکہ	_____	دو "
انڈے	_____	4 عدد
کوننگ آئل	_____	حسب ضرورت
اجینو موٹو	_____	دو چائے کے چمچے
سیاہ مرچ	_____	حسب ذائقہ
منک	_____	" "

### تذکیب:

مچھلی کے چار چار انچ لمبے اور ایک ایک انچ چوڑے ٹکڑے کاٹ لیں۔ پھر انہیں آٹے یا بسین سے مل کر خوب اچھی طرح دھو

لیں تاکہ مچھلی کی پونہ ختم ہو جائے۔  
 اب ایک کھلے برتن میں مچھلی کے سارے ٹکڑے رکھ دیں اور  
 اس میں سرکہ، نمک، مرچ اور اجینو موٹو بھی ڈال دیں اور سب چیزوں  
 کو اچھی طرح بلا دیں۔ ایک گھنٹہ تک اسی طرح پڑا رہنے دیں۔  
 اس دوران میں انڈے پھینٹ لیں اور کسی برتن میں میدہ اور  
 نمک بلا کر رکھ لیں۔ اب مچھلی کے سارے ٹکڑوں پر میدے کی ہلکی  
 سی تہہ چڑھا دیں۔ پھر انہیں پھینٹے ہوئے انڈوں میں ڈبوئیں اور  
 ایک بار پھر ان پر میدے کی ہلکی تہہ چڑھا کر الگ سے رکھ دیں۔  
 اب فرائی پان یا کڑا ہی میں تیل ڈال کر گرم کریں اور مچھلی کے  
 ٹکڑوں کو اس میں تھل لیں۔ اسے حسبِ پسند خشک تلی ہوئی صورت میں  
 یا ساس کے ساتھ کھایا جاسکتا ہے۔



## سُرخ اور سفید مچھلی

### سامانے:

مچھلی سالم	—	—	ایک کلو گرام
نمک	—	—	$\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ
مرچ سیاہ	—	—	$\frac{1}{2}$ (رہی ہوئی)
لہسن	—	—	$\frac{1}{2}$ (رہا ہوا)
زیتون کا تیل	—	—	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹر ساس	—	—	$\frac{1}{2}$ پیالی

### ترکیب:

مچھلی کے پیٹ کی آلائش نکال دیں اور اس پر نمک اور لہسن مل کر آدھ گھنٹے تک پڑا رہنے دیں۔ پھر کیتلی میں دو پیالی پانی ڈال کر چوٹے پر پڑھاویں۔ پانی گرم ہو جائے تو مچھلی اس میں ڈال کر پکائیں اور پانی خشک ہو جانے پر اتار لیں۔

اب چھری سے مچھلی کی کھال اُتار دیں اور اس کے لمبائی کے رُخ دو ٹکڑے کریں۔ کانٹا آہستہ سے نکال لیں۔

اب تیل گرم کریں اور مچھلی کے دونوں ٹکڑوں کو احتیاط سے تیل میں۔  
اب دونوں ٹکڑوں کو ڈریش میں رکھیں۔ ایک ٹکڑے پر چمچے سے ٹاٹر  
سامل پھیلائیں اور دوسرا ٹکڑا سفید ہی رہنے دیں۔ سرخ اور سفید مچھلی تیار  
ہے۔



## مرچ اور مچھلی

### سامانے

مچھلی	—	—	ایک کلو گرام
بیر کہ	—	2	چائے کے چمچے
منک	—	$\frac{1}{2}$	کا چمچہ
میدہ	—	2	کے چمچے
ہری مرچ	—	2	پیالی لمبائی کے رُخ

کاٹ کر بیج نکال لیں،

تیل \_\_\_\_\_ 4 چائے کے چمچے

نمک \_\_\_\_\_ ایک چٹکی

\_\_\_\_\_ ایک چائے کا چمچہ

\_\_\_\_\_ سرکہ

\_\_\_\_\_ چینی

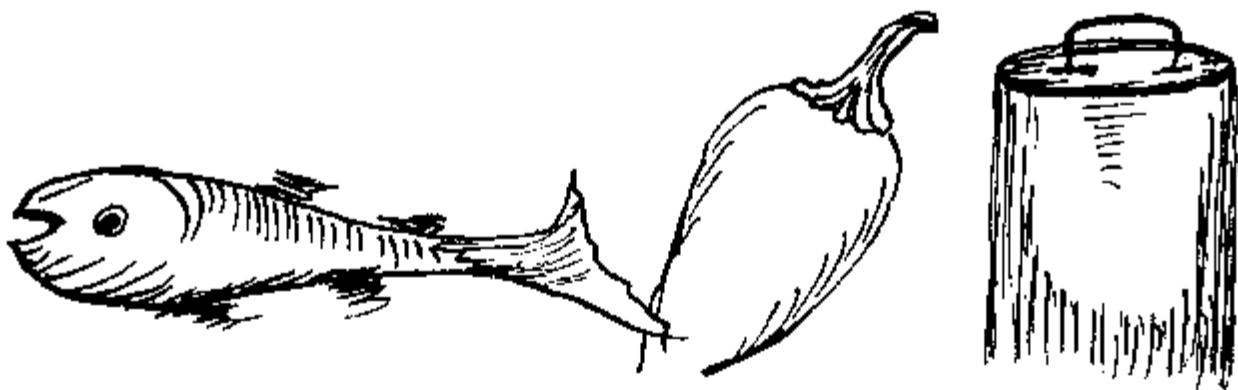
## ترکیب:

مچھلی اچھی طرح دھولیں۔ میدہ، نمک اور سرکہ (دو چمچے) لگا کر ایک گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ تھوڑے پانی میں مچھلی اُبال لیں۔

تیل گرم کریں، اس میں ایک چٹکی نمک ڈال کر مچھلی تل لیں۔ پھر مرچیں

ڈال دیں اور ایک منٹ تلیں۔ اس کے بعد نمک، سرکہ، چینی ڈال کر  $\frac{1}{2}$

منٹ پکائیں اور پھر اتار کر ڈش میں سجالیں۔



## تنوری مچھلی

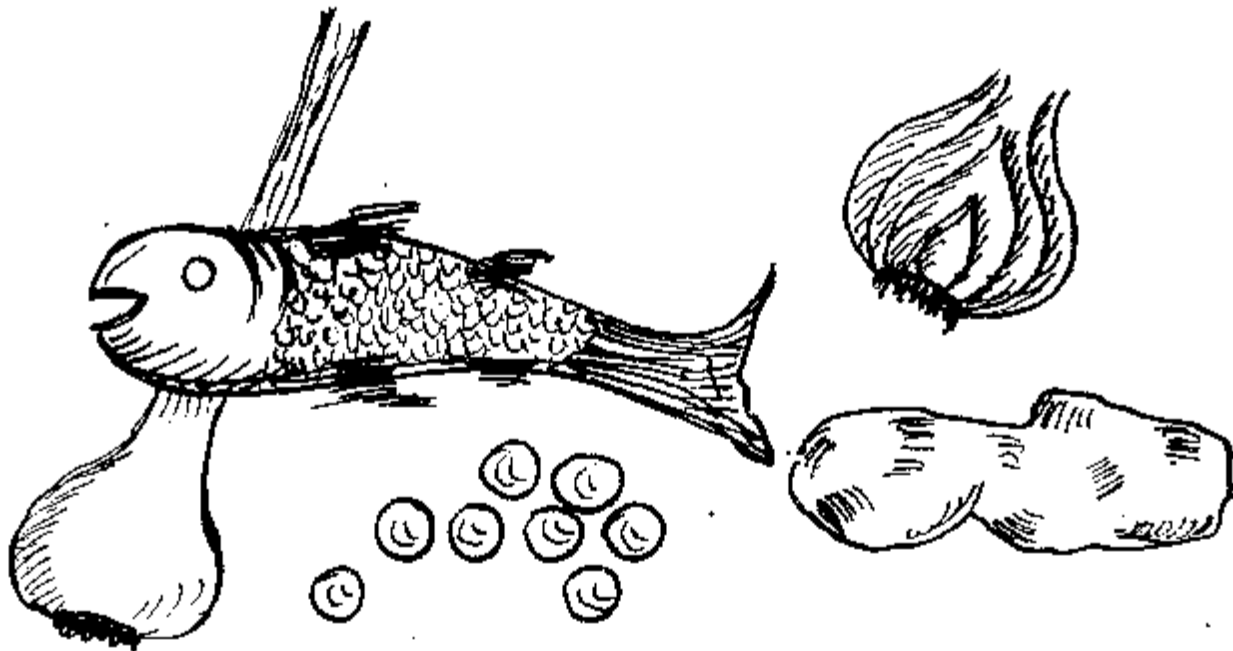
### سامانے:

- مچھلی ————— ایک کلو گرام  
سرکہ ————— 2 کھانے کے چمچے  
کارن فلور ————— ایک پیالی  
لہسن ————— ایک کھانے کا چمچ (سپا ہوا)  
ادرک —————  $\frac{1}{2}$  " " (دبسی ہوئی)  
اجوائن ————— 4 دانے (پس لیں)  
نمک —————  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچ  
کالی مرچ —————  $\frac{1}{2}$  " " " "  
پانی —————  $\frac{1}{2}$  پیالی  
مکھن ————— 2 بڑے چمچے  
آلو ————— ایک عدد (اُبلایا ہوا)  
مٹر کے دانے —————  $\frac{1}{2}$  پیالی (اُبلے ہوئے)

سلاد ————— 4 پتے (کاٹ لیں)  
 ہری پیاز ————— ایک کھانے کا چمچہ (پس لیں)

## ترکیب:

مچھلی اُبال کر کانٹے نکال لیں۔ مکھن گرم کر کے لہسن، پیاز، اورک کو بھون لیں۔ پھر اس آمیزے میں مچھلی ملا دیں۔ سرکہ، اجوائن، نمک اور کالی مرچ بھی شامل کریں۔  
 کارن فلور میں پانی ملا کر آمیزہ تیار کریں۔ مچھلی بکنگ ڈش میں رکھ کے اس کے چاروں طرف کارن فلور کا آمیزہ لگا دیں اور اوون میں رکھ دیں۔  
 سُرخ ہو جائے تو نکال کر ڈش میں رکھیں اور چاروں طرف آلو، مٹر، سلاد رکھ دیں۔ چلی ماس کے ساتھ پیش کریں۔  
 اوون نہ ہو تو مچھلی گہرے فرائنگ پن میں ہلکی آنچ پر سُرخ کر سکتے ہیں۔





## پھلی کے گولے

### سامانے:

پھلی \_\_\_\_\_  $\frac{1}{2}$  کلوگرام

آلو \_\_\_\_\_ 4 عدد

نمک \_\_\_\_\_  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچ

لیموں کارس \_\_\_\_\_  $\frac{1}{2}$  " "

مرچ سیاہ \_\_\_\_\_  $\frac{1}{2}$  " (پسی ہوئی)

