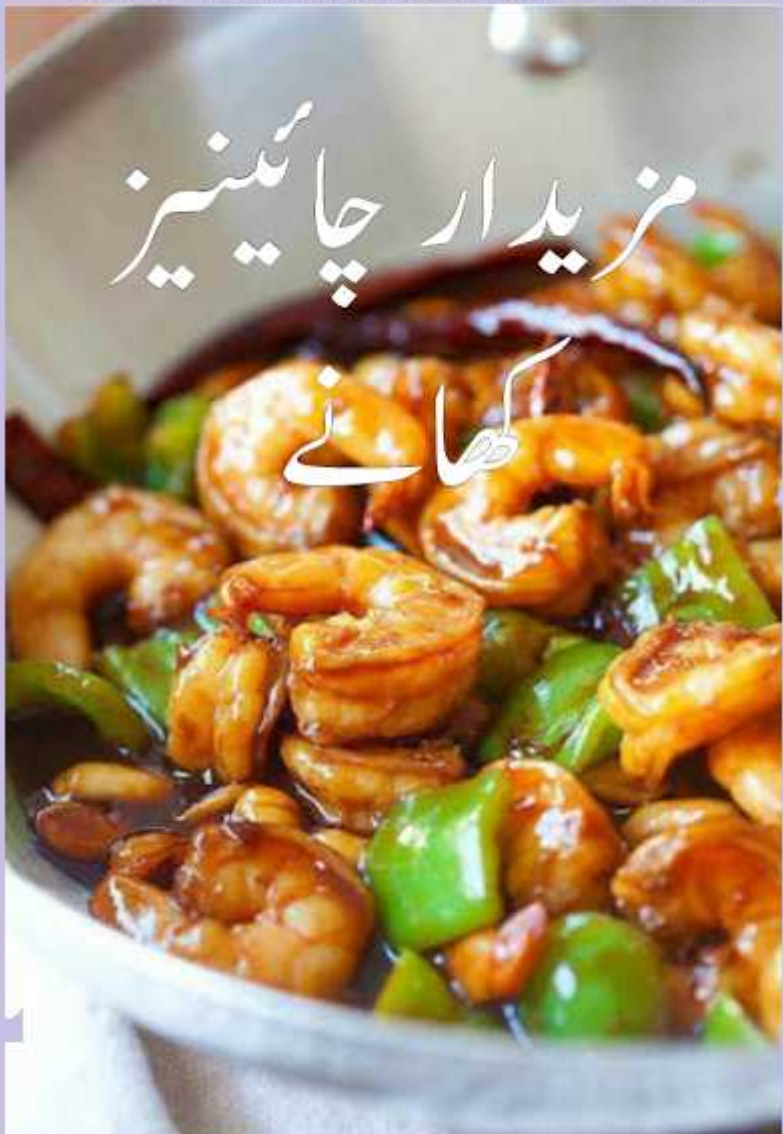


# مزیدار چائینیز

کھانے



## فہرست

|    |                                  |    |                        |
|----|----------------------------------|----|------------------------|
| 30 | روسٹ مرغ                         | 9  | چکن کارن سوپ           |
| 31 | مرغ فرائی، اخروٹ کے ساتھ         | 10 | سویت کارن سوپ          |
| 32 | مرغ اور شملہ مرغی                | 11 | چکن اور کارن سوپ       |
| 34 | سویت اینڈ سار چکن                | 12 | چکن سوپ                |
| 36 | چکن رول                          | 13 | ٹماٹر اور کیکڑی کا سوپ |
| 37 | چکن ڈرم سٹک                      | 14 | کیکڑی کا سوپ           |
| 38 | چکن ہال                          | 15 | فش ہال سوپ             |
| 39 | مرغ، جھینگے اور بڑا گوشت         | 16 | کھیرے کا سوپ           |
| 40 | مرغ اور مرغی مرچیں               | 17 | انڈے کا سوپ            |
| 42 | مرغ، چال اور بادام کے ساتھ       | 18 | ہاٹ اینڈ سار سوپ       |
| 44 | مٹی جلی ہنر یاں اور مرغ          | 19 | تھائی سوپ              |
| 46 | گوشت، ٹماٹر کے ساتھ              | 20 | لویا کی سوپ            |
| 47 | بڑا گوشت، انناس کے ساتھ          | 21 | بند گو بھی کا سوپ      |
| 48 | بڑا گوشت اور بری مرچیں           | 22 | بادام اور مرغ          |
| 49 | کباب، ٹماٹو ساس کے ساتھ          | 24 | مرغ اور مونگ پھلی      |
| 50 | گوشت اور بری مرچیں               | 25 | چکن، سویا ساس کے ساتھ  |
| 51 | روسٹ گوشت اور آلو بخارا کی چٹنی  | 26 | مرغ، چلی ساس کے ساتھ   |
| 52 | گوشت کے ہال اور کھنٹی میٹھی چٹنی | 28 | خستہ فرائی مرغ         |
| 53 | گوشت کے ہال                      | 29 | مرغ اور کھنٹی          |

|    |                           |    |                            |
|----|---------------------------|----|----------------------------|
| 78 | لیموں والی مچھلی          | 55 | کھٹی میٹھی گو بھی          |
| 79 | گوشت اور انناس والے چاول  | 56 | تلی ہوئی بند گو بھی        |
| 80 | سبزی والے چاول            | 57 | بند گو بھی کے پیڑے         |
| 82 | چینی پلاؤ                 | 58 | کھٹی میٹھی گو بھی          |
| 83 | مٹر اور انڈے والے چاول    | 59 | فرانی پاک                  |
| 84 | انڈے والے چاول            | 60 | مرچ اور آلو                |
| 86 | گوشت اور جھینگے والے چاول | 61 | سوپ نوڈلز                  |
| 87 | نماٹروالے چاول            | 63 | سبزی، نوڈلز اور گوشت       |
| 88 | ایگ فرائیڈ رائس           | 64 | نوڈلز اور ملی جلی سبزیاں   |
| 89 | سیب کی مٹھائی             | 65 | نوڈلز، مرغ اور سبزیاں      |
| 90 | پھلوں کے پکوڑے            | 67 | جھینگے اور مٹر             |
| 91 | بھاپ پر پکا ہوا ایک       | 69 | جھینگے اور چلی ساس         |
| 92 | لینگ پیاد سوپ             | 70 | جھینگوں کے کوفتے           |
| 93 | چقندر کا سوپ              | 71 | جھینگے، نماٹرو ساس کے ساتھ |
| 93 | لو پیٹے کا سوپ            | 72 | مچھلی، سویا ساس کے ساتھ    |
| 94 | دوبھی ٹیبل ایک سوپ        | 73 | کھٹی میٹھی مچھلی           |
| 95 | گین سنگ میونز سوپ         | 74 | تلی ہوئی مچھلی             |
| 96 | کریم فیش سوپ              | 76 | مسالہ دار مچھلی            |
|    |                           | 77 | مچھلی کے کباب              |

کھانا پکانے میں ناپ تول کا بڑا عمل دخل ہے۔ اطمینان بخش نتائج حاصل کرنے ہوں تو پھر اشیا کی ٹھیک مقدار لینا بہت ضروری ہوتا ہے۔ ہم نے اس کتاب میں یا تو وزن دیئے ہیں یا پھر چمچوں اور پیالیوں کے ناپ دیئے ہیں کیونکہ عام طور سے ہمارے گھروں میں چمچوں اور پیالیوں کی مدد سے ہی مختلف اشیاء کی مقدار کا تعین کرنا آسان ہوتا ہے۔ ترکیب میں جہاں صرف چمچ لکھا ہو تو اس سے مراد کھانے والا چمچ ہے اور چائے کے چمچ سے مراد چائے کا عام چمچ یا چھوٹا چمچ ہے۔ گھی یا مکھن کا مطلب پگھلا ہوا گھی یا مکھن ہے۔ چمچ میں جو مسالا آپ لیں وہ چمچ کے کناروں تک ہونا چاہیے۔

ایک پیالی میں عام طور پر کسی چیز کی مقدار تقریباً ۲۰۰ گرام ہوتی ہے یعنی تقریباً ایک پاؤ۔ ایک چمچ میں کسی چیز کی مقدار ۵ گرام تک اور چائے کے چمچ میں ۵ گرام تک ہوتی ہے۔ اس کتاب کو لکھتے وقت بہت زیادہ احتیاط برتی گئی ہے پھر بھی غلطی کے امکان کو رد نہیں کیا جاسکتا۔ اس لیے کوئی کمپان پکانے سے پہلے اس کی اشیاء کے اوزان پر خوب غور کر لیجئے۔

متوازن غذا: متوازن غذا وہ ہوتی ہے جو کہ غذا کے ساتھ ساتھ غذائیت بھی رکھتی ہو۔ اس میں تمام گروپ شامل ہوں مثلاً ہماری غذا عام طور پر چھ حصوں میں تقسیم کی جاتی ہے۔

- ۱۔ دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء ۲۔ گوشت، انڈے، ۳۔ سبز مایاں اور پھل ۴۔ اناج

اور وائیں ۵ گھی اور کو لیٹرول ۶۔ چینی اور اس سے بنی ہوئی اشیاء۔ ان تمام اشیاء کا روزانہ متوازن مقدار میں ہماری خوراک میں موجود ہونا اشد ضروری ہے کیونکہ کسی چیز کو کم یا زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے بہت سی بیماریاں ہو جاتی ہیں۔

غذا کے بنیادی اجزاء کو سمجھنا بہت ضروری ہے۔ اس لیے یہاں مختصر سا تعارف دیا جا رہا ہے تاکہ آپ کو یہ سمجھنے میں آسانی ہو کہ کھانا صرف لذت کے لیے نہیں کھانا چاہیے بلکہ کھانا ایسا ہونا چاہیے جس سے صحت و تندرستی کو برقرار رکھا جاسکے۔

**پروٹین : Proteins** یہ ہر شخص کے لیے ضروری ہے لیکن سب سے بڑھ کر اس کی ضرورت حاملہ ماں اور بچوں کو ہوتی ہے۔ پروٹین، پنیر، دودھ، آٹے، گوشت، مچھلی، مٹر، خشک میوہ اور اناج میں پایا جاتا ہے۔

**تمکیات : Minerals** یہ جسم کے بڑھنے اور صحت مند رہنے کے لیے انتہائی ضروری ہیں۔ خاص طور پر کیشیم اور فاسفورس ہڈیوں اور دانتوں کی صحت اور قوت کے لیے بے حد ضروری ہیں۔ کیشیم دودھ، پنیر، مچھلی، سبز یوں اور آٹے میں پائی جاتی ہے۔ جب کہ فاسفورس بہت سے کھانے کی اشیاء میں موجود ہوتی ہے۔ فولاد سب سے زیادہ کلیمی فول، گردے، گائے کے گوشت، آٹے، سبز یوں، روٹی، چاکلیٹ اور خشک ہونے سے حاصل کی جاسکتی ہے۔

**وٹامن : Vitamins** یہ اجزاء کھانے میں بہت کم مقدار میں پائے جاتے ہیں لیکن ان کی جسم کو بے انتہا ضرورت ہوتی ہے۔ ان میں سے کسی کی کمی بھی بہت سی شدید بیماریوں کو جنم دیتی ہے۔ جس غذا میں گوشت، کھن، پھل اور سبزیاں شامل ہوں گی وہاں وٹامن کی کمی ہونے کا کوئی امکان باقی نہیں رہتا۔

چکنائی : Fats جسم میں چکنائی، چربی کی شکل میں محفوظ ہوتی ہے۔ اس کی زیادتی  
 صحت کے لیے نقصان دہ ہوسکتی ہے لیکن جسم کو حرارت اسی سے ملتی ہے۔  
 اس لیے اس کی کمی بھی نہیں ہونی چاہیے۔ چکنائی جسم کو ڈھانسنے اور  
 ڈی بھی مہیا کرتی ہے۔ اس لیے یہ غذا کا ایک اہم جزو ہے۔

Cod liver oil اور مکھن ڈھانسنے اور ڈی سے بھر پور ہوتے

ہیں اس لیے یہ غذا میں ضرور شامل ہونے چاہئیں۔

نشاستہ : Carbohydrates یہ جسم کو حرارت مہیا کرنے کا سہل ذریعہ

ہیں۔ ان میں تمام میٹھی اشیا، آٹا، روٹی، آلو وغیرہ شامل ہیں۔ سب سے بہترین  
 نشاستہ دار غذائیں روٹی اور آلو ہیں۔ ان میں تقریباً تمام غذائی اجزاء شامل ہوتے  
 ہیں، سوائے ڈھانسنے کے، جس کی کمی روٹی پر مکھن لگا کر پوری کی جاسکتی ہے۔

چینی طباطبائی اپنے ذائقے کی وجہ سے ساری دنیا میں شہرت رکھتی ہے۔ اس

کے کھانے نہ صرف اشتہا بڑھاتے ہیں بلکہ اپنے دلکش رنگوں کی وجہ سے آنکھوں کو

بھی بہت پسند لگتے ہیں۔ چینی کھانوں میں عام طور پر روزمرہ کے کھانے کی سادہ

چیزیں جوتی ہیں جو کہ غذائیت، آمدنی اور وقت کو مد نظر رکھتے ہوئے تیار کی جاتی

ہیں۔ چینی کھانے عام طور پر سبزیوں، گوشت اور آٹوں سے تیار ہوتے ہیں لیکن

ان میں دالیں وغیرہ بھی استعمال کی جاسکتی ہیں۔ چینی کھانوں میں کاجر، مٹر،

بندگو بھی، ہرا پیاز، آلو، مرغی اور انڈے بکثرت استعمال ہوتے ہیں۔ کلبے کے

گوشت اور بکرسے کے گوشت سے بھی کئی مزے دار کھانے تیار کیے جاتے ہیں۔ ان

میں استعمال ہونے والی چیزیں بازار میں آسانی سے مل جاتی ہیں۔ چینی کھانوں کے

یے ضروری اجزاء سو یا ساکس اور اجینز موٹو یا چائیز، نمک ہے  
جو کہ چینی کھانوں کے لیے اشد ضروری ہیں۔ چینی کھانے  
زیادہ تر گرم گرم ہی کھائے جاتے ہیں۔ ان کو عام طور  
پر بہت زیادہ ٹھونایا پکا یا نہیں جاتا۔ اس میں چیزوں  
کو ہلکا ہلکا تلا جاتا ہے۔ اور زیادہ تر کھانے دو یا  
تین چیزیں بلا کر پکائے جاتے ہیں اسی لیے زیادہ  
قوت بخش ہوتے ہیں اور آگ پر کم رکھنے کی وجہ سے  
ان کی غذائیت بھی کم ضائع ہوتی ہے۔



# چکن کارن سوپ

Chicken Corn Soup

ضروری اشیا

مُرخ کا سینہ - ایک عدد - نمک حسب ذائقہ - کارن فلار  
دو ٹچ - اجینو موٹو - ایک ٹچ چائے والا - مکئی کے دانے -  
ایک ڈبہ یا پاؤڈر بہت نرم اور تازہ - مُرخ کی کھینی - چار سپالی چائے  
کی - سیاہ مرچ - حسب ذائقہ -

ترکیب :

مُرخ کا گوشت بڑیوں سے اتار کر بالکل باریک قیمہ کر لیں - ذرا سا نمک  
کارن فلار اور اجینو موٹو ملا کر رکھ لیں -

مکئی کے دانے اگر ڈبے والے ہیں تو وہ گلے ہوئے ہوں گے انہیں دیے  
ہی استعمال کریں اگر تازہ مکئی ہو تو پہلے پانی میں خوب اچھی طرح گلا لیں اور  
پھر انہیں چھان لیں تاکہ سخت چھلکے اٹک ہو جائیں -



اب نمکی اور باریک کیا ہوا مرغ کا گوشت بخنی میں ڈال کر ہلکی آہنج پراچی  
مرغ اباں لیں۔ یاد رہے چمچ برابر چلاتی رہیں ورنہ کارن فلار کی انگ  
گھٹیاں بن جائیں گی۔

جب سوپ گاڑھا ہونے لگے تو آہنج تیز کر کے ایک دو منٹ پکائیں اب  
حسب ذائقہ نمک اور سیاہ مرغ ڈال کر فوراً کھانے کے لیے پیش کریں۔

