

VOL 7 - ISSUE 73 AUGUST 2015

# MASALA

## TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU



کیل اور مہاسوں سے نجات کے لئے سمون

مصالہ کے شیف کے کھانوں کی مزید ارتقا کیب

آڑ اور پیتے کے فوائد





# MASALA

## TV FOOD MAG

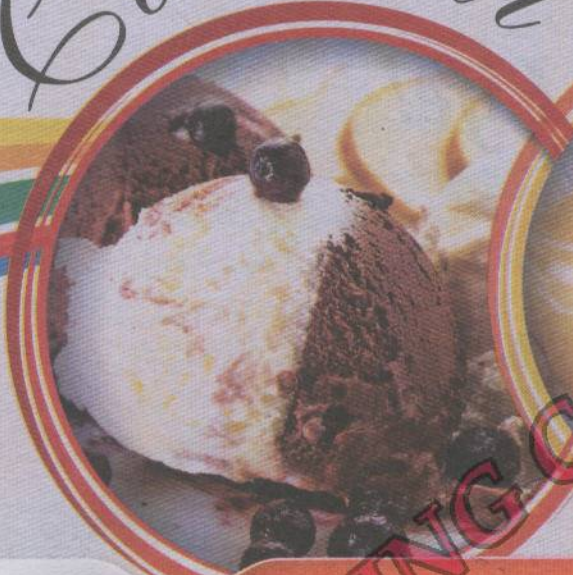
HUM



مصالحہ

Volume 7 - Issue 73 August 2015

## Content



39

> Chaska Pakanay Ka

چسکا پکانے کا

45

> Tarka

ترکا

53

> Chef At Home

شیف ایٹ ہوم

59

> Food Diaries

فوڈ ڈائریز

65

> Lively Weekends

لائیو ویکی اینڈز

81

> City News

سٹی نیوز

15

> Editorial

اداریہ

16

> Masala Article

آئس کریم کا انتخاب: شخصیت کو ظاہر کر سکتا ہے

19

> Masala Science

سائنس اور صحت

21

> Handi

ہانڈی

27

> Dawat

دعوت

33

> Masala Mornings

مصالحہ مارنگز



محترم قارئین  
السلام علیکم!

ہر سال ہم 14 اگست کو یوم آزادی پاکستان مناتے ہیں جب چار جانب سبز ہلالی پرچم لہراتے ہیں فضاؤں میں قومی نغمے گونجتے ہیں چہرے خوشی سے دکتے ہیں اور دنیا بھر میں جہاں جہاں پاکستانی موجود ہیں وہاں وہاں آزادی کے حوالے سے منعقدہ رنگارنگ تقریبات منعقد کی جاتی ہیں۔ اس موقع پر وطن سے محبت کا جذبہ ہر چیز پر غالب آ کر یہ ثابت کرتا ہے کہ اختلافات اور شکایات کے باوجود ہم ایک ہیں۔

آزادی کے 69 برس گزرنے کے باوجود ہم تعلیم و صحت، روزگار اور بنیادی سہولتوں میں پڑوسی ممالک سے پیچھے ہیں تاہم ہم نے کچھ بڑے کام کی چال چلنے کے باوجود ایٹمی قوت سمیت بہت کچھ حاصل بھی کیا ہے۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ قوم میں یہ احساس زیاں موجود ہے کہ اس نے اپنے وقت کو درست طور پر استعمال نہیں کیا اپنے وسائل بروئے کار لانے میں تساہل سے کام لیا اپنی غلطیوں کی بروقت اصلاح نہیں کی۔ اسی احساس کا تقاضا ہے کہ ہم اپنی غلطیوں کو تاحیوں اور فروگزاشتوں کے ازالے پر نہ صرف توجہ دیں بلکہ مسائل کا ادراک کریں آزمائشوں کی ثبوت کو محسوس کریں اور وطن عزیز کے ہر فرد کو ساتھ لے کر اصلاح احوال کی طرف قدم بڑھائیں۔ یہ وہ وقت ہے جب ہمیں سچائی اور دیانتداری کے ساتھ اپنا محاسبہ کرتے ہوئے غلطیوں کی تلافی پر توجہ دینی چاہئے۔ بلاشبہ ہمیں بہت سے اندرونی و بیرونی آزمائشوں کا سامنا ہے لیکن یہ بھی حقیقت ہے کہ مسائل کا حل نکل آتا ہے اگر عزم و ارادہ مضبوط ہو تو قوموں کی زندگی میں آزادی کا دلی عزیمت کو پختہ ارادوں میں تبدیل کرنے کے لئے آتا ہے۔ آئیے ہم اور آپ مل کر عہد کرنے ہیں کہ اس یوم آزادی ہم اپنے پاکستانی ہونے کا حق ادا کریں گے دوسروں پر انحصار کرنے کے بجائے ”ہم کیا کر سکتے ہیں“ کی سوچ کے تحت وطن عزیز کی تعمیر و ترقی کے لئے فعال ہوں گے۔

پاکستان میں برسات کا باقاعدہ ایک موسم ہوتا ہے جسے مون سون کہا جاتا ہے۔ اس موسم کا اپنا الگ مزہ ہے اور رواج اور پکوان ہیں جس میں ٹیسن کی روٹی، سرسوں کا ساگ، سموسے اور پکڑیوں کی بھانجا جاتی ہے تاہم طبی ماہرین بارشوں کے دوران کھانے پینے میں احتیاط کا مشورہ دیتے ہیں۔ اس مون سون میں پانی اُبال کر پئیں، پھل اور سبز یوں کو اچھی طرح دھو کر استعمال کریں اور بازار کی بنی ہوئی اشیاء کھانے سے گریز کریں ورنہ ہیضہ، دست اور قے سمیت پیٹ کے دیگر امراض میں مبتلا ہونے کے خدشات بڑھ سکتے ہیں۔ تو پھر موسم کا لطف لیں لیکن احتیاطی تدابیر کے ساتھ۔

شہناز رمزی



جف ایڈیٹر۔ سلطان صدیقی ایڈیٹر۔ شہناز رمزی، جاسٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار

ایڈیٹر اسسٹنٹ۔ نصر خان اسسٹنٹ ایڈیٹر۔ معاذ احمد

سکریٹری لائبریری۔ سید نبیل احمد، ڈیزائنر۔ یوسف رضوی، عکاسی۔ حارث عثمانی، احسن قریشی، ایڈورٹائزنگ منیجر۔ منور حسین بھٹی

ایڈیٹر۔ راہر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ

ہم نیٹ ورک لمیٹڈ۔ 10/11 حسن علی اسٹریٹ، ملتان آئی ٹی چنڈر گھروہ کراچی۔ پاکستان 74000۔ فون: 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640

ایم ایٹ کے لئے: shanaz\_ramzi@hum.tv آن لائن خریداری کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag/



# آئس کریم کا انتخاب، شخصیت کو ظاہر کر سکتا ہے

آئس کریم کے پسندیدہ ذائقے بچپن میں ہی لوگوں کے ذہن میں بس جاتے ہیں اور یہ پسند پوری زندگی برقرار رہتی ہے

کیا آپ کو ٹھنڈی، میٹھی اور مزے دار آئس کریم پسند ہے؟  
99 فیصد لوگوں کا جواب ”ہاں“ میں ہی ہوگا کیوں کہ آئس کریم ایک ایسی مزے دار چیز ہے جسے ہر کوئی پسند کرتا ہے، البتہ مختلف لوگ مختلف ذائقوں کی آئس کریم پسند کرتے ہیں۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ دراصل ہم لاشعوری طور پر اپنی شخصیت کے مطابق آئس کریم کا انتخاب کر لیتے ہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ اپنی آئس کریم کے پسندیدہ ذائقے بچپن میں ہی لوگوں کے ذہنوں میں بس جاتے ہیں اور ان کی یہ پسند پوری زندگی برقرار رہتی ہے۔ ماہرین نے آئس کریم اور ان کے ذائقوں کی پسندیدگی اور انسانی شخصیت کے بارے میں ایک نہایت مزے دار تحقیق کی ہے جو یقیناً آپ کی دلچسپی کا باعث ہوگی۔

## وینلا آئس کریم

وینلا آئس کریم کے سادہ ترین ذائقوں میں سے ایک ہے۔ اس کو پسند کرنے والے درحقیقت رنگارنگ زندگی کو بڑی محبت رکھتے ہیں، خطرات مول لینے اور منطق کے بجائے اپنے وجدان پر انحصار کرنے والے ہوتے ہیں۔ وینلا آئس کریم کو پسند کرنے والے جذباتی اور قریبی رشتوں کو بھانسنے میں کامیاب رہتے ہیں۔

## منٹ چاکلیٹ آئس کریم

منٹ چاکلیٹ چائے والے بہت زیادہ بحث کرتے ہیں اور ان کے پاس ہر بات کی تاویل ہوتی ہے۔ یہ لوگ اس وقت تک سکون سے نہیں بیٹھتے جب تک انہیں اپنا مطلوبہ برف نہ مل جائے۔

## چاکلیٹ چپ آئس کریم

اگر آپ کو آئس کریم میں چاکلیٹ چپ پسند ہے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ بہت دربادلہ عقائد اور اچھے ہیں۔ یہ لوگ نئی دلچسپی کا کام کے باہر اور نئے شعبوں میں کوشش کرنے سے نہ گھبرانے والی شخصیت کے مالک ہوتے ہیں۔





### اسٹرایری آئس کریم

تحقیق کے مطابق آئس کریم میں اسٹرایری کے ذائقے کو پسند کرنے والے متحمل مزاج، مخلص اور اپنے آپ میں گم رہنے والے ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس ذائقے کو ترجیح دینے والے منطقی سوچ رکھنے والے اور صاحب فکر ہوتے ہیں۔

### چاکلیٹ آئس کریم

اگر آپ کو چاکلیٹ آئس کریم پسند ہے تو پھر آپ کے لئے بڑی خبر یہ ہے کہ ایسے لوگ دکھاوے کی محبت کرنے والے ہوتے ہیں لیکن اچھی خبر یہ ہے کہ ایسے لوگ بہت زندہ دل بھی ہوتے ہیں۔ اگر آپ چاکلیٹ اسکوپ کو ترجیح دیتے ہیں تو تحقیق میں ایسے افراد کو عاشقانہ مزاج فطرت کا حامل قرار دیتی ہے، تاہم یہ لوگ زندہ دل، پرکشش اور ذرا لالچیل انداز کے دلدادہ ہوتے ہیں۔

