

## کیلے کے پینکیکس

### اجزاء

میدہ 1 کپ  
سفید چینی 1 کھانے کا چمچ  
بیکنگ پاؤڈر 2 چائے کے چمچ  
نمک ¼ چائے کا چمچ  
انڈا، 1  
دودھ 1 کپ  
تیل 2 کھانے کے چمچ  
کیلے، 2 درمیانے

### ترکیب

میدہ، سفید چینی، بیکنگ پاؤڈر اور نمک ملا دیں۔ ایک الگ پیالے میں، انڈے، دودھ، سبزیوں کا تیل اور کیلے کو ملا دیں۔

کیلے کے آمیزے میں آٹے کے مکسچر کو بلائیں؛

درمیانی آنچ پر کڑاہی کو گرم کریں۔ ہر پینکیک کے لیے تقریباً ¼ کپ کا استعمال کرتے ہوئے بیٹر کو گرل پر ڈالیں یا اسکوپ کریں۔ اس وقت تک پکائیں جب تک کہ پینکیکس دونوں طرف سے سنہری بھوری نہ ہو جائیں۔ گرم سرو کریں۔

## چکن سبزی آملیٹ اجزاء

کریم 1 چائے کا چمچ  
نمک 4/1 چائے کا چمچ  
لال مرچ پاؤڈر 4/1 چائے کا چمچ  
خشک دھنیا 4/1 چائے کا چمچ  
پیاز، 1 چھوٹا کٹا ہوا۔  
کٹی ہوئی ہری مرچ 1 چائے کا چمچ  
ٹماٹر کٹا ہوا 2/1 چھوٹا  
چکن 2 کھانے کے چمچ  
انڈا 1  
تیل 3 چائے کے چمچ  
کٹا تازہ دھنیا 1 کھانے کا چمچ

## ترکیب

ایک مکسنگ باؤل میں کریم، نمک، مرچ پاؤڈر، خشک دھنیا، پیاز، کٹی ہوئی مرچ، ٹماٹر اور چکن ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔ انڈا شامل کریں اور اچھی طرح مکس کریں۔

کڑاہی میں تیل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں۔ آملیٹ کے مکسچر کو پین میں ڈالیں اور چند منٹ تک پکائیں، کٹے ہوئے تازہ دھنیے سے گارنش کریں اور لطف اٹھائیں۔

## انڈے کا سینڈوچ

### اجزاء

انڈا 1

دودھ 1 کھانے کا چمچ  
ڈبل روٹی کے 2 ٹکڑے  
نمک اور کالی مرچ 1 چٹکی (حسب ذائقہ)  
تیل 2 چائے کے چمچ

### ترکیب

انڈے کو ایک پیالے میں، دودھ ڈال کر پھینٹ لیں۔ اسے تیل میں فرائی کریں۔ نمک اور کالی مرچ کے ساتھ۔

جب انڈا پک رہا ہو، ڈبل روٹی کو تیل کے بغیر ٹوسٹ کریں۔ ٹوسٹ کے ایک ٹکڑے پر پکا ہوا انڈے لگانے کے لیے ایک چمچ استعمال کریں۔ سینڈوچ کو دوبارہ پین پر رکھیں اسے چند سیکنڈ کے لیے ڈھانپ دیں۔

## پالک اور ٹماٹر آملیٹ

### اجزاء

ٹماٹر 2 میڈیم  
تیل 1 چائے کا چمچ  
پنیر کیوبز 3 کھانے کے چمچ  
نمک حسب ضرورت  
پالک 1 کپ  
پیاز 1 درمیانہ  
انڈا 4  
پاؤڈر کالی مرچ حسب ضرورت

### ترکیب

ناشتے کی اس صحت بخش ترکیب کو تیار کرنے کے لیے پہلے پیاز کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ اس کے علاوہ ٹماٹر اور پالک کے پتے بھی دھو کر کاٹ لیں۔ کٹی ہوئی سبزیوں کو ایک طرف رکھ دیں۔

اب ایک پین کو درمیانی آنچ پر رکھیں اور اس میں تھوڑا سا تیل گرم کریں۔ پین میں کٹی ہوئی پیاز اور ٹماٹر ڈالیں اور اس مکسچر کو تقریباً 1-2 منٹ تک بھونیں۔

اس کے علاوہ کٹی ہوئی پالک کے پتے بھی پین میں ڈالیں اور 5 منٹ تک پکنے دیں۔

ایک اور پیالہ لیں اور انڈوں کو پھینٹیں اور پیٹے ہوئے انڈوں کو ابلی ہوئی سبزیوں کے ساتھ پیالے میں منتقل کریں اور اچھی طرح مکس کریں۔ یاد رکھیں کہ مکس کرنے کے لیے ضرورت پڑنے پر آپ تھوڑا سا پانی ڈال سکتے ہیں۔

اس کے بعد ایک نان اسٹک پین یا توا درمیانی آنچ پر رکھیں۔ چکنائی کے لیے تھوڑا سا تیل ڈالیں اور پھر پین پر انڈے کا مکسچر ڈالیں۔

آملیٹ کو اس وقت تک پکنے دیں جب تک کہ یہ سیٹ ہونے نہ لگے۔ نمک اور کالی مرچ کے مسالا کے ساتھ انڈے کے مکسچر پر کچھ پنیر ڈالیں۔ آخر میں آملیٹ کو پلٹائیں اور آنچ کو ہلکی کرنے کے بعد دوسری طرف کو پکنے دیں۔

پین کو ڈھانپیں اور آملیٹ کو پکنے دیں جب تک کہ انڈے بالکل سیٹ نہ ہو جائیں۔ تیار پالک ٹماٹر آملیٹ کو پلیٹ میں منتقل کریں اور فوراً سرو کریں۔