## سوپٹ کارن سوپ

Sweet Corn and Egg Soup

ضروری اشیا :

نیکرے کا قیمہ - ۲۵۰ گرام - کارن فلار - ایک چمچ -  
ادرک - باریک پسی ہوتی - ایک چمچ چلتے والا - کارن آئل - ایک  
چمچ - سویا ساس - ایک چمچ - نمک اور سیاہ مرغ - حسب  
ذائقہ - مرغ کی بخنی - چار پیالی - نرم نمکی کے دانے - ایک  
چھوٹا ٹن یا ڈیڑھ پیالی - سفید سرکہ - دو چمچ - انڈے  
دو عدد پھینٹ کر رکھ لیں - ہری پیاز - دو عدد باریک کٹی ہوئی -

ترکیب :

قیمہ میں ادرک، کارن فلار، سویا ساس اور تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں

یعنی کورنگھی میں ڈال کر اُبال لیں اور قیمہ اس میں ڈال کر دس منٹ تک  
دھبی آسنج پر پکائیں۔ اب کئی کے دانے ڈال کر مزید پکائیں جب کئی بالکل  
گل جائے اور سوپ گاڑھا ہونے لگے تو پھینٹے ہوتے انڈے ڈال کر ساتھ  
چمچہ چلاتی جاتیں اور پھر فوراً سرکہ نمک اور سیاہ مرچ ڈال کر پیش کریں۔

## چکن اور کارن سوپ

Velvet Chicken and Corn Soup

ضروری اشیا :

مُرغ کا سینہ - ایک عدد - سفید سرکہ - دو چمچ - نمک -  
آدھا چمچ چائے والا - انڈوں کی سفیدیاں - دو عدد -  
مُرغ کی کھنی - چار پیالی - سو پاساں - ایک چمچ - کئی  
کے نرم دانے - ڈیڑھ پیالی - کارن فلڈر - دو چمچ، چار  
چمچ پانی میں حل کر لیں - قیمہ باریک - ۱۲۵ گرام یا آدھی پیالی اُبال لیں۔

ترکیب :

مُرغ کا گوشت ہڈیوں سے اُتار لیں ذرا سا گلا کر اور سرکہ اور نمک لگا  
کر رکھ لیں۔ انڈوں کی سفیدیاں بھی شامل کر لیں۔

بھنجی کو اُبال لیں اور مُرغ کا گوشت ڈال کر پانچ منٹ تک پکے دیں  
اب مکئی کے دانے ڈال کر دس منٹ تک پکائیں۔ پچھ چلاتی جائیں تاکہ  
مکئی کے دانے اچھی طرح حل ہو جائیں۔ اب کارن فلار ملا پانی ڈال دیں  
ساتھ ہی سویا ساس بھی ڈال دیں اور پکائیں جب تک کہ سوپ گاڑھا  
نہ ہو جائے

## چکن سوپ

### Whole Chicken Soup

ضروری اشیاء :

مُرغ۔ ایک عدد۔ اُبلتا ہوا پانی۔ آٹھ پیالی۔ ہری پیاز۔ ایک عدد  
ادرک۔ ایک ٹکڑا۔ سرکہ سفید۔ ایک چمچ۔ نمک۔ اڑھائی  
چمچ چائے دالے۔ اچینو موٹو۔ ایک چمچ۔

ترکیب :

مُرغ کو اچھی طرح صاف کر لیں اور ثابت کو ہی دو سے تین منٹ تک  
اُبال لیں اور پھر صاف کر لیں۔

اب مُرغ کو دوبارہ ایک گھرے برتن میں ڈال کر ساتھ ادرک اور ہری پیاز  
ڈال دیں اور آٹھ پیالی پانی ڈال کر ڈیڑھ گھنٹہ تک پکائیں اگر ادرک کوئی  
چکنائی آئے تو اتارنی جائیں۔ جب مُرغ اچھی طرح گل جائے اور سوپ گاڑھا

ہو جائے تو سرکہ نمک اور اجینز موٹر ڈال کر کھانے کے لیے پیش کریں۔

## ٹماٹر اور لیبری کا سوپ

Tomato and Liver Soup

ضروری اشیاء :

بکرے کی کلیجی - ایک عدد (چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں) - یخنی  
دو پیالی چلتے کی — ادک - باریک کٹے ہوئے تین ٹمٹے —  
نمک اور سیاہ مرچ - حسب ذائقہ — ٹماٹر - آدھا کلو جھکے آثار کر  
باریک کاٹ لیں — سویا ساس - دو تھمچ چائے والے — سفید  
سرکہ - ایک تھمچ چائے والا — کارن فلار - ایک تھمچ چائے والا  
پانی - ایک تھمچ — ہری پیاز - ایک چمچ بھر۔

ترکیب :

بکرے کی کلیجی کو سویا ساس اور سرکہ لگا کر پندرہ منٹ کے لیے ایک  
طرف رکھ دیں۔

کارن فلار اور پانی کو ایک برتن میں ملا لیں۔

یخنٹی اور ادراک کو ابال میں اور حسب ذائقہ نمک اور سیاہ مرچ ڈال دیں۔  
اب کلیجی بھی اس میں ڈال کر پکنے دیں جب کلیجی گل جائے تو ٹائٹرز ڈال کر  
اچھی طرح حل کر لیں اور آخر میں کارن فلار ملا پانی ڈال کر آدھ منٹ تک پکائیں  
جب سوپ گاڑھا ہو جلتے تو فوراً ادھر پیاز چھوٹی چھوٹی کاٹ کر سجائیں اور  
کھانے کے لیے پیش کریں۔

## کلیجی کا سوپ

Liver Pâté Soup

ضروری اشیاء :

بکرے کی کلیجی - آدھا کلو - انڈے کی سفیدیاں - دو عدد -  
ہری پیاز (باریک پسپی ہوئی) - دو عدد - ادراک - ایک چمچ چائے والا  
سیاہ مرچ - حسب ذائقہ - مرغ کی یخنٹی - تین پیالی - ہر ادھیہا  
باریک کٹا ہوا - دو چمچ۔

ترکیب :

کلیجی کا بالکل قیمہ بنالیں اور اس میں انڈے کی سفیدیاں ہری پیاز اور  
سیاہ مرچ شامل کر لیں۔ اور اس کو ایک پیالے میں ڈال کر ابلتے ہوئے پانی

کے برتن کے اوپر رکھ کر خوب پکائیں تاکہ یہ کبھی پک کر سخت ہو جائے تقریباً  
آدھ سے ایک گھنٹے لگے گا اب اس کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں یہ Pâte  
میں۔ اب بخنی کو دہکی میں ڈال کر اباں لیں اور اس میں یہ کبھی کے پکے  
ہوتے Pâtes ڈال دیں اور پرنے ہر ارضیا ڈال کر کھانے کے لیے  
پیش کریں۔

## فیش بال سوپ

Fish Ball Soup

ضروری اشیا :

مچھلی کا گوشت سفید بغیر کانٹوں کے۔ ۲۵۰ گرام — انڈے کی  
سفیدی۔ ایک عدد — ادراک کارس۔ ایک تھچ چائے والا —  
نمک۔ ایک تھچ چائے والا — سفید سرکہ۔ ایک تھچ چائے والا۔  
اجینو موٹو۔ ایک تھچ چائے والا — کارن فلار۔ ایک تھچ —  
پانی۔ پانچ تھچ۔

ترکیب :

مچھلی کے ٹکڑے چھوٹے کر کے ایک برتن میں ڈالیں اور پھر پانی ڈال

کر باریک میں میں پانچ پیچ پانی ڈالیں۔  
 انڈے کی سفیدی کو پھینٹ کر پھلی میں شامل کر لیں۔ اب اورک کارس،  
 نمک، سرکہ، اجینو موٹو اور کارن فلار پھلی میں شامل کر کے گوندھ لیں اور  
 چھوٹی چھوٹی گولیاں بنالیں۔ یعنی کو پکائیں اور جب خوب اُبلنے لگے تو یہ  
 گولیاں اس میں ڈال دیں اور دس منٹ تک ہلکی آہنج پر اُبال لیں اور  
 پھر کھانے کے لیے گرم گرم پیش کریں۔

## کھیرے کا سوپ

Cucumber Soup

ضروری اشیا :

بکرے کا گوشت - ۲۵۰ گرام — سویا ساس - دو پیچ —  
 اورک کارس - ایک پیچ — سفید سرکہ - ایک پیچ — کارن فلار  
 آدھا پیچ — کھیرا - ایک عدد — یخنئی - چار پیالی — نمک -  
 آدھا پیچ چلتے والا — اجینو موٹو - ایک پیچ چلتے والا —  
 سیاہ مرچ باریک - حسب ذائقہ۔

ترکیب :

بکرے کے گوشت کے بالکل چھوٹے آدھے آہنج کے ٹکڑے کاٹ لیں،



یکیرے کا چھپکا اتار کر گول ٹکڑے کاٹ لیں۔ یخنی کو ابال لیں اب گوشت کے ٹکڑے اس میں ڈال دیں اور ابلنے دیں جب گوشت گل جائے تو کھیرا، ایک بڑا چمچ سرکہ، نمک، اجینو موٹو، سویا سس اور سیاہ مرچ ڈال کر اتار لیں اور گرم گرم کھانے کے لیے پیش کریں۔

## انڈے کا سوپ

Egg Drop Soup

ضروری اشیاء :

یخنی - چھ پیالی — پالک - چند پتے — انڈے - دو عدد  
نمک - ایک چمچ چائے والا — سفید سرکہ - ایک چمچ —  
سویا سس - ایک چمچ — اجینو موٹو - ایک چائے والا چمچ —  
سیاہ مرچ - حسب ذائقہ — کارن فلار - دو چمچ — آلو -  
ایک عدد -

ترکیب :

پالک کو دھو کر اُسے بار ایک کاٹ لیں۔ انڈے پھینٹ لیں۔ آلو کے بالکل چھوٹے آدھے اینچ کے ٹکڑے کاٹ لیں۔

یخنی کو ابال لیں جب ابلنے لگے تو پالک اور آلو ڈال دیں اور پکائیں،

جب تک دونوں اچھی طرح گل جائیں اب نمک سفید برکہ، سویا ساس، اجینو مولو اور سیاہ مرچ ڈال دیں۔ کارن فلار کو تھوڑے سے ٹھنڈے پانی میں بلا کر ڈال دیں سوپ گاڑھا ہونے لگے گا انڈے ڈال کر چھپہ ہلاتی جائیں اور سوپ کو فوراً اُتار کر کھانے کے لیے پیش کریں۔

## ہاٹ اینڈ سار سوپ

Hot and Sour Soup

ضروری اشیا :

مرغ کی بھنی۔ دو گلاس۔ مرغ کا گوشتت بغیر ہڈی۔ آدھی پیالی (اُبلتا ہوا)۔ بھنگے۔ آدھی پیالی صاف کیے ہوئے اور اُبلے ہوئے۔ ہری پیاز۔ تین عدد باریک کٹی ہوئی۔ نمک۔ حسب ذائقہ۔ اجینو مولو۔ آدھا تھچ چائے والا۔ چینی۔ ایک تھچ۔ سویا ساس۔ دو تھچ چائے والے۔ سرکہ۔ ڈیڑھ تھچ۔ چلی ساس۔ ایک تھچ چائے والا۔ تل کاتیل۔ ایک تھچ چائے والا۔ انڈا۔ ایک عدد۔ کارن فلار۔ ایک تھچ۔ پانی۔ دو تھچ۔

ترکیب :

بھنی میں تمام اجزاء سولے انڈا، کارن فلار اور پانی کے شامل کر کے ہلکی آہنج پر

تقریباً پانچ منٹ تک پکائیں۔ اب آگ سے اتار کر انڈا پھینٹ کر شامل کر لیں اور  
چمچ چلاتی جائیں تاکہ انڈے کے دھاگے بن جائیں۔ کارن فلار پانی میں حل کر  
کے وہ بھی ڈال دیں اور ایک منٹ مزید پکائیں جب سوپ گاڑھا ہوئے  
لگے تو گرم گرم کھانے کے لیے پیش کریں۔

## تھائی سوپ

Thai Soup

ضروری اشیا :

مُرغ کی نیچی - چھ پیالی - لیموں کا رس - تین عدد کارس نکال  
لیں - نمک - ایک تھمچ چائے والا - کارن آئل - آدھی  
پیالی - چاول (پانی میں بھگوتے ہوتے) ایک پیالی - برسی مرچ  
چھ عدد کاٹ لیں - مُرغ کا گوشت (چھوٹے ٹکڑوں میں کٹا ہوا)  
دو پیالی - اجینو موٹو - ایک تھمچ چائے والا - سویا ساس - دو  
تھمچ چائے والے - کارن فلار - آدھی پیالی -

ترکیب :

مُرغ کے گوشت میں سویا ساس، ایک تھمچ اجینو موٹو، نمک اور کارن فلار  
لگا کر چار گھنٹے تک رکھ دیں۔

مُرغ کی نیچی کو اُبال لیں اور اس میں مُرغ کا گوشت ڈال کر پانچ منٹ تک

پکائیں۔ چاول کو پانی سے نکال کر اچھی طرح خشک کر لیں اور تیل گرم کر کے اس میں چاولوں کو بھون لیں جب رنگ سنہرا ہو جائے تو اتار لیں۔ اب چاول، نمک، اجینو موٹو، لیموں کا رس، سوپ میں شامل کر لیں دو منٹ تک پکائیں ہری مرچ باریک کاٹ کر ڈالیں اور ایک منٹ تک پکا کر اتار لیں اور کھانے کے لیے پیش کریں۔ یاد رہے یہ سوپ گاڑھا نہیں ہوتا۔

## لوبیا کی سوپ

Tuscan Bean Soup

ضروری اشیاء :

سفید لوبیا۔ ۲۰۰ گرام — سُرخ لوبیا۔ ۱۲۵ گرام — زیتون  
 کاتیل۔ تین چمچ — پیاز۔ ایک عدد چھوٹا باریک کاٹ لیں —  
 نکاجر۔ ایک عدد چھوٹی چھوٹی کاٹ لیں — بکرے کا گوشت۔ ۵۰ گرام  
 (اُبال کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں) — لہسن۔ دو جوڑے باریک  
 کاٹ لیں — میخنی۔ پانچ پیالی — نمک اور سیاہ مرچ — حسب  
 ذائقہ — ٹماٹر۔ دو عدد — پنیر۔ ۲۵۰ گرام باریک کاٹ لیں۔

ترکیب :

لوبیا کو رات بھر پانی میں بھگو دیں۔ اب لوبیا کو اُبال کر دس منٹ تک

پکائیں۔

تیل گرم کر کے پیاز، گھاجر اور بکرے کے گوشت کو بھون لیں تاکہ پیاز نرم اور گلابی ہو جائے لیکن براؤن نہ ہو۔ اب لسن، لوبیا اور پنچتی ڈال کر پکائیں جب تک کہ لوبیا بالکل نرم نہ ہو جائے۔ اب آدھی سوپ کو مدھانی یا Liquidizer میں ڈال کر بالکل باریک کر لیں اور باقی سوپ میں شامل کر لیں۔ ٹاٹر کو اُبلتے ہوئے پانی میں آدھے منٹ کے لیے ڈالیں اور چھلکا ہٹا کر باریک پیس لیں اور سوپ میں شامل کر لیں۔ نمک مرچ بھی ڈال دیں اور باریک کی ہوئی پنیر ڈال کر کھانے کے لیے پیش کریں۔

## بندگو بھی کا سوپ

Cream of Cauliflower Soup

ضروری اشیاء :

بندگو بھی - ایک عدد - پیاز - ایک عدد چھوٹا - آلو - دو عدد بڑے - مکھن - آدھی پیالی - دودھ - آدھا کلو - مرغ کی پنچتی - چار پیالی - دار چینی باریک پسپی ہوئی - آدھا چمچ چائے والا نمک - ایک چمچ چائے والا - سیاہ مرچ - حسب ذائقہ - کریم یا بالائی پھینٹی ہوئی - ایک پیالی ۔

