



سلمیٰ کا کچن

چپیتی کے ساتھ اوکیرا سالن

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

450 گرام بھنڈی

1 چمچ سبزیوں کا تیل

زیرے کے بیج

درمیانی پیاز ، کٹی ہوئی

بری مرچ

دھنیا پاؤڈر

تیاری اور کھانا پکانے کے لئے طریقہ

- (1) اوکیرا کی انگلیاں دھو کر کاٹ دیں اور ایک طرف رکھیں
- (2) درمیانی آنچ پر ایک پین میں 2 چائے کا چمچ تیل گرم کریں۔
- (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 پارباسی تک 2 منٹ تک پکائیں۔
- (5) ادک 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) آلو اور گوبھی کے بھوری رنگ کے دھبے ہونے تک 7-8 منٹ تک درمیانی آنچ پر بھنڈی کے ٹکڑوں میں شامل کریں۔
- (9) پین کو ڈھانپیں اور مسالہ کو 2-3 منٹ تک پکنے دیں اور پھر اس میں بھنڈی کے ٹکڑے ڈال کر مکس کرلیں۔
- (10) کٹی ہوئی دھنیا کی پتی شامل کریں اور اچھ مکس ا مکسچر دیں۔
- (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

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

1 چپاتی = 60 گرام = 25 گرام کاربوہائڈریٹ

2 چپٹیس = 120 گرام = 50 گرام کاربوہائڈریٹ

3 چپٹیس = 180 گرام = 75 گرام کاربوہائڈریٹ

خوش کھانا پکانا اور اپنے کھانے سے لطف اٹھائیں