## کھگینا

### اجزاء

انڈے دو  
پیاز تین درمیانہ  
سرخ ٹماٹر دو چھوٹے  
ہری مرچ دو عدد  
دھنیا کٹا ہوا دو کھانے کے چمچ  
تیل تین کھانے کے چمچ  
لال مرچ پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ  
نمک آدھا چائے کا چمچ  
ہلدی پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ

### ترکیب

سب سے پہلے پیاز کو بہت باریک سلائس میں کاٹ لیں اور تیل میں فرائی کریں۔

نمک، دھنیا اور ہلدی پاؤڈر، مرچ، ٹماٹر اور آدھا کپ پانی ڈال دیں۔

اچھی طرح مکس کریں؛ جب گریوی تیار ہو جائے تو انڈوں کو دوسرے پیالے میں پھینٹ لیں اور ان انڈوں کو گریوی میں ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں۔

انچ کو کم کریں، کھگینے کے اوپر ہری مرچ اور دھنیا ڈال دیں۔

## ٹوسٹ

### اجزاء

بریڈ سلائس 6

انڈے 2

دودھ  $\frac{2}{3}$  کپ

پسی ہوئی دار چینی  $\frac{1}{4}$  چائے کا چمچ

جائفل  $\frac{1}{4}$  چائے کا چمچ

ونیلا ایسنس 1 چائے کا چمچ

نمک حسب ضرورت

### ترکیب

انڈے، دودھ، نمک، مصالحے اور ونیلا کو ایک ساتھ پھینٹ لیں۔

درمیانی آنچ پر کڑاہی کو گرم کریں۔

روٹی کے ہر ٹکڑے کو انڈے کے مکسچر میں ڈبو کر - پین میں رکھیں اور دونوں طرف سنہری ہونے

تک پکائیں۔ گرم گرم سرو کریں۔

## بیسن پراٹھا

### اجزاء

بیسن 1 کپ  
آٹا 1 کپ  
پیاز 1 درمیانہ کٹا ہوا۔  
ہری مرچ 5 کٹا ہوا  
نمک 1 اور 2/1 چائے کا چمچ  
زیرے کے بیج 1 اور چائے کا چمچ (بھنی ہوئی اور پسی ہوئی)  
دھنیا 1 کھانے کا چمچ (بھنا اور پسا ہوا)  
تازہ دھنیا 4 کھانے کے چمچ  
تیل 2 چائے کے چمچ

### ترکیب

آٹے کو چھان لیں۔ آٹے میں پیاز، ہری مرچ، زیرہ، اور دھنیا، نمک، تازہ دھنیا اچھی طرح مکس کریں۔  
اب آہستہ آہستہ پانی ڈال کر گوندھ لیں۔

اب اس کے پیڑے بنالیں اور بیل لیں۔

پین کو گرم کریں، اس پر پراٹھے کو پکائیں، دونوں طرف تیل ڈالیں اور سنہری ہونے تک فرائی کریں۔

## قیمہ پراٹھا

### اجزاء

تیل 2 کھانے کے چمچ  
کٹی پیاز 1/2 کپ  
ادرک لہسن کا پیسٹ 1 چائے کا چمچ  
کیما 300 گرام  
لال مرچ پاؤڈر 1 چائے کا چمچ  
پسی ہوئی ہلدی 2/1 چائے کا چمچ  
گرم مسالہ پاؤڈر 2/1 چائے کا چمچ  
بھنا ہوا زیرہ پاؤڈر 1 چائے کا چمچ  
لیموں کا رس 1 چائے کا چمچ  
نمک حسب ذائقہ  
کٹا دھنیا 2 کھانے کے چمچ  
آٹا 2 کپ  
نمک 2/1 چائے کا چمچ  
تیل 2 کھانے کے چمچ

### ترکیب

ایک پین میں تیل گرم کریں۔

کٹی ہوئی پیاز ڈال کر بھونیں۔ درمیانی آنچ پر 2-3 منٹ لگیں گے۔

ادرک اور لہسن کا پیسٹ ڈال کر مزید ایک منٹ تک بھونیں۔ اب اس میں مٹن کا قیمہ ڈال کر تیز آنچ پر 3-4 منٹ تک بھونیں۔

دھنیا پاؤڈر، لال مرچ پاؤڈر، ہلدی پاؤڈر، گرم مسالہ پاؤڈر، نمک، اور بھنا ہوا زیرہ پاؤڈر ڈال کر سب کچھ اچھی طرح مکس کریں۔

1 کپ پانی ڈال کر پین کو ڈھانپ دیں۔

ہلکی آنچ پر 40-45 منٹ تک پکائیں۔ مٹن کو تیز آنچ پر پکائیں جب تک کہ یہ مکمل طور پر خشک نہ ہو جائے۔ مسلسل ہلاتے رہیں۔

لیموں کا رس اور تازہ دھنیا ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔ فلنگ کو مکمل طور پر ٹھنڈا کریں۔

### آٹے کے لیے

ایک بڑے پیالے میں آٹا، نمک اور 2 کھانے کے چمچ تیل مکس کریں۔ اجزاء کو اپنی انگلیوں کے ساتھ ملائیں تاکہ ایک ٹکڑا مرکب بنائیں۔

تھوڑا سا پانی ڈال کر نرم آٹا بنا لیں۔ پانی کی مقدار آٹے کے معیار پر منحصر ہے۔ آہستہ آہستہ شامل کرتے رہیں اور آٹا نرم ہونے تک گوندھیں۔

آٹے کو 2-3 منٹ تک گوندھیں جب تک کہ یہ نرم اور ہموار نہ ہو جائے۔ برتن کو ڈھانپیں اور 20 منٹ کے لیے رکھیں۔

