

نایاب

دائیں

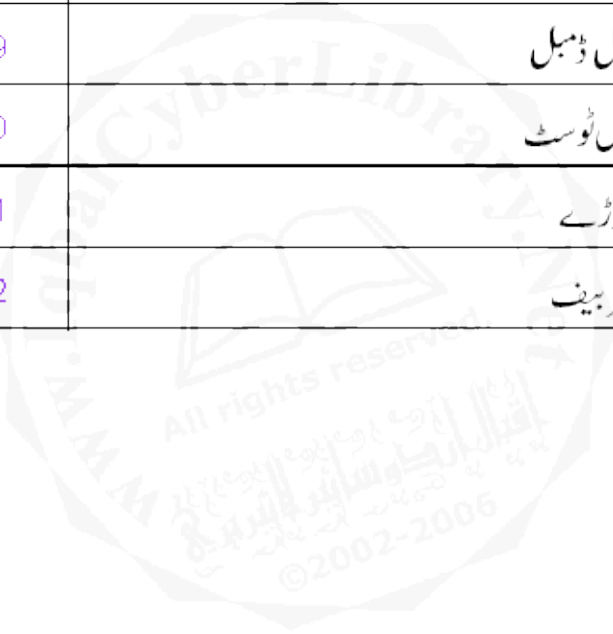
پکانے کی مزید وار طریقے





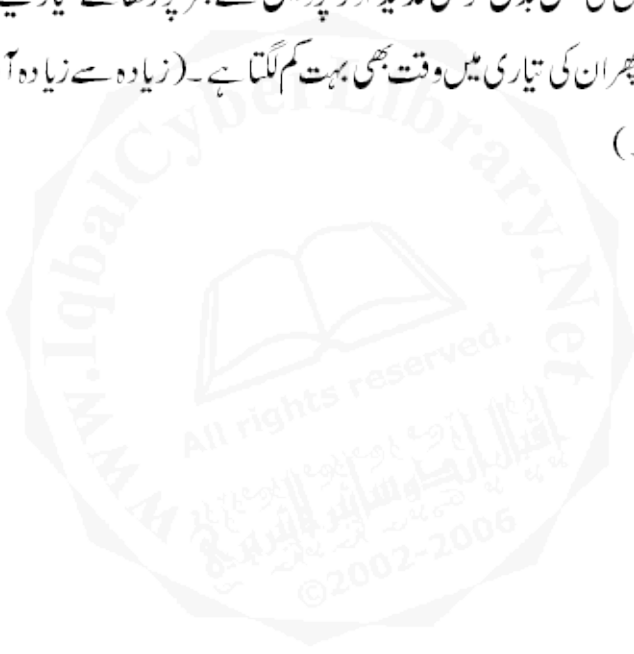
صفحہ نمبر	فہرست
05	دالیں
06	مسالے اور بگھار
07	موگ کی بھنی دال
08	ماش کی بھنی دال
09	ماش کی کٹے مسالے کی دال
10	کیوٹی دال
11	موگ کی دال کی کھجڑی
12	ماش کی دال کی کھجڑی
13	قبولی
14	شولہ
15	حلیم
17	دہی پھلکیاں
18	دہی بڑے
19	کھنڈویاں
20	دہی کھنڈویاں
21	منگو چیاں
22	بڑیاں شوربے والی
23	بڑیاں اور آلیں
24	کرڈھی

25	فرنج ٹوسٹ
26	رین بوسینڈوچ
27	برگر
28	فلاننگ ساسر
29	زمبل ڈمبل
30	رائل ٹوسٹ
31	پکوڑے
32	ہنٹربیف



دالیس

پروٹین گوشت ہی سے حاصل نہیں ہوتی، دالوں سے بھی ہوتی ہے۔
اسے نباتاتی پروٹین کہتے ہیں۔ ضروری نہیں کہ دالوں کو دال ہی کی شکل میں کھلایا
جائے۔ ان کی شکل بدل کر بھی لذیذ اور پروٹین سے بھرپور کھانے تیار کیے جاسکتے
ہیں۔ اور پھر ان کی تیاری میں وقت بھی بہت کم لگتا ہے۔ (زیادہ سے زیادہ آدھا گھنٹا
لگتا ہے۔)