### کافی آئس کریم

اگر آپ زندہ دل، ڈراما پسند اور زندگی میں ہوش پر جوش کو ترجیح دیتے ہیں تو ممکنہ طور پر آپ کافی آئس کریم کے پرستار ہوں گے۔ تحقیق کے مطابق کافی آئس کریم کو ترجیح دینے والوں کو مستقبل کی پروا نہیں ہوتی، وہ حال ہی میں مگن رہتے ہیں۔ انہیں کسی بھی رومانوی تعلق میں ہر وقت ہنگامے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ کافی آئس کریم پسند کرنے والے ہم جو اور زندہ دل ہوتے ہیں۔

### راکی روڈ آئس کریم

اگر آپ کو چاکلیٹ، ٹش اور مارش میلو کے امتزاج سے سجاؤ اکتھ پسند ہے تو زیادہ امکان اس بات کا ہے کہ آپ جارحیت پسند، دل موہ لینے والے اور پورے تخیل سے بات سننے والی شخصیت کے مالک ہوں گے۔ تحقیق کے مطابق ایسے افراد اگر کوئی مقصد طے کر لیں تو اس میں اکثر کامیاب بھی رہتے ہیں، تاہم ان کا جارحانہ رویہ ان کے ارگرد کے لوگوں کے دلوں کو ٹھیس بھی پہنچا دیتا ہے۔ ■



# سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

## زیتون کا تیل استعمال کریں

زیتون کے فوائد سے کسی کو انکار نہیں۔ اب طبی ماہرین کہہ رہے ہیں کہ نہ صرف زیتون بلکہ اس کا تیل اور اس کی خوشبو بھی صحت کے لئے فائدہ مند ہے۔ یہ مختلف بیماریوں سے محفوظ رکھنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ نئی تحقیق کے مطابق زیتون کے تیل کی خوشبو صحت کے لئے انتہائی مفید ہے، جو لوگ ایسی غذا کا استعمال کرتے ہیں جس میں زیتون کے تیل کی خوشبو شامل ہو وہ کم کھانے میں ہی اپنی غذائی ضروریات پوری کر لیتے ہیں، جس کی وجہ سے ان کا وزن بھی نہیں بڑھتا جبکہ زیتون کے استعمال سے خون کی ذیابیطس بھی قابو میں رہتی ہے۔

## خشک میوے کھائیں، طویل عمر پائیں

خشک میوے صحت و تندرستی کے لئے ہمیشہ ہی اچھا قرار دیا جاتا رہا ہے۔ اب ایک جدید تحقیق کہہ رہی ہے کہ خشک میوے کھانوں والوں میں موت کا خطرہ 23 فیصد کم ہو جاتا ہے لیکن مونگ پھلی کے مکھن کے استعمال کا کوئی فائدہ نہیں کیونکہ اس میں نمک اور مصنوعی چربی ہوتی ہے۔ خشک میوے کا استعمال کرنے والے افراد میں سرطان، ذیابیطس، سانس کی بیماریوں اور اعصابی نظام کی تباہی کے باعث موت کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ تحقیق روزانہ 15 گرام خشک میوے کے استعمال کا مشورہ دے رہی ہے۔

## موسم ہے تو آم کھائیں

موسم ہے آم کا تو اس پھل سے منہ نہ موڑیں اور جتنا ممکن ہو آم کھائیں کیوں کہ اس میں موجود حیاتین اے پیٹائی کمزور نہیں ہونے دیتا۔ آم کے ریشے آنتوں کی صفائی کر کے نظام ہضم کو درست رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ اس میں موجود غیر تکیدی مادے آنتوں اور خون کے سرطان کے خطرے کو کم کرتے ہیں۔ کچا آم حیاتین سی کی وافر مقدار کے سبب خون کے امراض کا بھی کارگر علاج ہے۔ یہ خون کی نالیوں کی چلک میں اضافہ کرتا ہے اور خون کے نئے خٹلے بنانے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے غذائی فولاد (فوڈ آئرن) کا انجذاب بڑھتا ہے جبکہ خون کا اخراج رکتا ہے۔ یہ تپ دق خون کی کمی، بیضے اور پچیش کے خلاف مزاحمت بڑھاتا ہے۔ وزن میں کمی کی صورت میں آم اور دودھ کا استعمال مثالی ہے۔ ■



STRAIGHT FROM THE

*Kitchen of the*

# Royal Emperors

## MUGHLAI COOKING CLASSES

By chef Ishtiaq from Islamabad Serena Hotel

### SPICY FRIED CHICKEN

#### INGREDIENTS

Chicken with bones	(1/16) 500 Grams
Salt	for Taste
Black pepper crush	8 Grams
Crush red chilli	16 Grams
Dijon mustard	6 Grams
Fine flour	35 Grams

Corn flour	25 Grams
Bread crumb	150 Grams
Egg	1 pcs
Lemon juice	20 ML
Water	25 ML
Oil	500 ML

#### METHOD FOR PREPARATION

1. Boil 500 ml water in a pan add salt, 8 grams crushed red chilli 10 ml lemon juice & chicken.
2. Boil the chicken for 4 to 5 minutes, strain and allow the chicken to cool
3. Now take a bowl add fine flour, corn flour and all remaining spices to make the mixture.
4. Dredge the chicken in the mixture and keep aside.
5. Heat the oil in a pan on medium heat. Fry the chicken until it becomes light brown.
6. Spicy fried chicken is ready; serve with ketchup or cocktail sauce.

### LAHORI FRIED FISH

#### INGREDIENTS

Fish	300 Grams
Chickpeas powder	60 Grams
Fine flour	25 Grams
Corn flour	20 Grams
Crush red chilli	25 Grams
Green chilli paste	20 Grams
Cumin crush	15 Grams

Corianders crush	15 Grams
Salt	For Taste
Egg	1 pcs
Yellow color	1 pinch
Carom Seeds	3 Grams
Lemon juice	20 ML
Water	30 ML
Oil	500 ML

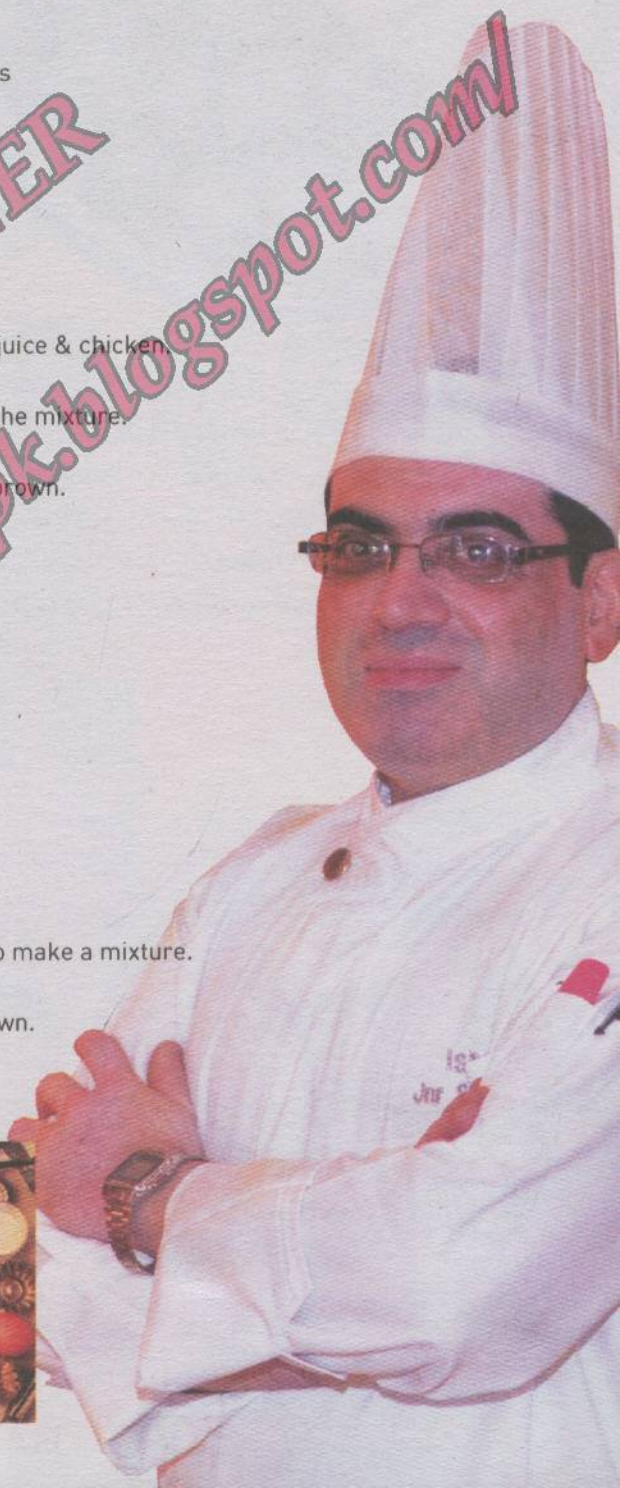
#### METHOD FOR PREPARATION

1. In a bowl add chickpeas powder, fine flour, corn flour & all spices mix well to make a mixture.
2. Dredge the fish in the mixture until well coated, and marinate for an hour.
3. Heat the oil in a pan on medium heat and fry the fish in this oil until light brown.
4. Lahori fried fish is ready, serve with mint sauce.

Mughlai Master Cooking Classes

11th - 12th September - 2015

Register now at: (051) 111-133-133 Ext: 5224-6







## Chops Qorma

### Ingredients:

Mutton chops	½ kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Coriander seeds (crushed)	2 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Qorma masala (packaged)	2 tbsp
Onion (finely cut)	3
Hot water	2 cups
Salt	to taste
Oil	1 cup

### Dum Ingredients:

Green cardamoms	5
Poppy seeds	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Almonds (finely cut)	8

### Method:

- Grind dum ingredients finely.
- Heat oil in a pot; fry onions and remove on an absorbent paper; crumble.
- Add chops, yogurt, ginger/garlic and salt to the same pot; cook till dry.
- Fry lightly; add red chillies, coriander, hot spices, qorma masala and onions; fry lightly; add water and cook.
- When oil separates, add ground masala; keep on dum.