## ترکیب :

بندگو بھی کے ذرا بڑے ٹکڑے کاٹ لیں، پیاز باریک کاٹ میں آلو کے چھوٹے چھوٹے آدھ انچ کے ٹکڑے کاٹ لیں۔

کھن کو ایک فراتی پان میں پگھلا کر تمام سبزیاں اُس میں ڈال دیں اور اوپر سے ڈھانپ کر پانچ منٹ تک ہلکی آنچ پر پکائیں۔

اب اس میں دودھ ڈال دیں جب اُبلنے لگے تو سختی بھی ڈال دیں اُبلنے لگے تو آنچ ہلکی کر دیں اور آدھ گھنٹہ تک پکائیں۔

آگ سے اُتار کر کھوڑا ٹھنڈا کریں اور پھر تمام سبزیاں کو اچھی طرح سوپ میں حل کریں پھر دوبارہ ایک منٹ کے لیے پکائیں اب آگ سے اُتار کر اوپر سے بلاتی دکریم، ڈال کر کھانے کے لیے پیش کریں۔

## بادام اور مرغ

Chicken with Almonds

## ضروری اشیا :

مرغ کا گوشت - ۵۰ گرام - نمک اور سیاہ مرچ حسب ذائقہ  
بادام تلے ہوئے بغیر پھلکے کے - ایک پیالی - پیاز - ایک عدد بڑا  
کارن فلار - ایک تھمچ - سویا ساس - دو تھمچ - مرغ کی

بیخنی - دو پیالی — کوکنگ آئل - تین تھچ — لہسن - دو جوتے  
باریک پے ہوتے۔

### ترکیب :

مُرغ کے گوشت کے ایک اینچ کے ٹکڑے کاٹ لیں۔ پیاز کو باریک کاٹ  
لیں۔ گوشت میں نمک اور سیاہ مرچ شامل کر لیں۔ کارن فلار، سویا ساکن اور  
مُرغ کی بیخنی کو یکجا کر لیں۔

ایک کڑاہی میں گھی گرم کر کے مُرغ کے گوشت کو تیل کر براؤن رنگ کا کر  
لیں تمام پانی خشک ہو جانا چاہیے۔ اب بادام تل کر ہلکے سنہرے کر لیں۔  
دونوں چیزیں الگ رکھ لیں۔

اب پیاز اور لہسن کو بھی ایک منٹ تک تلیں۔

اب گوشت اور بادام دوبارہ ڈال کر تلیں اور ایک منٹ بعد کارن فلار  
مٹی بیخنی ڈال کر پکائیں اور چمچہ چلاتی رہیں تاکہ نیچے سنہرے جب ساکن نکال دیا  
ہو جائے تو کھانے کے لیے پیش کریں۔



# مُرغ اور مونگ پھلی

Chicken with Peanuts

ضروری اشیا :

مُرغ کا گوشت - ۵۰۰ گرام — سفید سرکہ - ایک چمچ —  
تل کا تیل - ایک چمچ — کارن فلار - ڈیڑھ چمچ — ثابت  
سُرخ مرچ - چھ عدد — لہسن - دو جوڑے پے ہوتے — رپسی  
ہوئی اورک - دو چمچ چائے داے — کوکنگ آئل — دو پیالی  
مونگ پھلی بغیر جھلکے کے - ایک پیالی — شملہ مرچ درمیانے ٹڑے  
کٹے ہوتے - آدھی پیالی — سرکہ - ایک چمچ — سویا ساس -  
ایک چمچ — چینی - ایک چمچ — تل کا تیل - ایک چمچ —  
نمک - حسب ذائقہ -

ترکیب :

مُرغ کے گوشت کو بڈیوں سے الگ کر لیں اور بالکل چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر  
لیں اور تل کا تیل، سرکہ اور کارن فلار لگا کر دو گھنٹے کے لیے ایک طرف  
رکھ دیں۔

ایک کڑاہی میں دو پیالی تیل گرم کر کے موزنگ پھیپوں کو تیل میں ہلکی آنچ رکھیں اور جب ہلکی براؤن یا سنہری ہونے لگیں تو اتار کر گھی پنچوڑ میں داخبا کے کاغذ پر ڈال دیں اور ایک طرف رکھ لیں۔

دو تھچ گھی میں ثابت سُرخ ہر چوں کو تیلوں تاکہ وہ براؤن ہو جائیں اب اس میں سُرخ کا گوشت ڈال کر بھونیں تاکہ وہ بالکل سفید ہو جائے۔ اور ک، لہسن اور شملہ مرچ ڈال کر ایک منٹ کے لیے تیز آنچ پر پکائیں پھر باقی تمام اجزاء ڈال کر آنچ ہلکی کر دیں اور پکائیں جب تک گوشت نہ نکل جائے چھپہ برابر ہلاتی جائیں تاکہ نیچے نہ لگے آخر میں تلی ہوئی موزنگ پھیپاں شامل کر کے کھانے کے لیے پیش کریں۔

## چکن سویا ساس کے ساتھ

Chicken in Soy Sauce

ضروری اشیا :

سُرخ کا گوشت - ڈیڑھ کلو - چھوٹے پیاز - دس عدد -  
ادرک - تین ٹکڑے - چینی - تین تھچ - سویا ساس -  
سات تھچ - پانی - دو پیالی -

ترکیب :

مرغ کے گوشت میں پیاز اور ادک باریک پیس کر لگا دیں اور دو گھنٹے پڑا رہنے دیں اب اس میں چینی، سویا ساس اور پانی ڈال کر پکنے کے لیے رکھ دیں تقریباً دو گھنٹے تک پکائیں جب گوشت کھل جائے تو کھانے کے لیے پیش کریں۔

## مرغ، چلی ساس کے ساتھ

Chicken with Chilli Sauce

ضروری اشیا :

مرغ - آدھا کلو - کارن فلار - ایک تہج - نمک حسب ذائقہ  
 انڈے کی سفیدی - ایک عدد - آلو - دو عدد چھوٹے - ادک  
 پیسی، ہوتی - ایک تہج - پیسی ہوتی لہسن - ایک تہج چائے والا -  
 چلی ساس - ایک تہج چائے والا - سفید بھرکہ - تین تہج -  
 ٹماٹر کچھپ - دو تہج - سویا ساس - دو تہج - چینی - دو تہج  
 چائے والے - تلنے کیلئے تیل - تل کا تیل - دو تہج -

ترکیب :

تمام گوشت ہڈیوں سے اتار لیں اور ایک اینچ کے ٹکڑے کاٹ لیں۔ کارن

فقدار نمک اور آٹے کی سفیدی کو یکجا کر لیں۔ اب گوشت اس میں ڈال  
دیں۔ آلو اُبال کر پیس لیں۔ ادراک، لہسن، چلی ساس، کیچپ، سرکہ،  
سویا ساس اور چینی آلو میں شامل کر لیں۔

کڑا ہی میں تیل گرم کر کے گوشت کو دو، تین منٹ تک تیل میں ادر تیل سے  
نکال لیں۔

تیل کا تیل گرم کر لیں اس میں تمام اشیاء جو اکٹھی کی تھیں ڈال دیں اور  
ایک مرتبہ اُبال کر مرغ اس میں شامل کر کے اچھی طرح چھپہ ہلا میں تاکہ سب  
ساس مرغ کے ساتھ شامل ہو جائے ایک منٹ تک پکائیں اور پھر کھانے  
کے لیے پیش کریں۔

# خستہ فرائی مرغ

Crispy fried Chicken

ضروری اشیا : :

مرغ کا گوشت - آدھا کلو (چھوٹا پونجرام) - چاٹ مسالہ - ایک  
چمچ چائے والا - نمک - ایک چمچ - سرکہ - دو چمچ چائے والا - شہد  
دو چمچ چائے والا - کولنگ آئل - تیلنے کے لیے

ترکیب :

مرغ پر چاٹ مسالہ اور نمک اچھی طرح مل دیں اور کسی ٹھنڈی جگہ چار  
گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔

اب ہلکی آگ پر سرکہ کو شہد میں شامل کر لیں اور ٹھنڈا کر کے مرغ پر اچھی  
طرح لگا دیں۔ تین گھنٹے تک پکھنے کے نیچے سوکھنے دیں جب مرغ اکڑ جائے  
تو تیل کو کڑا ہی میں گرم کر کے مرغ کو اس میں ہلکی آنچ پر دس منٹ تک  
تل لیں جب گوشت نرم ہو جائے یعنی گل جائے تو آنچ تیز کر دیں اور دو  
منٹ تک پکنے دیں جب مرغ سرخ ہو جائے تو اتار لیں اور کھانے کے  
لیے پیش کریں۔

# مرغ اور کھمبی

Chicken with Mushrooms

ضروری اشیاء :

مرغ کا گوشت بغیر ہڈی کے - آدھا کلو — سویا ساس - ایک تہج  
تل کا تیل - ایک تہج — سفید سرکہ - ایک تہج — کارن فلار  
ایک تہج — کوکنگ آئل - دو تہج — پیاز کٹا ہوا - آدھی پیالی  
مٹر - ایک پیالی — گاجر پی چھوٹی چھوٹی کٹی ہوئی - آدھی پیالی  
کھمبی - دو پیالی — مرغ کی نخنی - آدھی پیالی — نمک -  
حب ذائقہ — کارن فلار - دو تہج ، آدھی پیالی ، پانی میں ملا ہوا -

ترکیب :

مرغ کے گوشت کو سویا ساس ، تل کا تیل ، سفید سرکہ اور کارن فلار لگا کر  
گھنٹہ بھر کے لیے رکھ دیں . اب ایک کڑا ہی میں گھی گرم کر کے اس سالہ  
کے مرغ کے گوشت کو اچھی طرح تل لیں . یاد رہے آئینج ہلکی رکھیں ، اور  
گوشت کے ٹکڑے بالکل چھوٹے چھوٹے ہوں تو بہت اچھی طرح گل جائیں  
گے اور جب سنہری مائل ہونے لگیں تو اتار کر ایک طرف رکھ دیں . مٹر اور

گاجروں کو ذرا سا ابلتے ہوئے پانی میں گلا لیں۔ اب تمام سبز لہریں کو بھی کڑا ہی میں ڈال کر ایک منٹ کے لیے تل لیں ان کا رنگ بالکل خراب نہ ہوئے پاتے۔ مرغ کی بخنی اور نمک ڈال کر ایک مرتبہ اُبال لیں۔ اب مرغ کا گوشت بھی واپس شامل کر دیں اور سالن کو کارن فلار ملا پانی ڈال کر گاڑھا کر لیں

## روسٹ مرغ

Red cooked Chicken

ضروری اشیاء :

پیاز۔ ایک عدد درمیانہ — ادرک۔ باریک پیسی ہوئی۔ آدھا چمچ  
چلے والا — کوکنگ آئل۔ پانچ، چھ چمچ — مرغ۔ سالم مرغ  
تقریباً ڈیڑھ کلو گرام — پانی۔ چھ چمچ — سویا ساس۔ چھ چمچ —  
بسرکہ۔ چھ چمچ — چینی۔ دو چمچ چائے دانے — نمک اور سیاہ  
مرچ۔ حسب ذائقہ۔

ترکیب :

پیاز اور ادرک کو موٹا موٹا کاٹ لیں۔ ایک بھاری پینے کی دہکھی میں گھی  
گرم کر کے پیاز اور ادرک اور مرغ کو ڈال کر تیز آہنج پر پکائیں تاکہ مرغ چاروں  
طرف سے براؤن ہو جائے۔

اب چار بڑے چمچے سویا ساس، بسرکہ اور پانی اور ایک چھوٹا چمچ چینی ڈال



کر اوپر سے ڈھکنا دے دیں اور پہلے سے گرم کیے ہوئے تھری یا ادون میں

(Gas Mark 3) پر ۵ منٹ تک پکائیں۔

دو مرتبہ اس دوران نکال کر مرغ کو اٹائیں۔

اب باقی کاپانی بسر کہ سویا ساس اور چینی بھی ڈال دیں ساتھ ہی نمک اور

سیاہ مرچ بھی حسب ذائقہ ڈال کر مزید ۵ منٹ تک اسی آئینج پرا دون

میں پکائیں اور گرم گرم کھانے کے لیے پیش کریں۔

## مُرخ فرائی، اخروٹ کے ساتھ

Fried Chicken with Walnuts

ضروری اشیاء :

مُرخ کا گوشت (پرپچھ عدد) — اخروٹ — ایک پیالی —

انڈوں کی زردی — تین عدد — کارن فلار — ایک تھچ —

نمک — حسب ذائقہ — بسر کہ — ایک تھچ — سیاہ مرچ حسب

ذائقہ — سلاد کے پتے — آدھی گٹھی — سُرخ مرچ پسپی ہوئی —

ایک تھچ چائے والا — ٹماٹو کیچپ — تین تھچ — تیلنے کے

لیے تیل —

## ترکیب :

مرغ کے گوشت کو نمک، سرکہ اور سیاہ مرچ لگا کر رکھ لیں۔  
 اخروٹ کی گری کو کسی مٹل کے کپڑے میں رکھ کر باریک پیس لیں اور مرغ  
 کے ٹکڑوں کو پہلے کارن فلار لگائیں پھر انڈوں کی زردی میں ڈبو کر اوپر  
 سے اخروٹ جو باریک کیا ہوا ہے وہ لگا کر اچھی طرح دبائیں، تھیلیوں  
 میں رکھ کر تاکہ اترتے نہ پاتے۔

اب ان مرغ کے ٹکڑوں کو کڑا ہی میں، تکی آئنج پرتل لیں جب تک یہ اوپر  
 سے سنہرے اور اندر سے گل جاتیں۔

## مرغ اور شملہ مرچ

Chicken with Green Peppers

ضروری اشیا :

شملہ مرچ - تین عدد — آلو - ایک عدد — ہری پیاز - ایک عدد  
 لہسن - درجوتے چھوٹے کٹے ہوتے — مرغ کا گوشت آدھا کلو  
 ڈیڑوں سے اتار لیں — سفید سرکہ - ایک چمچ چائے والا — اورک  
 ایک ٹکڑا — انڈے کی سفیدی - ایک عدد — کارن فلار - ایک چمچ  
 کوکنگ آئل - تین چمچ — نمک - ڈیڑھ چمچ چائے والا — چینی  
 ایک چمچ چائے والا — اجینو موٹو - ایک چمچ چائے والا

## ترکیب :

مُرغ کا گوشت، آلو اور شملہ مرچ کے بالکل چھوٹے ایک اینچ کے ٹکڑے کاٹ لیں۔ مُرغ کے گوشت میں اورک اور ایک چمچ سرکہ لگا دیں۔ انڈے کی سفیدی اور ایک چمچ کارن فلار لگا کر کڑا ہی میں ہلکی آنچ پر تیل میں تاکر گوشت گل جائے اور سنہری مائل ہو جائے۔ اب گھی میں سے نکال لیں۔

تین چمچ گھی کڑا کر اس میں سبزیاں ڈال کر تین منٹ تک درمیانی آنچ پر پکائیں۔ اب نمک ایک چمچ سرکہ، چینی اور اچینو موٹو ڈال دیں ساتھ ہی گوشت بھی ڈال کر تمام چیزوں کو یکجان کر لیں اور ایک منٹ بعد چولہا بند کر دیں۔ کھانے کے لیے پیش کریں۔

# سوٹ اینڈ سار چکن

Sweet and Sour Chicken

ضروری اشیاء :

مرغ کا گوشت - آدھا کلو، ہڈیوں سے اتار لیں - گاجریں - دو عدد -  
مٹر - ایک پیالی - پھول گو بھی - آدھا پھول چھوٹا - شملہ مرچ - ایک  
عدد - سویا ساس - آدھا تھچ چائے والا - نمک - آدھا تھچ چائے والا -  
سفید سرکہ - ایک تھچ چائے والا - کارن فلار - ایک تھچ - انڈا  
- ایک عدد - میدہ - دو تھچ - آئل - دو تھچ -

## سوٹ اینڈ سار ساس بنانے کے لیے :-

چینی - سات تھچ - سویا ساس - آٹھ تھچ - پانی - ایک پیالی  
تل کاتیل - ایک تھچ - سفید سرکہ - چھ تھچ - ٹاٹو ساس  
چار تھچ - کارن فلار - دو تھچ - پانی - آدھی پیالی -  
ترکیب :