کارن فلور \_\_\_\_\_ ایک کھانے کا چمچ

کونگ آئل \_\_\_\_\_  $\frac{1}{2}$  پیالی

### تدکیب:

پھلی صاف کر کے اُبال لیں اور کانٹے نکال کر ہاتھ سے نل لیں۔ آلو

اُبال کر پھلی میں ملا دیں۔ پھر لیموں کارس، مرچ سیاہ، نمک اور کارن فلور

بھی ملا دیں۔ اب کوفتوں کی طرح چھوٹے چھوٹے گولے بنائیں اور دس منٹ

کے لیے فریج میں رکھ دیں۔

اب تیل گرم کر لیں اور اس میں گولے تل لیں۔ گولے ڈش میں رکھ کر ارد گرد سلاڈ، ہری مرچیں، ٹماٹر اور ابلے ہوئے انڈے کاٹ کر سجائے جا سکتے ہیں۔



## پھلی کی بخنی

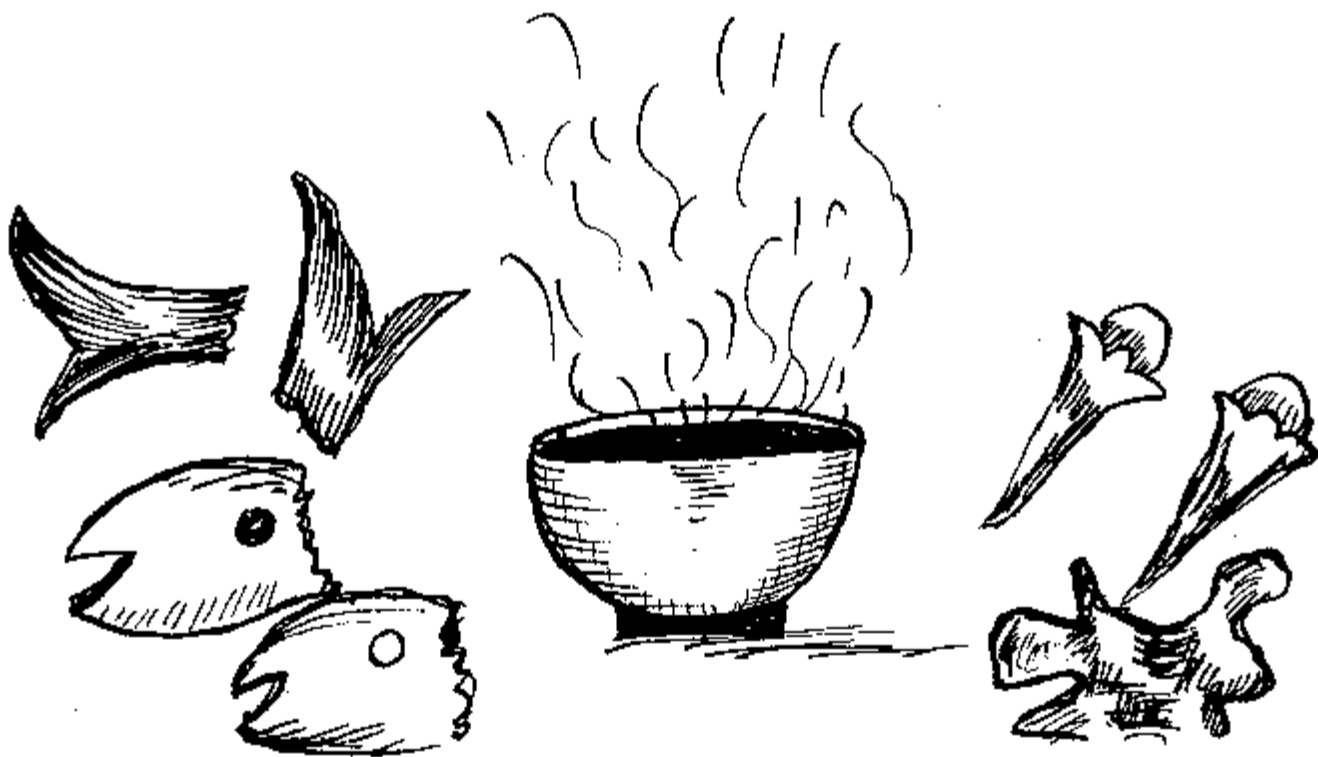
سامانے:

پھلیوں کے برے }  
 پھلیوں کی دھیں } 750 گرام  
 پھلیوں کی ہڈیاں }  
 پانی } 3 یا 3 1/2 پائٹ  
 سونف }  
 لونگ }  
 ادک } 3 ٹکڑے

## تورکیبے :

750 گرام مچھلیوں کے سرے، مچھلیوں کی دُمیں، مچھلیوں کی ہڈیاں،  
3 یا 3½ پائٹس پانی میں مدھم آنچ پر ابالیں۔  
پانی کے نیچے اسپٹاس شیٹ رکھ دیں۔ مچھلیوں کے مواد کے ساتھ  
کھولتے پانی میں سونف، لونگ اور 3 کترینیں اورک شامل کر دیں۔ 2 یا 3  
منٹ مزید ابالیں۔

مچھلی کے سر کی دُمیں ہڈیاں، لونگ، سونف اور اورک نکال دیں  
آگ سے اتار کر ٹھنڈا کریں اور جب ٹھنڈا ہو جائے تو سطح پر سے چربی اور  
آلائش وغیرہ اتار دیں۔ کپڑے سے چھان لیں۔ مچھلی کی یخنی تیار ہے



## پمپھلی کے تیکے

### سامانے:

پمپھلی کے تیکے ————— ایک کلو (درمیانہ سائز کے

پارچے کر لیں)

کوکنگ آئل ————— 4 کھانے کے چمچے

گن پاؤڈر ساس —————  $\frac{1}{2}$  پائٹ

کارن فلور ————— 4 کھانے کے چمچے

نمک ————— ایک چائے کا چمچ

اندھا ————— ایک عدد

پانی ————— 4 کھانے کے چمچے

نہن ————— ایک گٹھی (پسٹا ہوا)

براپایز ————— 2 گٹھیاں (یا ایک پسٹا ہوا)



## ترکیب:

½ کھانے کا چمچہ کارن فلور 3 کھانے کے چمچے پانی میں ملائیں۔ مچھلی کے تیکے بنائیں۔ نمک، انڈا، کارن فلور اور پانی کی ہلکی سی لسی بنائیں۔ مچھلی کے تیکے اس میں ڈبوئیں۔

تیل فرائی پان میں گرم کریں۔ لسن اور پیاز اکٹھے 15 منٹ سٹر فرائی کریں اور پان میں ایک طرف سرکا دیں۔ مچھلی کے تیکے ایک کے بعد ایک آہستہ سے تیل میں چھوڑ دیں۔ درمیانی آنچ پر فرائی کریں۔ ایک منٹ بعد تیکوں کو اٹھتے رہیں اور ایک منٹ کی مزید فرائنگ کے بعد ½ گن پاؤڈر ساس مچھلی کے اوپر انڈیل دیں۔ اور تین منٹ اکٹھے ہوش کھانے دیں۔

مچھلی کو پان میں ایک منٹ ساس کے ساتھ تھپتھپائیں۔ گرم رکھنے کے لیے خاصی گرم ڈش میں منتقل کر کے تنور میں رکھ دیں۔

اس دوران میں بقایا گن پاؤڈر ساس اور کارن فلور کا آمیزہ پان میں ڈال دیں۔ ہلائیں، سستی کہ آمیزہ گاڑھا ہو جائے۔ یہ آمیزہ مچھلی پر گرا دیں اور فوراً پیش کریں۔



## پجھلی کے تگے مٹاڑ ساس میں

سامانے:

- پجھلی کے تگے ————— ایک کلو  
 نمک —————  $1\frac{1}{2}$  چائے کا چمچ  
 فلور ————— ایک کھانے کا چمچ  
 کوکنگ آئل ————— 3 کھانے کے چمچے  
 پیاز ————— ایک عدد (سپاہوا)  
 کیچر ————— ایک کھانے کا چمچ (سپی ہوئی)  
 مٹاڑ ————— 6 عدد (درمیانہ سائز کے)  
 گن پاؤڈر ساس ————— 4 کھانے کے چمچے  
 کارن فلور —————  $\frac{3}{4}$  " "  
 (6 کھانے کے چمچے بروٹھ  
 کے ساتھ ملا لیں)

## ترکیب:

مچھلی کے تکتے بنائیں۔ کارن فلور اور نمک میں ملا دیں۔ کوکنگ آئل کو فلیم پر روت کیسروں میں گرم کریں۔

پیاز، لہسن، کیچر شامل کر دیں۔  $\frac{1}{2}$  منٹ سٹر فرائی کریں۔ مچھلی شامل کریں۔ اس کا ہر پہلو ایک منٹ فرائی کریں۔ سوڈاخ وار تھمچے سے نکال لیں اور ایک طرف رکھ دیں۔

اس دوران ٹماٹروں کے پھلکے اُتار دیں۔ ٹماٹروں کو اُبلتے پانی میں ڈبو یا جائے تو ان کے پھلکے آسانی سے اُتر جاتے ہیں۔

پھر ٹماٹروں کے دو حصے کریں اور کیسروں میں موجود پکے کھجے کوکنگ آئل میں چھوڑ کر ایک منٹ فرائی کریں۔

گن پاؤڈر ساس شامل کر کے ایک منٹ سٹر فرائی کریں۔ کارن فلور کا آمیزہ بھی ڈال دیں۔ ہلاتے جائیں، یہاں تک کہ ساس گاڑھا ہو جائے۔

مچھلی کو کیسروں میں چھوڑ دیں۔ بڑی احتیاط سے ہر تکتے کو ساس کا کوٹ کریں۔ کیسروں پر ڈھکنا رکھ دیں اور دھیمی آنچ پر اس کو 4 یا 5 منٹ کھولنے دیں اور کیسروں ہی میں پیش کریں۔



# پھلی کے تگے سلاد اجوائن، اچار اور مکین بیزیوں کے ساتھ

## سامانے:

- پھلی کے تگے — ایک کلو  
 نمک —  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچ  
 پیاز (پسٹو) — ایک عدد  
 لسن — ایک گٹھی  
 کارن فلور — ایک کھانے کا چمچ  
 کوکنگ آئل — 3 کھانے کے چمچے  
 کیپر (سی ہونی) — ایک کھانے کا چمچ  
 چینی — 2 کھانے کے چمچے  
 اجوائن — 3  
 سویا ساس — ایک کھانے کا چمچ  
 سلاد — 3 کھانے کے چمچے