### اسمبلی کے لیے

آٹے کو لیموں کے سائز کی گیندوں میں تقسیم کریں۔ گیندوں کو کچھ خشک آٹے سے دھولیں اور 4 انچ کا دائرہ بنانے کے لیے رول کریں۔ 2 کھانے کے چمچ مٹن فلنگ کو بیچ میں رکھیں اور سروں کو ایک ساتھ لائیں۔

5-6 انچ کا دائرہ بنانے کے لیے بہت ہلکے ہاتھوں سے گیندوں کو رول کریں۔

پین کو گرم کریں، اس پر پرائیڈے کو پکائیں، دونوں طرف تیل ڈالیں اور سنہری ہونے تک فرائی کریں۔

## مکس ویجیٹیبل پراٹھا

### اجزاء

آٹا 1 کپ  
نمک آدھا چائے کا چمچ  
ادریک لہسن کا پیسٹ آدھا چائے کا چمچ  
لال مرچ پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ  
گرم مسالہ 1/4 چائے کا چمچ  
تیل 2 کھانے کے چمچ  
آلو 1/2 کپ (کیوڈ)  
گاجر آدھا کپ (کیوڈ)  
گوبھی 1/4 کپ  
مٹر 1/4 کپ  
دھنیا 4 کھانے کے چمچ

### ترکیب

سبزیاں جب تک کہ وہ پک نہ جائیں۔ جب وہ نرم ہو جائیں تو ان کو میس کر لیں۔

آٹے کے علاوہ تمام اجزاء شامل کریں۔ اچھی طرح مکس کریں۔

آٹا شامل کریں اور مکس کریں۔ آٹا بنانے کے لیے گوندھ لیں۔ انہیں برابر سائز کی گیندوں میں تقسیم کریں۔

ان گیندوں کو 8 سے 9 انچ کے ارد گرد بیل لیں۔

پین کو گرم کریں اور اس پراٹھے کو پین پر منتقل کریں اور گولڈن براؤن ہونے تک دونوں طرف پلٹیں۔

گرم گرم سرو کریں۔

## فروٹ چاٹ اجزاء

چھوٹا سیب 2/1  
اورنج 2/1  
انگور 8-9 انگور  
اورنج جوس 1/4 کپ

## ترکیب

ایک بڑے پیالے میں پھل شامل کریں. سنتری کا رس شامل کریں۔

## چھولے کی چاٹ

### اجزاء

سفید چنا ابلا ہوا 1 کپ  
سرخ پیاز کٹی ہوئی 1/4 کپ  
ٹماٹر کٹے ہوئے 1/4 کپ  
ہری مرچ 1  
پودینہ 1 کھانے کا چمچ  
دھنیا 1 کھانے کا چمچ  
نمک حسب ذائقہ  
لیموں کا رس 1 چائے کا چمچ

### ترکیب

ایک درمیانے برتن پر تیل گرم کریں۔ سبزیاں اور چکن شامل کریں؛ 5-7 منٹ تک پکائیں۔ پانی اور کالی مرچ شامل کریں؛ دلیہ ڈال کر ہلائیں اور ڈھانپیں۔ 8-10 منٹ تک پکائیں۔ نمک حسب ذائقہ۔

پیش کریں

## بیف سینڈوچ

### اجزاء

قیمہ (چربی کے بغیر) 6 کھانے کے چمچ  
نمک آدھا چائے کا چمچ  
کالی مرچ آدھا چائے کا چمچ  
کارن فلور 2 کھانے کے چمچ  
انڈا 1  
سویا ساس 1 کھانے کا چمچ  
لہسن کا پیسٹ 1 کھانے کا چمچ  
تیل 4 کھانے کے چمچ  
ڈبل روٹی کے ٹکڑے 2 سلائس

### ترکیب

قیمہ میں مصالحہ ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔ اس میں کارن فلور ڈالیں۔ انہیں کباب کی شکل دیں اور انڈے میں کوٹ کر فرائی کریں۔ ہلکی آنچ پر اس وقت تک بھونیں جب تک کہ دونوں طرف براؤن نہ ہو جائیں۔

دوسرے بین پر ڈبل روٹی کے کوٹوسٹ کریں۔

کباب کو بریڈ سلائسز پر پھیلا دیں۔

پیش کریں

## کالے چنے کی جاٹ

### اجزاء

کالا چنا ابلا ہوا 1 کپ  
سرخ پیاز کٹی ہوئی  $\frac{1}{4}$  کپ  
ٹماٹر کٹے ہوئے  $\frac{1}{4}$  کپ  
ہری مرچ 1  
پودینہ 1 کھانے کا چمچ  
دھنیا 1 کھانے کا چمچ  
نمک حسب ذائقہ  
لیموں کا رس 1 چائے کا چمچ

### ترکیب

ابلے ہوئے کالے چنے کو ایک پیالے میں ڈالیں۔ ہری مرچ، پیاز اور ٹماٹر ڈال دیں۔ اچھی طرح ہلائیں۔  
پودینے کے پتے، ہرا دھنیا اور لیموں کا رس شامل کریں۔ اچھی طرح ہلائیں۔

## دال کا سوپ

### اجزاء

لال دال آدھا کپ  
تیل 1 کھانے کا چمچ  
سرخ پیاز کٹی ہوئی  $\frac{1}{4}$  کپ  
گاجر کٹی ہوئی  $\frac{1}{4}$  کپ  
ہری مرچ 1  
پودینہ 1 کھانے کا چمچ  
دھنیا 1 کھانے کا چمچ  
نمک حسب ذائقہ  
لیموں کا رس 1 چائے کا چمچ