مرغ کے گوشت کے ایک اینچ کے ٹکڑے کاٹ لیں اور اس میں آدھا تھچ

سویا ساس نامک سفید سرکہ شامل کریں۔ اب کارن فلار انڈا اور میدہ بھی  
ڈال کر اچھی طرح حل کر لیں اور پھر ہلکی آنچ پر تیل لیں جب گوشت گل جائے  
تو اتار لیں۔

گاجروں کو ایک اینچ کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ پھول گو بھی کو بھی موٹا موٹا  
کاٹ لیں۔ شلہ مرچ کے ایک اینچ کے ٹکڑے کاٹ لیں۔

اب نمٹر اور گاجروں کو تھوڑے سے پانی میں اس قدر پکائیں کہ وہ آدھی  
گل جائیں لیکن رنگ بالکل نہ بدھے اس کے لیے پانی میں آدھا چمچ نمک  
ڈال دیں۔

اب گھی گرم کر کے تمام سبز لویں کو باری باری دو منٹ کے لیے تیل لیں۔  
اب سویٹ اینڈ سار ساس کے لیے بتائی گئی چیزوں کو اکٹھا کر لیں اور پکائیں  
جب اچھی طرح ساس اُبلنے لگے تو گوشت اور تلی ہوئی سبزیاں اس میں  
ڈال دیں ساتھ ہی کارن فلار بلا پانی بھی ڈال دیں اور چمچہ چلاتی جائیں  
تاکہ گٹھلیاں نہ بنیں اور جب سالن گاڑھا ہو جائے تو گرم گرم اُبلے ہوئے  
چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

# چکن رول

## Chicken Roll

ضروری اشیا :

انڈے - بچھ عدد — دودھ - تین چمچ — کوکنگ آئل - تین چمچ  
 نمک - حسب ذائقہ — میدہ - ایک چمچ — مرغ کا گوشت  
 (اُبلایا ہوا) ڈیڑھ پیالی (چھوٹے ٹھنڈے کر لیں) — اجوائن -  
 چار دانے (پسین لیں) — چینی (پسی ہوئی) - ایک چمچ چلتے والا  
 مٹاٹو ساس - دو چمچ — کالی مرچ - چائے دانے کا چوتھا حصہ -

ترکیب :

انڈے خوب پھینٹ لیں - پھر دودھ ملا کر پھینٹیں - اب نمک ملا دیں - بڑے  
 فرائی بان میں تھوڑا سا تیل گرم کر کے انڈوں کا آمیزہ پوری کی طرح پھیلا دیں -  
 اس کے ٹھہری سے چھ جھتے کر لیں - بنکا سا براؤن ہو تو اتار لیں - اس طرح  
 چھ پوریاں تیار ہوں گی - مرغ کے گوشت میں اجوائن ، چینی اور کالی مرچ  
 ملائیں اور ہرنپوری میں تھوڑا تھوڑا گوشت رکھیں - پھر تھوڑا تھوڑا مٹاٹو ساس  
 ڈال کر پوری کو رول کی طرح لپیٹ لیں - اس کے بعد تھوڑا سا تیل گرم کریں  
 اور چکن رول کو آہستہ آہستہ تیل میں - سلاد اور مٹاٹو کے ساتھ پیش کریں -

# چکن ڈرم سٹک

## Crispy Chicken Drumsticks

ضروری اشیا : :

مُرخ کی ٹانگیں - بارہ عدد - نمک - ایک چمچ - سُرخ  
مرچ - دو چمچ چائے دانے - انڈوں کی سفیدی - تین عدد -  
کارن فلار - چار چمچ - تیل تلمنے کے لیے .

ترکیب :

مُرخ کی ٹانگوں کو نمک اور مرچ اچھی طرح نکا کر تین گھنٹے کے لیے ایک  
طرف رکھ دیں اگر کوئی پانی ہو تو اچھی طرح سچوڑ لیں .  
انڈوں کی سفیدی کو پھینٹ لیں .

مُرخ کی ٹانگوں کو ایک سیدھے برتن میں رکھ کر آدھ گھنٹہ کے لیے بھاپ  
پر پکائیں - جو بھی پانی نکلے وہ سچوڑ لیں اور اب بارہ منٹ کے لیے تنور  
یا اوون (Gas Mark 6) oven پر پکائیں - تنور یا اوون پہلے سے  
گرم کیا ہونا چاہیے .

اب مُرخ کی ٹانگوں کو انڈے کی سفیدی سے گھیلا کریں اور کارن فلار اچھی



طرح چاروں طرف لگا کر کڑا ہی میں ڈال کر ٹل میں تقریباً تین منٹ تک تیس ان ڈرم شک کو سلاڈ کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔ نہایت لذیذ ہوں گی۔

## چکن بال

Chicken Ball

ضروری اشیا :

مرغ کا قیمہ - آدھا کلو — کارن فلار - ایک چمچ — انڈے - دو عدد  
نمک - چائے والے چمچ کا چوتھا حصہ — کالی مرچ - چائے والے  
چمچ کا چوتھا حصہ — اجینو موٹو - ایک چمچ — سلاڈ کے پتے - چار عدد  
ٹماٹر - دو عدد — پیاز - ایک عدد — کوکنگ آئل - آدھی پیالی  
ٹماٹو ساس - ایک چوتھائی پیالی -

ترکیب :

قیمے میں کارن فلار ملائیں۔ پھر نمک، کالی مرچ اور اجینو موٹو ڈالیں۔ اس کے گولے بنا کر آدھ گھنٹے کے لیے فرج میں رکھ دیں۔

انڈے پھینٹ لیں۔ قیمے کے گولے انڈے میں ڈبو کر تیل میں تلتے جائیں۔ ٹماٹر، پیاز اور سلاڈ کاٹ کر ڈش سجائیں اور درمیان میں چکن بال رکھ کر ٹماٹو ساس کے ساتھ پیش کریں۔

# مُرغ، جھینگے اور بڑا گوشت

Chicken Fu-Yung with  
Prawns and Diced Beef

ضروری اشیاء :

مُرغ کا گوشت (سینہ) - آدھا کلو — بڑا گوشت - ۲۵۰ گرام  
چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کیا ہوا ابل ہوا — پیاز - ایک عدد درمیانہ -  
پسی ہوئی ادراک - ایک چمچ چائے والا — کوکنگ آئل : ڈیڑھ  
چمچ — جھینگے - ۲۵۰ گرام — کارن فلار - تین چمچ — مکھن  
تین چمچ — پنخنی - ڈیڑھ پیالی — نمک، سیاہ مرچ حسب ذائقہ  
بالائی - آدھی پیالی — کارن فلار کے ایک چمچ کو چار چمچ پانی میں حل کریں۔  
ترکیب :

مُرغ کے گوشت اور ابلے ہوئے گاتے کے گوشت کے ایک اینچ کے  
ٹکڑے کاٹ لیں۔ ادراک اور پیاز بھی باریک کاٹ لیں۔ ایک فرائی پان میں تیل  
گرم کریں۔ ادراک اور پیاز کو ایک منٹ کیلئے تیل میں۔ مرغ اور جھینگے ڈال کر  
مزید ایک منٹ تک تیل میں۔ اب مرغ اور جھینگے نکال کر ایک طرف رکھ لیں  
اب فرائی پان میں مکھن اور کارن فلار ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں تاکہ دونوں چیزیں

یکجان ہو جائیں۔ اب بخنی ڈالیں آہستہ آہستہ اور ساتھ چوپہ چلاتی جائیں تاکہ ساس بن جاتے نمک اور سیاہ مرچ حسب ذائقہ شامل کر لیں۔ اب بالائی بھی ڈال دیں اور ساس میں اچھی طرح شامل کر دیں۔ اب مرغ، جھینگے اور ابلے ہوئے گائے کے گوشت کے ٹکڑے بھی ڈال کر پکائیں جب اچھی طرح نرم ہو جائے کارن فلار ملا پانی ڈال کر پکائیں تاکہ سس مزید گاڑھا ہو جائے۔ گرم گرم کھانے کے لیے پیش کریں۔

## مُرخ اور سُرخ مرچیں

Dried Chicken with Hot Red Peppers

ضروری اشیاء :

مُرخ کی ٹانگیں - چھ عدد — سفید سرکہ - دو تہج چائے والے —  
 سویا ساس - آدھا تہج چائے والا — نمک - آدھا تہج چائے والا -  
 کارن فلار - دو تہج — کونگ آئل - ایک تہج — انڈا - ایک عدد -

سرکہ - دو تہج — سویا ساس - تین تہج — چینی - ڈیڑھ تہج -  
 کارن فلار - ایک تہج چائے والا — پانی - ایک بڑا چوپہ — گاجر -  
 ایک عدد — کھیرا - ایک عدد — آلو - ایک عدد — دھنیا -  
 ایک گٹھی — سُرخ ثابت مرچیں - دو عدد — پسی ہوئی لہسن -

ایک پیچ چائے والا — پس پیس ہوئی اد رک - دو پیچ چائے والے  
کو کنگ آئل - تین پیچ -

ترکیب :

مُرخ کا گوشت ہڈیوں سے الگ کر کے دو پیچ کے ٹکڑے کاٹ لیں اور  
اجزاء (1) لگا کر رکھ دیں۔

تمام سبزریں کو ایک پیچ کے چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں یا در بے اس  
سے بڑے ٹکڑے نہ ہوں۔ دھنیا بھی باہر ایک کاٹ لیں۔

ایک دیگی یا کڑا ہی میں دو پیچ تیل گرم کر کے ثابت سُرخ مرحوں کو بھون  
لیں تاکہ وہ بالکل سیاہ ہو جائیں۔ اب ان کو نکال لیں۔

ایک چمچہ تیل کا اور ڈالیں اب اد رک، لہسن اور گاجر ڈال کر دو منٹ  
تک پکائیں پھر گوشت کے ٹکڑے بھی ڈال کر پکائیں جب تک وہ گل  
نہ جائیں۔

اب آلو اور کھیرا بھی ڈال دیں اور تین منٹ تک پکائیں پھر اب اجزاء  
شامل کر کے حل کریں اچھی طرح تاکہ سب کچھ یکجان ہو جائے آخر میں دھنیا  
ڈال کر گرم گرم کھانے کے لیے پیش کریں۔

# مرغ چاول اور بادام کے ساتھ

Almond and Rice Chicken

ضروری اشیا :

باسمٹی چاول - ایک پیالی یا ۲۵۰ گرام — مرغ سالم - ایک عدد  
چھوٹے آلو - تین عدد — بکرے کے گوشت کے ٹکڑے -  
۲۵۰ گرام اُبلے ہوئے — مرغ کی کلیجی - ایک عدد — کوکنگ آئل  
دو تہائی — تیل ہوتے بادام بغیر پھلکے کے - ایک پیالی —  
نمک اور سیاہ مرچ - حسب ذائقہ — سویا ساس - دو تہائی —  
اجینو موٹو - ایک تہائی چائے والا — کارن فلار - ایک تہائی — انڈا - ایک  
عدد — تیلنے کے لیے تیل

ترکیب :

چاول پانی میں دو گھنٹے کے لیے بھگو دیں ، اب انھیں اُبال لیں تک نلے  
پانی میں اور ایک طرف رکھ دیں - پانی بالکل خشک کریں -  
مرغ کو اچھی طرح صاف کریں -

آلو کے بالکل چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کریں اب آلو ، کلیجی اور اُبلے ہوئے

بکرے کے گوشت کے ٹکڑوں کو دو بڑے پچھے تیل میں اچھی طرح تلی کر  
براؤن کر لیں۔

ان تلی ہوئی چیزوں کو چادروں میں ملا لیں ساتھ ہی سویا ساس، نمک،  
سیاہ مرچ اور اجینو موٹو بھی ڈال کر اچھی طرح حل کر لیں۔ یہ تمام اشتیاق  
مُرخ کے اندر اچھی طرح بھر کر اُسے نیچے سے سُوتی دھاگے کے ساتھ سی  
لیں اور بھاپ پر دو گھنٹے تک پکائیں۔

اب اس مُرخ پر انڈا اور کارن فلاں ملا کر اچھی طرح لپیپ دیں کوئی جگہ  
خالی نہ رہے اور اسے گرم تیل میں تلیں تاکہ یہ سُنہرا ہو جائے اور اب  
کاٹ کر کھانے کے بے پیش کریں۔

# مٹی جلی سبزیاں اور مرغ

Braised assorted Vegetables with Chicken

ضروری اشیا :

مرغی کا گوشت - ڈیڑھ کلو — نمک - ڈیڑھ چمچ چائے والا —  
 چینی - ایک چمچ چائے والا — سرکہ - دو چمچ چائے والے —  
 سیاہ مرچ - آدھا چمچ چائے والا — اچھلنو موٹو - آدھا چمچ چائے والا

|                |          |
|----------------|----------|
| موتگرے —       | ۱۲۵ گرام |
| کچنار —        | ۱۲۵ گرام |
| پھلیاں —       | ۱۲۵ گرام |
| کاجر - ایک عدد |          |

تمام سبزیوں کو  
 کاٹ کر صاف  
 کر لیں -

برسی چھیاز - دو عدد      ادراک بارہب سپی ہوتی - ایک چمچ چائے  
 والا — تیلنے کے لیے تیل — تیل کا تیل - ایک چمچ  
 سویا ساکس - ایک چمچ — سرکہ - ایک چمچ چائے والا  
 کارن فلار - ایک چمچ — آنوکے چھپس - ایک پیالی  
 ترکیب :

مرغی کے گوشت کو صاف کر کے انس پر نمک، چینی، سرکہ، سیاہ مرچ اور

اجیزو موٹو اچھی طرح مل دیں۔

دو گھنٹے تک رکھے رہنے دیں پھر کڑا ہی میں تیل گرم کر کے مرغی کو

سنہرے رنگ کا ہونے تک تل لیں۔

تمام سبز لویں کو اور گوشت کو تین گلاس پانی میں ڈال کر اکٹھا پکنے کے لیے

رکھ دیں۔ تقریباً بیس منٹ بعد گوشت اور سبز لویں کو نکال کر ایک ڈش

میں ڈال دیں۔ اور ک اور ہری پیاز کو ایک چمچ تیل گرم کر کے سنہرے

رنگ کا تل لیں اسے بھی ڈش میں نکال لیں اب بخنی میں تیل کا تیل،

سو یا ساس، سرکہ اور کارن فلاوڈا لکر اچھی طرح ملا لیں اور اس کو پکاتیں جب

گاڑھا ہونے لگے تو سبز لویں اور مرغی کے اوپر ڈال کر آلو کے چپ کے ساتھ

کمانے کے لیے پیش کریں۔



# گوشت ٹماٹر کے ساتھ

Lamb with Tomatoes

ضروری اشیا :

کارن فلار - دو تھچ چائے والے — نمک - آدھا تھچ چائے والا -  
 سویا ساس - ایک تھچ — پانی - چار تھچ — تیل - تین تھچ -  
 ادراک - ایک ٹکڑا بارہک کٹا ہوا — بکرے کا گوشت بغیر ہڈی کا  
 آدھا کلو، بارہک پارچے کٹے ہوئے — ہری پیاز - دو عدد، بارہک  
 کٹی ہوئی — ہری مرچ - ایک عدد، بارہک کٹی ہوئی — سُرخ مرچ  
 ایک تھچ چائے والا — ٹماٹر - چار عدد، بارہک کٹے ہوئے

ترکیب :

کارن فلار، نمک، سویا ساس، پانی اور ایک تھچ تیل کو یکجا کر کے رکھ لیں۔  
 باقی تیل گڑا ہی میں گرم کر کے ادراک اور گوشت ڈال کر تقریباً چار منٹ تک  
 فرائی کریں۔ اب ہری پیاز، مرچ ہری اور سُرخ دونوں ڈال کر مزید پانچ منٹ  
 فرائی کریں۔ اب کارن فلار وغیرہ بھی ڈال دیں اور ایک منٹ تک پکارتیں۔