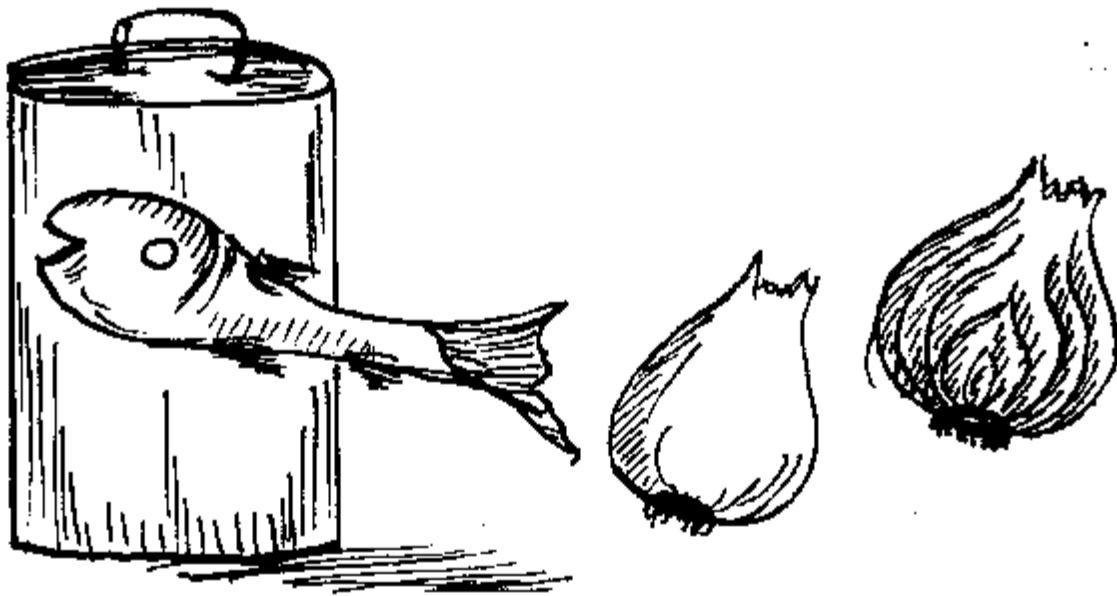


کوکنگ آئل \_\_\_\_\_ حسب ضرورت  
 بروتھ \_\_\_\_\_ ایک پیالی  
 نمک \_\_\_\_\_ ایک کھانے کا چمچ

### شرکیب:

گذشتہ ترکیب کے مطابق مچھلی کے تیکے فراٹی کریں۔ پھر اس میں کیپر، چٹنی، اجوائن اور سلاد ایک منٹ کوکنگ آئل میں سٹر فراٹی کر کے شامل کریں۔ یخنی اٹھیل دیں۔

سویا ساس اور نمک شامل کریں۔ مچھلی دوبارہ کیسروں میں ڈال دیں۔ تیکے پھیلائیں، آنچ دیں یہاں تک کہ لیکو ریڈ کھولنے لگے۔  
 ڈھکنا دے دیں۔ پانچ منٹ دھیمی آنچ پر کھولنے دیں اور پھر کیسروں ہی میں پیش کریں۔



## بین کر دیہی اور پیاز

### سامانے:

مچھلی	_____	500 گرام
کوکنگ آئل	_____	3 کھانے کے چمچے
بین کر ڈ	_____	2 کیک
ککھن	_____	$1\frac{1}{2}$ کھانے کا چمچ
کارن فلور	_____	ایک کھانے کا چمچ
نمک	_____	ایک چائے کا چمچ
پیاز	_____	ایک عدد
ادرک	_____	3، 4 کترنیں
اعلیٰ نیجہی	_____	$\frac{1}{4}$ پائٹ
پانی	_____	4 کھانے کے چمچے
سویا ساس	_____	2 " "



## ترکیب:

مچھلی کے آٹھ ٹکڑے کریں ، نمک اور ایک چمچہ کوکنگ آئل کے ساتھ ملیں۔ پیاز کے  $\frac{1}{2}$  کے ٹکڑے کاٹ لیں۔ کرڈ پین کے بھی اسی سائز کے اتنے ہی ٹکڑے کر لیں۔

بقایا کوکنگ آئل اور مکھن کو فرائی پان میں گرم کریں۔ جب مکھن پگھل جائے تو ادراک، مچھلی اور پیاز شامل کر دیں۔

درمیانی آنچ پر پانچ منٹ فرائی کریں۔ مچھلی اور پیاز کو چند بار الٹ پلٹ دیں۔ اس دوران میں یخنی اور کرڈ پین کو ایک پان میں گرم کریں۔ ان کو پانچ منٹ اُبلنے دیں۔

کارن فلور کا آمیزہ، سویا ساس، دوسرے ساس پان میں انڈیل دیں۔ جس میں ادراک، مچھلی اور پیاز وغیرہ پہلے سے موجود ہیں۔

سب اجزاء کو چند منٹ ہلائیں۔ دس منٹ اُبلنے دیں۔ گھرے کناروں والی ڈش میں پلٹ لیں اور پیش کریں۔



## شلیجم اور سول مچھلی

### سامانے:

سول مچھلی	750	گرام
انڈے	2	عدد
ہرا پیاز	2	ہ
کوکنگ آئل	3	کھانے کے چمچے
شلیجم	2	عدد
سویا ساس	2	کھانے کے چمچے
چینی	$\frac{1}{2}$	چائے کا چمچ

### ترکیب:

سول مچھلی کے قتلے صاف کریں۔ پیاز پھین لیں، سویا ساس، پیاز اور نمک آپس میں ملا دیں۔ سول مچھلی کے قتلوں کو چند منٹ ان میں بھجیگا رہنے دیں۔

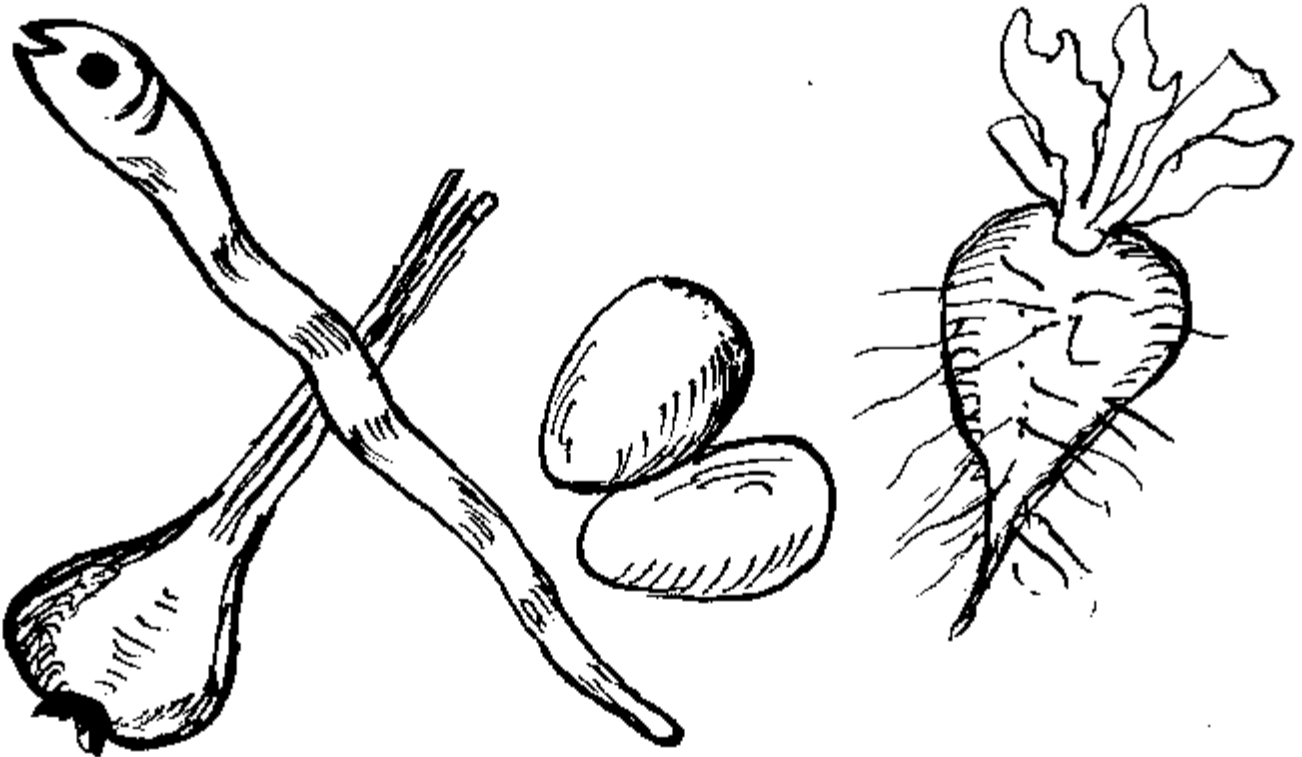
بھاری فرائی پان گرم کریں پھر اس میں کوکنگ ائل ڈال دیں۔ اس دوران  
میں پھینٹے ہوئے انڈوں میں کارن فلور ملا دیں۔

مچھلی کے قتلے انڈوں کے آمیزے میں ڈبوئیں۔ ان کو تین چار منٹ  
فرائی کریں۔ قتلوں کو لوٹ پوٹ کرتے رہیں تاکہ ان کا ہر پہلو پک جائے۔

مچھلی کو اتار لیں اور گرم ڈش میں رکھیں۔ اب چینی اور پانی کے دو  
تین چمچے انڈوں کے آمیزے میں ڈالیں جس میں کہ مچھلی کے قتلے ڈبوئے تھے۔

شلبجم پھیل کر ان کو بڑا باریک کریں۔ ان کو انڈوں کے آمیزے  
میں ڈبوئیں۔ پھر ساس کا آمیزہ پان میں ڈالیں۔ آج کھ کر دیں۔

شلبجم انڈوں کے آمیزے کے ساتھ پکائیے۔ حتیٰ کہ ساس گاڑھی ہو  
جائے۔ پھر اس کو مچھلی کے قتلوں پر ڈال دیں اور فوراً پیش کریں۔



## بھینگا ٹوسٹ

### سامانے:

- تازہ بھینگوں کا گوشت — 250 گرام  
 نمک —  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچ  
 کاربن فلور — ایک کھانے کا چمچ  
 ڈبل روٹی کا چورا — 2 پیالی  
 اجوائن — حسب ذائقہ  
 انڈے — 2 عدد  
 پیاز (سپاہوٹا) — ایک کھانے کا چمچ  
 ڈبل روٹی — 4 سلائس  
 کوکنگ آئل — ڈیپ فرائی کے لیے

### ترکیب:

بھینگوں پر نمک چھڑکیں۔ بھینگوں کے گوشت کا قہیمہ بناؤں۔  $\frac{1}{2}$

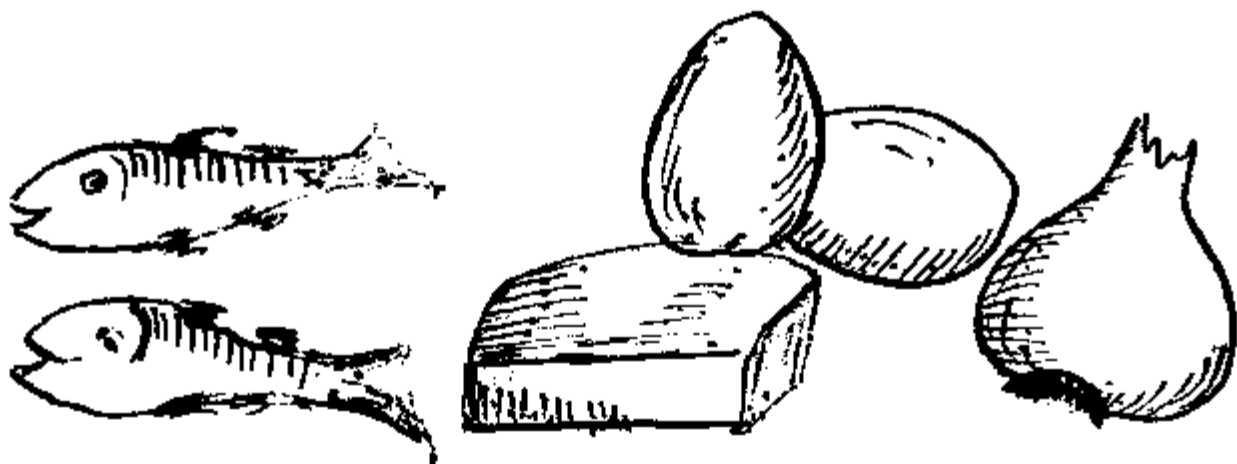
منٹ انڈوں کو پیالے میں پھینٹیں۔ ان کا  $\frac{1}{4}$  حصہ نمک کے ساتھ  
جھینگوں کے قیمے میں ڈالیں۔