مسالے اور بگھار

ابالی تو سب ہی دالیں جاتی ہیں۔ لیکن سب میں ایک جیسا مسالا نہیں ڈالا جاتا۔ اور نہ سب میں ایک جیسا بگھار یا تڑکا لگایا جاتا ہے۔ مسور کی دال میں نمک، مرچ، زیرہ اور دال کی مقدار کی مناسبت سے چھوٹی یا بڑی پیاز کاٹ کر ڈالیں۔ اور مرچ، زیرہ لہسن کا بگھار لگائیں۔

ارہر کی دال میں نمک، مرچ، لہسن، اور زیرہ ڈال کر ابالیں۔ گل جائے تو اہلی ڈالیں۔ اور تھوڑا اور پکائیں۔ بگھار لہسن مرچ اور زیرے کا لگائیں چنے کی دال میں نمک، مرچ اور لہسن ڈالیں۔ پیاز اور مرچ کا بگھار لگائیں۔ اوپر سوکھا دھنیا اور پسا ہوا گرم مسالا چھڑکیں۔

ماش کی دال میں نمک، مرچ، لہسن اور ادراک ڈالیں۔ بگھار پیاز مرچ اور زیرے کا لگائیں۔ بگھار میں ذرا سا ادراک بھی ڈال لیا جائے تو زیادہ اچھی ہو جاتی ہے۔ اوپر سے گرم مسالا چھڑکیں۔

موگ کی دال میں نمک، مرچ، لہسن اور ادراک ڈالیں۔ بگھار پیاز کا لگائیں۔ اوپر سوکھا دھنیا اور پسا ہوا گرم مسالا چھڑکیں دوسری دالوں کی نسبت اس میں مرچ قدرے کم ڈالیں،۔ ثابت موگ اور ماش یا مسور میں بھی وہی مسالے ڈالیں جو ان کی دالوں میں ڈالے جاتے ہیں۔ لیکن ثابت مسور گل جائے تو اس میں اہلی ضرور ڈالیں۔ اور بگھار نے کے بعد اس میں ہرے پودینے کے پتے بھی چھڑکیں۔ ثابت ماش صرف ادراک سے بگھاریے۔ اور گرم مسالہ ضرور چھڑکیے۔

یہ تو سب پتلی دالیں تھیں۔ موگ اور ماش کی بھنی ہوئی دالیں مندرجہ ذیل ترکیب سے بنتی ہیں۔

مونگ کی بھنی دال

اشیاء:-

مونگ کی دھلی دال	۲۵۰ گرام
پیاز	ایک چھیل کر کاٹ لیں۔
لہسن	بارہ جوئے (تریاں)
ادرک	ایک انچ۔ چھیل کر پیس لیں۔
نمک	حسب ذائقہ
مرچ	حسب ذائقہ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
زیرہ	ایک چائے کا چمچ
لونگ	۳ عدد۔
کالی مرچ	۲ عدد
الانچی بڑی	ایک
دارچینی	ایک انچ
گھی	کھانا پکانے کا ڈیڑھ چمچ
ترکیب	

پیاز گھی میں گلابی کریں۔ گرم مسالا، ہلدی، نمک، مرچ، لہسن، ادرک سب کچھ بگھار میں ڈال کر دو چار بار چمچ چلائیں۔ اور پون (3/4) گلاس پانی ڈال دیں۔ آگ ہلکی کر دیں۔ خشک ہو جانے پر اتار لیں۔

ماش کی بھنی دال

یہ دال بھی مونگ کی بھنی ہوئی دال کی طرح ہی بنے گی۔ لیکن اس میں پانی ڈیڑھ گلاس ڈالیں۔ یہ مونگ کی دال کی نسبت دیر میں گلتی ہے



کیوٹی وال

سب دالیں برابر لیجیے۔ ان میں لہسن، نمک، مرچ، زیرہ ڈالیے۔ پتلی پکائیے۔ پیاز کا بگھار لگائیے۔



