

سلمی کا کچن

چپیتی کے ساتھ اوکیرا سالان

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

ہری مرچ

دھنیا پاؤڈر

تیاری اور کھانا پکانے کے لئے طریقہ

(1) اوکیرا کی انگلیاں دھوکر کاٹ دین اور ایک طرف رکھیں

(2) درمیانی آنج پر ایک پین میں 2 چائے کا چمچ تیل گرم کریں۔

(3) اسی پین میں 1.5 چائے کا چمچ تیل درمیانے آنج پر گرم کریں اور اس میں زیرہ ڈالیں اور پھسلنے دیں۔

(4) پیاز شامل کریں اور پارباسی تک 2 منٹ تک پکائیں۔

(5) ادرک 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 بونے تک 7-8 منٹ تک درمیانی آنج 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 کر لیں۔

(10) کٹی ہوئی دھنیا کی پتی شامل کریں اور اچھے مکس 1 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 بوجائیں۔

(12) کچھ مزید دھنیا کے پتوں سے گارنش کریں اور چیاتی کے ساتھ گرم سرو کریں

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

1 چپاتی = 60 گرام = 25 گرام کاربوہائیڈریٹ

2 چیپٹیس = 120 گرام = 50 گرام کاربوہائیڈریٹ

3 چیپٹیس = 180 گرام = 75 گرام کاربوہائیڈریٹ

خوش کھانا پکانا اور اپنے کھانے سے لطف اٹھائیں