### ترکیب

درمیانی پین اور پیاز میں تیل ڈالیں۔ بھونیں۔ دال اور گاجر ڈال کر 5 منٹ تک بھونیں۔ مصالحہ ڈالیں۔  
پانی ڈالیں اور ابال لیں۔  
گاڑھا ہونے تک پکائیں۔  
ہرا دھنیا، پودینے کے پتے اور ہری مرچ چھڑک دیں۔  
لیموں کا رس شامل کریں۔

## چیکو ملک شیک

### اجزاء

چیکو 1 چھوٹا  
دودھ 1 کپ  
انس کیوبز (پسے ہوئے) ½ کپ

### ترکیب

انس کیوبز، چکو اور دودھ کو بلینڈر میں ڈالیں۔ ان کو پیس لیں اور ٹھنڈا ٹھنڈا پیش کریں

## قیمہ شملہ مرچ

### اجزاء

بغیر چربی کے قیمہ 125 گرام  
شملہ مرچ 1 چھوٹے کیوبز  
پیاز 1 چھوٹی کٹی ہوئی۔  
ٹماٹر 1 چھوٹا کٹا ہوا۔  
ادرک لہسن کا پیسٹ 1 کھانے کا چمچ  
نمک حسب ذائقہ  
لال مرچ پاؤڈر 1 چائے کا چمچ  
ہلدی آدھا چائے کا چمچ  
دھنیا پاؤڈر 1 چائے کا چمچ  
تیل 1 کھانے کا چمچ

### ترکیب

تیل گرم کر کے پیاز ڈال کر تیز آنچ پر بھونیں یہاں تک کہ گہرا سنہری ہو جائے۔

ادرک اور لہسن کا پیسٹ ڈال کر تیز آنچ پر 3 سے 4 منٹ تک بھونیں۔

اب اس میں ٹماٹر، نمک، لال مرچ پاؤڈر، ہلدی، دھنیا پاؤڈر مکس کریں اور درمیانی آنچ پر پکائیں۔

پھر اس میں قیمہ ڈالیں اور تیز آنچ پر 6 منٹ تک پکائیں پانی ڈال کر ڈھک کر ہلکی سے درمیانی آنچ پر اس وقت تک پکائیں جب تک تیل سطح پر نہ آجائے۔

مرچ ڈالیں، ڈھانپیں اور 10 سے 12 منٹ تک ابالیں۔

روٹی، یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

## چکن کری

### اجزاء

چکن (کراہی کٹ) 2 درمیانے سائز کے چکن کے ٹکڑے  
تیل 2 کھانے کے چمچ  
پیاز 1 چھوٹی کٹی ہوئی۔  
ٹماٹر 1 چھوٹا کٹا ہوا۔  
ادرک لہسن کا پیسٹ 1 کھانے کا چمچ  
نمک حسب ذائقہ  
لال مرچ پاؤڈر 1 چائے کا چمچ  
ہلدی آدھا چائے کا چمچ  
دھنیا پاؤڈر 1 چائے کا چمچ  
گرم مسالہ 1 چائے کا چمچ

### ترکیب

ایک گہرے برتن میں تیل گرم کریں۔

پیاز میں شامل کریں۔ انہیں درمیانی آنچ پر پکائیں۔

آدھے ٹماٹر شامل کریں۔ تقریباً 5 منٹ تک اسے ڈھک کر ہلکی آنچ پر بھاپ دیں۔

آنچ کو تیز کریں، لہسن، ادرک اور تمام مصالحے ڈالیں اور مسالہ خشک کر لیں، مسلسل ہلاتے رہیں۔

جب مسالہ بہت خشک ہو جائے تو تیل الگ ہونا شروع ہو جاتا ہے اور چکن کو تیز آنچ پر بھونیں، پھر سے مسلسل ہلاتے رہیں، یہاں تک کہ چکن کا رنگ بدل جائے اور گلابی نہ رہے۔  
1.5 کپ پانی ڈالیں۔ ابال لائیں، پھر ڈھانپیں

جب چکن پک جائے تو دھنیا/خشک میتھی میں شامل کریں اور پیش کریں۔

## پالک چاول

### اجزاء

تیل 2 چائے کے چمچ  
پیاز 1 چھوٹی کٹی ہوئی۔  
نمک حسب ذائقہ  
پالک 1 کپ  
ادرک لہسن کا پیسٹ 1 کھانے کا چمچ  
چاول 1 کپ

### ترکیب

تیل کو ایک گہرے برتن میں ڈالیں اور درمیانی آنچ پر گرم کریں۔  
پیاز شامل کریں اور تقریباً 5 منٹ تک بھونیں۔  
پالک شامل کریں اور ٹاس کریں  
چاول اور پانی ڈالیں، ہلائیں، ڈھانپیں اور ابال لیں۔ 20 منٹ تک ابالیں، یا جب تک تمام مائع جذب نہ ہو جائے۔  
ذائقہ کے مطابق نمک کے ساتھ مسالا کو ایڈجسٹ کریں۔

## چکن بریانی

### اجزاء

تیل 1 کھانے کا چمچ  
پیاز 1 چھوٹی کٹی ہوئی۔  
چکن بونلیس پیس 2 کیوب سائز  
گرم مسالہ 2 چائے کا چمچ  
مرچ پاؤڈر 1 چائے کا چمچ  
نمک حسب ذائقہ  
چاول 1 کپ  
تازہ دھنیا 3 کھانے کے چمچ کٹا ہوا۔  
ٹماٹر 2 چھوٹے کٹے ہوئے۔  
ادریک لہسن کا پیسٹ 2 چائے کا چمچ

### ترکیب

ایک بڑے ساس پین میں تیل کو ہلکی آنچ پر گرم کریں۔ پیاز شامل کریں، ڈھانپیں اور نرم ہونے تک 10 منٹ تک پکائیں۔