مونگ کی دال کی کھجڑی

اشیاء:-

مونگ کی چھلکے والی دال ۲۵۰ گرام

چاول ۲۵۰ گرام

ایک بڑی چھیل کرکٹ لیجیے۔

۹۰ گرام یا کھانا پکانے کا ڈیڑھ چمچ

زیرہ ایک چائے کا چمچ

دارچینی ایک انچ

لونگ ۴

کالی مرچ ۱۲

بڑی لاپٹی ایک

نمک حسب ذائقہ

ادرک ایک انچ چھیل کر پیس لیجیے۔

ترکیب

گھی میں پیاز گلابی کیجیے۔ اس میں ادرک اور گرم مسالا ڈال کر دو چار بار چمچ

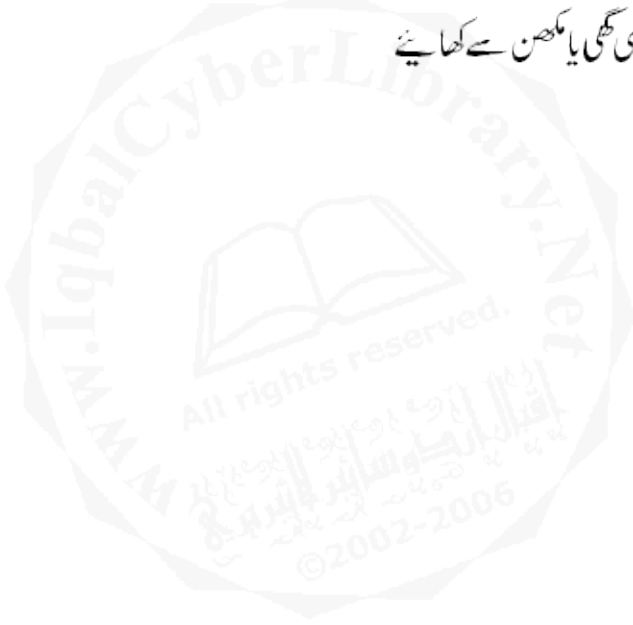
چلائیے۔ پھر دال چاول اور پانی بھی ڈال دیجیے۔ ایک کئی رہ جائے تو دم پر رکھ

دیجیے۔

ماش کی دال کی کھجڑی

ترکیب

ماش کی دال چھلکوں والی چاولوں سے آدھی لیجیے۔ ادراک۔ گرم مسالا، نمک، مرچ، اور چند جوئے لہسن کے ثابت ڈال کر ابال لیجیے۔
پکنے پر دیسی گھی یا مکھن سے کھائیے



قبولی

پنے کی دال کی کھچڑی کو قبولی کہتے ہیں۔ دال چاولوں سے وزن میں آدھی لیجیے۔ ایک پیاز درمیانے سائز کی گھی میں گلابی کر کے ذرا سا ثابت گرم مسالا ڈالیے۔ اس میں دال چاول ڈال کر کھچڑی پکا لیجیے۔ گھی مرضی کے مطابق ڈالیے۔



شولہ

مسور کی دال کی کھجڑی طاہری کی طرح پکانی جائے تو اسے شولہ کہتے ہیں۔

اشیا:-

1/4 کلو	مسور کی دال
1/2 کلو (دونوں کو دھو لیجیے۔)	چاول
ایک درمیانہ چھیل کر کاٹ لیجیے	پیاز
ڈیڑھ کڑ چھی یا ۹۰ گرام	گھی
حسب ضرورت	ہلدی
حسب ذائقہ	نمک، مرچ
ایک پوتھی	لہسن
ایک انچ۔ چھیل کر پیس لیجیے۔	ادرک
حسب ضرورت	ثابت گرم مسالا

ترکیب

پیاز گھی میں گلابی کیجیے۔ اس میں گرم مسالا، نمک، مرچ، ہلدی، لہسن، ادرک ڈالیے اور دو تین بار چھچھ چلائیے۔ پھر دال چاولوں سے دو گنا پانی ڈالیے۔ اور آگ درمیانی کر دیجیے۔ چاول ایک کئی کارہ جائے تو دم پر رکھ دیجیے۔ چاولوں کی طاہری اسی طرح پکانی جاتی ہے۔ لیکن اس میں مسور کی دال نہیں ڈالی جاتی۔ طاہری سادہ بھی ہوتی ہے اور آلوں کی بھی آلو کی طاہری میں چاولوں میں آدھے وزن کے آلوؤں کے ٹکڑے بھی ڈالیے۔