## چانپ قورمہ

اجزاء:

½ کلو	بکرے کی چانپیں
ایک پیالی	دہی (پھیٹی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	پہا ہوا لہسن اور مک
ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
2 کھانے کے چمچے	سُٹا ہوا دھنیا
ایک چائے کا چمچ	پہا ہوا گرم مصالحہ
2 کھانے کے چمچے	قورمہ مصالحہ (پیکٹ والا)
3 عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
2 پیالی	گرم پانی
حسب ذائقہ	نمک
ایک پیالی	تیل

### دُم کے اجزاء:

5 عدد	چھوٹی الائچیاں
ایک چائے کا چمچ	خشخاش
ایک چائے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ
8 عدد	بادام (باریک کٹے ہوئے)

### ترکیب:

دُم کے اجزاء ہار یک پیس لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کریں اور پیاز تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں پھر چورہ کر لیں۔ اسی دیکھی میں چانپیں، دہی، لہسن اور مک ڈال کر چانپوں کا پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اسے ہلکا سا ٹھون کر لال مرچ، دھنیا، گرم مصالحہ، قورمہ مصالحہ اور چورہ کی ہوئی پیاز ڈال کر ہلکا سا ٹھونیں اور پانی شامل کر کے پکائیں۔ تیل اوپر آ جائے تو پہا مصالحہ ڈال کر دُم پر رکھ دیں۔





## Beef Tikka Curry

### Ingredients:

Undercut pieces	1 kg
Yogurt (whipped)	1 cup
White vinegar	½ cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Tikka masala (packaged)	2 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Lemon juice	4 tbsp
Onion (finely cut)	4
Green chillies (chopped)	4
Fresh coriander (chopped)	1 bunch
Salt	to taste
Oil	1 cup + 2 tbsp

### Method:

- Marinate undercut with ginger/garlic, vinegar and salt; set aside for 1 hour.
- Cook undercut in a wide frying pan till dry; add 2 tbsp oil; fry.
- Heat oil in a pot; fry onion; remove on an absorbent paper; crumble with fingers.
- In the same pot, fry yogurt, red chillies, tikka masala, pepper and lemon juice.
- Add undercut, green chillies, coriander and onion; keep on dum.

## بیف تگہ ساکن اجزاء:

ایک کلو	انڈر کٹ (بونیاں)
ایک پیالی	دہی (پھیٹی ہوئی)
½ پیالی	سفید سرکہ
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اور مک
2 کھانے کے چمچے	تگہ مصالحہ (ٹیکٹ والا)
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
4 کھانے کے چمچے	لیمون کا رس
4 عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
4 عدد	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)
ایک گڈی	ہر ادھیا (چوپ کیا ہوا)
حسب ذائقہ	نمک
ایک پیالی + 2 کھانے کے چمچے	تیل

### ترکیب:

انڈر کٹ میں لہسن اور مک 'سرکہ اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ ایک پھیلے ہوئے فرائننگ پیں میں انڈر کٹ ڈال کر اس کا اپنا پانی خشک ہونے تک پکائیں، پھر 2 کھانے کے چمچے تیل ڈال کر بھون لیں۔ دپیچی میں تیل گرم کریں، اس میں پیاز تیل کر جاؤ ب کاغذ پر پھیلائیں، پھر ہاتھ سے چورہ کر لیں۔ اسی دپیچی میں دہی، لال مرچ، تگہ مصالحہ، کالی مرچ، لیمون کا رس، انڈر کٹ، ہری مرچیں، ہر ادھیا اور پیاز شامل کر کے دم پر رکھ دیں۔





## Tawa Chicken Bhurta

### Ingredients:

Chicken breasts (finely cut)	3
Onions (finely cut)	2
Capsicum (finely cut)	1
Green chillies (finely cut)	2
Tomato (blended)	2 tbsp
Tomato ketchup	2 tbsp
Cumin seeds	
(roasted and powdered)	1 tsp
Coriander seeds	
(roasted and powdered)	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Dried mango powder	1/2 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Tomato (chopped)	1
Salt	1 tsp
Oil	1/2 cup
Fresh coriander, ginger (grated)	for garnishing

### Method:

- Heat oil on an iron griddle; fry onions brown.
- Add chicken, red chillies, coriander, cumin, pepper, mango powder, blended tomato, ketchup, chopped tomato and salt; cook till chicken is tender.
- Add capsicum and green chillies; cook.
- Garnish with coriander and ginger; serve.

## توا چکن بھرتہ

### اجزاء:

مرچی کے سینے (باریک کٹے ہوئے)	3 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
شملة مرچ (باریک کٹی ہوئی)	1 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (پسے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹو کچپ	2 کھانے کے چمچے
بھٹا اور پسا ہوا سفید زیرہ	1 کھانے کے چمچ
بھٹا اور پسا ہوا دھنیا	1 کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	1 کھانے کے چمچ
سوکھی ہوئی کھٹائی	1/2 چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
ٹماٹر (چوب کیا ہوا)	1 عدد
نمک	1 کھانے کے چمچ
تیل	1/2 پیالی
برادھنیا اور ک (کدو کش)	سجانے کے لئے

### ترکیب:

توے پر تیل گرم کر کے پیاز بادامی کر لیں۔ اس میں مرچی لال مرچ، دھنیا، زیرہ، کالی مرچ، کھٹائی، پسے ہوئے ٹماٹر، ٹماٹو کچپ، ٹماٹر اور نمک ڈال مرچی گلنے تک پکا لیں، اس میں شمله مرچ اور ہری مرچیں ڈال کر پکا لیں۔ اسے ہرے دھنیے اور ادک سے سجا کر پیش کریں۔





پنج میل وال

اجزاء:

مسور مونگ کی دال	1/2 1/2 پیالی
جئے، ماش، ارہر کی دال	ایک ایک کھانے کا چمچہ
پنپا، لہسن اور دک	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
اور دک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کا چمچہ
شو کھی ہوئی کھٹائی	6 عدد
کیری (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
گرم پانی	2 پیالی

ترکیب:

ساری دالوں کو 2 گھنٹوں کے لئے بھگوئیں، پھر ہلدی، لال مرچ اور لہسن اور کڑا ڈال کر اُپالیں۔ دالیں گل جائیں تو انہیں گھوٹ لیں، اس میں کھٹائی ہری مرچیں، مکھن اور نمک ڈالیں۔ اس میں پانی، کیری اور اورک ڈال کر پکے دیں۔ فراننگ بین میں بکھار کے اجزاء تیل کر دال میں شامل کر کے پیش کریں۔

- Soak all lentils for 2 hours; boil with turmeric, red chillies and ginger/garlic.
- Blend with hand blender when lentils are tender; add mango powder, green chillies, butter and salt.
- Add water, raw mango and ginger; cook.
- Fry tempering ingredients in a frying pan; pour tempering over lentils. Serve.





## Sesame Seed Kebabs

### Ingredients:

Beef mince	½ kg
Sesame seeds (roasted)	½ cup
Fresh coriander	1 bunch
Egg	1
Bread	2 slices
Green chillies	6
Black pepper (crushed)	1 tsp
Seekh kebab masala (packaged)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Fresh coriander, Green chillies, Onion, Tomato (slices)	for decoration

### Method:

- Blend coriander and green chillies in a blender.
- Combine mince, bread and seekh kebab masala in a chopper; remove in a bowl.
- Add blended masala, egg, pepper and salt in mince.
- Rub oil on palm; shape mince into small, long kebabs.
- Coat kebabs with sesame seeds.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs from all sides; dish out.
- Decorate the dish with coriander, green chillies, onion and tomato; serve.

## تل کے کباب

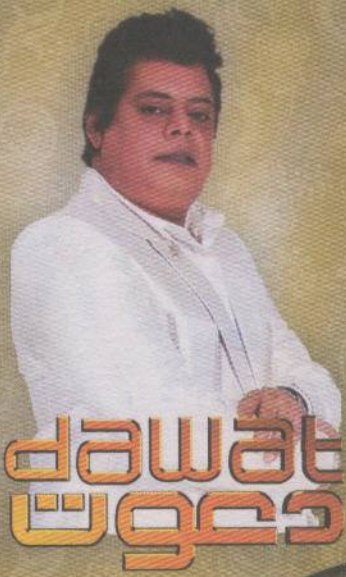
### اجزاء:

½ کلو	گائے کا قیمہ
½ پیالی	سفید تل (بھننے ہوئے)
ایک گڈی	ہرا دھنیا
ایک عدد	انڈہ
2 سلاکس	ڈبل روٹی
6 عدد	ہری مرچیں
ایک چائے کا چمچ	ٹٹی ہوئی کالی مرچ
2 کھانے کے پیچھے	سیخ کباب مصالحہ (پکٹ والا)
حسب ذائقہ	نمک
تلنے کے لئے	تیل
سجائے کے لئے	ہرا دھنیا، ہری مرچ، پیاز، ٹماٹر (قیتلے)

### ترکیب:

بلینڈر میں ہرا دھنیا اور ہری مرچیں یکجان کر لیں۔ چوپر میں قیمہ، ڈبل روٹی اور سیخ کباب مصالحہ یکجان کر کے پیالے میں نکال لیں۔ اس میں پیاز ہوا ہرا مصالحہ، انڈہ، کالی مرچ، تیل اور نمک ملا لیں۔ ہتھیلی کو چکنا کریں اور آمیزے کے چھوٹے لہوڑے کباب بنائیں۔ کبابوں کو تیل میں لپیٹ لیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب الٹ پلٹ کرتے ہوئے پکا کر ڈش میں نکالیں۔ اسے ہرا دھنیا، ہری مرچ، پیاز اور ٹماٹر سے سجادیں۔





## Tapenade Chicken Pasta

### Ingredients:

Pasta (boiled)	2 cups
Chicken pieces (boneless)	300 grams
Garlic paste	1 tbsp
Black olives (cut into small pieces)	1/2 cup
French beans (cut lengthwise)	1 cup
Tomatoes (cubed)	4
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Basil leaves	1/2 tsp
Red chillies (finely cut)	3
Salt	to taste
Olive oil	2 tsp

### Method:

- Heat oil in a wok; fry garlic.
- Add chicken; cook till tender; add remaining ingredients except pasta and basil leaves.
- Cook for 10 minutes.
- Add pasta and basil leaves; dish out; serve.