ایک بڑے پیالے میں چکن، گرم مسالہ، مرچ پاؤڈر اور نمک ڈالیں۔ کوٹ کرنے کے لیے اچھی طرح ہلائیں۔

چاولوں کو کئی بار ٹھنڈے پانی میں دھولیں، جب تک پانی صاف نہ ہو جائے۔ پیاز، لہسن اور ادرک ڈال کر 2 منٹ تک پکائیں، پھر چکن کے ٹکڑے ڈالیں اور مسلسل ہلاتے ہوئے مزید 2 منٹ تک پکائیں۔

پین میں چاول شامل کریں، اچھی طرح ہلائیں پھر ابال لیں۔ آنچ بند کر دیں اور پین کو 10 منٹ کے لیے چھوڑ دیں تاکہ چاول بھاپ میں پکنے لگیں۔ سرو کریں۔

## بیف کوфта کری

### اجزاء

### کوفتے کے لیے

گائے کا گوشت 40 آنس۔  
پیاز 1 چھوٹی کٹی ہوئی۔  
ہری مرچ 3، کٹی ہوئی۔  
دھنیا 1 کھانے کا چمچ  
ادرک لہسن کا پیسٹ 1 کھانے کا چمچ  
چنے کا آٹا 2 چائے کے چمچ  
لال مرچ پاؤڈر 1 چائے کا چمچ  
نمک حسب ذائقہ  
ٹماٹر 2 چھوٹے کٹے ہوئے۔

### کری کے لیے

پیاز 1 چھوٹی کٹی ہوئی۔  
دہی ¼ کپ  
تیل 1 کھانے کا چمچ  
لال مرچ پاؤڈر 1 چائے کا چمچ  
دھنیا پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ  
ہلدی ¼ چائے کا چمچ  
نمک حسب ذائقہ  
ادرک لہسن کا پیسٹ 1 کھانے کا چمچ

### ترکیب

فوڈ پروسیسر میں پیاز، ہری مرچ، دھنیا، ادرک اور لہسن ڈالیں اور پیس لیں۔  
پسی ہوئی گائے کا گوشت، نمک، لال مرچ، اور چنے کا آٹا ملا دیں  
اب اس آمیزے کی چھوٹی بولز بنالیں

ایک بڑے پین میں تیل کو تیز آنچ پر گرم کریں۔ کٹی ہوئی پیاز شامل کریں، اور 7-8 منٹ تک یا سنہری  
بھوری ہونے تک بلائیں۔  
پیاز کو تیل سے نکال کر دہی کے ساتھ ملا دیں۔ اس وقت تک بلینڈ کریں جب تک کہ پیسٹ نہ بن جائے۔  
ایک طرف رکھیں۔  
ادرک لہسن کا پیسٹ اور تمام مصالحے "کری" میں ڈالیں۔ چند منٹ تک بھونیں جب تک کہ تیل الگ نہ  
ہو جائے۔

پیاز اور دہی کا مکسچر شامل کریں۔ یکجا کرنے کے لئے مکس کریں۔ 2-3 کپ پانی ڈالیں اور ابالنے کے لیے ڈھکن ڈھانپ دیں  
ابلتے سالن میں کوفتوں کو ایک ہی تہہ میں شامل کریں۔  
ڈھانپیں اور مزید 40 منٹ تک ابالنے دیں۔ اگر ضرورت ہو تو درمیان میں ہلائیں۔  
دھنیا چھڑک دیں۔ روٹی، نان، یا ابالے چاول کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

## لہسن فرائیڈ چاول

### اجزاء

چاول 1 کپ  
مکھن 1 چائے کا چمچ  
لہسن 1 کٹا ہوا۔  
پیاز چھوٹی 1 عدد  
لیموں کا رس 1 چائے کا چمچ

### ترکیب

ایک سوس پین میں چاول اور پانی ملا کر ابال لینا اور ابالیں۔ ٹھنڈا ہونے کے لیے ایک طرف رکھ دیں۔  
درمیانی آنچ پر ایک بڑے پین میں مکھن کو پگھلا دیں۔ پیاز اور لہسن شامل کریں؛ پکائیں اور ہلکے  
ہلکے بھورے ہونے تک بلائیں۔ اس وقت تک پکائیں جب تک گرم نہ ہو جائیں۔

## بیف حلیم

### اجزاء

ہڈیوں کے بغیر گوشت 1 پاؤنڈ  
پیاز 1 درمیانہ  
ادرک لہسن کا پیسٹ 2 کھانے کے چمچ  
لال مرچ پاؤنڈر 2 چائے کا چمچ  
ہلدی 1 چائے کا چمچ  
نمک حسب ذائقہ  
گندم آدھا کپ  
جو آدھا کپ  
چنے کی دال 4/1 کپ  
مونگ کی دال 4/1 کپ  
چاول 1/4 کپ  
تیل 6 کھانے کے چمچ

### ترکیب

گیہوں اور جو کو رات بھر بھگو دیں اور 1 چمچ مرچ اور ہلدی کے پاؤنڈر کے ساتھ ابالیں اور اسے نرم کر کے پیس لیں۔

تمام دال اور چاول ڈال کر اتنا پانی ڈالیں کہ پک جائیں اور نرم ہونے تک پکائیں اور پیس لیں۔

تیل گرم کر کے پیاز فرائی کر کے تمام مسالہ، دہی ڈال کر تھوڑی دیر بھونیں پھر گوشت ڈال دیں۔

پانی ڈال کر نرم ہونے تک پکائیں۔ دال اور گندم کا مکسچر شامل کریں۔

اسے مکسچر میں پیس لیں یا دستی طور پر پیس لیں۔ ایک ابال لائیں، اس میں گرم مسالہ ڈال دیں۔