ٹماٹر ڈال کر مزید بجلی آج پر پکائیں جب سالن گاڑھا ہونے لگے اور گوشت گل جاتے تو کھانے کے لیے پیش کریں۔

## بڑا گوشت، انناس کے ساتھ

Beef with Pineapple ضروری اشیا۔

انناس۔ ایک عدد۔ نمک ملا پانی۔ ایک گلاس پانی دو چمچ چائے  
والے نمک ڈال کر۔ بڑا گوشت۔ آدھا کلو۔ سویا ساس۔  
تین چمچ۔ مونگ پھلی کا تیل۔ تین چمچ۔ کارن فلا۔ ڈیڑھ چمچ  
تل کا تیل۔ دو چمچ چائے والے۔

ترکیب :

انناس کا ادھر سے سخت چھلکا اُتار کر گودا نکال لیں اور اسے نمک بٹے  
پانی میں کچھ دیر کے لیے رکھ دیں۔

گوشت کے بہت باریک قتلے کاٹ لیں اور سویا ساس، کارن فلا اور  
آدھا چمچ مونگ پھلی کا تیل لگا کر ایک طرف رکھ دیں۔

انناس کا پانی نکال کر اُسے خشک کر لیں اور تیل گرم کر کے اُسے تل لیں

اور پھر باقی تیل میں گوشت کے باریک قتلے بھی اچھی طرح تل لیں مکی آنچ پر تاکہ وہ اچھی طرح خستہ ہو جائیں اب اناس بھی ساتھ شامل کر کے ایک منٹ کے لیے مزید پکائیں اور پھر گرم گرم کھانے کے لیے پیش کریں۔

## بڑا گوشت اور ہری مرچیں

Beef with Green Peppers

ضروری اشیاء :

گائے کا گوشت بغیر ہڈی کے - آدھا کلو — سویا ساس - ایک چمچ  
کارن فلار - ڈیڑھ چمچ — ہری مرچیں - تین عدد — سُرخ مرچ  
ثابت - تین عدد — لہسن پسی ہوئی - ایک چمچ چائے والا —  
کونگ آئیل - چار چمچ — چینی - ایک چمچ چائے والا — اجینو موٹو  
ایک چمچ چائے والا۔

ترکیب :

گوشت کے بہت باریک قتلے کاٹ لیں اور سویا ساس اور کارن فلار لگا کر رکھ دیں۔

ہری مرچیں گول گول باریک کاٹ لیں اور سُرخ مرچیں لمبائی کے رُخ کاٹ لیں - بیج نکال لیں۔

مرچوں کو ایک بڑا چھپہ تیل ڈال کر بھکاساں لیں اور نکال کر پیٹ میں رکھ لیں۔

باقی تیل میں بہن اور گوشت ڈال کر تقریباً دس منٹ تک پکائیں۔ جب گوشت گل جائے تو چینی اور اجینز مرٹو ڈال دیں ساتھ ہی مرچیں بھی ڈال دیں اور گرم گرم کھانے کے لیے پیش کریں۔

## کباب، ٹماٹو ساس کے ساتھ

Beef Patties in Tomato Sauce

ضروری اشیا :

بڑے گوشت کا قیمہ۔ آدھا کلو۔ کارن فلار۔ دو تہج  
سیاہ مرچ۔ حسب ذائقہ۔ نمک۔ آدھا تہج چائے والا۔  
کوکنگ آیل۔ چھ بڑے تہج۔ سویا ساس۔ ایک تہج  
ٹماٹو ساس۔ دو تہج۔ چینی۔ ایک تہج چائے والا۔ ٹماٹر۔

پانچ عدد

ترکیب :

قیمہ میں نمک، سیاہ مرچ اور کارن فلار ملا لیں اور اچھی طرح گوندھیں۔ اور پھر شاہی کبابوں کی طرح گول کر کے ٹکی آنچ پر ان کبابوں کو تان لیں اور

سنہری مائل ہو جائیں۔

اب ان کبابوں کے ساتھ سویا ساس، پانی اور ٹماٹو ساس شامل کر کے مزید پانچ منٹ پکائیں۔ اب ٹماٹو کاٹ کر ڈال دیں اور پکاتے جاتے جاتے یہاں تک کہ سائٹن گاڑھا ہو جائے اور کچھ گھی بھی نکل آئے۔

## گوشت اور ہری مرچیں

Shredded Mutton with Green Pepper

ضروری اشیاء :

بکرے کا گوشت بغیر ہڈی کے۔ آدھا کلو۔ — سرکہ۔ ایک تہج چائے والا  
 سویا ساس۔ ایک تہج — کارن فلار۔ ایک تہج چائے والا —  
 شملہ مرچ۔ چھ عدد — ہری پیاز۔ ایک عدد — ادراک باریک  
 کٹی ہوئی۔ ایک تہج چائے والا — لہسن۔ دو جوئے — کوکنگ آئل  
 چھ تہج — نمک۔ حسب ذائقہ

سویا ساس۔ ایک تہج — چینی اور نمک۔ آدھا آدھا تہج چائے والا  
 اجینو موٹو۔ ایک تہج چائے والا۔

ترکیب :

گوشت کے باریک قتلے کاٹ لیں اور اجزاء ان لگا کر گھنٹہ بھر رکھ دیں

تین چمچ تیل گرم کریں اور شملہ مرچ باریک کاٹ کر اس میں تیل لیں جب  
زنگ بدل جائے تو تار لیں اور نمک ملا کر رکھ لیں۔ باقی تیل کو گرم کریں  
اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز، اورک اور لہسن ڈال کر ایک منٹ تک  
تیل لیں، اب گوشت اور اجزاء (ب) ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں آخر میں  
شملہ مرچ شامل کر کے ایک منٹ پکائیں اور پھر کھانے کے لیے پیش کریں

## روسٹ گوشت اور آلو بخارا کی چٹنی

Barbecue Mutton with Plum Sauce

ضروری اشیا :

بکرے کی ران کا گوشت بغیر ہڈی کے - تین کلو - نمک - دو چمچ  
چائے ڈالے - لہسن پسپی ہوئی - دو چمچ - اورک پسپی ہوئی -

دو چمچ چائے ڈالے - سویا ساکس - تین چمچ - پیاز پسپی ہوئی - آدھی پیالی  
سیاہ مرچ - ایک چمچ - سنگترے کا پھلکا - ایک چمچ - چینی - دو چمچ

سس :

آلو بخارے کی چٹنی - آدھا کپ - سرکہ - ایک چمچ - سویا ساکس  
ایک چمچ -

ترکیب : بکرے کا نہایت عمدہ تازہ گوشت لے کر کانٹے سے اچھی طرح  
اس میں چھید کر لیں اور تمام سس لے اس میں لگا کر گوشت کو رات بھر فرج  
میں رکھ دیں - اگلے روز اودن کو خوب اچھی طرح گرم کریں تقریباً (350 F)

یا 175°C درجہ حرارت ہونا چاہیے یا پھر تھور میں بھی پکایا جاسکتا ہے۔ اس گوشت کو تقریباً سوا گھنٹہ (یا ایک گھنٹہ اور پندرہ منٹ) نمک پکائیں پکاتے ہوئے ہر پندرہ منٹ بعد کھول کر ایک تھمچ سے ساس (یعنی آلو بخارے کی چٹنی، سرکہ اور سویا ساس) گوشت پر چاروں طرف اچھی طرح ملیں۔ اور جب گوشت خوب خستہ ہو جائے تو کھانے کے لیے پیش کریں۔

## گوشت کے بال اور میٹھی چٹنی

Beef Meat Balls in a Sweet and Sour Sauce

ضروری اشیاء :

گائے کے گوشت کا قیمہ - آدھا کلو — تیلنے کے لیے تیل —  
 سرکہ - دو تھمچ — باریک کٹی ہوئی ادراک - ایک تھمچ چائے والا۔  
 باریک کٹا ہوا ہرا پیاز - ایک تھمچ چائے والا — سویا ساس - ایک تھمچ  
 چائے والا — انڈے کی سفیدی - دو تھمچ چائے والے — نمک  
 [آدھا تھمچ چائے والا — سیاہ مرچ پسلی ہوئی - آدھا تھمچ چائے والا۔

کھسی میٹھی چٹنی بنانے کے لیے :

سویا ساس - ایک تھمچ — چینی - دو تھمچ — سرکہ - دو تھمچ -

پانی - چار تہجج — کارن فلار - ڈیڑھ تہجج چائے والا — تل کا تیل۔  
آدھا تہجج چائے والا — نمک - ڈیڑھ تہجج چائے والا۔  
ترکیب :

قیمہ میں مسالوں کا مرکب ملا کر بہت اچھی طرح گوندھ لیں تاکہ وہ ہاتھوں سے  
نہ چپکے۔ اب اس مسالے تلے قیمے کی چھوٹی چھوٹی کوفتوں کی طرح گولیاں بنا  
کر کڑا ہی میں تیل گرم کر کے تل لیں۔ ہلکی آئینج پر نہیں تاکہ کوفتوں کا رنگ  
بادامی ہو جائے۔ اب کھٹی میٹھی چٹنی کے اجزاء کو ملا کر ہلکی آئینج پر دو تین منٹ  
بہک پکائیں جب ذرا کھاڑھا ہونے لگے تو کوفتے بیچ میں ڈال کر مزید دو منٹ  
پکائیں اور پھر کھانے کے لیے پیش کریں۔

## گوشت کے بال

Braised Meat Balls

ضروری ہاشیاء :

قیمہ - آدھا کلو — بری پیاز باریک پسی ہوتی - ایک عدد —  
ادرک کارس - ایک تہجج چائے والا — سویا ساس - ایک تہجج —  
بسرکہ - ایک تہجج — نمک - آدھا تہجج چائے والا — اجینو موٹو -  
آدھا تہجج چائے والا — انڈا - ایک عدد — کارن فلار - ایک تہجج



تلنے کے لیے تیل — بندگو بھی — آدھا کھو — کوکنگ آئل — چار  
تیج۔

اینٹی — ایک پیالی — سویا ساس — چار تیج — چینی — ایک تیج  
چائے والا — سرکہ — ایک تیج چائے والا — اجینو موٹو — آدھا تیج  
چائے والا۔

ترکیب :

قیمہ میں اجزاء (1) ملا کر خوب اچھی طرح گوندھ لیں۔ اب انڈا ڈال کر  
گوندھیں جب انڈا اچھی طرح قیمہ میں مل جائے تو ایک بڑا چمچہ کارن فلار  
بھی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اب کرفٹے بنا کر کڑا ہی میں تیل گرم کر کے سُہرے  
ہونے تک تیل لیں۔

بندگو بھی کو بہت بار ایک کاٹ لیں اور پھر کڑا ہی میں چار تیج تیل گرم کر کے  
گو بھی کو ایک منٹ تک تیل لیں اور پھر کرفٹے اور اجزاء اب، ڈال کر دھیمی آہنج  
پر ایک گھنٹہ تک پکائیں۔ بہت لذیذ کرفٹے بنیں گے۔

# کھسی مسٹھی گو بھی

Sweet and Sour Cabbage

ضروری اشیاء :

باریک کٹی ہوئی بند گو بھی - ایک پیالی

کارن فلار - دو تہج — ڈبل روٹی کا چُورا - چار تہج — دودھ  
تین تہج — بیکنگ پاؤڈر - آدھا تہج چائے والا — اجینو موٹو -  
آدھا تہج چائے والا — تیلنے کے لیے تیل — نمک حسب ذائقہ -

سکس بنانے کے لیے :

سویا سس - ایک تہج — ٹماٹو کیچپ - دو تہج — ٹماٹر کی

پسٹ - دو تہج — سرکہ - دو تہج — کارن فلار - ایک تہج - پانی

میں حل کر لیں — چینی - دو تہج -

ترکیب :

اجزاء (1) کو یکجا کر کے اس میں باریک کٹی ہوئی گو بھی شامل کر لیں اور پھر  
اس ملیدے کو پکڑوں کی طرح کڑا ہی میں تیل گرم کر کے ڈبل روٹی کا چُورا

نکاکر یہ چھ سے آٹھ بڑے پورے تل لیں۔  
 اب سویا سس، ٹماٹو کیچپ، پیسٹ، سرکہ اور چینی کو ایک پیالی پانی میں  
 حل کر کے پکائیں۔ اُبلنے لگے تو اس میں کارن فلار پلا پانی ڈال کر چھ چلاتی  
 جائیں تاکہ گھٹلیاں نہ بنیں۔ پانچ منٹ تک پکائیں جب سس گاڑھا ہو  
 جائے تو تھی ہوئی بندگو بھی ڈال کر فوراً کھانے کے لیے پیش کریں۔

## مکلی ہوئی بندگو بھی

Fried Cauliflower

ضروری اشیا :

انڈے - دو عدد ( پھینٹے ہوتے ) — کارن فلار - تین تہچ —  
 اجینو موٹو - آدھا تہچ چائے والا — نمک - حسب ذائقہ —  
 پھول گو بھی - ایک چھوٹا پھول کاٹ لیں — تیلنے کے لیے تیل -  
 ترکیب :

انڈے، کارن فلار، اجینو موٹو اور نمک کو ملا کر اچھی طرح پھینٹ لیں۔

ایک کڑا بنی میں تیل گرم کر لیں

اب گو بھی کے کٹے ہوئے پھول اس انڈوں وغیرہ کے آمیزے میں

ڈبو کر دھیمی آہنی پر تیل لیں جب سنہرے ہو جائیں تو گرم گرم کھانے کے

لیے پیش کریں۔

# بند گوبھی کے پیرے

Cauliflower Manchurian

ضروری اشیاء :

پھول گوبھی - باریک کٹی ہوئی - ڈیڑھ پیالی — ہر پیاز - ایک  
پیالی — کارن فلار - دو تہج — بکنگ پاؤڈر - ایک تہج چائے  
دالا — لہسن پسا ہوا - ایک تہج چائے دالا — ہری مرچیں - چار عدد  
باریک کٹی ہوئی — چلی ساس - ایک تہج چائے دالا — کوکنگ آئل  
دو تہج — دودھ - پیالی کا ایک چوتھائی حصہ — سویا ساس - دو  
تہج چائے دالے — ٹماٹو ساس - ایک تہج — سرکہ - دو تہج -  
اجینو موٹو - آدھا تہج — نمک - حسب ذائقہ — ڈبل روٹی  
کا چورا — تلتے کے لیے تیل -

ترکیب :

کارن فلار، بکنگ پاؤڈر، اجینو موٹو، چلی ساس، نمک اور دودھ کو ملا لیں  
اب اس میں گوبھی ڈال کر اس کے گول روٹی کے جیسے پیرے بنالیں ان  
کو اچھی طرح ڈبل روٹی کا چورا لگا کر کڑا ہی میں تیل گرم کر کے ان پیروں  
کو تیل میں -

آب دو تہج تیل کڑا ہی میں گرم کریں اور اس میں لہسن اور کٹی ہوئی ہری مرچیں تل لیں۔ اب سویا ساس اور ٹاٹو ساس ڈال کر ساتھ ہی گو بھی تلی ہوئی اور نمک ڈال دیں اور تیلں جب تک ساس گاڑھا ہو جائے۔ ساتھ ہی ہری پیاز بھی ڈال دیں اور پکاتے جائیں جب پیاز گل جلتے اور پانی خشک ہو جاتے تو کھانے کے لیے پیش کریں۔

## کھٹی مسٹھ گوبھی

Quick braised Cabbage

ضروری اشیا :

بند گو بھی - ایک عدد - لہسن - تین، چار جوئے —  
 کوکنگ آئل - تین تہج — مکھن - ڈیڑھ تہج - سویا ساس  
 تین تہج — چینی - ڈیڑھ تہج چائے والا — اجینو مولو - آدھا تہج  
 چائے والا — سرکہ - ڈیڑھ تہج -

ترکیب :

بند گو بھی کو باریک کاٹ لیں۔ لہسن کو باریک پیس لیں۔ تیل کو ایک دیگی میں گرم کر لیں۔ اس میں لہسن اور مکھن ڈال کر مکھن کو پھلا لیں اور

اب اس میں گوبھی ڈال کر دو تین منٹ تک پکائیں۔ اب سویا ساس  
چینی، اچینو موٹو اور سرکہ ڈال کر دو منٹ تک ساس میں اچھی طرح  
پکائیں اور پھر گرم گرم کھانے کے لیے پیش کریں۔