## ٹپینڈ چکن پاستا

### اجزاء:

2 پیالی	پاستا (ابلا ہوا)
300 گرام	مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)
ایک کھانے کا چمچ	پاہوا لہسن
1/2 پیالی	کالے زیتون (چھوٹے کئے ہوئے)
ایک پیالی	فرنج بیسنز (لہائی میں کٹی ہوئی)
4 عدد	نماڑ (چوکور کئے ہوئے)
1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
1/2 چائے کا چمچ	تلی کے پتے
3 عدد	لال مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
حسب ذائقہ	نمک
2 چائے کے چمچ	زیتون کا تیل

### ترکیب:

کڑا ہی میں تیل گرم کر کے لہسن بھونیں، اس میں مرغی کی بوٹیاں ڈال کر پکائیں، جب گل جائیں تو علاوہ پاستا اور تلی کے پتے باقی تمام اجزاء ڈال کر 10 منٹ تک پکالیں۔ اس میں پاستا اور تلی کے پتے ملا کر ڈش میں نکال لیں۔





## Cheese Breadsticks

چیز بریڈ اسٹکس

### Ingredients:

Bread	12 slices
Mozzarella cheese	200 grams
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Eggs	3
Cornflour	3 tbsp
Oil	for frying
Carrot, cucumber	for decoration

### اجزاء:

12 سلائس	ڈبل روٹی
200 گرام	موزریلا پنیر
ایک کھانے کا چمچ	نئی ہوئی لال مرچ
3 عدد	انڈے
3 کھانے کے چمچے	کارن فلوئر
تلنے کے لئے	تیل
سجھانے کے لئے	گاجر، کھیرا

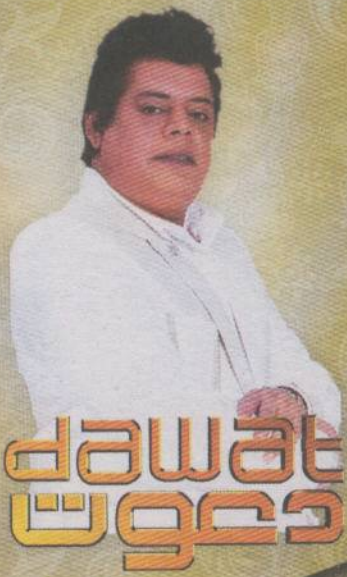
### Method:

- Remove crusts from bread; flatten with a rolling pin.
- Cut cheese into strips; sprinkle red chillies on top.
- Place each strip on a slice of bread; roll over; coat first with eggs then cornflour; repeat process to make more breadsticks.
- Heat oil in a wok; fry sticks golden; remove.
- Decorate a dish with carrot and cucumber; place breadsticks on it; serve.

### ترکیب:

سلائسوں کے کنارے کاٹ دیں۔ سلائسوں کو پیلن کی مدد سے پتلا کر لیں۔ پنیر کے لمبائی میں کٹوے کاٹ کر لال مرچ چھڑک دیں۔ پنیر کے ہر کٹوے کو ایک ایک سلائس پر رکھ کر پیسٹ لیں۔ اسے پہلے انڈے پھر کارن فلوئر میں مٹی لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور اسٹکس سنہری تھیں۔ ڈش کو گاجر اور کھیرا سے سجائیں اس پر بریڈ اسٹکس رکھ کر پیش کریں۔





## Crispy Chicken Twister

### Chicken Ingredients:

Chicken breasts	500 grams
Chapatiyan (prepared)	6
Eggs (beaten)	4
Refined flour (sieved)	½ cup
Rice flour, corn flour	1 cup each
Garlic powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
White pepper powder	1 tsp
Chicken powder	3 tbsp
White vinegar	3 tbsp
Baking powder	½ tsp
Salt	to taste
Oil	for frying

### Filling Ingredients:

Garlic sauce	½ cup
Lettuce leaves	6

### Method:

- Cut chicken breasts into strips.
- Lightly brush oil on them; place in a plastic bag; pound lightly with a mallet.
- Marinate with vinegar, red chillies and salt; set aside for 1 hour.
- Mix flour, rice flour, corn flour, chicken powder, both peppers, baking powder, garlic powder and salt in a container.
- Put chicken pieces in it and shake contents till well-mixed; coat chicken with eggs; repeat process.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden.
- Spread garlic sauce on each chapati; place a lettuce leaf and chicken piece on each chapati; roll over.

### کرپسی چکن ٹوئسٹر

#### مرغی کے اجزاء

مرغی کے سینے	500 گرام
تیار چپاتیاں	6 عدد
انڈے (پھینٹے ہوئے)	4 عدد
میدہ (چھنا ہوا)	½ پیالی
چاولوں کا آٹا، کارن فلوئر	ایک ایک پیالی
لہسن کا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی سفید مرچ	ایک کھانے کا چمچ

چکن پاؤڈر	3 کھانے کا چمچ
سفید سرکہ	3 کھانے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلفی کے لئے
بھرنے کے اجزاء:	
گارلک ساس	½ پیالی
سلاد پتے	6 عدد

#### ترکیب:

مرغی کے سینوں کے لمبائی میں کھڑے کاٹ لیں۔ انہیں ہلکا سا تیل لگا کر ایک پلاسٹک کی تیلی میں رکھیں پھر کسی بھاری چیز کی مدد سے ہلکا ہلکا پکلیں ان پر سرکہ، لال مرچ اور نمک ملا کر ایک گھٹنے کے لئے رکھ دیں۔ ایک ڈبے میں میڈہ، چاول کا آٹا، کارن فلوئر، چکن پاؤڈر، کالی مرچ، سفید مرچ، بیکنگ پاؤڈر، لہسن کا پاؤڈر اور نمک ملا لیں۔ مرغی کے ٹکڑوں کو ڈبے میں ڈال کر ہلائیں، انہیں انڈے میں لپیٹ کر اس عمل کو دہرائیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے مرغی کے ٹکڑے سنہری تل لیں۔ چپاتیوں پر گارلک ساس کی تہ لگائیں اس پر ایک ایک سلاد پتا اور مرغی کے ٹکڑے رکھ کر لپیٹ لیں۔





dawat  
دعوت

## Vegetable Kebabs

### Ingredients:

Potatoes (boiled)	3
Mixed vegetables (chopped)	250 grams
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Onion (finely cut)	1
Black pepper (crushed)	1 tsp
Red chilli powder	1 tbsp
Green cardamom powder	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Green chillies (chopped)	6
Bread	2 slices
Salt	to taste
Oil	for frying

### Method:

- Combine all ingredients in a chopper; shape into kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs golden from both sides; remove.

## سبزی کے کباب

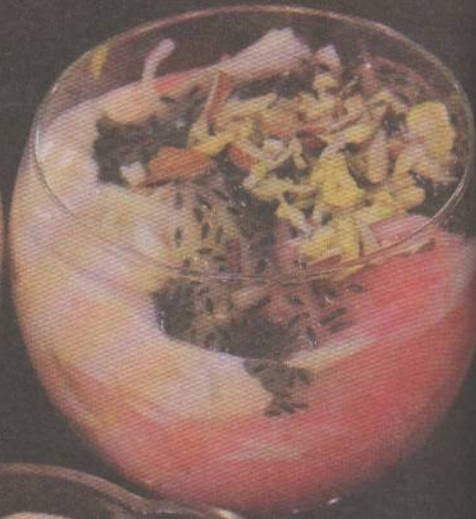
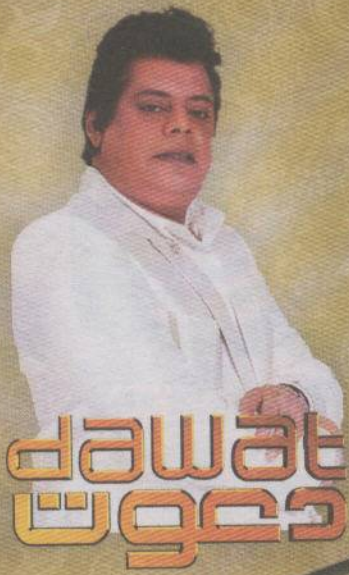
### اجزاء:

3 عدد	آلو (اُبلے ہوئے)
250 گرام	مٹی جلی سبزیاں (چوپ کی ہوئی)
2 کھانے کے چمچے	پسا ہوا لہسن اور ک
ایک عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	لٹی ہوئی کالی مرچ
ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی چھوٹی الائچی
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا سفید زیرہ
6 عدد	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)
2 سلائس	ڈبل روٹی
حسب ذائقہ	نمک
تلنے کے لئے	تیل

### ترکیب:

چوپر میں تمام اجزاء یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کی ٹکیاں بنائیں، فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔





## Khoya Kulfi Faluda

### Ingredients:

Milk (fresh)	250 grams
Whole dried milk	125 grams
Screw pine	few drops
Kulfi (prepared)	4
Red syrup	1 cup
Faluda vermicelli	1 cup
Desiccated coconut	½ cup
Basil seeds	1 cup
Mixed fruits	1 cup
Almonds (finely cut)	for sprinkling

### Method:

- Cook milk with whole dried milk and screw pine till thick; allow to cool.
- Layer 1 kulfi, little fruits, coconut, vermicelli, red syrup, milk and basil seeds in each of four goblets; sprinkle almonds on top; serve.