ہرا پیاز اور کارن فلور بھی ملا دیں۔ ان کو ملا کر نرم پیسٹ بنا  
لیں۔ ڈبل روٹی کا اوپر کا حصہ کاٹ لیں اور ہر سلائس کے چار  
ٹکڑے کریں۔

ہر ٹکڑے پر جھینگوں کا پیسٹ پھیلا دیں۔ اور ڈبل روٹی کے  
اوپر کے حصے کے ٹکڑے ٹرے میں اچھی طرح پھیلا دیں۔

جن ٹکڑوں پر جھینگا پیسٹ لگایا ہے، انہیں بقایا پھینٹے ہوئے  
انڈوں میں ڈبو کر جلدی سے ڈبل روٹی کے چورے پر رکھ دیں۔ اور  
بقایا چوراہن پر چھڑک دیں۔

جب جھینگا پلیٹ کے تمام سلائس چورے سے آراستہ ہو جائیں، تو  
ان کو کھولتے ہوئے تیل میں ربیک وقت چار  $2\frac{1}{2}$  منٹ ڈیپ فرائی کریں۔  
ان کو ڈش میں قرینے سے لگا دیں اور ہر ٹوسٹ پر اجوائن چھڑک دیں۔



## لذیذ جھنگے

### سافانے:

- جھنگے —————  $\frac{1}{2}$  کلو (ورمیانہ سائز)
- انڈے ————— 2 عدد
- کارن فلور —————  $\frac{1}{2}$  پیالی
- سیرکہ —————  $\frac{1}{4}$  ”
- مرچ سیاہ —————  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچہ (پسی ہوئی)
- نمک —————  $\frac{1}{4}$  ”
- اجیتو موٹو ————— ایک چٹکی
- دودھ ————— ایک کھانے کا چمچہ
- ٹماٹر ساس —————  $\frac{1}{4}$  پیالی
- سلاہ ————— 3 پتے
- ٹماٹر ————— ایک عدد
- سرخ مٹولی ————— 6 عدد



## کوکنگ آئل ————— $\frac{1}{2}$ پیالی

### ترکیب:

جھینگوں کو اچھی طرح صاف کر لیں۔ ایک پیالے میں انڈے توڑ کر پھینٹیں اور پھر ان میں کارن فلور ملا کر پھینٹیں اور تھوڑا تھوڑا سرکہ ڈالتے جائیں۔

اب اس میں نمک، اجینو موٹو، دو دھ اور مرچ سیاہ ملائیں اور اس سالے میں جھینگے تر کر کے تین گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔  
تیل گرم کریں اور اس میں جھینگے تل لیں۔ یہاں تک کہ دونوں طرف سے براؤن رنگ کے ہو جائیں۔ سرخ نہ کریں۔  
اب ڈش میں سلاڈ کے پٹے بچھائیں، ٹماٹر اور مولیاں کاٹ کر کناروں پر رکھیں اور تیلے ہوئے جھینگے بیچ میں رکھ کر ٹماٹر ساس کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

جھینگوں کے ساتھ ابلے ہوئے چاول بھی پیش کیے جاسکتے ہیں۔  
اس صورت میں چاول ڈش میں ڈال کر اوپر سے جھینگے رکھ دیں۔



# کھٹ مٹھے جھینگے

## سامانے:

جھینگے	3	پیالی
میدہ	$1\frac{1}{2}$	چمچہ
کارن فلور	$1\frac{1}{2}$	”
انڈے	3	عدد
ٹماٹر	3	”
پیاز	2	”
ٹماٹر ساس	3	چمچے
سویا ساس	$1\frac{1}{2}$	چمچہ
کوکنگ آئل	حسب ضرورت	
اجینو موٹو	$1\frac{1}{2}$	چمچہ چائے کا
کالی مرچ	حسب پسند	
نمک	حسب ضرورت	

چینی ————— ایک گچہ

## ترکیب:

بھینگوں کو اچھی طرح صاف کر کے نمک ملے پانی میں اُبال لیں۔  
 انڈوں کو اچھی طرح پھینٹیں۔ پھران میں کارن فلور، میدہ، نمک،  
 مرچ اور نصف اجینو موٹو ملائیں۔ یہ آمیزہ خاصا گاڑھا ہونا چاہیے۔  
 پھر فرائی پان یا کٹا ہی میں کوکنگ آئل یا کارن آئل ڈال کر چوٹھے  
 پر پڑھائیں۔ جب تیل کڑکڑانے لگے تو بھینگے میدے کے آمیزے میں لپیٹ  
 کر بادامی رنگت کے تیل لیں۔  
 پیاز کے موٹے موٹے چوکور ٹکرے کاٹ کر انہیں تیل میں گچا کچتا  
 تیل لیں۔

ٹماٹروں کو تھوڑے سے پانی میں اُبالیں اور چھان لیں۔ پھر چھنے ہوئے  
 ٹماٹر کے پانی میں تیلے ہوئے بھینگے، پیاز، سویا ساس، ٹماٹر ساس، نمک،  
 اجینو موٹو اور کالی مرچ شامل کر کے آٹھ دس منٹ تک ہلکی آنچ پر پکائیں۔  
 ایک دو اُبال آجائیں تو چوٹھے سے اتار لیں اور چینی ملاویں۔ کھٹ مٹھے  
 بھینگے تیار ہیں۔



# بھینگے چاول

## سامانے:

چاول —————  $\frac{1}{2}$  کلو  
 بھینگے چھوٹے ————— 150 گرام  
 گوشت ————— 100 گرام (چھوٹے چھوٹے  
 ٹکڑے)

مٹر کے دانے ————— 2 کھانے کے چمچے

کوننگ آئل ————— حسب ضرورت

انڈے ————— 4 عدد

نمک ————— ایک چائے کا چمچ

اجینو موٹو ————— " " "

مرچ سیاہ —————  $\frac{1}{2}$  " " "

تلوں کا تیل ————— ایک " " "

سویا ساس ————— " کھانے کا چمچ

## پانی ————— 2 کھانے کے چمچے

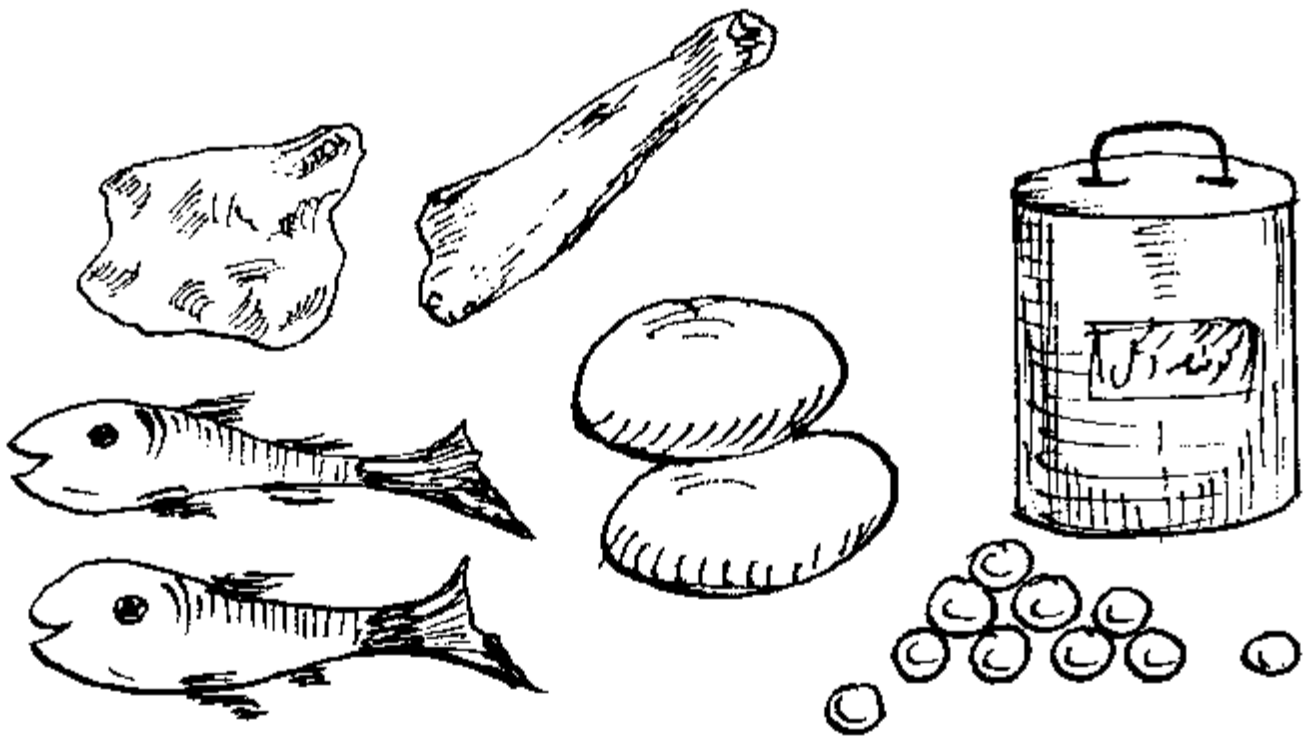
### ترکیب:

پہلے چاول اُبال لیں۔ جھینگوں کو صاف کر لیں اور گوشت کے ٹکڑے روست کر لیں۔

اُبلے ہوئے چاولوں میں نمک، اجینو موٹو، کالی مرچ اور تلوں کا تیل شامل کر دیں۔

انڈے توڑ کر پھینٹ لیں اور انہیں پانچ کھانے کے چمچے تیل میں فرائی کر کے چاولوں میں ملا دیں۔

اب جھینگے، گوشت اور مٹر کو تھوڑا سا تیل کے ان میں سوپا ساں اور پانی ملا دیں اور ہلکی آنچ پر دم دیں۔ پھر چاولوں پر ڈال کر تناول فرمائیں۔



# بھینگے مٹر

## سامانے:

بھینگے چھوٹے ————— 250 گرام

مٹر کے دانے ————— 50 گرام

کا جو ————— 50 "

انڈا ————— ایک عدد

نمک ————— ایک چائے کا چمچ

کارن فلور ————— ایک بڑا چمچ

اجینو موٹو —————  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچ

سیرکہ ————— ایک "

تیلوں کا تیل ————— " "