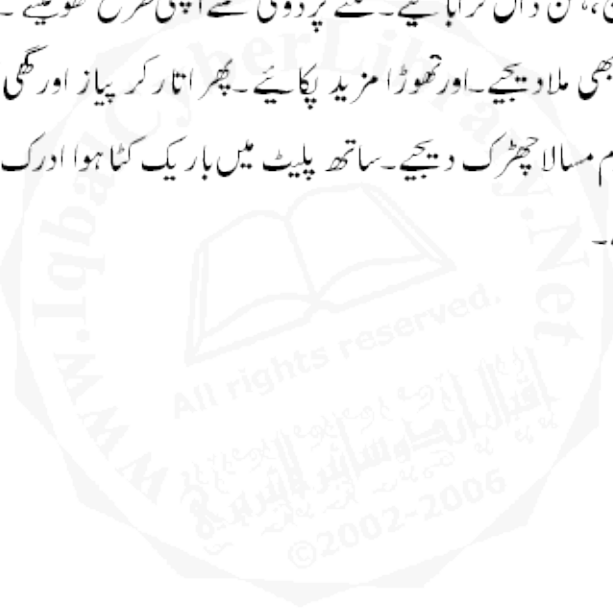
حلیم

اشیا:-	
مونگ	۲۵ گرام
ماش	۲۵ گرام
چنا	۲۵ گرام
اربر	۲۵ گرام
مسور کی دال	۲۵ گرام
چاول	۲۵ گرام
کٹے ہوئے جو	۲۵ گرام
گندم کا دلیہ	۲۵ گرام
گوشت	ایک کلو
گھی	۲۵۰ گرام
گرم مسالا	کھانا کھانے کا ایک چمچ
نمک، مرچ	حسب ذائقہ
ادرک	چار انچ
لہسن	ایک پوتھی
دارچینی	ایک انچ
ہلدی	۲- چائے کے چمچے
دھنیا	۲ چائے کے چمچے
پیاز	۲ بڑی
ہری مرچ	چھ سات

ترکیب

گوشت میں گھی دھیا، نمک، مرچ، دارچینی، زیرہ، لہسن اور نصف ادراک ڈال کر خوب بھونے۔ پھر مناسب پانی ڈال کر خوب گلا لیجیے۔

دوسری دیکھی میں سب دالیں، گندم اور جو چڑھا دیجیے۔ اور اس میں ہلدی، نمک، مرچ، لہسن ڈال کر ابا لیے۔ گنے پر ڈوئی سے اچھی طرح گھونٹے۔ اس کے بعد گوشت بھی ملا دیجیے۔ اور تھوڑا مزید پکائیے۔ پھر اتار کر پیاز اور گھی کا بگھار لگائیے۔ گرم مسالا چمڑک دیجیے۔ ساتھ پلیٹ میں باریک کٹا ہوا ادراک اور ہری مرچ رکھیے۔



دہی پھلکیاں

آدھا کلو دہی پھیٹ کر اس میں حسب ذائقہ نمک، مرچ، اور آدھی پیالی پانی ملائیے۔ ۱۲۵ گرام بیسن میں حسب ذائقہ نمک، مرچ، 1/2 چائے کا چمچ سفید زیرہ اور چوتھائی چمچ میٹھا سو ڈالنا کر خوب پھینٹیے۔ پھر اس کی پھلکیاں تل کر دہی میں ڈال دیں۔ ہر ادھیا چمڑک دیکھیے۔



دہی بڑے

اشیا

دہی

آدھا کلو

حسب ذائقہ

نمک مرچ

۲۵ گرام

مونگ یا ماش کی دال

ایک پوتھی

ادرک

ایک انچ

لہسن

ڈیڑھ چمچہ

پسا ہوا گرم مسالا

ترکیب

آدھا کلو دہی میں حسب ذائقہ نمک مرچ اور آدھی پیالی پانی ملا کر پھینٹ لیں۔ مونگ یا ماش کی دال تین چار گھنٹے پہلے بھگو دیں۔ اور پھر اسے پیس لیں۔ ادرک اور لہسن پورا پیس لیں۔ اور اس میں گرم مسالا ملا کر پسی ہوئی دال میں ملا دیں، حسب ذائقہ نمک مرچ اور تھوڑا سا بیٹھا سوڈا بھی ڈال دیں۔ اس کے بعد گول نکلیاں بنا کر گھی میں تل لیں۔ اور دہی میں ڈال دیں۔ یہ آپ کی مرضی ہے کہ نمک مرچ دہی میں ملایں یا دہی بڑے ڈال کر اوپر سے چھڑک دیں۔

