



# سلمیٰ کا کچن

## دال اور سادہ چاول (6 سرونگ)

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

225 گرام / 8 وز دال 1 درمیانی کٹی پیاز

1 چائے کا چمچ ہری مرچ یا مرچ پاؤڈر 1 چائے کا چمچ لہسن ، پسا ہوا

3/4 چائے کا چمچ ہلدی پاؤڈر 1 1/2 چائے کا چمچ ادراک ، کچل گیا

1 چمچ ریپسیڈ کا تیل 225 گرام / 8 اوز کٹے ہوئے ٹماٹر

1 چائے کا چمچ زیرہ

## تیاری اور کھانا پکانے کے لئے طریقہ

**(1)** دال (اپنی پسند کی) کو صاف کر کے 4-6 گھنٹوں کے لئے گرم پانی میں بھگو دیں۔

**(2)** دال اور گردے کی پھلیاں 450 ملی لٹر پانی کے ساتھ ککر میں ڈالیں اس میں مرچ پاؤڈر یا ہری مرچ اور ہلدی پاؤڈر ڈالیں۔

سیٹیوں تک درمیانی آنچ پر ابالیں۔ گرمی کو کم کریں اور مزید 15 منٹ تک پکائیں۔

**(3)** گرمی والے پین میں تیل ، زیرہ ، اور کٹا ہوا پیاز ڈالیں۔ اس کو فرائی کریں یہاں تک کہ یہ سنہری براؤن ہو جائے ، پھر لہسن اور

ادراک میں بلائیں اور 1 منٹ پکائیں

**(4)** ٹماٹر اور باقی مصالحے شامل کریں ، اور 5 منٹ تک پکائیں۔ مکسچر کو ٹھنڈا ہونے دیں۔

**(5)** جب ٹھنڈا ہو جائے تو ، اس مرکب کو مائع میں ڈالیں اور ککر میں پکی ہوئی دال میں شامل کریں۔ ہلچل کے دوران درمیانی آنچ

پر مزید 5 منٹ تک پکائیں۔

**(6)** چاول کے ساتھ پیش کرنے سے پہلے دھنیا میں ہلچل مچائیں۔

## چاول کی تیاری / کھانا پکانے کا طریقہ

- (1) چاولوں کو صاف اور دھو لیں اور 20 منٹ کے لئے ٹھنڈے پانی میں بھگو دیں۔
- (2) ایک پین میں پانی ابا لیں ، چاول ڈالیں اور لگ بھگ 7-10 منٹ تک پکائیں۔
- (3) چاول نکالیں اور ڈھکیں۔

## کاربوہائیڈریٹ اپنے کھانے کی گنتی کرنا

کاربوہائیڈریٹ کے ل کھانا اپنے کھانے میں چپیوں کی گنتی کا طریقہ یہ ہے

گرام کری + 100 گرام چاول = 44 گرام کاربوہائیڈریٹ 150

گرام کری + 200 گرام چاول = 88 گرام کاربوہائیڈریٹ 300

گرام کری + 300 گرام چاول + 131 گرام کاربوہائیڈریٹ 450

خوش کھانا پکانا اور اپنے کھانے سے لطف اٹھائیں