## فرانی پاک

Quick fried Spinach

ضروری اشیا :

پاک - دو کلو — کوکنگ آئل - تین چمچ — مکھن - دو چمچ  
کھنی - ایک پیالی — سویا ساس - تین چمچ — چینی - ڈیڑھ  
چمچ — سرکہ - دو چمچ — سیاہ مرچ - حسب ذائقہ —  
لگھی - دو چمچ -

ترکیب :

پاک کے پتوں کو اچھی طرح صاف کر کے دھولیں تاکہ ریت اور مٹی نکل  
جائے اب اسے باریک کاٹ لیں۔ پاک کو ایک پیالی پانی ڈال کر ابال

میں جب نکل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو ایک دھبے میں تیل اور  
 بھسن کو گرم کر کے اُس میں پاپک کرٹل لیں تقریباً دو منٹ تک۔  
 اب سبزی اور ساتھ ہی سویا ساس چینی بسر کہ اور سیاہ مرچ ڈال دیں جب  
 پانی خشک ہو جائے تو اوپر سے گھی ڈال کر دوبارہ دو منٹ تک تیل لیں۔

## مرچ اور آلو

Chilli Potato

ضروری اشیاء :

چھوٹے آلو۔ آدھا کلو۔ — ہری مرچیں باریک پسی ہوئی۔ آدھا  
 پیچھ چائے والا۔ — سُرخ مرچیں پسی ہوئی۔ ایک پیچھ چائے والا۔  
 لہسن باریک پسی ہوئی۔ ایک پیچھ چائے والا۔ — سویا ساس۔ دو پیچھ  
 بسر کہ۔ ایک پیچھ۔ — ٹماٹر ساس۔ دو پیچھ۔ — اجینو موٹو۔ ایک پیچھ  
 چائے والا۔ — نمک۔ حسب ذائقہ۔ — زردہ رنگ۔ چنگی بھر۔  
 کارن فلار۔ ایک پیچھ، دو پیچھ پانی میں حل کر لیں۔

ترکیب :

آلوؤں کو صاف کر کے لہسن، سویا ساس، ٹماٹر ساس، نمک اور زردہ رنگ  
 ڈال کر دو پیالی پانی میں ابلنے کے لیے رکھ دیں جب آلو نکل جائیں اور پانی  
 بالکل خشک ہو جائے تو آلوؤں کو ایک پیچھ تیل میں ہری مرچوں کے ساتھ

تقریباً دو منٹ تک تل لیں۔ اب سرکہ اور اجینو موٹو ڈال دیں ساتھ ہی کارن فلار ملا پانی ڈال دیں اور اس کو ہلکی آنچ پر پکائیں تاکہ سالن گاڑھا ہو جلتے۔ گرم گرم کھانے کے لیے پیش کریں۔

## سوپ نوڈلز

Noodles with Gravy or Soup Noodles

ضروری اشیا :

- (ا) مرغ کا گوشت - ۲۵۰ گرام - سرکہ - ایک چمچ  
ادرک کارس - ایک چمچ - کارن فلار - ایک چمچ  
گاجر - ایک عدد چھوٹے ٹکڑے کئے ہوئے - بھینگے صاف کیے ہوئے - آدھی پیالی  
پہری پیاز - ایک عدد - مٹر - آدھی پیالی - بجنی - چھ پیالی
- (ب) سویا ساس - تین چمچ - سرکہ - ایک چمچ - نمک - ایک چمچ چائے والا - اجینو موٹو - آدھا چمچ چائے والا - کارن فلار - چار چمچ - انڈا - ایک عدد - نوڈلز - آدھا ڈبہ -



## ترکیب :

مرغ کے گوشت کے باریک ٹکڑے کاٹ کر اجزاء دوہ لگا کر انگ  
رکھ لیں۔

گاجر اور ہری پیاز کو چھوٹا چھوٹا کاٹ لیں۔

یخنی کو ایک دیگی میں ڈال کر اُبال لیں جب اُبلنے لگے تو مرغ کا گوشت  
بھینکے اور تمام سبزیوں اس میں ڈال کر پکائیں ساتھ ہی اجزاء (ب)  
بھی ڈال دیں جب گوشت اور سبزیوں گل جائیں تو کارن فلار تھوڑے  
سے پانی میں ملا کر ڈالیں ساتھ ہی ایک انڈا بھی توڑ کر ایک جانب سے آہستہ  
سے اس میں ڈال دیں اور چمچ چلاتی جائیں۔

نوڈلز کو نمکین پانی میں اُبال لیں جب نوڈلز گل جائیں تو پانی نکال  
کر نوڈلز کو سوپ کے ساتھ کھانے کے لیے پیش کریں۔



# سبزی، نوڈلز اور گوشت

## Vegetable Chow-mein

ضروری اشیا :

نوڈلز - آدھا کلو - بکرے کا اُبلّا ہوا گوشت - ۲۵۰ گرام -  
جھینگے صاف کیے ہوئے - ۲۵۰ گرام - گاجر کدو کش کی ہوئی  
ایک پیالی - بند گو بھی - کٹی ہوئی - ایک پیالی - پیاز کدو کش  
کی ہوئی - ایک عدد - روے کی پھلی - ۲۵۰ گرام -  
مٹر - ۱۲۵ گرام - تیل - چھ چمچ - نمک - ایک چمچ چائے  
والا - سیاہ مرچ - حسب ذائقہ - سویا ساس - تین چمچ  
کوکنگ آئل - ایک چمچ - اجینو موٹو - آدھا چمچ چائے والا -

ترکیب :

تیل کڑا ہی میں گرم کر کے اُس میں بکرے کے گوشت کے باریک ریشے  
کر کے تل لیں ساتھ ہی گاجر پی ڈال دیں جب گل جائیں تو جھینگے اور پیاز  
ڈال کر پانچ منٹ تک پکائیں -

اب بند گو بھی، پھلیاں اور مٹر ڈال کر پکائیں بند گو بھی جو پانی چھوڑے گی

اسی میں سبزیاں گل جانی چاہئیں اگر نہ گلیں تو آدھی پیالی پانی ڈال دیں۔  
نمک اور سیاہ مرچ ڈال دیں۔ نوڈلز کو نمکین پانی میں ابال کر نرم کر لیں  
اور پھر سبز یوں وغیرہ میں پانی نکال کر ڈال دیں ڈش میں سجا کر آس پاس  
سویاسس ڈال کر کھائیں۔

## نوڈلز اور ملی حلی سبزیاں

Crispy Noodles with mixed Vegetables

ضروری اشیا :

مینگن - دو عدد چھوٹے ٹکڑے کٹے ہوئے — بند گوبھی - آدھا  
پھول، باریک کٹا ہوا — مٹر - آدھا کلو — پیاز - ایک عدد  
کارن فلار - ایک تھچ — سویاسس - دو تھچ — نوڈلز یا  
موٹی سویاں - آدھا ڈبر یا ۱۵۰ گرام — کوکنگ آئل - چار تھچ۔

ترکیب :

مینگن اور مٹر ابلتے ہوئے پانی میں پانچ منٹ پکائیں تاکہ یہ سبزیاں  
گل جائیں۔

پیاز کو باریک کاٹ لیں۔ کارن فلار کو سویاسس اور چار بٹے تھچ پانی

کے ساتھ حل کریں۔  
نوڈلز کو نمکین پانی میں پانچ منٹ تک ابالیں اور پھر پانی نکال دیں۔  
ایک کڑاہی میں چار چمچ آئل گرم کریں اس میں پیاز کو تلیں جب پیاز  
گلابی ہو جائے تو اس میں بند گوبھی، مٹر اور بیکن ڈال کر دو منٹ تک  
تلیں۔ اب کارن فلار ملا پانی اس میں ڈال دیں جب ابٹنے لگے اور  
گاڑھا ہونے لگے تو چڑھے سے اُتار لیں اور ایک ڈش میں بنزیاں سجائیں۔  
اب ایک کڑاہی میں کوکنگ آئل گرم کریں اور اس میں نوڈلز ڈال کر  
چھ منٹ تک تلیں جب سنہری ہونے لگیں تو کاغذ پر نکال کر زائد تیل نکال  
لیں اور بنزیوں کے ساتھ کھانے کے لیے پیش کریں۔

## نوڈلز، مرغ اور بنزیاں

Chicken Chow-mein with Noodles

ضروری اشیا :

مرغ کا گوشت - آدھا کلو بغیر ہڈی کے

مسالوں کا مرکب :

لہسن - پسا ہوا - ایک چمچ چائے والا — ادراک پسی ہوئی - ایک

چمچ چائے والا — سرخ مرچیں۔ ایک چمچ چائے والا —  
 سویا ساس۔ ایک چمچ —، تل کا تیل۔ دو چمچ چائے والا —  
 چینی۔ ایک چمچ چائے والا —، سرکہ۔ ایک چمچ —، کارن فلار

ایک چمچ

نوڈلز۔ باریک۔ آدھا کلو —، تیل کے لیے تیل۔ آدھی پیالی —  
 کوکنگ آئل۔ تین چمچ —، سرکہ۔ دو چمچ —، چلی ساس۔  
 دو چمچ چائے والے —، سویا ساس۔ ایک چمچ —، ہری پیاز  
 آدھی پیالی —، گاجر۔ باریک کٹی ہوئی۔ آدھی پیالی —، مٹر۔  
 ایک پیالی —، بند گو بھی۔ باریک کٹی ہوئی آدھی پیالی —، پھول گو بھی۔  
 آدھی پیالی —، میخنی۔ آدھی پیالی —، نمک حسب ذائقہ  
 کارن فلار۔ دو چمچ، چار چمچ پانی میں ملا ہوا۔  
 ترکیب :

مرغ کے گوشت کو سالوں کا مرکب لگا کر آدھا گھنٹہ تک رکھ دیں۔  
 نوڈلز کو بہت سارے نیکیں پانی میں ابال لیں جب گل جائیں تو پانی میں  
 سے نکال کر خشک کر لیں اور پھر آدھی پیالی تیل میں ان کو تیل کر سنہری  
 رنگ ہونے پر اتار لیں اور گرم رکھیں۔

ایک کڑا ہی میں دو چمچ تیل گرم کر کے مرغ کے گوشت کو تیل لیں ساتھ

ہی سویا سس، سرکہ اور چلی سس بھی ڈال دیں جب مرغ کا پانی خشک ہو جائے تو اُتار کر اٹک رکھ لیں۔

اب کڑا ہی کو صاف کر کے اُس میں ایک بڑا چمچ تیل ڈال کر تمام سبزیاں اس میں تل لیں۔ یعنی ڈال کر مزید کچھ دیر پکائیں تاکہ سبزیاں گل جائیں، اب نمک اور کارن فلار ملا پانی ڈال دیں جب گاڑھا ہونے لگے تو اُتار لیں۔

ایک ڈش میں پہلے سبزیاں ڈالیں اور پھر سے نرڈوز جو تلی تھیں وہ اور اس کے اُپر مرغ کا گوشت ڈال کر پیش کریں انتہائی لذیذ ڈش بنے گی۔

## بھینگے اور مٹر

Shrimp with  
Green Peas

ضروری اشیاء :

بھینگے (چھوٹے) - آدھا کلو — نمک - ایک چمچ چلتے والا —  
(دو) اورک پسی ہوتی - ایک چمچ چلتے والا — سرکہ - ایک چمچ چلتے والا  
انڈے کی سفیدی - ایک عدد

کارن فلار۔ ایک چمچ — تلنے کے لیے تیل — مٹر۔ دو چمچ  
کوکنگ آئل۔ دو چمچ۔

تمک۔ ڈیڑھ چمچ چائے والا — سرکہ۔ ایک چمچ — چینی۔  
ایک چمچ چائے والا — اجینو موٹو۔ ایک چمچ چائے والا۔

ترکیب :

جھینگے اچھی طرح صاف کریں۔ مٹر تمک والے پانی میں ابال لیں تاکہ نرم ہو  
جائیں۔

صاف کیے ہوئے جھینگوں کو ادراک سرکہ اور انڈے کی سفیدی لگا کر کچھ دیر  
کے لیے تقریباً ایک گھنٹہ کے لیے رکھ دیں۔

اب کارن فلار لگا کر اُبلتے ہوئے تیل میں کڑا ہی میں جھینگوں کو تیل میں اب  
ان میں اجزاء (ب) شامل کر دیں اور ایک مرتبہ ابال کر مٹر بھی شامل کر دیں  
اب گرم گرم کھانے کے لیے پیش کریں۔



# جھینگے اور چلی ساس

Prawns in Chilli Sauce

ضروری اشیا :

جھینگے - چھ عدد بڑے — سویا ساس - آدھا چمچ — سفید سرکہ -  
آدھا چمچ } ا

ادرک - پیسی ہوتی - ایک چمچ — ہری پیاز - آدھی - باریک کٹی ہوئی  
لہسن پیسی ہوتی - ایک چمچ — ہری مرچیں - تین عدد —  
کوکنگ آئل - پانچ - پھ چمچ

ٹماٹر کیچپ - پانچ چمچ — چینی - ایک چمچ — نمک - آدھا چمچ  
چائے والا — سرکہ - ایک چمچ — اچینو موٹو - ایک چمچ چائے والا } ب

ترکیب :

جھینگے اچھی طرح صاف کر لیں اور تمام جھینگوں کے تین تین ٹکڑے کر لیں -

اب (ا) اجزاء لگا کر گھنٹہ بھرنے کے لیے رکھ دیں -

اب پانچ، پھ چمچ تیل گرم کر کے جھینگوں کو تیل میں یہاں تک کہ ان کا رنگ

گلابی ہو جائے - اب یہ ایک طرف رکھ دیں -



اسی تیل میں ادک، بسن، ہری پیاز اور ہری مرچیں ایک یا دو منٹ تک  
تلیں۔ اب اجزاء (ب) ڈال کر ایک ابالا آنے تک پکائیں۔ تیل ہوتے  
جھینگے ڈال کر گرم گرم کھانے کے لیے پیش کریں۔

## جھینگوں کے کوفتے

Shrimp Ball Fu-Yung

ضروری اشیاء :

جھینگے (چھوٹے) - ۵۰ گرام - سرکہ - ایک چمچ - نمک - ایک  
چمچ - نمکھن - ایک چمچ - کارن فلار - ایک چمچ - انڈے  
کی سفیدی - ایک عدد -

مُرخ کا گوشت (بغیر ہڈی کے) - ۲۵ گرام ابلا ہوا - کارن فلار  
ایک چمچ - یخنی - ایک پیالی - انڈے کی سفیدی - دو عدد -

نمک - ایک چمچ چائے والا - سرکہ - ایک چمچ - اجینو موٹو -  
ایک چمچ چائے والا - یخنی - دو پیالی -

ترکیب :

جھینگے اچھی طرح صاف کر لیں اور پھر ان کو پس کر باریک کر لیں نمکھن بھی  
شامل کر لیں۔ اب اجزاء (ا) لگا کر ایک گھنٹہ کے لیے رکھ دیں۔

مُرغ کے گوشت کو بھی پیس کر باریک کر لیں۔ کارن فلار کو پانی میں بلا کر  
 مُرغ کے گوشت میں شامل کر لیں۔ انڈوں کی سفیدی کو بھی پھینٹ کر مرغ  
 میں شامل کر لیں۔ ایک پیالی سنجی بھی ڈال دیں۔ دو پیالی سنجی کو اُبال کر  
 جھینگوں کی چھوٹی چھوٹی گولیاں بنا کر اس میں ڈال دیں اور درمیانی  
 آئچ پر پکائیں جب تک کہ جھینگے نکل نہ جائیں۔ دھیان رہے کہ چھچھہ زیادہ نہ  
 چلائیں ورنہ یہ جھینگوں کے کوفتے ٹوٹ جائیں گے۔  
 اب اجزاء (ت) بھی ڈال دیں ساتھ ہی مُرغ اور سنجی وغیرہ بھی ڈال  
 دیں۔ جب سالن کارنگ سفید ہو جائے تو کھانے کے لیے پیش کریں۔