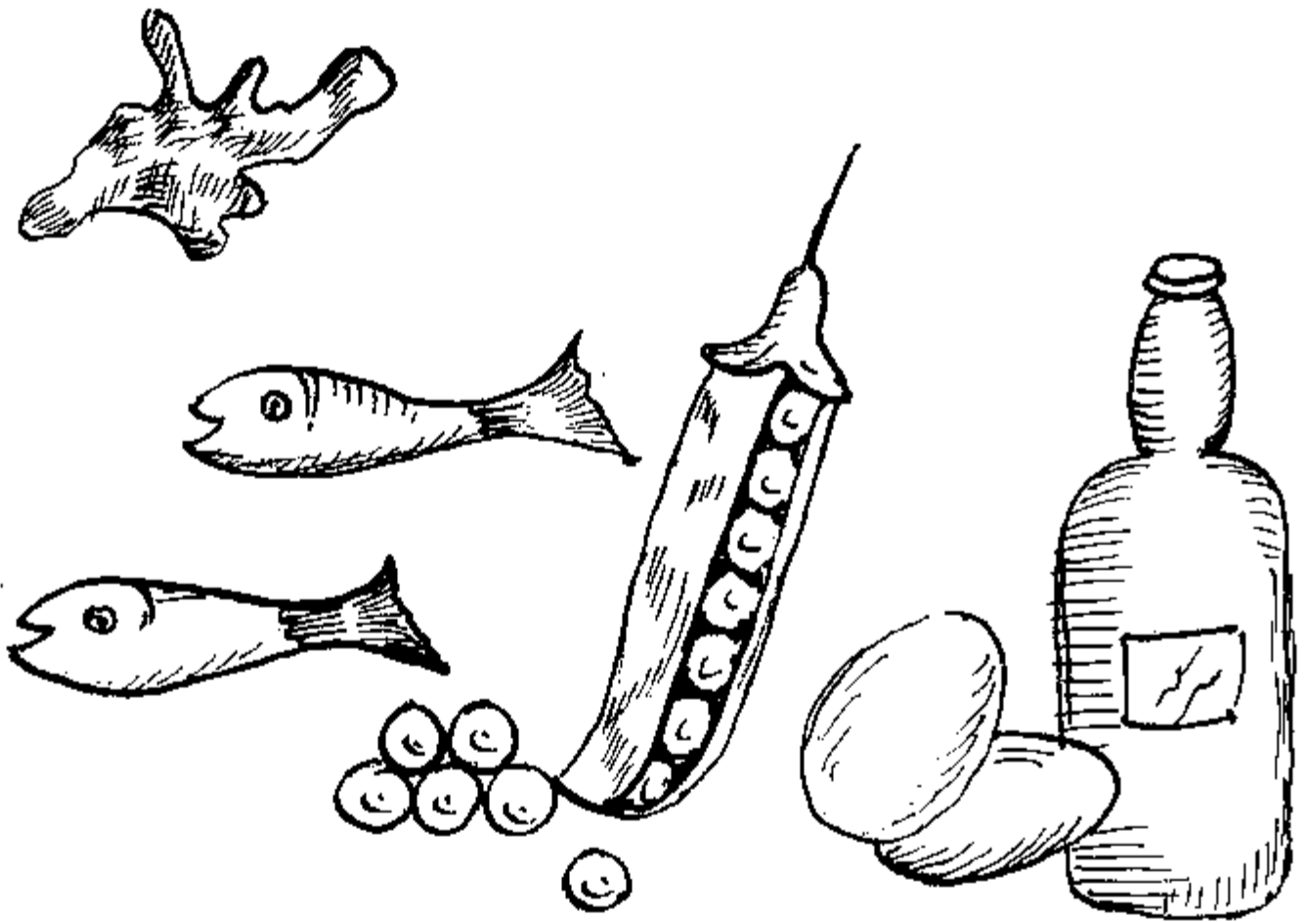
ادریک ————— 2 ٹکڑے

کوکنگ آئل ————— 3 بڑے چمچے

## ترکیب:

بھینگے اچھی طرح صاف کر لیں۔ ان پر انڈے کی آدھی سفیدی آدھا چائے کا چمچہ نمک اور کارن فلور تیل کو آدھا گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ کاجو اور مٹر کے دانوں کو الگ الگ تیل لیں۔

تیل گرم کر کے اس میں ادراک کے ٹکڑے تیل لیں پھر آدھا چائے کا چمچہ نمک، اجینو موٹو، سرکہ، تیلوں کا تیل اور بھینگے ڈال کر تلیں۔ اس کے بعد چولہا بند کر دیں اور کاجو اور تیلے ہوئے مٹر شامل کر دیں۔ لذیز بھینگے مٹر تیار ہیں۔



# اسپاگٹی اور مچھلی، سفید ساس کے ساتھ

## سامانے:

اسپاگٹی	200 گرام
مچھلی	$\frac{1}{2}$ کلوگرام
انڈے	3 عدد (پھینٹ لیں)
کھن	2 کھانے کے چمچے
کارن فلور	$2\frac{1}{2}$ " "
پنیر	$2\frac{1}{2}$ " "
پیاز	ایک عدد بڑی (باریک کاٹ لیں)
کالی مرچ	$\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ
نمک	$\frac{1}{2}$ " "
دودھ	$1\frac{1}{2}$ پیالی



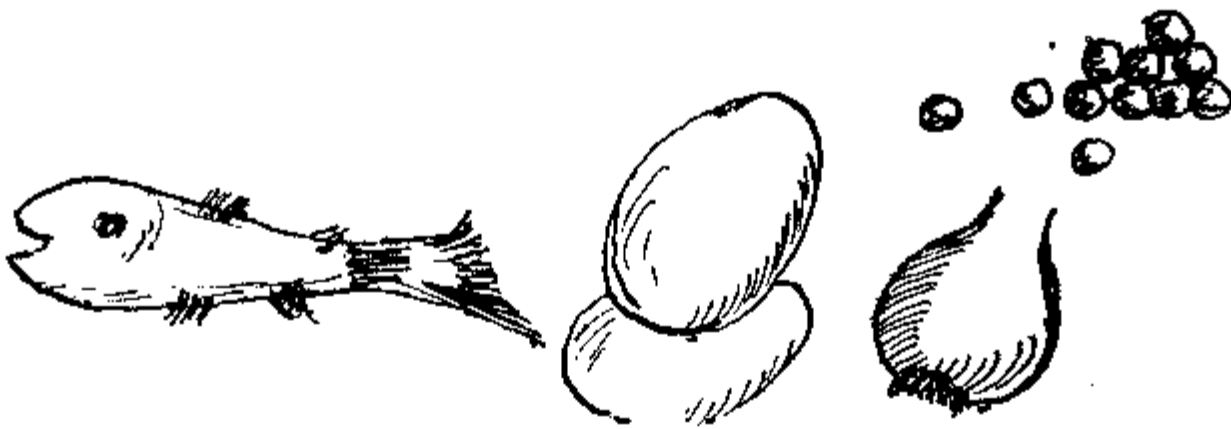


## ترکیب:

مکھن گرم کر کے پیاز ڈالیں مگر براؤن نہ ہونے دیں۔ پھر کارن فلور ڈال کر چمچہ ہلائیں۔ کھولتا ہوا دودھ ڈالتے جائیں اور ہلاتے جائیں۔ کسٹرو کی طرح گارٹھا ہو جائے تو نمک، کالی مرچ اور آدھا پیپر ڈال دیں اور خوب ملا کر اتار لیں۔ سفید ساس تیار ہے۔

مچھلی اُبال کر کانٹے نکال لیں۔ اسپاگیٹی اُبال کر چھلنی میں چھان لیں۔ پھر اسے مچھلی اور سفید ساس میں بلا دیں۔ آدھے پھینٹے ہوئے انڈے بھی شامل کر دیں۔

ایک بڑے برتن میں پانی ڈالیں۔ کسی چھوٹے برتن میں اسپاگیٹی کا مرکب بھر کر اُوپر باقی انڈے اور پیپر ڈال دیں۔ بڑے برتن میں رکھ دیں۔ پون گھنٹہ بھاپ میں پکنے دیں۔ اوون ہو تو صرف دس منٹ کے لیے رکھیں۔ اس کے بعد ڈش میں نکال لیں۔



# مچھلی چاول

## سامانے:

- مچھلی ثابت  $\frac{1}{2}$  کلوگرام  
چاول  $\frac{1}{2}$  (اُبلے ہوئے)  
لہسن  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچ (پسا ہوا)  
ادرک  $\frac{1}{2}$  (رپسی ہوئی)  
نمک  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچ  
سرخ مرچ  $\frac{1}{4}$  چمچ (رپسی ہوئی)  
اجوائن ایک چٹکی ( )  
پیاز ایک عدد (باریک کاٹ لیں)  
تیل 2 کھانے کے چمچے

## ترکیب:

مچھلی کا پیٹ صاف کر لیں۔ لہسن، ادرک، نمک، مرچ اور اجوائن

اکو ایک پیالے میں ڈال کر خوب ہلائیں اور پھر مچھلی پر اچھی طرح اندر باہر لگا دیں۔ اس کے بعد مچھلی بارہ گھنٹے فریج میں رکھیں۔

تیل گرم کر کے اس میں پیاز ڈال دیں۔ ہلکا سا بادامی ہونے پر مچھلی ڈال دیں۔ تھوڑا سا پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکینے دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو مچھلی بھون لیں۔ سرخ ہو جائے تو ابلے ہوئے چاول ڈالیں۔ تین منٹ کے لیے دم پر رکھیں۔ اس کے بعد احتیاط سے ڈش میں نکالیں۔ چٹنی اور سلاو کے ساتھ پیش کریں۔



## بھینگے اور گوہی کے سینڈویچ

سامانے:

گوہی ————— ایک پیالی (کاٹ کر اُبال لیں)  
 بھینگے —————  $\frac{1}{2}$  (اُبال لیں)  
 انڈے ————— 6 عدد (پھینٹ لیں)  
 مکھن ————— ایک ٹکچا

نمک \_\_\_\_\_  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچ  
 ڈبل روٹی \_\_\_\_\_ ایک عدد  
 مایونیز ساس \_\_\_\_\_  $\frac{1}{2}$  پیالی ساس بنانے کی  
 ترکیب آخر میں دی  
 گئی ہے

### ترکیب:

انڈوں میں نمک اور کالی مرچ ڈال کر پھینٹ لیں۔ پھر گوبھی اور جھینگے  
 بلا کر پھینٹیں۔ اس کے بعد مکھن گرم کر کے اس آمیزے کا آملیٹ بنا لیں۔  
 ڈبل روٹی کے ایک سلائس پر مایونیز ساس لگائیں۔ اوپر آملیٹ  
 کے ٹکڑے رکھیں پھر دوسرا سلائس رکھ کر دبا دیں۔ ٹماٹو ساس کے ساتھ  
 پیش کریں۔  
 جھینگے نہ ہوں تو کوئی اور مچھلی تیل لیں۔



## سرخ بریاں گو بھی

### سامانے:

- گو بھی ————— 2 کلو  
پیاز ————— ایک عدد (پسا ہوا)  
لیموں (کترا ہوا چھلکا) — ایک کھانے کا چمچ  
نمک —————  $\frac{1}{3}$  چائے کا چمچ  
گن پاؤڈر ساس ————— 6 کھانے کے چمچے  
مکھن ————— 2  
لہسن ————— ایک گٹھی (پسا ہوا)  
ادرک ————— ایک چائے کا چمچ (پسا ہوا)  
مرچوں کی چٹنی ————— 2 چائے کے چمچے