تلی ہوئی پیاز، لیموں، لال مرچ، کٹی ادرک اور چاٹ مسالہ کے ساتھ سرو کریں۔

## چکن ویجیٹیبل جاومین

### اجزاء

چکن یخنی  $\frac{3}{4}$  کپ  
کارن اسٹارچ 1 کھانے کا چمچ  
سویا ساس 1 کھانے کا چمچ  
تیل 1 چائے کا چمچ  
چکن کی پٹی 125 گرام  
گاجر  $\frac{1}{2}$  کپ جولین کٹ  
نوڈلز 125 گرام  
بری پیاز آدھا کپ

### ترکیب

چھوٹے پیالے میں، کارن اسٹارچ، سویا ساس، اچھی طرح ملا دیں۔  
کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ چکن سٹریپس شامل کریں؛ 4 سے 6 منٹ تک پکائیں اور اس وقت تک ہلائیں  
جب تک چکن گلابی نہ ہو۔  
گاجر اور بری پیاز کو ایک ہی بین میں ڈالیں۔ ڈھانپیں اور 4 سے 6 منٹ تک پکائیں یا جب تک گاجر  
کرکرا نہ ہو جائیں،  
کارن اسٹارچ کے آمیزے کو ہموار ہونے تک ہلائیں۔ پکائیں اور اس وقت تک گاڑھی نہ ہو جائے۔ پیاز  
اور چکن میں پکائیں اور اچھی طرح گرم ہونے تک ہلائیں۔ جاؤمین نوڈلز پر سرو کریں۔ اگر چاہیں تو  
اضافی سویا ساس کے ساتھ پیش کریں۔

## ٹماٹر کا سوپ

### اجزاء

مکھن 1 کھانے کا چمچ  
پیاز 1 کٹی ہوئی۔  
لہسن 1 کٹی ہوئی۔  
بڑے ٹماٹر 2  
لال مرچ  $\frac{1}{4}$  چائے کا چمچ  
نمک حسب ذائقہ  
پسی ہوئی کالی مرچ  $\frac{1}{4}$  چائے کا چمچ

### ترکیب

ایک بڑے ساس پین میں مکھن کو درمیانی آنچ پر گرم کریں۔ پیاز اور لہسن کو اس وقت تک پکائیں جب تک کہ پیاز نرم نہ ہو، تقریباً 5 منٹ۔ ٹماٹر، پانی، لال مرچ، نمک، اور کالی مرچ شامل کریں۔ 15 منٹ تک ابالیں۔  
بلینڈر کے ساتھ پیوری کریں۔ گرم ہونے تک سوپ کو دوبارہ گرم کریں اور نمک اور کالی مرچ کے ساتھ سیزن کریں۔

## سیخ کباب

### اجزاء

مٹن کا قیمہ 150 گرام  
ادرک لہسن کا پیسٹ 2 چائے کا چمچ  
پیاز کا پیسٹ 1 چائے کا چمچ  
لال مرچ پاؤڈر 1 چائے کا چمچ  
زیرہ پاؤڈر 1 چائے کا چمچ  
تیل 2 چائے کے چمچ  
گرم آٹا 2 چائے کے چمچ  
نمک حسب ذائقہ

### ترکیب

ایک پیالے میں مٹن کا قیمہ، ادرک لہسن کا پیسٹ اس کے ساتھ پیاز کا پیسٹ، لال مرچ پاؤڈر، زیرہ پاؤڈر، کالی مرچ اور تیل ملا دیں۔ اچھی طرح مکس کریں۔

باندھنے کے لیے آٹا (چنے کا آٹا) شامل کریں۔ اچھی طرح مکس کریں۔

حسب ذائقہ نمک ڈالیں۔ ڈھک کر 1 گھنٹے کے لیے فریج میں رکھیں۔  
کبابوں کو تیل والے سیخوں پر سیخ کریں۔ گرل کرتے وقت کثرت سے تیل لگائیں۔

ایک بار جب کباب پک جائیں تو سرونگ پلیٹر میں نکالیں اور پیاز، تازہ دھنیے کے پتوں اور لیموں کے ٹکڑوں سے گارنش کریں۔

## سبزی فرائیڈ چاول

### اجزاء

چاول 1 کپ  
تیل 1 چائے کا چمچ  
شملہ مرچ  $\frac{1}{2}$  کٹی ہوئی۔  
ریڈ چلی فلیکس  $\frac{1}{4}$  چائے کا چمچ  
ہری پیاز 1 چھوٹی کٹی ہوئی۔  
سویا ساس 1 کھانے کا چمچ  
گاجر  $\frac{1}{2}$  کپ کٹی ہوئی۔  
نمک حسب ذائقہ

### ترکیب

ایک سوس پین میں پانی کو ابالنے پر لائیں۔ چاولوں میں ہلائیں۔ ، ڈھانپیں اور ابالیں ، تقریباً 20 منٹ۔  
ایک بڑی کڑاہی میں تیل گرم کریں یا درمیانی آنچ پر کڑاہی کریں۔ گاجر، شملہ مرچ، لہسن اور لال مرچ  
کے فلیکس ڈال دیں۔  
پکے ہوئے چاول، ہری پیاز، اور سویا ساس میں ہلائیں۔ 1 منٹ تک پکائیں  
سرو کریں

## دال چنے کے ساتھ لوکی

### اجزاء

لوکی آدھا کپ  
چنے کی دال ¼ کپ  
ٹماٹر آدھا کٹا ہوا۔  
لال مرچ ¼ چائے کا چمچ  
دھنیا پاؤڈر ¼ چائے کا چمچ  
ہلدی پاؤڈر ¼ چائے کا چمچ  
تیل 2 چائے کے چمچ  
نمک حسب ذائقہ