## کھویا قلفی فالودہ

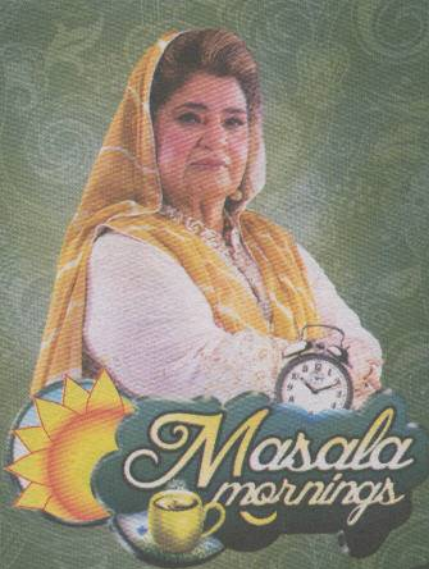
### اجزاء:

تازہ دودھ	250 گرام
کھویا	125 گرام
کیوڑہ	چند قطرے
تیار قلفی	4 عدد
لال شربت	ایک پیالی
فالودے کی سویاں	ایک پیالی
پہا ہوا ناریل	½ پیالی
ختم بالنگا	ایک پیالی
ملے جٹے پھل	ایک پیالی
بادام (باریک کئے ہوئے)	چھڑکنے کے لئے

### ترکیب:

دودھ میں کھویا اور کیوڑہ ملائیں اور آمیزہ گاڑھا ہونے تک پکا کر ٹھنڈا کر لیں۔ ایک ایک گولیت میں ایک ایک قلفہ، تھوڑے تھوڑے پھل، ناریل، فالودے کی سویاں، لال شربت، کھوئے کا آمیزہ اور ختم بالنگا ڈالیں اسے بادام چھڑک کر پیش کریں۔





## Three Pepper Steaks

### Undercut Ingredients:

Undercut	2 pieces
Meat tenderiser	1/2 tsp
Paprika powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
White pepper powder	1/4 tsp
Ginger/garlic paste	1 tsp
Oregano	1 tsp
White vinegar	1 tbsp
Salt	1/2 tsp
Oil	2 tbsp
French fries, Corn (boiled)	as accompaniment
Spring onion (finely cut)	for sprinkling

### Sauce Ingredients:

Pepper sauce	1/2 cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Beef stock	1/2 cup
Fresh cream	2 tbsp
Oregano	1/2 tsp
Spring onion (chopped)	1/2 cup
Butter	28 grams

### Method:

- Marinate undercut with all its ingredients except oil; set aside for 30 minutes.
- Heat a grill pan and brush oil on it; grill steaks for 10 minutes.
- Heat butter in a saucepan; add remaining sauce ingredients and cook till thick.
- Add steaks and cook for a few minutes; remove in a sizzler and sprinkle spring onion on top.
- Serve with french fries and corn.

## تین پیپر اسٹیکس

### انڈر کٹ کے اجزاء:

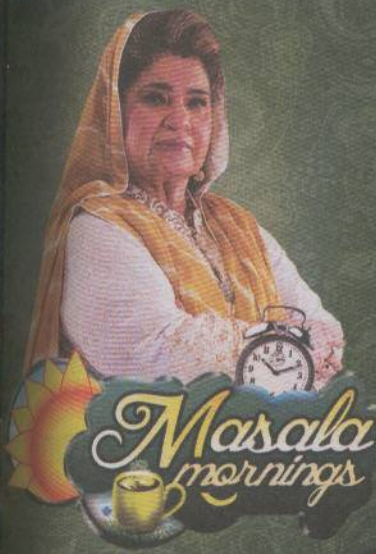
انڈر کٹ	2 عدد
میٹ ٹینڈرائزر	1/2 چائے کا چمچ
پیپر پکاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
بسی ہوئی سفید مرچ	1/4 چائے کا چمچ
پسا ہوا آئرن اورک	ایک چائے کا چمچ
اوریکا نو	ایک چائے کا چمچ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	1/2 چائے کا چمچ
تیل	2 کھانے کے چمچے

فریج فرائز بھٹے (اُبلے ہوئے) ہمراہ پیش کرنے کے لئے  
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی) چھڑکنے کے لئے

### ترکیب:

انڈر کٹ پر علاوہ تیل اس کے اجزاء لگا کر 30 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ گرل پین کو گرم کر کے پکنا کریں پھر اسٹیکس 10 منٹ کے لئے گرل کر لیں۔ ساس پین میں کھن گرم کریں اس میں ساس کے باقی اجزاء ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اسٹیکس اس میں ڈال کر چند منٹ تک پکائیں اور سیزر میں نکال کر ہری پیاز چھڑکیں اسے فریج فرائز اور بھٹے کے ہمراہ پیش کریں۔





## Lickin Chicken

### Chicken Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	300 grams
Soya sauce	1 tsp
Black pepper (crushed), Salt	1/2 tsp each
Rice (boiled)	as accompaniment

### Batter Ingredients:

Egg (beaten)	1
Cornflour	3 tbsp
Baking powder	1/2 tsp
Red chillies (crushed)	1/2 tsp
Mayonnaise	4 tbsp
Savoury sweet sauce	3 tbsp
White vinegar, Refined flour	2 tbsp each
Salt	1/2 tsp

### Sauce Ingredients:

Capsicum (finely cut)	1/2 cup
Onion (chopped)	1/2 cup
Soya sauce	2 tbsp
Savory sriracha sauce	2 tbsp
Chicken stock	1 cup
White vinegar	1 tbsp
Sweet sauce	3 tbsp
Cornflour (made into paste with water)	2 tbsp
Black pepper (crushed), Salt	1/4 tsp each
Keenu juice, Oil	1/4 cup each

### Method:

- Marinate chicken with its ingredients; set aside for 1/2 hour.
- Mix batter ingredients in a bowl; coat chicken with it.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden; remove
- Heat oil in a saucepan; sauté onions; add all sauce ingredients except cornflour; cook.
- Add cornflour while stirring continuously; cook till thick.
- Add chicken; dish out after a few minutes.
- Serve Lickin Chicken with rice.

## لیکین مرغی

### مرغی کے اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	300 گرام
سویا ساس	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ، نمک	1/2 چائے کا چمچ
چاول (اُبلے ہوئے)	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

### آمیزے کے اجزاء:

اٹھہ (پھینٹا ہوا)	ایک عدد
کارن فلور	3 کھانے کے چمچ
بیکنگ پاؤڈر، کٹی ہوئی لال مرچ	1/2 چائے کا چمچ
مایونیز	4 کھانے کے چمچ
ساوری سوٹ ساس	3 کھانے کے چمچ
سفید سرکہ، میدہ	2 کھانے کے چمچ
نمک	1/2 چائے کا چمچ

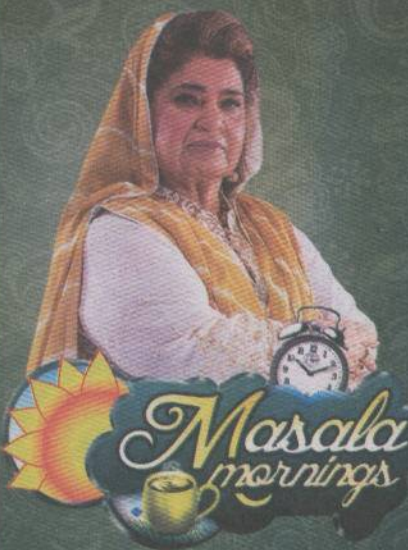
### ساس کے اجزاء:

شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیاز (چوپ کٹی ہوئی)	1/2 پیالی

### ترکیب:

مرغی پر اس کے اجزاء لگا کر 30 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ آمیزے کے اجزاء ایک پیالے میں ملا لیں۔ مرغی کے ٹکڑوں کو آمیزے میں پھینٹیں، کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کے ٹکڑے سنہری تل کر نکال لیں۔ ساس پین میں تیل گرم کر کے پیاز نرم کریں اس میں ساس کے اجزاء علاوہ کارن فلور ملا کر پکائیں اسے چمچ چلاتے ہوئے کارن فلور ملا کر گاڑھا کریں پھر مرغی شامل کریں اور چند منٹ کے بعد ڈش میں نکال دیں۔ مزید اریک لیکن مرغی چاولوں کے ہمراہ پیش کریں۔





## Pizza Sandwiches

### Ingredients:

Beef mince (cooked)	1 cup
Hotdog buns	4
Pizza sauce	1/2 cup
Capsicum (cubed)	1
Onion (cubed)	1
Tomato (cubed)	1
Olive (finely cut)	3 tbsp
Mushrooms (finely cut)	6
Mozzarella cheese (grated)	1/2 cup
Cheddar cheese (grated)	1 cup
Oregano	1 tbsp

### Method:

- Cut buns lengthwise from the centre so that you have 8 pieces.
- Spread pizza sauce and mince over each piece.
- Arrange little mushrooms, capsicum, onion, tomato and olives on top of each.
- Sprinkle both cheeses and oregano on top.
- Bake in a pre-heated oven at 200° C for 15 minutes; remove.

## پیزا سینڈویچز

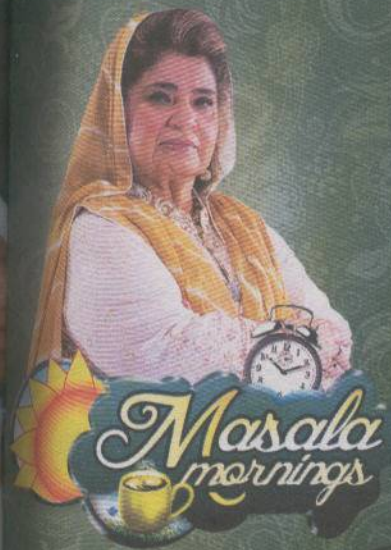
### اجزاء:

ایک پیالی	گائے کا قیمہ (تیار)
4 عدد	ہاٹ ڈوگ بن
1/2 پیالی	پیزا ساس
ایک عدد	شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)
ایک عدد	پیاز (چوکور کٹی ہوئی)
ایک عدد	ٹماٹر (چوکور کٹا ہوا)
3 کھانے کے چمچے	زیتون (باریک کٹے ہوئے)
6 عدد	کھمبی (باریک کٹی ہوئی)
1/2 پیالی	موزر یلا نیئر (کدو کش)
ایک پیالی	چیڈر نیئر (کدو کش)
ایک کھانے کا چمچ	اوریگانو

### ترکیب:

بن لہائی میں بیج سے کاٹ کر 8 حصے کر لیں۔ ہر حصے پر پیزا ساس اور قیمے کی تہہ لگائیں اس پر کھمبی، شملہ مرچ، پیاز، ٹماٹر اور زیتون رکھیں اس پر موزر یلا چیڈر نیئر اور اوریکا نو چھڑک کر پہلے سے گرم اودن میں 200°C پر 15 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔





## Mandarin Chicken

### Ingredients:

Chicken breasts	2
White pepper powder	1/2 tsp
Savory soya sauce	1 tbsp
White vinegar	1 tbsp
Salt	1/2 tsp
Coleslaw, Rice (boiled)	as accompaniment

### Sauce Ingredients:

Red chillies (crushed)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Sugar	1 tbsp
Garlic paste	1/2 tsp
White vinegar	1 tbsp
Tomato (blended)	1 tbsp
Sriracha sauce	2 tbsp
Onion (sliced)	1
Tomatoes (cut in rounds)	2
Salt	1/2 tsp
Oil	1/4 cup

### Method:

- Make cuts on chicken breasts with a knife; marinate with white pepper, savory soya sauce, vinegar and salt; set aside for 1 hour.
- Cook in pot on low flame with lid on till tender.
- Heat oil in a saucepan; fry garlic; add onion; cook till soft.
- Add remaining sauce ingredients; cook till oil separates.
- Add chicken breasts and cook for 2 minutes; dish out with sauce.
- Serve with rice and coleslaw.