## جھینگے، ٹماٹو ساس کے ساتھ

Stir-fried Prawns with Tomatoes  
 in Red hot Sauce

ضروری اشیاء :

جھینگے۔ آدھا کلو۔ ٹماٹر۔ ایک کلو۔ ادروک۔ ایک بڑا ٹماٹر۔  
 ٹماٹر کا گودا۔ دو تہج۔ کلان فلار۔ دو تہج۔ پانی۔ چار تہج۔  
 کوکنگ آئل۔ چار تہج۔ لہسن۔ دو جوئے باریک پیس میں۔  
 ہری پیاز۔ چار عدد۔ سرکہ۔ ایک تہج۔ چلی ساس۔ ایک  
 تہج چائے والا۔

ترکیب :

ٹماٹر دوں کے بڑے بڑے ٹکڑے کاٹ لیں۔ ادراک باریک پس لیں۔

ٹماٹر کا گودا، کارن فلار پانی میں حل کر لیں۔

تیل کو گرم کریں اور اس میں ادراک، لہسن اور ہری پیاز باریک کاٹ کر

آدھا منٹ تک تھیں۔ اب اس میں جھینگے ڈال کر مزید ڈیڑھ منٹ

تھیں تاکہ جھینگے گلابی ہو جائیں۔ اب ٹماٹر ڈال کر آدھے منٹ تک

پکائیں۔ جب ٹماٹر بالکل نرم ہو جائیں تو سیرکہ اور پانی ملا کارن فلار اور

ٹماٹر کا گودا ڈال کر مزید پکائیں تاکہ سائمن گاڑھا ہو جائے۔

## مچھلی سویا ساس کے ساتھ

Braised Fish in Soy Sauce

ضروری اشیاء :

مچھلی بنیر کاتھوں کے سفید گوشت۔ پانچ اچھ ٹکڑے — سفید سرکہ

ایک چمچ — سویا ساس — ایک چمچ — ادراک — دو ٹکڑے۔

ہری پیاز۔ ادھی — کھن — تین چمچ

سویا ساس۔ تین چمچ — سرکہ۔ دو چمچ — اجینو موٹو۔ ایک چمچ

چائے والا۔

## ترکیب :

مچھلی کو سرکہ اور سویا ساس لگا کر ایک گھنٹہ کے لیے رکھ دیں۔ اب کھن  
کو گرم کر کے اس میں ادراک اور ہری پیاز باریک کاٹ کر ڈال دیں۔  
اب مچھلی بھی اس میں ڈال کر ہلکی آنچ پر تیل لیں۔ یہاں تک کہ مچھلی کا  
رنگ سنہرا ہو جاتے۔ اب باقی اجزاء یعنی (ا) ڈال کر مزید آدھا گھنٹہ  
ہلکی آنچ پر پکے دیں اور پھر کھانے کے لیے پیش کریں۔

## کھسی ملسط مچھلی

Sweet and Sour Fish

## ضروری اشیاء :

راہو مچھلی - ایک عدد تقریباً ۵۰ گرام - سویا ساس - دو تہج -  
سرکہ - ایک تہج - ہری پیاز - ایک عدد - ادراک -  
ایک تہج چائے والا - کارن فلار - تین تہج - گاجر - باریک  
کٹی ہوئی - ایک عدد - لسن - دو جوئے - کوکنگ آئل - چار تہج  
سویا ساس - ایک تہج - چینی - چھ تہج - نمک - ایک تہج  
چائے والا - نمک - ایک پیالی - سرکہ - چار تہج - اجینیو مرٹو  
ایک تہج چائے والا - ٹماٹو کیچپ - دو تہج - کارن فلار - ڈیڑھ

تھنچ — مٹر — دو تھنچ۔

ترکیب :

پھلی کے ٹکڑے کاٹ لیں۔ ہری پیاز اور ادک اس میں لگائیں۔ سرکہ اور سویا ساس لگائیں اور ایک طرف رکھ دیں۔ تیل گرم کر کے اجزا (1) اس میں ڈال دیں۔ پھلی کے ٹکڑوں کو خشک کارن فلائڈ لگائیں اور تیل میں جب تک وہ اندر سے گل نہ جاتے۔ اب پھلی بھی اجزا (1) کے ساتھ شامل کر دیں تاکارن فلائڈ ڈال کر گاڑھا کر لیں۔ اور گرم گرم کھانے کے لیے پیش کریں۔

## مکلی ہوئی پھلی

Fried Fish

ضروری اشیا :

پھلی۔ آدھا کلو۔ کارن فلائڈ۔ پھلی کو خشک لگانے کے لیے۔  
تیل کے لیے تیل۔ سرکہ۔ ایک تھنچ۔ نمک اور سیاہ مرچ  
حب ذائقہ۔

## سَس بنانے کے لیے :

کوکنگ آئل - دو تہج — آلو - دو عدد چھوٹے اُبلنے ہوتے —  
بکرے کا گوشت - گلا ہوا - ۱۲۵ گرام — سرکہ - ڈیڑھ تہج —  
سویا سَس - ڈیڑھ تہج — چینی - ایک تہج — پنکھی - ایک پیالی -

## ترکیب :

مچھلی کو سرکہ لگا کر کچھ دیر رکھ دیں پھر کڑا ہی میں تیل گرم کر کے اسے  
کارن فلار لگا کر تیل لیں - مچھلی گل جائے تو اتار لیں -

سَس بنانے کے لیے : دو بڑے تہج تیل گرم کر کے آلو بکرے کا گوشت  
سویا سَس اور چینی ڈال کر دسٹ پکائیں اب پنکھی ڈال کر مزید پکائیں -  
اور مکرٹی کے تہجے سے آلو اور گوشت کو پستے جائیں تاکہ پنکھی میں یکجان ہو  
جائیں - اب سرکہ ڈال دیں آخر میں گاڑھا کرنے کے لیے دو تہج کارن فلار  
میں پانی ملا کر ڈالیں اور مچھلی کے ساتھ پیش کریں -

# مسالہ دار مچھلی

## Spiced Crisp Fish

ضروری اشیاء :

مچھلیاں چھوٹی بغیر کانٹوں کے۔ چار عدد یا ایک کلو۔۔۔ اورک  
باریک پسی ہوئی۔ دو تھچ۔۔۔ سویا ساس۔ چھ تھچ۔۔۔ سرکہ۔

دو تھچ۔۔۔ سونف۔ آدھا تھچ چائے والا۔۔۔ کارن فلار۔ پیالی کا

ایک چوتھائی حصہ۔

ترکیب :

مچھلی کو صاف کر لیں۔ اورک کو سویا ساس میں ملائیں۔ سرکہ اور سونف  
بھی ملا لیں۔ اب یہ تمام چیزیں مچھلی کو لگا کر دو گھنٹے تک رکھ دیں پھر

اس کو کارن فلار لگا کر کڑا ہی میں تیل گرم کر کے ہلکی آنچ پر تیل میں تاکہ  
گل جائے۔

# پھلی کے کباب

## Fish Patties

ضروری اشیاء :

پھلی کا گوشت بغیر ہڈی کے۔ آدھا کلو — ادرک باریک سی ہوتی  
ایک تھمچ چائے والا — ہری پیاز۔ چار عدد باریک کٹی ہوئی —  
سرکہ سفید۔ ایک تھمچ — تیل کاتیل۔ ایک تھمچ — سیاہ مرچ۔  
آدھا تھمچ چائے والا — نمک۔ آدھا تھمچ — کارن فلار۔ دو تھمچ  
انڈے کی سفیدی۔ ایک عدد۔

ترکیب : پھلی کا گوشت، ادرک اور ہری پیاز کو اچھی طرح بائکل  
آٹے کی طرح گوندھ لیں۔

باقی تمام اشیاء کو اکٹھا کر لیں سوائے تیل کے اور یہ تمام اشیاء بھی اس  
پھلی کے ٹیڈے میں اچھی طرح شامل کر لیں۔  
اب اس ٹیڈے کو کبابوں کی شکل دے دیں۔

اب ایک فراتی پان میں تیل کاتیل دو تھمچ ڈال کر ان کبابوں کو اچھی طرح تیل  
میں یہاں تک کہ اوپر سے سنہری ماتل ہو جائیں اور اچھی طرح پک جائیں۔



# لیموں والی پھلی

Lemon Fish

ضروری اشیاء :

پھلی بغیر کانٹوں کے - آدھا کلو — نمک - آدھا چمچ چلتے والا —  
بسرکہ - دو چمچ چائے دانے — کارن فلار - آدھی پیالی — انڈا -  
ایک عدد — ڈبل روٹی کا چورا - ایک پیالی — تلنے کے لیے تیل  
تین پیالی -

لیموں ساکس :

پانی - آدھی پیالی — کارن فلار - ڈیڑھ چمچ — لیموں کا رس -  
پیالی کا ایک چوتھائی حصہ — چینی - پیالی کا ایک چوتھائی حصہ —  
سویا ساکس - ایک چمچ چلتے والا — ٹماٹو کیچپ - ایک چمچ چلتے والا

ترکیب :

پھلی کے ٹکڑوں کو نمک اور بسرکہ خوب اچھی طرح گل کر لگائیں - اب  
کارن فلار اچھی طرح ان پر لگائیں - انڈے میں ڈبو کر ڈبل روٹی کے  
چوڑے کو اوپر لگائیں اور کڑا ہی میں ہلکی آنچ پر سنرا رنگ ہونے تک  
تل لیں - پھلی جب گل جائے اور اچھی طرح پک جائے تو لمپیٹ میں سجائیں

یہ سس کے تمام اجزا اکٹھے ایک سس میں ڈال کر اُبال لیں اور پھلی کے ساتھ کھانے کے لیے پیش کریں۔

## گوشت اور انناس والے چاول

Egg fried Rice with Mutton and Pineapple

ضروری اشیاء :

چاول - دو پیالی — بکرے کا گوشت بغیر ہڈی کے -  
۲۵۰ گرام — سویا ساس - چھ تہج — انڈے - دو عدد -  
کوکنگ آئل - چار تہج — پیاز - ایک عدد باریک کٹا ہوا —  
ہری مرچیں - باریک کٹی ہوئی - دو عدد — لہسن - باریک پسا  
ہوا - ایک تہج چاتے والا — انناس - چار ٹکڑے چھوٹے چھوٹے  
کٹے ہوتے -

ترکیب :

چاولوں کو نمکین پانی میں اُبال کر پانی نکال لیں اور چاولوں کو بالکل ٹھنڈا  
کر لیں۔ گوشت کے بہت باریک ٹکڑے کاٹ لیں اور دو بڑے تہج سویا ساس  
ڈال کر ایک گھنٹہ تک رکھے رہنے دیں باقی سویا ساس انڈوں میں ڈال کر  
پینٹ لیں۔ کوکنگ آئل ایک کڑا ہی میں ڈال کر گرم کر لیں اور اس میں گوشت

ڈال کرٹل لیں تقریباً پانچ منٹ تک تھیں۔ اب اس میں پیاز، مرچیں اور  
لسن ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں تاکہ گوشت گل جائے اور پیاز کا پانی خشک  
ہو جائے۔ اب اس میں چاول ڈال دیں ساتھ ہی انڈا بھی ڈال دیں اور کلنٹے  
سے اچھی طرح انڈا چاولوں میں حل کر لیں جب چاول خشک لگنے لگیں تو  
انہیں ڈال کر تیز آنچ پر ایک منٹ تک پکائیں اور کھانے کے لیے  
پیش کریں۔

## بسزری والے چاول

Vegetarian fried Rice

ضروری اشیاء :

پیاز - ایک عدد — ہری پیاز - دو عدد — بیگن - ایک  
عدد — بند گوبھی - آدھا پھول — انڈے - چھ عدد —  
نمک - ڈیڑھ چمچ چائے والا — کوکنگ آئل - چار چمچ —  
اُبے ہوئے چاول - چار پیالی — مکھن - تین چمچ — مٹر -  
ایک پیالی — سویا ساس - دو چمچ۔

ترکیب :

پیاز بارہک کاٹ لیں۔ بیگن اور ہری پیاز کے آدھ آنچ کے ٹکڑے کاٹ

ہیں۔ بندگو بھی بالکل بارہک کاٹ لیں۔

انڈے نمک ڈال کر پھینٹ لیں۔

تیل کو ایک بڑی دنگھی میں گرم کر لیں۔ پیاز ڈال کر دو منٹ تک تھیں۔

آٹھ ہلکی کر کے انڈے ڈال دیں۔ جب پک کر انڈا جھنے لگے تو چمچہ چلا کر

تھوڑا تھوڑا الگ کر لیں۔ آدھا انڈا الگ رکھ لیں۔ چاول، باقی انڈے

اور پیاز میں ڈال کر دو منٹ تک پکائیں اور پھر آگ سے اتار لیں۔

مکھن کو خراتی پان میں ڈال کر اس میں بیگن سٹرا اور بندگو بھی ڈال کر

پکائیں سبزیاں پانی چھوڑیں گی اور اسی میں گل جائیں گی۔ اب سویا ساس

ڈال کر چمچہ چلائیں اور پھر یہ سبزیاں چاولوں میں ڈال دیں اور دنگیچہ

دوبارہ آگ پر رکھ کر باقی انڈا جو الگ رکھا تھا وہ اور ہری پیاز بارہک

کٹی ہوئی ڈال کر چمچہ چلائیں اور دو منٹ کے بعد خوب گرم گرم کھانے

کے لیے پیش کریں۔

# چینی پلاؤ

Chinese Pilaf

ضروری اشیاء :

چاول - چار پیالی

مرغ کا گوشت - اُبلایا ہوا بغیر ہڈی کے - ۲۵۰ گرام

سویاسس - ایک تھچ

سرکہ - ایک تھچ

ہری پیاز - چھ عدد - بند گوبھی باریک کٹی ہوئی - دو چھوٹے پھول

کونگ آئل - تین تھچ

نمک - دو تھچ — چینی - دو تھچ چائے والے — سویاسس

ایک تھچ — سرکہ - ایک تھچ — اجینو موٹو - ایک تھچ چائے والا

ترکیب :

چاولوں کو نمکین پانی میں اُبال کر لُٹھا کر لیں -

تین تھچ تیل گرم کر کے اس میں سویاسس اور سرکہ ملا مرغ کا گوشت جس

کے چھوٹے پھولے ٹکڑے کر لیے ہوں، ڈال کر دو منٹ تک تل لیں۔ اب

اس میں بند گوبھی، ہری پیاز اور تمام اجزاء (ب) ڈال کر دو منٹ

تک چمچ چلائیں اب چاول ڈال کر تقریباً ڈیڑھ گھنٹہ تک دم پر پکنے  
دیں جب گو بھی اور چاول گل جائیں تو گرم گرم کھانے کے لیے پیش کریں  
چاول اُباتے ہوئے خیال رہے کہ آدھ گلے یعنی ایک کئی چاول اتار لیں ورنہ  
جب بند گو بھی ڈالیں گے تو چاول بہت زیادہ گل جائیں گے  
اور بد مزہ ہو جائیں گے کیونکہ بتری پانی چھوڑتی ہے۔

## مٹر اور انڈے والے چاول

Fried Rice with Peas and Shredded Eggs

ضروری اشیاء :

چاول - درپالی - انڈے - دودھ - کوکنگ آئل -  
تین چمچ - سویا سس - دو چمچ -

ترکیب :

چاولوں کو اُبال لیں اور پانی نکال دیں۔

انڈوں کو اکٹھا پھینٹ لیں۔ ایک کڑاہی میں دو چمچ کوکنگ آئل گرم  
کریں اور اُس میں انڈے ڈال کر پکائیں۔ چمچہ بالکل نہ چلائیں جب  
انڈے پک جائیں تو اتار کر ان کو باریک کاٹ لیں۔

مٹروں کو بھی پانی اُبال کر اُس میں پکائیں تاکہ گل جائیں۔

باقی کوکنگ آئل کڑاہی میں گرم کر کے اُبلے ہوئے چاول اور مٹر اس میں

ڈال کر ایک منٹ تک پکائیں جب چاول اچھی طرح گرم ہو جائیں تو اس میں سویا ساکس اور آدھا انڈا ڈال کر اچھی طرح چمچے سے ملا لیں۔ اب ڈش میں چاول نکال کر باقی آدھا انڈا اور پرجا کر گرم گرم کھائیں۔