کھنڈویاں

اشیا	
بیس	۱۲۵ گرام
گھی	۶۰ گرام
پسا ہوا دھنیا	۲ تچے
پیاز	ایک درمیانی پیس لیجیے۔
لہسن	ایک پوتھی چھیل کر پیس لیجیے۔
میتھی کے بیج	۲۰ یا ۱/۴ چمچ چائے کا
نمک مرچ	حسب ذائقہ
گرم مسالا	ایک چائے کا چمچ
بلدی	۱/۲ چائے کا چمچ
اجوائن	چند دانے
دھنیا پسا ہوا	دو چائے کے تچے

ترکیب

گھی میں میتھی کے بیج لال کیجیے۔ نمک، مرچ، پسا ہوا گرم مسالا، دھنیا اور لہسن پیاز ڈال کر ذرا بھوئیے۔ دھنیے کی بو ختم ہو جائے تو ایک گلاس پانی ڈال کر پکائیے۔ آدھا گلاس پانی رہ جائے تو اتار لیجیے۔

ایک سینی میں ذرا سا گھی لگا کر رکھ دیجیے۔ تاکہ اس میں کھنڈویاں جمائی جا سکیں۔ بیسن میں حسب ذائقہ نمک، مرچ، اور اجوائن کے چند دانے ڈالیے۔ پھر نصف گلاس پانی ڈال کر اچھی طرح کس کر لیں۔ اب درمیانی آگ پر رکھ کر پکائیے۔ پورا وقت چمچ چلاتی رہیے۔ جب اتنا گاڑھا ہو جائے کہ چمچ چلانا مشکل ہو جائے تو اتار کر سینی میں پھیلا دیجیے۔ ہاتھ پر پانی لگا کر جلدی جلدی پھیلائیے پھر

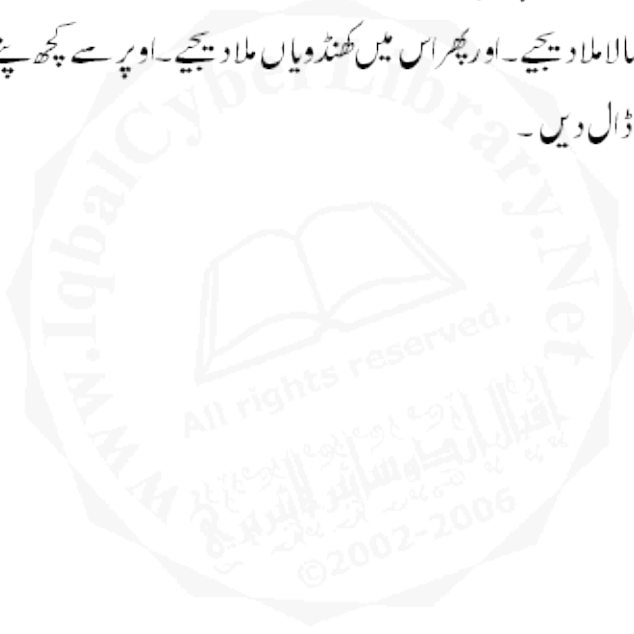
چھری سے برنی کی طرح کلڑے کاٹے۔ اور ذرا ٹھنڈا کر کے انھیں شوربے
میں (جو پہلے ہی تیار رکھا ہے) ڈال دیں۔ مزید دو منٹ ہلکی آگ پر رہنے
دیجیے۔ اوپر گرم مسالا
ورہے دھنیے کے چند پتے چھڑک دیجیے۔



دہی کھنڈویاں

ترکیب

شوربانہ بنائیے صرف کھنڈویاں بنائیے۔ اور انھیں فرائنگ پین میں تل لیں۔ ذرا سا گھی لگا کر ہلکی آگ پر گلابی کر لیجیے۔ دہی پھینٹ کر اس میں نمک، مرچ اور تھوڑا پیسا ہوا گرم مسالا ملا دیجیے۔ اور پھر اس میں کھنڈویاں ملا دیجیے۔ اوپر سے کچھ پتے ہرے دھنیے کے ڈال دیں۔