## میں ڈرین مرغی

### اجزاء:

مرغی کے سینے	2 عدد
پسی ہوئی سفید مرچ	1/2 چائے کا چمچ
ساوری سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	1/2 چائے کا چمچ
کول سلا چاول (اُبلے ہوئے)	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

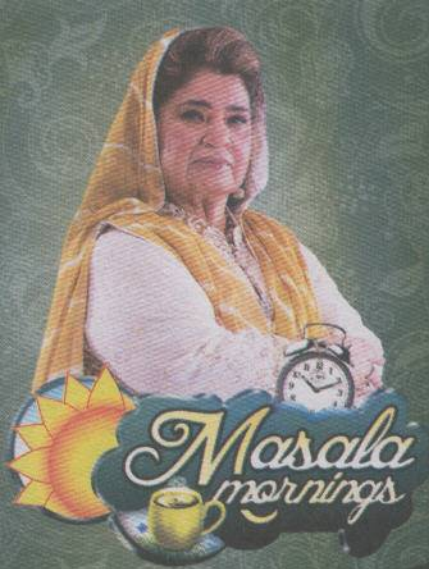
### ساس کے اجزاء:

سٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
سٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
چینی	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا لہسن	1/2 چائے کا چمچ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر (پسے ہوئے)	ایک کھانے کا چمچ

### ترکیب:

مرغی کے ٹکڑوں پر چھری کی مدد سے نشان لگائیں۔ ان پر سفید مرچ، ساوری سویا ساس، سرکہ اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ انہیں دیکھی میں ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر ہلکی آگ پر گوشت گھنے تک پکائیں۔ ساس پین میں تیل گرم کر کے لہسن بھونیں، پھر پیاز ڈال کر نرم ہونے تک پکائیں۔ اس میں ساس کے باقی اجزاء ڈال کر تیل اوپر آنے تک پکائیں۔ اس میں مرغی کے سینے ڈال کر 2 منٹ پکائیں، پھر ساس سمیت ڈش میں نکال لیں۔ اسے چاول اور کول سلا کے ہمراہ پیش کریں۔





## Lagni Chicken

### Ingredients:

Chicken pieces	1 kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Hot spices powder	1 tsp
Red chilli powder	2 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Almonds (ground)	1 tbsp
White sesame seeds	1 tsp
Poppy seeds	1 tsp
Coriander seeds	1 tbsp
Cumin seeds	1 tsp
Salt	1 1/2 tsp
Oil	1/2 cup
Fresh coriander (chopped)	for sprinkling

### Method:

- Grind sesame seeds, poppy seeds, coriander and cumin in a grinder; mix ground masala in yogurt.
- Add red chillies, ginger/garlic, almonds, salt and hot spices.
- Add chicken; set aside for 1 hour.
- Heat oil in a pot; fry chicken for 5 minutes; add water; cook till chicken is tender and oil separates; dish out.
- Sprinkle coriander on top; serve

## لگنی مرغی

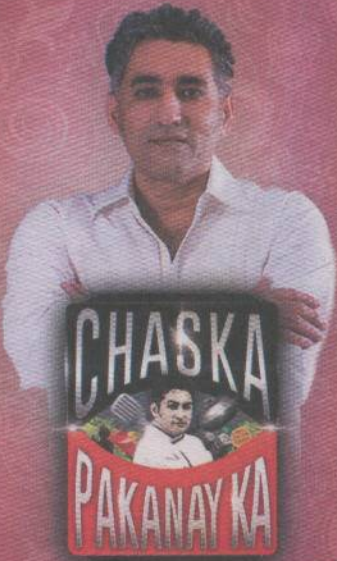
اجزاء:

ایک کلو	مرغی کی بوٹیاں
ایک پیالی	دہی (پھینٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
2 چائے کے تچے	پسی ہوئی لال مرچ
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اور رک
ایک کھانے کا چمچ	بادام (پسے ہوئے)
ایک چائے کا چمچ	سفید تیل
ایک چائے کا چمچ	خشخاش
ایک کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا
ایک چائے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ
1 1/2 چائے کے تچے	نمک
1/2 پیالی	تیل
سجانے کے لئے	ٹماٹر، لیموں
چھڑکنے کے لئے	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)

### ترکیب:

گریڈر میں تیل، خشخاش، دھنیا اور زیرہ پیس لیں۔ اس مصالحے کو دہی میں ملا لیں اس میں لال مرچ، لہسن اور رک، بادام، گرم مصالحہ اور نمک ملا لیں۔ اس آمیزے میں مرغی ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دہی میں تیل گرم کر کے مرغی 5 منٹ تک بھونیں اس میں پانی ملا کر گوشت گلے اور تیل اوپر آنے تک پکا کر ڈش میں نکالیں۔ مزیدار مرغی ہرا دھنیا چھڑک کر ٹماٹر اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔





## Lebanese Cheese Meathalls

لبنانی پنیری کوٹے

### Ingredients:

Beef mince	500 grams
Onion	¼ cup
Sumac	1 ½ tbsp
Nutmeg powder	¼ tsp
Cinnamon powder	¼ tsp
Black pepper powder	¼ tsp
Salt	½ tsp
Lemon juice	2 tsp
Parsley	2 tbsp
Cheddar cheese (grated)	½ cup
Oil	for frying
Fresh coriander, Onion, Lemon (slices)	for decoration

### Method:

- Mix all ingredients except cheese in a bowl; set aside for an hour.
- Spread little mince on your palm; place little cheese in the centre; shape into a long kebab; repeat process to make more kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs from all sides; remove in a dish.
- Decorate the dish with coriander, onion and lemon; serve.

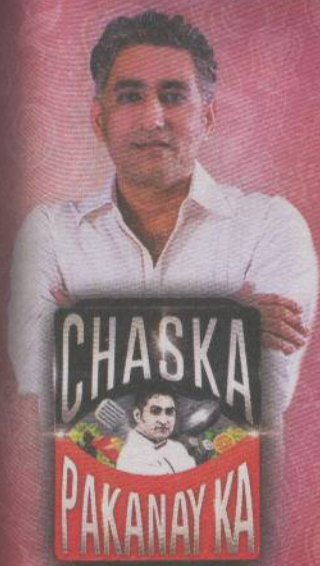
### اجزاء:

500 گرام	گائے کا قیمہ
¼ پیالی	پیاز
1 ½ کھانے کے چمچے	سمک
¼ چائے کا چمچ	پسی ہوئی چائٹل
¼ چائے کا چمچ	پسی ہوئی دارچینی
¼ چائے کا چمچ	پسی ہوئی کالی مرچ
½ چائے کا چمچ	نمک
2 چائے کے چمچے	لیموں کا رس
2 کھانے کے چمچے	اجودہ
½ پیالی	چیز (کدو کش)
تلنے کے لئے	تیل
	ہر اوضیاء پیاز، لیموں (قٹے) سجانے کے لئے

### ترکیب:

پالے میں علاوہ پیڑ باقی تمام اجزاء ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ تھوڑا سا آمیزہ ہتھیلی پر رکھ کر پھیلائیں اس کے درمیان میں تھوڑی سی پیڑ رکھ کر لیوڑے کباب بنالیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے سارے آمیزے کے کباب بنالیں۔ فرائننگ پیں میں تیل گرم کریں اور کباب آلت پلٹ کرتے ہوئے پکا کر ڈش میں نکالیں۔ ڈش کو ہرے دھننے پیاز اور لیموں کے قتلوں سے سجائیں۔





## Potato and Tomato Bhujia

### Ingredients:

Potatoes (cut into small pieces)	4
Tomatoes (cut into small pieces)	3
Cumin seeds	1/2 tsp
Red chilli powder	1/2 tsp
Turmeric powder	1/4 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Fenugreek leaves	1 tsp
Green chillies (chopped)	2
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	1/4 cup

### Method:

- Heat oil in a pot; fry cumin; add tomatoes and cook till tender.
- Add turmeric, red chillies, potatoes and salt; cook till tender.
- Add fenugreek, hot spices, green chillies and coriander; keep on dum.

