



سلمیٰ کا کچن

گوبھی اور چپاتی کے ساتھ آلو کی سالن

یہ اجزاء کی ایک فہرست ہے جو آپ اس لذیذ ڈش کو بنانے کے لئے استعمال کرسکتے ہیں

1 گوبھی کا وسط ، چھوٹی چھوٹی پھولوں میں کاٹا	1/2 چائے کا چمچ ہلدی پاؤڈر
2 آلو میڈیم کیوب	1/4 چائے کا چمچ سرخ مرچ پاؤڈر
1 پیاز میڈیم ، کٹی ہوئی	1/4 چائے کا چمچ گرم مسالہ
2 ٹماٹر میڈیم ، کٹی ہوئی	1 چائے کا چمچ دھنیا پاؤڈر
1/2 چائے کا چمچ زیرہ	3-4 ٹیبل چمچ تیل
1.5 چائے کا چمچ ادراک لہسن کا پیسٹ	کٹا ہوا دھنیا
	نمک ذائقہ

تیاری اور کھانا پکانے کے لئے طریقہ

- (1) درمیانی آنچ پر ایک پین میں 2 چائے کا چمچ تیل گرم کریں۔ گوبھی کے پھول ڈالیں اور 2-3 منٹ تک بھونیں اور پھر کٹے ہوئے آلو ڈالیں۔
- (2) آلو اور گوبھی پر بھوری رنگ کے دھبے ہونے تک 7-8 منٹ تک درمیانی آنچ پر بھونیں۔
- (3) اسی پین میں 1.5 چائے کا چمچ تیل درمیانے آنچ پر گرم کریں اور اس میں زیرہ ڈالیں اور پھسلنے دیں۔
- (4) پیاز شامل کریں اور پارہاسی تک 2 منٹ تک پکائیں۔
- (5) ادراک لہسن کا پیسٹ ڈال کر مزید 2 منٹ تک پکائیں یا جب تک کچی بدبو دور نہیں ہوتی ہے۔
- (6) کٹی ہوئی ٹماٹر شامل کریں اور دو منٹ تک پکائیں جب تک کہ وہ ہلکے نرم نہ ہوں۔
- (7) ہلدی پاؤڈر ، سرخ مرچ پاؤڈر ، دھنیا پاؤڈر ڈالیں۔
- (8) پین کو ڈھانپیں اور مسالہ کو 2-3 منٹ تک پکنے دیں اور پھر اس میں آلو اور گوبھی ڈالیں اور مکس کرلیں۔
- (9) کٹی ہوئی دھنیا کی پتیاں شامل کریں اور اچھ مکس ا مکسچر دیں۔
- (10) گرم مسالہ ڈالیں اور آلو اور گوبھی کو درمیانی آنچ پر 6-7 کے لئے منٹ تک پکائیں۔
- (11) نمک شامل کریں اور پین کو ڈھانپیں اور کم اضافی پر 6-7 منٹ مزید پکائیں یا یہاں تک کہ آلو اور گوبھی نرم ہوجائیں۔
- (12) کچھ مزید دھنیا کے پتوں سے گارنش کریں اور چپاتی کے ساتھ گرم سرو کریں

كاربوهايٲريٲ اٲنے كھانے كى گنتى كرنا

كاربوهايٲريٲ كے كھانے كو گننے كا طريقہ يہاں ہے

100 گرام كرى + 60 گرام چاٲاتى = 35 گرام كاربوهايٲريٲ

200 گرام سالن + 120 گرام چاٲاتى = 71 گرام كاربوهايٲريٲ

300 گرام كرى + 180 گرام چاٲاتى = 106 گرام كاربوهايٲريٲ

خوش كھانا ٲكانا اور اٲنے كھانے سے لطف اٲھائىں