منگو چیاں

۲۵ گرام منگ کی دال دھو کر دو تین گھنٹے کے لئے بھگو دیں۔ اور ک ایک انچ اور لہسن ۱۵ جوئے چھیل کر پیس لیں۔ اس میں حسب ذائقہ نمک ہرچ اور ایک چائے کا چمچہ پسا ہوا گرم مسالا ملائیں۔ اب دال پیس کر سب مسالے اس میں ملا دیں۔ ایک دیگچی میں آدھا پانی بھرے۔ اس کے منہ پر چھلنی رکھیے۔ اور پسی ہوئی دال کی چھوٹی چھوٹی سی بڑیاں توڑ کر اس میں رکھتی جائیں۔ اب دیگچی آگ پر رکھیے۔ بھاپ سے منگو چیاں پک جائیں تو پلیٹ میں نکال لیجیے۔ اور درج ذیل ترکیب سے شور بہ بنائیے۔

ایک بڑی پیاز ۲۵ گرام گھی میں گلابی کیجیے۔ ایک چاول کھانے کا چمچہ پسا ہوا دھنیا اور ایک چائے کا چمچہ پسی ہوئی بلدی گھی میں ڈال کر دو چار بار چمچہ چلائیے۔ دھنیے اور بلدی کی بومر جائے تو ذرا سا پانی ڈالیے۔ ورنہ دو چار بار چمچہ اور چلائیے۔ لہسن کے پندرہ جوئے چھیل کر ڈال دیجیے۔ ایک گلاس پانی لہسن اور پیاز گلنے کے لئے ڈالیں۔ پانی خشک ہونے پر تھمچے سے پیاز اور لہسن اچھی طرح کچل لیجیے۔ اس کے بعد اس میں منگو چیاں ڈال کر شور بہ کے لئے پانی ڈال دیجیے۔ تیار ہو جائے تو تھوڑا گرم مسالا چھڑک دیجیے۔

بڑیاں شور بے والی

ماش یا مونگ کسی بھی چیز کی بڑیاں ہوں۔ انھیں گھی میں لال کیجیے۔ منگو چیوں کے شور بے کے مسالے کی مانند شور بے کا مسالا تیار کیجیے۔ اس میں تھوڑی سی اورک بھی ڈالے۔ پھر بڑیاں ڈال کر شور بے بنا لیجیے۔ چاہیں تو اس شور بے میں آلو بھی ڈال سکتے ہیں۔



بڑیاں اور آلیں۔

۲۵ گرام گھی میں لال کیجیے۔	اشیا
۵۰۰ گرام۔ کاٹ لیجیے۔	بڑیاں
۲۵۰ گرام۔ چھیل کر کاٹ لیجیے۔	آلوں (ساگے) والی ہری پیاز
ایک چائے کا چمچ	آلو
ایک چائے کی چمچی	زیرہ
حسب ذائقہ	پسا ہوا گرم مسالا
1/2 چائے کا چمچ	نمک مرچ
۱۰۰ گرام یا کھانا کھانے کے دو تہے	ہلدی
	گھی

ترکیب

گھی میں زیرہ لال کیجیے۔ اس میں ہلدی اور نمک مرچ ڈال کر دو چار بار چمچ چلائئے۔ پھر آلو بڑیاں اور پیاز ڈال کر گلنے کے لئے پانی ڈال دیجیے۔ پانی خشک ہونے اور گلنے کے بعد اتار لیجیے۔

کڑھی

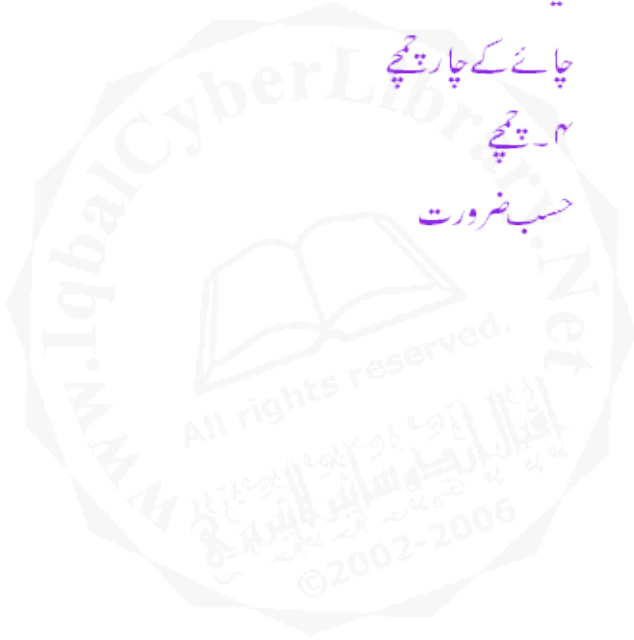
۲۵۰ گرام (نصف پھلکی کے لئے نصف کڑھی کا)	اشیا
نصف کلو۔ پھینٹ لیجیے۔	بیسن
دو چائے کے چمچے	دہی
نصف چائے کا چمچ	ہلدی
ایک پوتھی پس کیجیے۔	بیٹھساوڈا
نصف چائے کا چمچ	لہسن
۲۰ عدد	زیرہ
ایک درمیانی	ثابت لال مرچ
۲۰ گرام یا دو چمچے کھانا پکانے کے	پیاز
پھلکیاں تلنے کے لئے حسب ضرورت	کھلی
	کھلی