## آلو ٹماٹر کی بھجیا

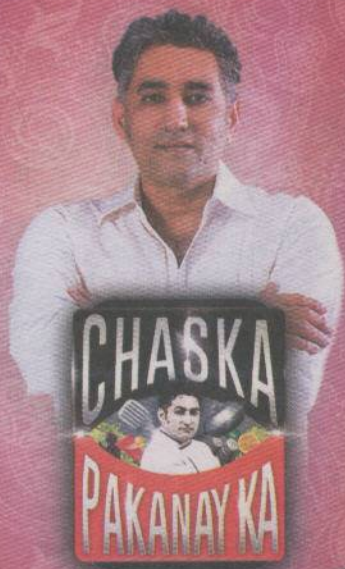
### اجزاء:

4 عدد	آلو (چھوٹے کٹے ہوئے)
3 عدد	ٹماٹر (چھوٹے کٹے ہوئے)
1/2 چائے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ
1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
1/4 چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
ایک چائے کا چمچ	میتھی کے پتے
2 عدد	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)
2 کھانے کے چمچے	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	نمک
1/4 پیالی	تیل

### ترکیب:

دہی میں تیل گرم کر کے زیرہ بھونیں پھر ٹماٹر ملا کر ٹماٹر کے نرم ہونے تک پکائیں۔ اس میں ہلدی، لال مرچ، آلو اور نمک ملا کر پکائیں۔ جب آلو نرم ہو جائیں تو میتھی، گرم مصالحہ، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر ڈم پر رکھ دیں۔





## Gram Flour Rotiyan

### Ingredients:

Gram flour (sieved)	2 ¼ cups
Whole wheat flour (sieved)	2 ¼ cups
Yogurt (whipped)	½ cup
Carom seeds	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Cumin seeds	½ tsp
Salt	to taste
Clarified butter	2 tbsp + for brushing

### Method:

- Knead all ingredients with lukewarm water into a dough.
- Divide dough into 12 balls; roll them out into discs.
- Roast discs on an iron griddle from both sides; remove.
- Brush oil on them; serve.

## بیسنی روٹیاں

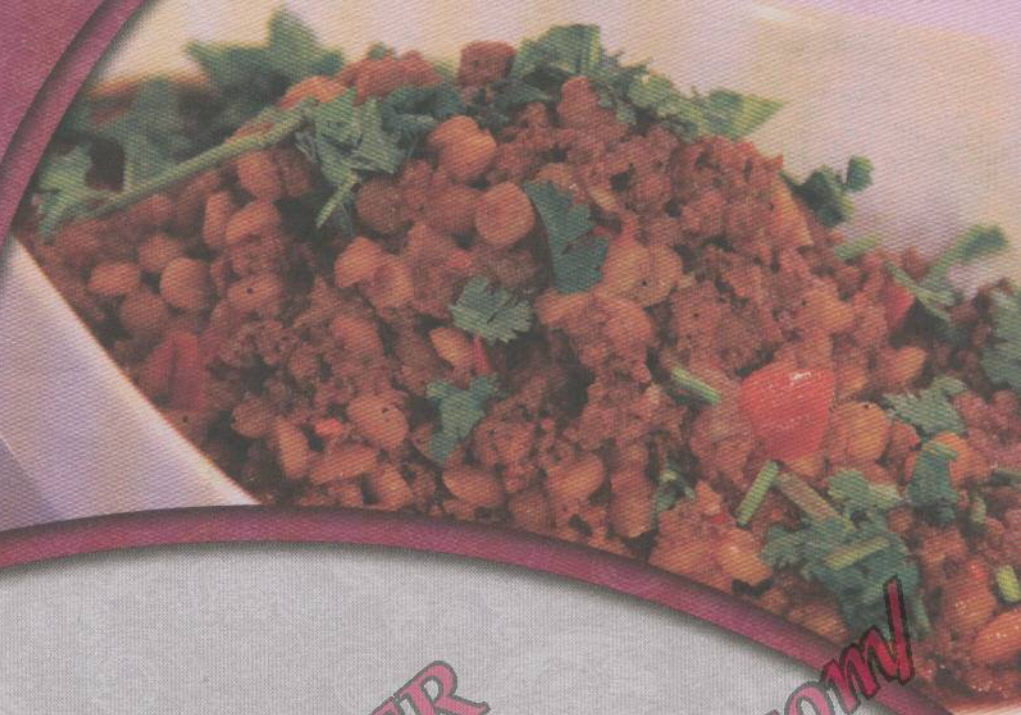
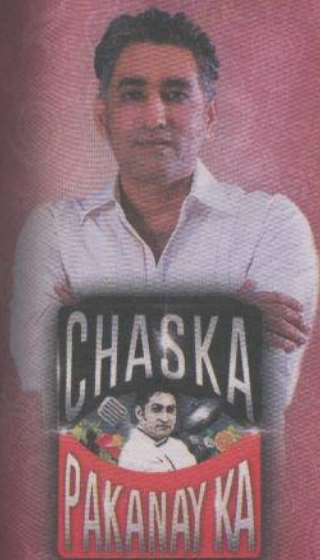
### اجزاء:

2¼ پیالی	بیسن (چھنا ہوا)
2¼ پیالی	آٹا (چھنا ہوا)
½ پیالی	دہی (پھیٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	اجوائن
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
½ چائے کا چمچ	عابت سفید زیرہ
حسب ذائقہ	نمک
2 کھانے کے چمچے + لگانے کے لئے	گھی

### ترکیب:

تمام اجزاء نیم گرم پانی سے گوندھ لیں۔ اس آٹے کے 12 چٹڑے بنا کر روٹیاں تیل میں روٹیوں کو تھے پر دونوں جانب سے سینک کر اُتار لیں۔ روٹیوں پر گھی لگا کر پیش کریں۔





## Mince Lentil

### Ingredients:

Beef mince	250 grams
Gram lentils	150 grams
Onions (chopped)	2
Tomatoes (chopped)	2
Ginger paste	1 tbsp
Garlic (chopped)	4 cloves
Bay leaf	1
Green cardamoms	3
Cinnamon	2 pieces
Turmeric powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Fresh coriander (finely cut)	1/4 cup
Green chillies (chopped)	2 tbsp
Water	1/4 cup
Salt	1 tsp
Oil	1/2 cup
Hot spices powder	for sprinkling

### Method:

- Bring lentils and turmeric to boil.
- Heat oil in a pot; fry onions, bay leaf, cinnamon and cardamoms for 2 minutes.
- Add all remaining ingredients except green chillies and coriander; cook till tender.
- Add lentils; keep on dum.
- Dish out; garnish with coriander and green chillies; sprinkle hot spices on top; serve.

## دال قیمہ

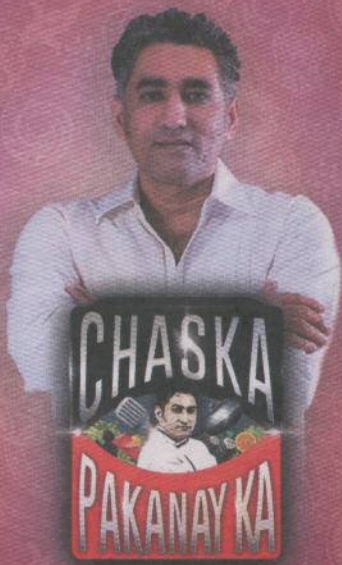
### اجزاء:

پانی	250 گرام	گائے کا قیمہ
نمک	150 گرام	چنے کی دال
تیل	2 عدد	پیاز (چوپ کی ہوئی)
پسا ہوا گرم مصالحہ چمڑکنے کے لئے	2 عدد	ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)
		پسا ہوا اورک
		لہسن (چوپ کئے ہوئے)
		تیج پتا
		چھوٹی الائچیاں
		دارچینی
		پسی ہوئی بلدی
		پسی ہوئی لال مرچ
		کٹی ہوئی لال مرچ
		ہرا دھنیا (ہار یک کٹا ہوا)
		ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)

### ترکیب:

دال کو بلدی ڈال کر اُپال لیں۔ دسپچی میں تیل گرم کر کے پیاز، تیج پتا، دارچینی اور الائچیوں کو 2 منٹ تک بھونیں۔ اس میں ہری مرچوں اور ہرے دھنئے کے علاوہ باقی تمام اجزاء ڈال کر قیمہ گھٹنے تک پکانیں پھر دال ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مزید ادا دال قیمہ ڈش میں نکالیں اسے ہرے دھنئے اور ہری مرچوں سے سجا کر گرم مصالحہ چمڑکنے دیں۔





## Prawns with Shell Pasta

### Ingredients:

Prawns	400 grams
Shell pasta (boiled)	2 cups
Tomatoes (chopped)	250 grams
Garlic (chopped)	3 cloves
Red chillies (crushed)	1/2 tsp
Parsley	4 tbsp
Basil leaves (chopped)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Olives (finely cut)	1/2 cup
Salt	to taste
Olive oil	3 tbsp

### Method:

- Heat oil in a pot, fry garlic and red chillies for a few minutes.
- Add tomatoes, basil and parsley; cook for 15 minutes.
- Add prawns, olives, pepper and salt; cook for 5 minutes.
- Add pasta; dish out.

### اجزاء:

400 گرام	جھینگے
2 پیالی	شیل پاستا (ابلا ہوا)
250 گرام	ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)
3 جوے	لہسن (چوپ کئے ہوئے)
1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
4 کھانے کے چمچے	اجودہ
ایک چائے کا چمچ	تلی کے پتے (چوپ کئے ہوئے)
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
1/2 پیالی	زیتون (باریک کئے ہوئے)
حسب ذائقہ	نمک
3 کھانے کے چمچے	زیتون کا تیل

### ترکیب:

دھجی میں تیل گرم کر کے لہسن اور لال مرچ چند منٹ تک بھونیں، پھر ٹماٹر، اجودہ اور تلی ملا کر 15 منٹ تک پکائیں۔ اس میں جھینگے، زیتون، کالی مرچ اور نمک ملا کر 5 منٹ تک پکائیں، پھر پاستا ملا کر ڈش میں نکال لیں۔





## Fish Kebabs

### Ingredients:

Fish fillets	1 kg
Onion (chopped)	1
Eggs	2
Mustard powder	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Coriander seeds	1 tsp
Red chillies (crushed)	2 tsp
Fresh coriander, Mint (chopped)	1 cup
Green chillies (chopped)	4
Breadcrumbs	1 cup
Salt	1 tsp
Oil	for frying
Mint	for garnishing

### Method:

- Combine fish, coriander, mint and green chillies in a chopper.
- Add all remaining ingredients except breadcrumbs and eggs.
- Shape into kebabs; coat first with eggs, then breadcrumbs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs golden and remove.
- Garnish with mint; serve.