### ترکیب

چنا کی دال کو دھو کر 30 منٹ تک پانی میں بھگو دیں۔ 30 منٹ کے بعد بھیگی ہوئی چنا کی دال نکال کر ایک طرف رکھ دیں۔ لوک کو چھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔  
درمیانی آنچ پر ایک پین میں 2 کھانے کے چمچ تیل گرم کریں۔  
کٹے ہوئے ٹماٹر، لال مرچ پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر اور ہلدی پاؤڈر ڈالیں۔  
ہلائیں اور ٹماٹر نرم ہونے تک پکائیں، بھیگی ہوئی چنا کی دال ڈال دیں۔ کٹی ہوئی لوکی اور نمک ملا دیں۔  
4/3 کپ پانی ڈال کر پکنے دیں۔  
تیار شدہ لوکی چنا دال سبزی کو سرونگ پیالے میں منتقل کریں اور کٹے ہوئے دھنیے سے گارنش کریں۔

## چکن کرابی

### اجزاء

تیل 2 چائے کے چمچ  
چکن کرابی 2 ٹکڑے کر لیں۔  
زیرہ ¼ چائے کا چمچ  
لال مرچ فلیکس ¼ چائے کا چمچ  
ادریک لہسن کا پیسٹ 1 چائے کا چمچ  
ہلدی پاؤڈر ¼ چائے کا چمچ  
ٹماٹر 2 کیوب سائز  
نمک حسب ذائقہ  
دھنیا 2 چائے کا چمچ کٹا ہوا  
ہری مرچ 3 کٹی ہوئی۔

### ترکیب

ایک بڑے برتن میں تیل کو تیز آنچ پر گرم کریں۔ چکن کے ٹکڑے ڈالیں اور تقریباً 5 منٹ تک براؤن ہونے تک پکائیں۔ پانی، زیرہ، نمک، ادریک اور لہسن کا پیسٹ، لال مرچ پاؤڈر، اور ہلدی شامل کریں۔ پکائیں اور خوشبودار ہونے تک ہلائیں، تقریباً 30 سیکنڈ۔  
برتن میں ٹماٹر اور ہری مرچ ہلائیں۔ اور پکائیں جب تک کہ چکن کے ٹکڑے ہڈی پر گلابی نہ ہو جائیں، تقریباً 30 منٹ۔  
چکن پر ہرا دھنیا چھڑکیں اور سرو کریں

## گرلڈ مچھلی

### اجزاء

فش فلیٹ 125 گرام  
لہسن 1 چائے کا چمچ  
لیموں کا رس ¼ چائے کا چمچ  
کالی مرچ ¼ چائے کا چمچ  
نمک حسب ذائقہ  
مکھن 1 چائے کا چمچ

### ترکیب

فش فلیٹس کو گرل کریں: ایک پین میں مکھن ڈالیں اور درمیانی آنچ پر گرم کریں۔  
فلٹس کو نمک، کالی مرچ اور لیموں کے رس کے ساتھ پکانے سے پہلے ابالنے دیں۔  
فلٹس کو دونوں طرف سے گرل کریں، پھر جب وہ کرکرا ہو جائیں تو انہیں پلیٹر میں رکھیں۔

## چکن سوچی سوپ

### اجزاء

چکن 3 بغیر ہڈی کے ٹکڑے  
سوچی 4 کھانے کے چمچ  
ادریک لہسن کا پیسٹ 1 چائے کا چمچ  
پیاز 1/4 کپ کٹی ہوئی۔  
ٹماٹر 1/4 کپ  
ہری مرچیں 2 عدد  
دھنیا 1/4 کپ  
لونگ 2-3  
لال مرچ پاؤڈر 1/4 چائے کا چمچ  
کالی مرچ پاؤڈر 1/4 چائے کا چمچ  
نمک حسب ذائقہ

### ترکیب

ایک پین میں تیل گرم کریں اور اس میں لونگ، دار چینی ڈالیں۔  
پیاز ڈال کر بھونیں۔  
چکن کے ٹکڑوں کو اچھی طرح دھو کر پیاز میں ڈال دیں۔ تقریباً 2 منٹ تک بھونیں۔  
ادریک لہسن کا پیسٹ ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔ ٹماٹر ڈال کر نرم ہونے تک پکائیں۔  
اب اس میں بھنی ہوئی سوچی / سوچی ڈال کر تقریباً ایک منٹ تک بھونیں۔  
اس میں تمام پاؤڈر، کٹی ہوئی ہری مرچ اور نمک ڈال کر ایک منٹ کے لیے بھونیں۔  
پانی ڈال کر ابال لیں۔  
کچھ دھنیا کے پتوں کو باریک کاٹ کر ڈال دیں۔  
چکن کے ٹکڑوں کو ایک پیالے میں نکال کر کاٹ لیں۔  
کٹے ہوئے چکن کو دوبارہ سوپ میں شامل کریں۔ پیش کرنے سے پہلے دوبارہ گرم کریں۔  
کچھ دھنیا اور پودینے کے پتے چھڑک کر گرم گرم سرو کریں۔

## آڑو ملك شىك

### اجزاء

آڑو 1 چھوٹا  
دودھ 1 كپ  
آئس كیوبز (پسے ہوئے) ½ كپ

### تركيب

آئس كیوبز، آڑو اور دودھ كو بلینڈر ميں ڈالیں اور پیس۔ ٹھنڈا ٹھنڈا پیش کریں۔

## پاستا سلاد

### اجزاء

پاستا 1/2 کپ ابلا ہوا  
ٹماٹر 1 چھوٹا کٹا ہوا۔  
گاجر 1/4 کپ  
بند گوبھی 1/4 کپ  
چکن 1 کھانے کا چمچ۔  
نمک حسب ذائقہ  
کالی مرچ 1/4 چائے کا چمچ