ترکیب

دہی پھینٹ لیجیے۔ لہسن، نمک، مرچ، ہلدی اور نصف بیسن دہی میں ملا دیجیے پانچ گلاس پانی ملا کر مدھانی سے اچھی طرح لسی بنا لیجیے۔ اس کو ہلکی آگ پر پکا لیجیے۔ تقریباً دو گھنٹے پکنی چاہیے۔ جب کڑھی پک جائے تو باقی بیسن میں سوڈا، نمک، مرچ، اور تھوڑا پانی ڈال کر چمچے سے پھینٹ لیں۔ اور کھلے گھی میں پکورے تل لیں۔ اس کے بعد انھیں کڑھی میں ڈال لیں۔ زیرے، پیاز اور مرچ کا بگھار لگا دیجیے۔ خیال رہے کہ کڑھی ابلے نہیں۔ چمچ چلاتی رہیں۔

فرنیچ ٹوسٹ

اشیا	ڈبل روٹی	دو سائس
انڈا	چینی	ایک۔
دودھ	چائے کے چار تھپے	۴۔ تھپے
گھی	حسب ضرورت	



ترکیب

انڈے، چینی، اور دودھ کو اچھی طرح پھیٹ کر ملا لیجیے۔ پھر اس میں سائس بھگو بھگو کر تل لیجیے۔ آگ بہت ہلکی رکھیے۔

رین بوسینڈوچ

اشیا	
پودینے کی پسی ہوئی چٹنی	(مرچ برائے نام)
جام یا جیلی	لال رنگ
مکھن	حسب ضرورت
انڈا	ایک
ڈبل روٹی کے سلائس	۴۔ عدد۔

ترکیب

انڈے میں ذرا سا دودھ، کالی مرچ، اور نمک پھینٹ کر پتلا سا پکا لیجیے۔ سلائسوں کے کنارے کاٹ لیجیے۔ ایک تو س پر مکھن اور دوسرے پر چٹنی لگائیے۔ تیسرے سلائس پر انڈا لگائیے۔ اور مکھن لگے سلائس پر ڈھک دیجیے۔ اس پر پھر مکھن لگائیے۔ اور چوتھے سلائس پر جام لگا کر مکھن لگے سلائس پر رکھ دیجیے۔ پھر تلوٹا یا لمباتین حصوں میں کاٹ لیجیے۔ یہ رین بونگر بھی کہلاتے ہیں

برگر

بن کو درمیان میں سے کاٹ لیجیے۔ ایک حصے میں تلا ہوا گوشت یا کباب رکھیے۔ پھر دونوں کو اوپر نیچے رکھ کر دبا دیجیے۔ کباب کے ساتھ سلاڈو وغیرہ بھی رکھ سکتے ہیں۔



فلائنگ ساسر

ڈبل روٹی کے سلاُسوں کے درمیان قیمہ، آلو قیمہ مٹر قیمہ، ساگ قیمہ، یا بھنی ہوئی
سبزی رکھیے فلائنگ ساسر کے سانچے میں مکھن لگا کر بند کر دیجیے۔ سانچے کو آگ پر
الٹتے پلٹتے رہیے۔ جب تو س ہلکے براؤن ہو جائیں تو اتار لیجیے۔



رہل ڈہبل

انڈا سخت تہیے ۔ اس ٲرن ، نمک ، مرچ ، چھڑک دہیجیے ۔ ڈہل روٹی کے دو سلائسوں کو
کھلے گھی میں تہیے ۔ اور یہ انڈا ان کے بیچ میں رکھ دہیجیے