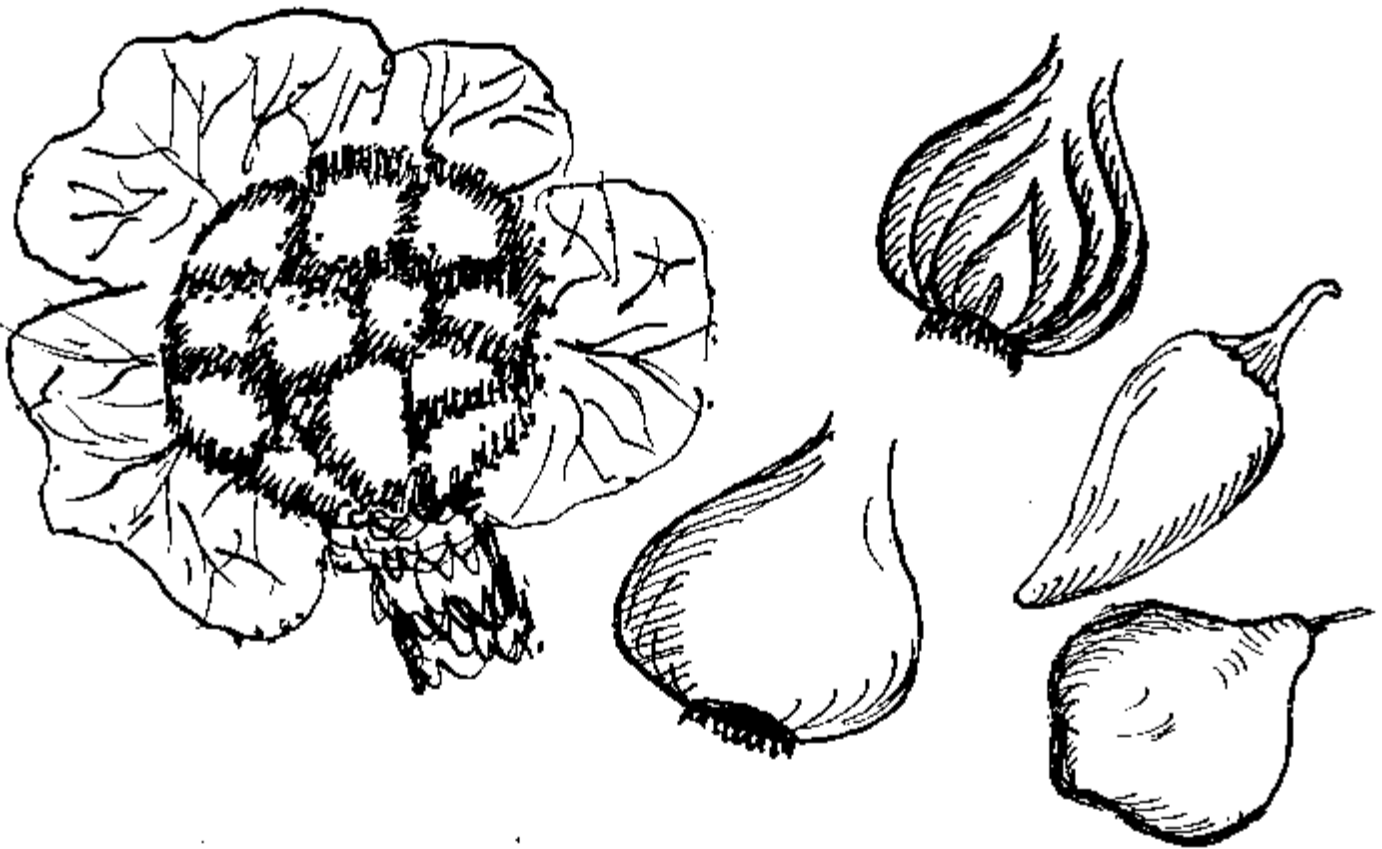
### ترکیب:

گو بھی کو ایک انچ  $2 \times 2$  انچ ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ بڑی اور

مسیں نکال دیں۔ کوکنگ آئل ساس پان میں گرم کریں۔ پیاز اور لہسن ڈال دیں۔  $\frac{1}{2}$  منٹ سٹرفرائی کریں۔ گوہی اور مکھن ڈال دیں۔ نمک چھڑک کر گوہی کو آٹ پلٹ کریں۔ تاکہ وہ تمام پوری طرح چکن ہو جائے۔

20 منٹ کی دھیمی سٹرفرائنگ کے بعد چینی سرخ مرچوں کی چٹنی اور گن پاؤڈر ساس شامل کر دیں۔ ایک منٹ سٹرفرائی کرتے رہیں۔ آنچ دھیمی کر دیں۔ ساس پان پر ڈھکنا رکھ دیں۔

تمام اجزاء کو ڈھانپ کر 3، 4 منٹ پکنے دیں۔ ڈھکنا کھولیں۔ گوہی کو آخری بار ہلائیں اور پیلے میں یا گہرے کناروں کی ڈش میں پیش کریں۔



## سفید بریاں پھول گوہی

### سامانے:

- گوہی ————— ایک بڑا پھول  
 کوکنگ آئل ————— 3 کھانے کے چمچے  
 نمہن ————— ایک گٹھی (پسا ہوا)  
 نمک ————— ایک چائے کا چمچہ  
 کالی مرچیں —————  $\frac{1}{2}$  " "  
 یخننی —————  $\frac{1}{4}$  پیالی  
 پیاز ————— ایک گٹھی (پسا ہوا)  
 پیریکا ————— ایک چائے کا چمچہ

### ترکیبے:

پھول گوہی کا ایک ایک پھول توڑیں۔ خراب حصے نکال دیں  
 کوکنگ آئل گرم کریں۔ اس میں تیز آنچ پر  $\frac{1}{4}$  منٹ نمہن اور پیاز سٹ

فرائی کریں۔

پھول گو بھی بھی شامل کریں۔ کالی مرچیں اور نمک چھڑک دیں۔ گرم  
تیل الٹ پلٹ کریں۔ ڈھکنا ساس پان پر رکھیں۔ یخنی شامل کر دیں۔  
سبزی کو ایک بار پھر ساس پان میں الٹ پلٹ کریں۔ ڈھکنا ساس  
پان پر رکھ دیں۔ دھیمی آنچ پر  $3\frac{1}{2}$  منٹ پکائیں۔  
پھول گو بھی اور ساس گہرے کناروں کی ڈش میں انڈیل دیں۔ اس پر  
سیریکا چھڑک دیں اور پیش کریں۔



## گو بھی کے پتوں میں خوبانی اور نوڈلز

سامانے:

گو بھی کے پتے ————— 2 عدد  
خوبانی ————— ایک پیالی  
نوڈلز ————— ایک پیالی (بغیر ابلے)  
چینی ————— ایک چائے کا چمچ

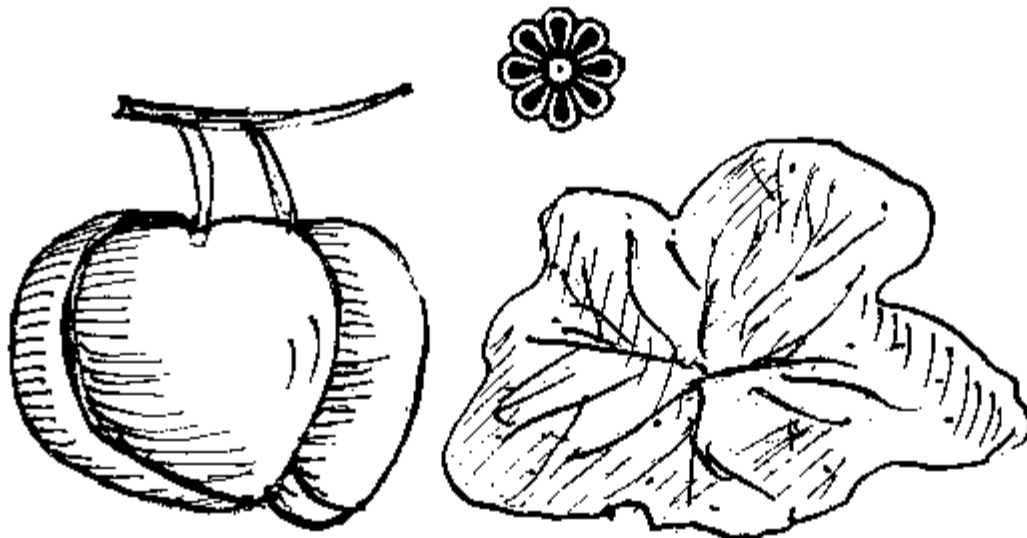


نمک —————  $\frac{1}{4}$  چائے کا چمچہ  
 پانی ————— ایک کھانے کا چمچہ  
 مایونیز ساس —————  $\frac{1}{4}$  پیالی

### ترکیب:

نوڈلز اُبال کر چھان لیں۔ ایک کھانے کا چمچہ پانی گرم کریں۔ اس میں  
 گو بھی کسے پتے رکھ کر ڈھانپ دیں۔ تین منٹ بعد نکالیں۔ آئسنگ ہلکی ہو۔  
 خوبانی رات کو بھگو دیں۔ صبح کو چینی، نمک ڈال کر اُبال لیں۔ نوڈلز  
 ڈش میں نکالیں، خوبانیاں مایونیز ساس میں لت پت کریں۔ اور پتوں میں  
 ڈال دیں۔

پتوں کو موڑ کر پیالی کی شکل بنائیں۔ ٹوتھ پک کا ٹکڑا لگا دیں تاکہ  
 شکل نہ بگڑے۔ انہیں نوڈلز پر رکھ دیں۔  
 پتوں کی شکل سمو سے کی طرح تکون بھی بن سکتی ہے۔ پتے بیچ میں  
 سے کاٹ کر چار سمو سے بنالیں اور ان میں خوبانیاں رکھ دیں۔



## سادہ فرانی پالک

### سامانے:

- پالک ————— 500 گرام  
 بلا جلا اچار ————— ایک کھانے کا چمچ  
 نمک ————— " " "  
 گن پاؤڈر ساس ————— 4 کھانے کے چمچے  
 چینی ————— 2 چائے کے چمچے  
 کوکنگ آئل ————— 4 کھانے کے چمچے  
 پیاز ————— 2 " " (پسا ہوا)  
 لہسن ————— ایک گٹھی (پسا ہوا)  
 ادراک —————  $\frac{1}{2}$  کھانے کا چمچ (کٹا ہوا)

### ترکیب:

پالک کو اچھی طرح صاف کر کے خوب دھولیں۔ خراب حصے نکال دیں۔

بڑے ساس پان میں تیل گرم کریں۔ پیاز، لہسن، ادراک، اچار اس میں شامل کر دیں۔ تیز آنچ پر  $\frac{1}{2}$  منٹ سٹرفرائی کریں اور پالک ڈالیں۔ خوشبو رچے تیل میں پالک کو  $\frac{1}{2}$  منٹ الٹائیں پٹائیں گن پاؤڈر ساس اور کھانڈ اس میں ڈال دیں اور تیز آنچ پر 2،  $2\frac{1}{2}$  منٹ سٹرفرائی کریں اور پیش کریں۔



## تنگ پاؤ پالک لہسن کے تیل میں

### سامانے:

پالک ————— 750 گرام  
 لہسن ————— 3، 4 گٹھیاں  
 سیسم آئل ————— ایک کھانے کا چمچ  
 چینی —————  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچ  
 سویا ساس ————— ایک کھانے کا چمچ  
 کوکنگ آئل ————— 2 کھانے کے چمچے