### ترکیب

ایک درمیانے سائز کا پیالہ لیں۔ ابلا ہوا پاستا، چکن، سبزی اور مصالحہ ڈالیں۔ اچھی طرح مکس کریں۔

پیش کریں

## کیلے کا ملکی شیک

### اجزاء

کیلا 1 درمیانہ  
چکنائی کے بغیر دودھ 1 کپ  
انس کیوبز (پسے ہوئے) 1/2 کپ

### ترکیب

انس کیوبز، کیلا اور دودھ کو بلینڈر میں ڈالیں اور پیس۔ ٹھنڈا ٹھنڈا پیش کریں

## دال ماش

### اجزاء

دال ماش 1/4 کپ  
پیاز 1 چھوٹی کٹی ہوئی۔  
ادرک لہسن کا پیسٹ 1 چائے کا چمچ  
مرچ پاؤڈر 1 چائے کا چمچ  
ہلدی آدھا چائے کا چمچ  
نمک حسب ذائقہ  
ٹماٹر 1 چھوٹا کٹا ہوا۔  
دھنیا 2 کھانے کے چمچ کٹا ہوا۔  
ہری مرچیں 2 چھوٹی کٹی ہوئی۔  
تیل 2 چائے کے چمچ

### ترکیب

دال کو ہلدی، آدھا چمچ نمک اور 1 کپ پانی کے ساتھ ابالیں جب تک کہ دال تقریباً نرم نہ ہو جائے۔  
گرم تیل؛ پیاز کو ہلکا سنہری ہونے تک بھونیں اس میں لہسن کا پیسٹ، کٹی ہوئی ادرک، ٹماٹر، نمک،  
مرچ پاؤڈر ڈال کر مکسچر کو اچھی طرح ہلائیں۔  
ابلی ہوئی دال، ہری مرچ، تمام مصالحہ ڈال دیں۔  
5 منٹ تک ابالیں۔  
دال ماش پیش کرنے کے لیے تیار ہے۔

## پالک پنیر

### اجزاء

پالک 350 گرام  
ٹماٹر 1 درمیانہ  
ادرک لہسن کا پیسٹ 3 چائے کے چمچ  
مرچ پاؤڈر 1 چائے کا چمچ  
ہلدی آدھا چائے کا چمچ  
نمک حسب ذائقہ  
پیاز 1 چھوٹی کٹی ہوئی۔  
دھنیا 2 کھانے کے چمچ کٹا ہوا۔  
ہری مرچیں 2 چھوٹی کٹی ہوئی۔  
تیل 1 چائے کا چمچ  
پنیر 225 گرام  
کریم 1 کھانے کا چمچ

### ترکیب

ابلتے ہوئے پانی کے برتن میں تھوڑا سا نمک اور پھر پالک کے پتے ڈالیں۔ پالک کے پتوں کو 2 سے 3 منٹ تک بلینچ کریں۔ بلینڈر میں پالک کے ساتھ ٹماٹر، 3 لونگ لہسن، ادرک اور ہری مرچ شامل کریں۔ پیوری کریں اور ایک طرف رکھ دیں۔  
ایک پین کو درمیانی آنچ پر گرم کریں۔ گرم ہونے پر تیل ڈالیں اور پھر کٹے ہوئے لہسن ڈال دیں۔ چند منٹ تک بھونیں جب تک کہ اس کا رنگ بدلنا شروع نہ ہو جائے۔  
پھر کٹی ہوئی پیاز ڈال دیں۔ پیاز کو 2 سے 3 منٹ تک پکائیں جب تک کہ نرم نہ ہو۔  
تیار پالک پیوری میں ڈال کر مکس کریں۔ پوائنٹ پر تقریباً 2/1 کپ پانی بھی شامل کریں۔  
پین کو ڈھانپیں اور درمیانی آنچ پر 10 منٹ تک پکنے دیں۔  
پالک پک جانے کے بعد اس میں ہلدی پاؤڈر، لال مرچ پاؤڈر اور نمک ملا دیں۔ مکس کریں اور 1 منٹ تک پکائیں۔  
پھر کریم ڈال کر مکس کریں۔  
پنیر میں ہلائیں اور مکس کریں۔ سالن کو 3 سے 4 منٹ تک پکنے دیں۔  
پالک پنیر کو نان یا روٹی یا چاول کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

## چکن کورما

### اجزاء

چکن 2 ٹکڑے  
تیل 2 کھانے کے چمچ  
الانچی 3  
لونگ 3  
لہسن 2 کھانے کے چمچ  
نمک حسب ذائقہ  
دھنیا پاؤڈر 1 کھانے کا چمچ  
مرچ پاؤڈر 1 کھانے کا چمچ  
بری مرچیں 2 چھوٹی کٹی ہوئی۔  
دہی 1/4 کپ  
گرم مسالہ 1 چائے کا چمچ  
پیاز 2 عدد

### ترکیب

پین میں تیل کو گرم کریں۔  
الانچی، لونگ، لہسن ڈال کر مکسچر کو اچھی طرح بھون لیں۔  
پھر اس میں چکن ڈال کر تقریباً 2-3 منٹ تک پکنے دیں۔  
جب یہ براؤن ہو جائے تو دھنیا اور مرچ پاؤڈر ڈال دیں۔  
حسب ذائقہ نمک ڈالیں۔  
ادرک کا پیسٹ، تلی ہوئی پیاز اور دہی کا مکسچر ڈال کر ایک منٹ تک پکنے دیں۔  
پھر گرم مسالہ ڈال دیں۔  
اسے ڈھانپیں اور اسے تقریباً 10-15 منٹ تک پکنے دیں۔  
گرم گرم سرو کریں۔