رائل ٹوسٹ

ایک انڈا نمک مرچ ڈال کر پھینٹے۔ فرائنگ پین میں تھوڑا گھی ڈال کر اس میں ڈبل روٹی کا ایک سلائس رکھیے۔ اس پر تھوڑا سا بھنا ہوا قیمہ یا مرغی کے گوشت کے ٹکڑے رکھیے۔ اس کے اوپر ٹماٹر کا کچومر رکھیے۔ اس کے اوپر پھینٹا ہوا انڈا رکھیے۔ تھوڑا سا پکا ہوا مغز بھی رکھ دیجیے

پھر دوسرا توس رکھ کر دبائیے۔ فرائنگ پین چولھے پر رکھیے۔ جب توس ایک طرف سے گلابی ہو جائے تو تھوڑا گھی اور ڈال کر توس کی کچی سائڈ نیچے کر دیجیے۔ جب وہ بھی گلابی ہو جائے تو اتار لیجیے۔ آگ ہلکی رکھیے

All rights reserved.

اقبال آرٹس اینڈ سائنسز ایجوکیشنل سوسائٹی
©2002-2006

پکوڑے

۴ کھانے کے چمچے بیسن لیجیے۔ اس میں حسب ذائقہ نمک ہرچ اور چند دانے انار دانے کے ڈالے۔ پھر تھوڑا سا پانی ڈال کر پھیٹ لیجیے۔ ایک بڑے آلو کی قنلیاں کاٹ کر نمک لگائیے۔ ذرا دیر بعد دھو کر بیسن میں ڈال دیجیے۔ ان قنلیوں کو بیسن میں لتھیر کر کھلے گھی میں تل لیجیے۔

پالک کے پتے بھی ڈنڈیاں ٹوڑ کر بیسن میں ڈالی جاسکتی ہیں۔ اسی طرح بیٹنگن بھی چھیل کر اور باریک کاٹ کر بیسن میں لتھیر کر تلے جاتے ہیں۔

ہری مرچوں کے پکوڑے بانا ہوں تو ان کو چیر کر اندر پسی ہوئی کھٹائی یا املی، زیرہ اور لہسن پیس کر بھر لیں۔ ڈبل روٹی کے پکوڑے بھی اچھے بنتے ہیں۔ بیسن میں سلائس چار کلڑے کر کے ڈالیے۔ یا لمبی لمبی قاشمیں بنا لیجیے۔

ہنٹر بیف

اشیا

پانچ کلو کا ایک نکلڑا۔ اچھی طرح

گائے کا گوشت بغیر چربی کا

۵۔ عدد دھولیجے

لیموں

حسب ذائقہ

نمک، مرچ

کھانا کھانے کا ایک چمچے

گرم مسالا

۳۰۰ گرام پھینٹ لیجیے۔

دہی

کھانا کھانے کے پانچ تچے

سرکہ

ترکیب

گوشت کو کانٹے سے اچھی طرح گودیے۔ نمک، مرچ، گرم مسالا ملا دیجیے

ہر لیموں کے دو دو نکلڑے کیجیے۔ لیموں کے نکلڑوں سے گوشت پر نمک، مرچ کا آمیزہ

میلیے۔ جب ایک نکلڑے کا عرق ختم ہو جائے تو دوسرا، تیسرا،

چوتھا، غرض سب نکلڑوں کا عرق اور نمک مرچ گوشت میں جذب کر دیجیے۔ سرکہ بھی

گوشت پر اچھی طرح میلیے۔ پھر گوشت پر دہی اچھی طرح مل کر دو گھنٹے کے لئے رکھ

دیجیے۔ دل چاہے تو کچھ آلو بھی چھیل کر ڈال دیجیے۔

آگ بہت ہلکی رکھیے۔ اور گوشت بغیر پانی ڈالے پکائیے۔ اوپر بوجھ رکھ دیجیے

۔ گوشت خود پانی چھوڑے گا۔ اور تقریباً تین چار گھنٹے میں پک کر تیار ہو جائے گا

۔ جب پانی ختم ہو جائے تو اتار لیجیے اور ٹھنڈی جگہ یا فریج میں رکھ دیجیے۔ فریزر میں

رکھا ہوا ایک ماہ چل سکتا ہے۔ لیکن آلو فریزر میں ہرگز نہ رکھیں۔ انہیں ایک آدھ دن

میں ہی استعمال کر لیں۔ ورنہ خراب ہو جائیں گے جب دل چاہے حسب ضرورت

اس نکلڑے میں سے گوشت کاٹ کر تل لیں۔

----- اختتام -----