یخنی —————  $\frac{1}{4}$  چکن سٹاک  
نمک ————— ایک چائے کا چمچ

## ترکیب:

پالک کو اچھی طرح صاف کریں۔ سخت اور بے رنگ حصہ نکال دیں۔ لہسن اچھی طرح پیس لیں۔ کوکنگ آئل اور سیسم آئل میں ملا دیں۔ دونوں کو درمیانے درجے کی آنچ پر 4-5 سیکنڈ اُبالیں۔ سٹاک کو فرائی پان میں تیز آنچ پر رکھ دیں۔ جب سٹاک تیز تیز اُبلنے لگے اس میں پالک شامل کر دیں۔ نمک اور چینی چھڑک دیں۔ اُبلتی یخنی میں پالک کو  $\frac{1}{2}$ ، 3 منٹ اُلتیں پٹیں۔ لہسن کے تیل اور سیسم آئل کے آمیزے بھی سو یا ساں شامل کر کے چھڑک دیں تیز آنچ پر 30 منٹ سٹرفرائی کریں اور پیش کریں۔



## مرچوں بھرے ٹماٹر

### سامانے:

- سخت ٹماٹر ————— 6 عدد  
سبز مرچ ————— 6 (باریک کٹی ہوئی)  
مٹر کے دانے —————  $\frac{1}{4}$  پیالی (اُبلے ہوئے)  
سلاد ————— ایک گڈی  
آلو ————— ایک عدد (اُبلے ہوئے)  
مرچ سیاہ —————  $\frac{1}{4}$  چائے کا چمچ (پسی ہوئی)  
نمک —————  $\frac{1}{4}$  " "  
اجینو موٹو ————— ایک چمکی

### ترکیب:

ٹماٹروں کا اوپر کا حصہ چھری سے تراش کر گودا نکال لیں۔ آلو،  
مٹر، سبز مرچ، نمک، اجینو موٹو اور مرچ سیاہ ہاتھ سے اچھی طرح ملائیں

اور چمچے کے ذریعے ٹماٹروں میں بھرویں۔ ہر ٹماٹر کے اوپر اس کا کٹا ہوا حصہ رکھ دیں۔

ایک ڈش میں سلاڈ کے پتے کاٹ کر بچھائیں اور ان کے اوپر ٹماٹر رکھ دیں۔ ان ٹماٹروں کو کسی بھی چٹنی یا ساس کے ہمراہ پیش کیا جاسکتا ہے۔



## مرچ چاول

### سامانے:

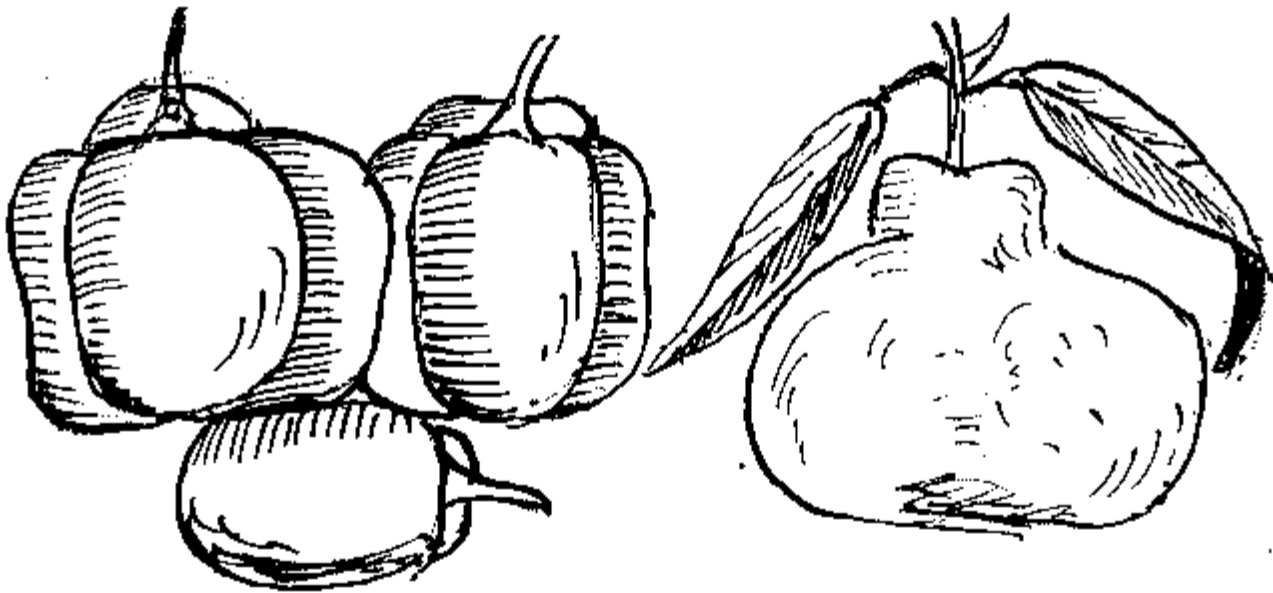
چاول —————  $\frac{1}{2}$  کلوگرام  
 سبز پہاڑی مرچ ————— 3 عدد  
 سنگترے کارس ————— ایک پیالی  
 سنگترے کے چھکے ————— ایک چائے کا چمچ (باریک کٹے ہوئے)

چینی ————— ایک چائے کا چمچ  
 نمک —————  $\frac{1}{4}$

دار چینی ————— ایک ٹکڑا  
کونگ آئل ————— ایک کھانے کا چمچ

### ترکیب:

پہلے چاولوں کو پانی میں ایک جوش دے کر نکال لیں۔ اب تیل گرم کریں اور اس میں نمک، دار چینی، سنگترے کے چھلکے، چینی اور سنگترے کا رس ڈال دیں۔ پھر چاولی ڈال کر پکے دیں۔  
تھوڑا سا پانی بھی ڈال دیں۔ پانی خشک ہونے لگے تو ہر مرچ کے چار چار ٹکڑے اس طرح کریں کہ مرچ اوپر سے بڑی رہے اور انہیں چاولوں میں ڈال دیں اور کچھ دیر دم پر رکھیں۔ پھر نکال کر گرم گرم تناول فرمائیں۔



# کاجو اور مونگ پھلی بھری مرچیں

## سامانے:

سبز پیازی مرچ ————— 4 عدد  
مونگ پھلی کے دانے ————— ایک پیالی (باریک پرت  
سمیت)

کاجو ————— ایک پیالی  
کوکنگ آئل ————— ایک چائے کا چمچہ  
سفید تل ————— ایک کھانے کا چمچہ  
سبز دھنیا ————— " " " (رکٹا ہوا)  
مرچ سیاہ —————  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچہ (پسی ہوئی)  
منگ —————  $\frac{1}{4}$  چائے کا چمچہ  
پانی ————— ایک کھانے کا چمچہ



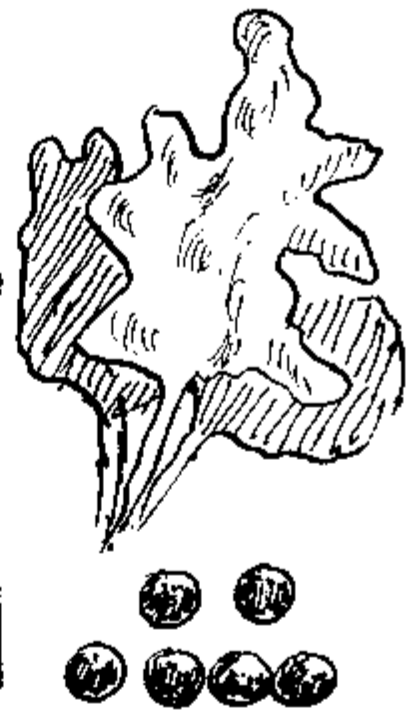
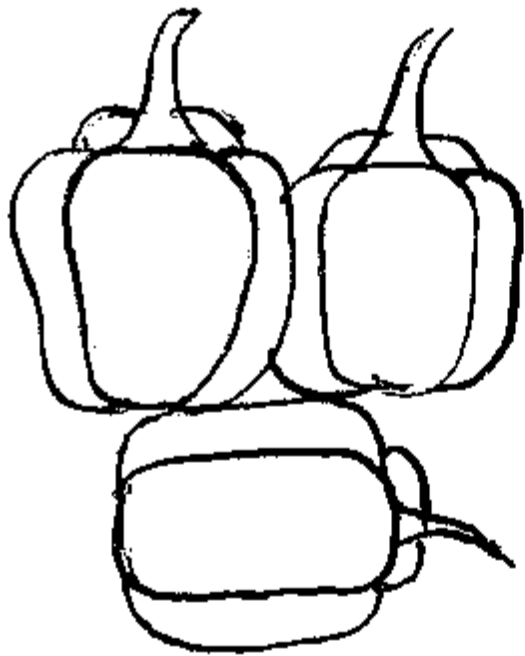


## ترکیب:

مونگ پھلی اور تلوں کے دانوں کو ہلکا سا کوٹ لیں۔ تیل میں دھنیے کے پتے تیل لیں اور ان کو مونگ پھلی اور تلوں میں ملا دیں۔ پھر نمک مرچ سیاہ اور کاجو ملا دیں۔

مرچوں کو دھو کر اندر کا گودا نکال دیں اور پھر ان میں مونگ پھلی تلوں اور کاجو وغیرہ کا مندرجہ بالا آمیزہ بھر دیں۔

اب تیل میں پانی ملا کر اس میں مرچیں ڈالیں اور ہلکی آنچ پر دم دیں۔ اس کے بعد نکال کر ڈش میں رکھیں۔ ایک ایک کاجو مرچوں کے اوپر رکھ دیں اور بچا ہوا آمیزہ الگ پلیٹ میں رکھ کر ان مرچوں کے ہمراہ پیش کریں۔



## تلی ہوئی پھلیاں

### سامانے:

- پھلیاں (تازہ) ————— 400 گرام  
 نمک —————  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچہ  
 کوکنگ آئل ————— حسب ضرورت  
 قہیمہ ————— 150 گرام  
 ہری پیاز پسپی ہوئی ————— 2 چائے کے چمچے  
 ادرک پسپا ہوا ————— ایک چائے کا چمچہ  
 پانی ————— 3 کھانے کے چمچے  
 سویا ساس ————— ایک کھانے کا چمچہ  
 چینی —————  $\frac{1}{2}$  چائے کا چمچہ

### ترکیب:

تیل گرم کر کے اس میں چند منٹ پھلیوں کو فرائی کریں۔ اس کے

بعد پھلیاں پھیٹ میں نکال کر ان میں نمک ملا دیں۔  
 تین کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے اس میں قہیمہ، پیاز اور ادراک  
 بھونیں۔ بعد میں اس میں پانی، سویا ساس اور چینی ملا دیں۔  
 آخر میں اس میں پھلیاں ملا کر کچھ دیر مزید فرانی کریں۔ پھر پھیٹ  
 میں نکال لیں۔



## بین کرڈ اور مٹاٹر

### سامانے:

مٹاٹر	_____	500 گرام
ہرا پیاز	_____	3 عدد
مکھن	_____	ایک کھانے کے چمچ
سویا ساس	_____	2 ½ کھانے کے چمچے
بین کرڈ	_____	3 کیک
گوگنگ آئل	_____	2 کھانے کے چمچے