## انڈے والے چاول

Fried Rice with Eggs

ضروری اشیاء :

چاول - اڑھائی پیالی — پانی - چار پیالی — انڈے  
تین عدد — نمک - حسب ذائقہ — اجینو موٹو - آدھا چمچ چائے  
والا — بہری پیاز - ایک عدد — مٹر - آدھی پیالی —  
اُبلتا ہوا بکرے کا گوشت - دو بڑے ٹکڑے — کوکنگ آئل  
چھ چمچ — نمک - ایک چمچ چائے والا — سرخ مرچ - ایک  
چمچ — سویا ساکس - چار چمچ -

ترکیب :

چاولوں کو اُبال کر ٹھنڈا کر لیں۔ چاول کھلے کھلے اور خشک ہونے چاہئیں۔  
انڈے اجینو موٹو اور نمک ڈال کر پھینٹ لیں۔  
بہری پیاز آدھی اینچ کے ٹکڑے کاٹ لیں۔ مٹر اُبال کر رکھ لیں۔ اُبلے

ہوتے بکرے کے گوشت کے آدھے انچ کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔  
ایک کڑاہی میں ڈیڑھ چمچ آئل ڈال کر انڈے تل لیں۔ چمچ چلاتی جائیں،  
تاکہ خوب ہلکا انڈا بنے اور اگ اگ ٹکڑے رہیں۔ چار چمچ تیل گرم کر کے  
کڑاہی میں چاول ڈال دیں جب گرم ہو جائیں تو نمک اور مرچ ڈال  
دیں ساتھ ہی بکرے کا گوشت، نمک اور ہری پیاز بھی ڈال دیں۔ اب  
سو یا ساں ڈال کر جلدی جلدی چمچ چلائیں تاکہ چاولوں میں اچھی طرح  
جذب ہو جاتے۔

اب انڈے ڈال کر چاولوں کو اتار لیں اور گرم گرم کھانے کے لیے  
پیش کریں۔

نوٹ : اس ترکیب میں زیادہ خوشنما چاول بنانا چاہیں تو چاولوں  
کو ابالتے ہوتے جب گل جائیں تو آدھے چاول نکال کر باقی آدھے  
چاولوں کے پانی میں زردہ رنگ بھی ڈال سکتے ہیں یوں جب سفید  
اور پیلے چاول یکجا کریں گی تو رنگ بہت خوبصورت ہوگا۔



# گوشت اور جھنگے والے چاول

Mutton and Prawn fried Rice

ضروری اشیا :

چاول - دو پیالی — انڈے - دو عدد — سویاسس  
 دو تھچ - بکرے کا گوشت - اُبلتا ہوا بغیر ٹہی کے - ۲۵۰ گرام —  
 کوکنگ آئل - تین تھچ — پیاز - ایک عدد — جھنگے  
 ۲۵۰ گرام — مٹر اُبلے ہوئے - ۲۵۰ گرام -

ترکیب :

چاولوں کو اُبال کر ٹھنڈا کر لیں۔ انڈوں کو سویاسس ڈال کر پھینٹ  
 لیں۔ اُبلے ہوئے بکرے کے گوشت کو بہت بار بیک کاٹ لیں۔  
 تیل کو ایک کڑا ہی میں ڈال کر گرم کر لیں اب اس میں پیاز ڈال کر  
 ایک منٹ تک تیل لیں۔ بکرے کا گوشت اور جھنگے ڈال کر مزید پکائیں  
 تاکہ جھنگے گل جائیں۔ اب چاول اور مٹر ڈال کر چھچھ چلائیں ساتھ ہی  
 سویاسس بے انڈے بھی ڈال دیں اور چھچھ چلاتی جائیں تاکہ انڈا تمام  
 چاولوں میں اچھی طرح جذب ہو جاتے۔ چاول جب خشک لگنے لگیں،  
 اور انڈا اچھی طرح پک جاتے تو کھانے کے لیے پیش کریں۔

# ٹماٹر والے چاول

Tomato Rice

ضروری اشیاء :

چاول - آدھا کلو — نمک - حسب ذائقہ — جھینگے - دس  
عدد — مکھن - ایک چمچ — ادراک - ایک ٹکڑا —  
ٹماٹر کٹے ہوئے - تین عدد — ٹماٹر ساکس - دو تچ —  
ڈارسٹر شر ساکس - دو تچ چائے والے — اجینو موٹو - ایک تچ  
چائے والا — بجنی - آدھی پیالی — کارن فلار - دو تچ ،  
پانی میں حل کیا ہوا — سیاہ مرچ - آدھا تچ -

ترکیب :

چاولوں کو دھو کر اُبال میں پانی خشک کر کے نمک ڈال دیں اور اداگ  
رکھ دیں -

جھینگوں کو صاف کر لیں - مکھن کو ایک دیگھی میں گرم کر کے ادراک با ایک  
کاٹ کر سنہری ہونے تک تل لیں -

اب ادراک نکال کر بھینگے تل لیں - دو تین منٹ بعد ٹماٹر ، ٹماٹر ساکس  
ڈارسٹر شر ساکس اجینو موٹو اور بجنی ڈال کر دو منٹ تک پکائیں -

کارن فلار ملا پانی ڈال کر مزید پکائیں جب سالن گاڑھا ہونے لگے تو سیاہ مرچ بالکل گرم چادلوں پر ڈال کر کھانے کے لیے پیش کریں۔

## ایک فریڈ رائس

Egg fried Rice with Spring Onions

ضروری اشیاء :

چاول - دو پیالی — ہری پیاز - دس عدد — انڈے  
دو عدد — سویا ساکس - چار تہج — کوکنگ آئل چار تہج

ترکیب :

چادلوں کو نمکین پانی میں ابالیں پانی نکال کر چادلوں کو ٹھنڈا کر لیں۔  
ہری پیاز کو ڈیڑھ اینچ لمبے ٹکڑوں میں کاٹیں۔ انڈوں کو سویا ساکس  
ڈال کر پھینٹ لیں۔

کوکنگ آئل کو ایک کڑا ہی میرا ڈال کر گرم کر لیں اور تمام پیاز اس  
میں ڈال کر ایک منٹ تک تیل لیں۔ اب چاول اس میں ڈال دیں  
جب ذرا گرم ہونے لگے تو انڈا بھی ڈال دیں اور چادلوں کو ایک کانٹے  
سے اچھی طرح گھمائیں تاکہ انڈا چادلوں میں اچھی طرح جذب ہو جائے  
جب چاول خشک لگنے لگیں تو اتار لیں اور گرم گرم پیش کریں۔

# سیب کی مٹھائی

## Toffee Apples

ضروری اشیاء :  
سیب - تین عدد — لیموں کارس - ایک تہج — کارن فلار -  
آدھی پیالی — تیل - دو تہج — برف کے ٹکڑے - آٹھ، دس عدد  
ٹھنڈا پانی - تین پیالی — بادام کاتیل - دو پیالی — چینی -  
آدھی پیالی — سرکہ - ایک تہج چائے والا -

ترکیب :  
سیب کاٹ کر بیج نکال دیں اور چھ چھ ٹکڑے کر لیں - ہر ٹکڑے کے مزید  
تین ٹکڑے کر لیں - ان ٹکڑوں پر لیموں کارس ڈال دیں اب کارن فلار  
بھی ان کو لگا دیں اور اہگ رکھ دیں - تیلوں کو ذرا سا بھون کر رکھ لیں -  
تیل کو گرم کر کے سیب فرائی کر لیں - اب چینی کو پانی میں حل کر کے پکائیں  
تا کہ شیرہ بن جائے جب شیرے کی ایک تار بن جائے تو تار کو سرکہ اس میں  
ڈال دیں -

سیب کے ٹکڑے اس شیرے میں ڈبو دیں اور تیل ڈال دیں۔  
ان شیرہ لگے سیب کے ٹکڑوں کو برف سے ٹھنڈے پانی میں ڈال کر نکال  
لیں تاکہ وہ شیرہ سیب پر جم جائے اب یہ سیب کھانے کیلئے پیش کریں۔

## پھلوں کے پکوڑے

Deep fried Fruit Balls

ضروری اشیا :

کھجور بغیر گٹھلی کے - ایک پیالی — کشمش - آدھی پیالی —  
سوکھی خربانی - آدھی پیالی — اخروٹ کی گری - آدھی پیالی —  
تیل - ایک پیچ — انڈوں کی سفیدی - دو عدد — کارن فلار -  
دو پیچ — سُرخ رنگ کھانے والا - چند قطرے — تیلنے کے  
لیئے تیل۔

ترکیب :

کھجور، خربانی، کشمش اور اخروٹ کو یکجا کر کے باریک پس کر چھوٹی چھوٹی  
گولیاں بنائیں۔

انڈوں کی سفیدی، کارن فلار اور کھانے والا رنگ بچھا کر لیں اور پھلوں کی گولیاں اس ملیدے میں ڈبو کر بڑا ہی میں تیل گرم کر کے تیل میں جب یہ پکوڑے سہرے ہو جائیں تو نکال کر کھانے کے لیے پیش کریں۔

## بھاپ پر پکا ہوا کیک

Steamed Sponge Cake

ضروری اشیا :

انڈے - چھ عدد - پسی ہوئی چینی - ایک پیالی - پانی - تین  
بڑے بچھے - میدہ - ایک پیالی - بیکنگ پاؤڈر - آدھا تاج  
چائے والا - وینلا ایسنس - چند قطرے - لیموں کا ایسنس - چند  
قطرے - سانچے میں لگانے کے لیے تیل۔

ترکیب :

ایک کیک کے سانچے میں تیل لگا کر کاغذ کاٹ کر لگا دیں۔

ایک دیچھے میں Stand (سٹینڈ) رکھ کر پانی ڈال کر ابلنے دیں۔

انڈوں کی زردی، چینی اور پانی کو اکٹھا پھینٹ لیں۔ تاکہ خوب ہلکا ہو

جائے۔ میدہ اور بیکنگ پاؤڈر چھان کر ڈال دیں۔ اور اچھی طرح حل کر لیں

ہیموں اور دھیلا آسنس بھی ڈال دیں۔ انڈوں کی سفیدی کو خوب اچھی طرح پھینٹ کر وہ بھی ڈال دیں۔

کاغذ لگے بیکنگ ٹن میں یہ طیدہ ڈال دیں اور اُٹنے پانی کے دیگچے میں ٹینڈ پر رکھ کر تقریباً چالیس منٹ تک پکنے دیں اور پھر کھانے کے لیے پیش کریں۔



## - لینگ پیلاؤ سوپ -

|               |       |                  |
|---------------|-------|------------------|
| گوشت کی بیخنی | ..... | ایک کپ           |
| آبی سلاد      | ..... | 4: چمچے کھانے کے |
| پالک          | ..... | 4: چمچے کھانے کے |
| ٹماٹر         | ..... | 2 عدد            |
| سویا ساس      | ..... | ایک چمچے چائے کا |
| کالی مرچ      | ..... | ایک چمچے چائے کا |
| نمک           | ..... | ایک چمچے چائے    |

**ترکیب** | بکرے کے گوشت کی بیخنی بنا لیں تمام مصالحے اور ہزریاں کتر کر شامل کر دیں اور اسے دس منٹ تک پکائیں انتہائی لذیذ سوپ ہے گرم گرم پیش کریں۔

## - چقندر کا سوپ

|                |       |                   |
|----------------|-------|-------------------|
| ایک کپ         | ..... | چقندر رابلے ہوئے  |
| آدھ کپ         | ..... | گاجر میں کٹی ہوئی |
| آدھ کپ         | ..... | آلو کٹے ہوئے      |
| 3 عدد          | ..... | ٹماٹر             |
| ایک عدد        | ..... | پیاز              |
| 5 کپ           | ..... | پانی              |
| 3 چمچے چائے کے | ..... | نمک               |

**تورکیب** | ساس پین میں چقندر، گاجر، آلو، پیاز، نمک اور پانی ڈال کر پکائیں، یہاں تک کہ تمام سبزیاں گل جائیں اب اس میں ٹماٹر شامل کر کے خوب پکائیں۔ جب تمام اشیاء یک جان ہو جائیں تو پیش کریں۔



## - لوہے کا سوپ

|        |       |            |
|--------|-------|------------|
| آدھ کپ | ..... | لوہیا سفید |
| ایک کپ | ..... | مغز بادام  |



زیتون کا تیل ..... 2 چمچے کھانے کے  
 لہسن ..... 6 جوئے  
 مصالحو ..... حسب خواہش  
 نمک ..... حسب پسند

**ترکیب** | لوبیا اباں لیں اور نکال کر فرائی پن میں ڈال لیں  
 بادام پیس کر اس میں لہسن، زیتون کا تیل اور پانی شامل کر لیں جب خوب  
 پک جائے تو نمک اور حسب منشاء مصالحہ ڈال کر گرم گرم پیالوں میں ڈالیں  
 اور پیش کریں۔



## ۱۔ ویجی ٹیبل ایگ سوپ

شلفم ..... 4 عدد  
 گاجر ..... 3 عدد  
 ٹماٹر ..... 3 عدد  
 لیموں ..... ایک عدد  
 انڈے ..... 2 عدد

چاول ..... 25 گرام آدھ چھٹانک  
 نمک کالی مرچ ..... ایک چمچے چائے کا

**توکیب** | گاجر میں اور شلغم چھیل کر کاٹ لیں اور انہیں پانی میں ڈال کر چاول کے ساتھ ابا لیں اب سانس پین میں کھی گرم کریں اور ٹماٹروں کا گودا نکال کر ڈال دیں۔ ایک کپ پانی ڈال کر شور بہ بنا لیں چاول اور سبزیاں نتھار لیں اور ٹماٹروں کے شور بے میں ڈال دیں دو انڈوں کو ایک پیالے میں لیموں کے عرق کے ساتھ خوب پھینٹیں اور اسے پکی ہوئی سبزیوں اور چاول میں ڈال دیں اور اسے آگ پر پکائیں اور چھج سے آمیزہ کو مکس کرتی رہیں۔ جب انڈے مکس ہو جائیں تو اتار لیں، لذیذ سوپ تیار ہے۔

## گین سنگ میولز سوپ

میولز مچھلیاں ..... آدھ کلو

گین سنگ شاک ..... 4 عدد

کارن فلور ..... ایک چمچہ چائے کا

دودھ .....  $\frac{1}{4}$  پائٹ

اجوائن پسی ہوئی ..... 3 چمچے کھانے کے

اورک ..... 2 ککڑے

پیاز پسی ہوئی ..... 2 چمچے کھانے کے

**توکیب** | پھلی دھو کر صاف کر لیں، کارن فلور، دودھ اور گین سنگ

شاک کو یکجا کر لیں۔ مچھلیاں اور ادراک ساس پین میں چوتھائی کپ پانی کے ہمراہ اہال لیں۔ اگر کوئی آلائش آجائے تو نکال دیں۔ دودھ، شاک گین سنگ اور کارن فلور کے آمیزہ کو پکائیں۔ سوپ تیار ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں۔ اور گرم گرم پیش کریں۔

## کریم فیشن سوپ

|              |       |                  |
|--------------|-------|------------------|
| مچھلی        | ..... | 200 گرام ایک پاؤ |
| دودھ         | ..... | ایک کپ           |
| فیونگ ساس    | ..... | ایک کپ           |
| سلاد         | ..... | حسب ضرورت        |
| پانی         | ..... | حسب ضرورت        |
| لیموں کا عرق | ..... | ایک چمچہ چائے کا |
| کارن فلور    | ..... | 2 چمچے کھانے کے  |
| نمک          | ..... | حسب ذائقہ        |

**ترکیب** | مچھلی پانی میں اہال لیں، پھر اسے اچھی طرح چل لیں ایک کپ پانی میں لیموں کا عرق ملا کر پانچ منٹ اہالیں۔ اب اس میں فیونگ ساس، دودھ، نمک، مرچ اور کارن فلور ملا دیں ساتھ ہی مچھلی کے آمیزہ کو ڈال کر دس منٹ تک پکائیں۔ پھر اتار کر سلاد کے ہمراہ پیش کریں۔