اعلیٰ نیچنی ————— 6 کھانے کے ہمچے  
چینی ————— ایک کھانے کا چمچ

### ترکیب:

ٹماٹروں کو ابلتے پانی میں 3، 4 سیکنڈ ڈال کر نکال لیں۔ ان کے  
چھلکے اتار دیں۔ ابلتے پانی میں ڈبوٹے سے ٹماٹروں کے چھلکے آسانی  
سے اتر سکیں گے۔

ہر ٹماٹر کے چار ٹکڑے کریں۔ کر ڈہن کیک بھی  $\frac{1}{2}$  انچ کے ٹکڑوں  
میں کاٹ لیں۔ پیاز بھی باریک کر لیں۔

مکھن اور کوکنگ آئل فرائی کریں۔ نیچنی ڈال دیں۔ سویا ساس اور  
چینی اوپر چھڑک دیں۔

ان اجزاء کو ایک دو مرتبہ الٹائیں پٹائیں۔ آنچ کو دھیمہ کر دیں۔  
فرائی پان کو ڈھک دیں۔

ان اجزاء کو 5، 6 منٹ ابلنے دیں۔ گہرے کناروں والی ڈش میں  
پیش کر دیں۔



# کھجور کی پڈنگ

سامانے:

خشک کھجور ————— 2 پیالی 2 پیالی پانی میں رات  
کو بھگو دیں

ایک کے ٹکڑے ————— 2 پیالی

دودھ ————— 4

چینی —————  $\frac{3}{4}$

مکھن ————— ایک کھانے کا چمچہ

نمک —————  $\frac{1}{4}$  چائے کا چمچہ

انڈے ————— 3 عدد (رہے پھینٹ لیں)

ماس (چینی) ————— 2 کھانے کے چمچے

کارن فلور ————— ایک کھانے کا چمچہ

پانی —————  $1\frac{1}{2}$  پیالی

ونیلا اینس —————  $\frac{1}{2}$  کھانے کا چمچہ

## ترکیب:

کھجوروں کی گٹھلیاں نکال لیں۔ ان کے ٹکڑے کر کے ٹین کے سانچے میں رکھیں۔ کیک کو 30 منٹ کے لیے دودھ میں بھگو دیں چینی، مکھن، نمک اور انڈے ملا کر خوب پھینٹ لیں۔ پھر اسے کیک کے آمیزے میں شامل کر کے کھجوروں کے اوپر ڈال دیں۔

ایک برٹے برتن میں پانی اُبالیں، اس میں سا تچا رکھیں۔ سا نچا بند ہو اور آدھا ڈوبنا چاہیے، اندر پانی نہ جائے۔ 20 منٹ تک بھاپ میں پکائیں۔

اب سانچے کو باہر نکال کر ٹھنڈا کریں۔ ٹھنڈا ہو جائے تو کھولیں آہستہ سے ڈش میں نکال لیں

سائس کی تمام چیزیں کسی برتن میں ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ پھر اسے ہلکی آنچ پر پکائیں۔

جب گاڑھا ہو جائے تو اتار کر اسے پڑنگ کے اوپر ڈال دیں۔ ٹھنڈی ہی پیش کریں۔



## پنیر سینڈویچ

### سامانے:

پنیر \_\_\_\_\_  $\frac{3}{4}$  پیالی  
 انڈے \_\_\_\_\_ 4 عدد  
 ڈبل روٹی \_\_\_\_\_ ایک عدد (بڑی)  
 مکھن \_\_\_\_\_ بڑی ٹکلیا  
 نمک \_\_\_\_\_  $\frac{1}{4}$  چائے کا چمچہ

### ترکیب:

ڈبل روٹی کے سلائس کاٹ لیں۔ ایک سلائس پر چھری سے مکھن لگائیں۔ دوسرے سلائس پر پنیر رکھیں۔ پھر دونوں سلائس ملا کر تکیوں کاٹ لیں۔ انڈوں کی سفیدی اور نمک خوب پھینٹ لیں۔  
 سینڈویچ پر انڈے کی سفیدی لگا کر اوون میں رکھ دیں۔ بادامی ہونے پر نکال لیں۔ چائے کے ساتھ پیش کریں۔

## بھاپ سے تیار شدہ ناشپاتیاں

### سامانے:

ناشپاتیاں	6	عدد
پانی	6	کھانے کے چمچے
کاسٹرو شوگر	3	" " "
چینی کا پانی	4	" " "

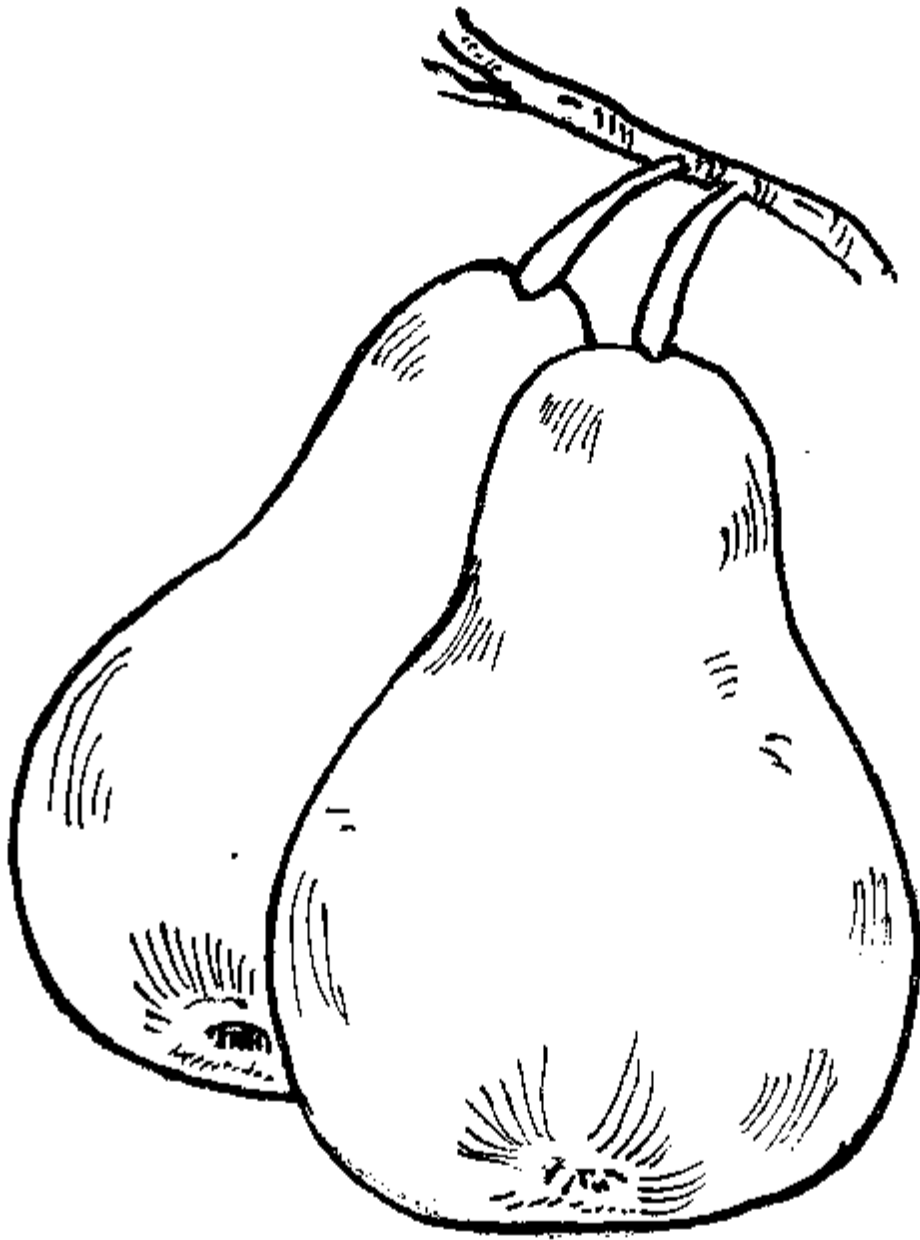
(چینی ایک پائونڈ  
پانی میں گھول لیں)

### ترکیب:

ناشپاتیوں کے چھلکے اتار لیں۔ ان کی قاشیں بتائیں۔ گریے  
کناروں والی ہیٹ پر دوش ڈش میں لگا دیں۔ چینی کا پانی ڈال دیں۔  
ڈش کو بھاپ دان میں رکھ دیں۔ 35'30 منٹ آہستہ آہستہ  
بھاپ دیں۔



اس کے بعد ڈش کو بھاپ دان یا بواکر سے نکال لیں۔  
کیسٹرو شوگر کو ناشپاتیوں پر چھڑک دیں۔  
10، 15 منٹ ان کو ٹھنڈا ہونے دیں اور ڈش کو دو گھنٹے تک  
ریفریجریٹر میں لگا دیں تاکہ ناشپاتیاں جم جائیں۔  
پیش کرتے وقت ناشپاتیوں پر تھوڑا سا سیرپ بھی ڈال دیں۔



# مسالے کی میکرونی

## سامانے:

پیاز	—————	$\frac{1}{2}$ پیالی (سپی ہوئی)
ٹماٹر کارس	—————	" $\frac{1}{2}$
لہسن	—————	$\frac{1}{2}$ کھانے کا چمچ (سپا ہوا)
ادرک	—————	ایک " "
کالی مرچ	—————	$\frac{1}{4}$ چائے کا چمچ
نمک	—————	" $\frac{1}{2}$
جینو موٹو	—————	ایک چٹکی
میکرونی	—————	$\frac{1}{2}$ پونڈ (تقریباً 200 گرام)
پنیر	—————	ایک ٹکڑا

## ترکیبے:

کٹھن گرم کر کے لہسن ڈالیں۔ پھر ادرک، پیاز، نمک، کالی مرچ

اور اچینو موٹو ڈال کر خوب بھونیں۔ اس کے بعد ٹاٹر کارس ڈال کر پکنے دیں۔

میکرو وئی اُبال لیں۔ چھان کر ڈش میں ڈالیں، اوپر سے مسالا ڈالیں۔  
اور پیپر کاٹ کر چھڑک دیں۔



## گاجر، بند گوبھی اور سلاد کا شیکٹ

سامانے:

گاجر ————— ایک عدد  
پیاز ————— " "  
سلاد ————— " "  
سو یا ساس ————— ایک چائے کا چمچہ  
بند گوبھی ————— 200 گرام  
گوشت اور ہڈیوں کی یخنی —————  $\frac{1}{2}$  پائنٹ

چٹنی —————  $1\frac{1}{2}$  چائے کا چمچ  
 نمک ————— حسب ذائقہ  
 کالی مرچ ————— (دبھی ہوئی)

### ترکیب:

گاجر اور بند گوبھی کو صاف کر کے ان کے  $\frac{1}{2}$  انچ کے ٹکڑے کریں  
 پیاز چوب کریں۔ پختی میں 10 منٹ گرم کریں۔ بنیڈر میں 30 منٹ  
 بنیڈ کریں۔ سلاو کو باریک کاٹ کر پختی کے ساتھ بنیڈر میں رکھیں اور  
 دوسرے اجزاء کے ساتھ 30 سیکنڈ ریزہ ریزہ کریں۔  
 سویا ساس، نمک اور کالی مرچیں ملا دیں۔ گرم یا ٹھنڈا پیش  
 کریں۔