## مچھلی کے کباب

اجزاء:

مچھلی کے فائل	ایک کلو
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
انڈے	2 عدد
پسی ہوئی رائی	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
ٹائٹ دھنیا	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے پتے
دھنیا پودینہ (چوپ کیا ہوا)	ایک پیالی
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	4 عدد
ڈبل روٹی کا چوڑہ	ایک پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	تیلنے کے لئے
پودینہ	سجائے کے لئے

### ترکیب:

چوپر میں مچھلی، دھنیا، پودینہ اور ہری مرچیں یکجان کر لیں۔ اس میں علاوہ ڈبل روٹی کا چوڑہ اور انڈے باقی تمام اجزاء ملا لیں۔ اس آمیزے کی ٹکلیاں بنائیں، انہیں پہلے انڈے پھر ڈبل روٹی کے چوڑے میں لپیٹیں۔ فرائنگ پیں میں تیل گرم کریں اور کباب سنہری تھل کر نکال لیں۔ اسے پودینے سے سجاکر پیش کریں۔





## Lahori Handi

### Ingredients:

Beef (boiled)	½ kg
Tomatoes (chopped)	½ kg
Yogurt (whipped)	½ cup
Onion (blended)	1 cup
Red chilli powder	1 ½ tsp
Coriander powder	2 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Black cumin powder	1 tsp
Green cardamoms	6
Hot spices powder	2 tsp
Cinnamon	1 piece
Bay leaves	2
Green chillies (whole)	4
Salt	1 tsp
Clarified butter	1 cup
Tomatoes	for garnishing

### Method:

- Blend tomatoes and yogurt in a blender.
- Heat clarified butter in a wok; fry cinnamon, bay leaves, cardamoms and cumin.
- Add onion, red chillies, coriander, hot spices, ginger/garlic and salt; cook for a few minutes.
- Add meat; fry on high flame.
- Add blended yogurt, and green chillies; cook till dry.
- Fry Handi and dish out; garnish with tomatoes; serve.

## لاہوری ہانڈی

اجزاء:

گائے کا گوشت (اُبلا ہوا)	½ کلو
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	½ کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	½ پیالی
پیاز (پسی ہوئی)	ایک پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	1 ½ چائے کے چمچے
پسا ہوا دھنیا	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا لہسن اور ک	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا کالا زیرہ	ایک چائے کا چمچ
چھوٹی الائچیاں	6 عدد
پسا ہوا گرم مصالحہ	2 چائے کے چمچے
دارچینی	ایک ٹکڑا
تیج پتے	2 عدد
ثابت ہری مرچیں	4 عدد
نمک	ایک چائے کا چمچ
گھی	ایک پیالی
ٹماٹر	سجانے کے لئے

### ترکیب:

ہلنڈر میں ٹماٹر اور دہی یکجان کر لیں۔ کڑا ہی میں گھی کرم کر کے دارچینی، تیج پتے، الائچیاں اور زیرہ ڈال کر بھونیں، اس میں پیاز، لال مرچ، دھنیا، گرم مصالحہ، لہسن اور ک اور نمک ڈال کر چند منٹ تک پکائیں، پھر گوشت ڈالیں اور تیز آگ پر بھونیں۔ اس میں دہی کا آمیزہ اور ہری مرچیں ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ مزیدار ہانڈی بھون کر ڈش میں نکالیں اور ٹماٹر سے سجادیں۔





## Prawn Pulao

### Ingredients:

Prawns (jumbo)	1 kg
Rice (soaked)	½ kg
Potatoes (cubed)	½ kg
Curry leaves	10
Green chillies (finely cut)	10
Onions (finely cut)	2
Desiccated coconut	4 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Whole hot spices	1 tbsp
Salt	½ tsp
Oil	½ cup
Tomatoes, Fresh red chillies	for garnishing

### Method:

- Heat oil in a pot; fry onions golden; add ginger/garlic and prawns; fry.
- Add all remaining ingredients except rice; cook for 20 minutes.
- Add rice; cook till dry; keep on dum.
- Garnish with tomato and red chillies; serve.

### جھنگے کا پلاؤ اجزاء:

جھنگے (بڑے)	ایک کلو
چاول (بھیکے ہوئے)	½ کلو
آلو (چوکور کئے ہوئے)	½ کلو
کرہی پتے	10 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	10 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
پسا ہوا ناریل	4 کھانے کے چمچے
ٹکی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا لہسن اور ک	ایک کھانے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	1½ چائے کے چمچے
تیل	½ پیالی
ٹماٹر تازہ لال مرچیں	سجانے کے لئے

### ترکیب:

دہلی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کر لیں، پھر لہسن اور ک اور جھنگے ڈال کر بھونیں۔  
اس میں علاوہ چاول باقی تمام اجزاء ملا کر 20 منٹ تک پکائیں، پھر چاول ڈال کر پانی  
خشک ہونے تک پکا کر دم پر رکھ دیں۔ اسے ٹماٹر اور لال مرچوں سے سجادیں۔





## Beef with Beetroots

### Ingredients:

Beef pieces	1 kg
Beetroots (boiled)	½ kg
Onions (finely cut)	2
Green chillies (finely cut)	4
Tomatoes (chopped)	½ kg
Fresh coriander (chopped)	½ bunch
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Coriander seeds	1 tbsp
Cumin seeds	1 tbsp
Coriander powder	1 tbsp
Hot spices powder	1 tbsp
Turmeric powder	1 tbsp
Black pepper powder	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Salt	1 ½ tsp
Oil	1 cup

### Method:

- Heat oil in a pot; fry onions golden.
- Add ginger/garlic, whole and powdered coriander, cumin, red chillies and salt; fry.
- Add beef and tomatoes; cook till tender.
- Add beetroots; fry thoroughly.
- Add remaining ingredients; keep on dum.

## چقندر گوشت

### اجزاء:

ایک کلو	پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
چقندر (اُبلے ہوئے)	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	پسی ہوئی ہلدی	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	پسی ہوئی کالی مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	ٹکٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن اور مک	نمک	1 ½ چائے کے چمچے
ثابت دھنیا	تیل	ایک پیالی
ثابت سفید زیرہ		ایک کھانے کا چمچ

### ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں لہسن اور مک ثابت اور پسا ہوا دھنیا زیرہ لال مرچ اور نمک ڈال کر بھونیں۔ اس میں گوشت اور ٹماٹر ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ گوشت گل جائے تو چقندر ڈال کر اچھی طرح سے بھونیں پھر باقی اجزاء ڈال کر دم پر رکھ دیں۔





## Coconut Squares

### Ingredients:

Desiccated coconut	2 cups
Condensed milk	1 cup
Whole dried milk	250 grams
Green cardamom powder	1/2 tsp
Screwpine	a few drops
Yellow food colour	1/4 tsp
Clarified butter	2 tbsp + for
brushing	for sprinkling
Almonds (finely cut)	for garnishing
Sterling silver leaves	

### Method:

- Cook all ingredients except almonds in a wok on low flame for at least 15 minutes.
- When all ingredients are thoroughly mixed, remove and spread on a greased tray.
- Sprinkle almonds on top; garnish with silver leaves; cut into square pieces.

## ناریل کی ٹکڑی

اجزاء:

2 پیالی	پسا ہوا ناریل
ایک پیالی	کنڈنسڈ ملک
250 گرام	کھویا
1/2 چائے کا چمچ	ہسی ہوئی چھوٹی الائچی
چند قطرے	کیوڑہ
1/4 چائے کا چمچ	کھانے کا پیلا رنگ
2 کھانے کے چمچ + چھ	گھی
چھڑکنے کے لئے	بادام (باریک کئے ہوئے)
سجانے کے لئے	چاندی کا ورق

### ترکیب:

کڑا ہی میں علاوہ بادام باقی تمام اجزاء ڈالیں اور ہلکی آنچ پر کم از کم 15 منٹ تک پکائیں۔ جب تمام اجزاء یکجان ہو جائیں تو اسے پکینی ٹرے میں پھیلائیں اس پر بادام چھڑکیں چاندی کے ورق سے سجائیں اور ٹکڑے کاٹ لیں۔





## Peshawari Halwa (Daar besh)

### Ingredients:

Semolina	3 cups
Jaggery (powdered)	2 cups
Butter	1 cup
Pistachios, almonds (finely cut)	½ cup + for garnishing

### Method:

- Heat butter in a wok; fry semolina till golden.
- Add jaggery; cook while stirring vigorously till halwa separates from the edges of the wok.
- Add pistachios and almonds; dish out.
- Garnish with pistachios and almonds; serve.

## پشاورى حلوہ (داربش)

### اجزاء:

3 پیالی	سوہی
2 پیالی	پاہوا گڑ
ایک پیالی	مکھن
½ پیالی + سجانے کے لئے	پتے بادام (باریک کئے ہوئے)

### ترکیب:

کڑاہی میں مکھن گرم کریں اس میں سوہی کو سنہری رنگ آنے تک بھونیں۔ اس میں گڑ ڈالیں اور تیزی سے چمچ چلاتے ہوئے حلوے کے کناروں سے علیحدہ ہونے تک پکائیں۔ اس میں پتے اور بادام ملائیں اور ڈش میں نکال لیں۔ مزید حلوہ پتے اور بادام سے سجا کر پیش کریں۔





## White Chicken Karahi

### Ingredients:

Chicken pieces	1/2 kg
Onions (finely cut)	3
Yogurt (whipped)	1 cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Coriander powder	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tbsp
Lemon juice	1/4 cup
Green chillies (blended)	1/4 cup
Ginger (finely cut)	1/4 cup
Fresh cream	2 tbsp
Brown sugar	1 tsp
Dried fenugreek leaves	1 tsp
Fresh coriander (chopped)	1/4 cup
Salt	to taste
Oil	1 cup + 2 tbsp for tempering
Green chillies (whole)	

### Method:

- Heat 1/2 cup oil in a wok; fry chicken till colour changes.
- Add a little water, onions and ginger/garlic; cook with the lid on.
- Add coriander, cumin, pepper, lemon juice, green chillies, remaining oil and salt; cook for 5 minutes.
- Add yogurt and sugar; fry.
- Add cream, fenugreek and fresh coriander; dish out; add ginger.
- Heat 2 tbsp oil in a frying pan; fry green chillies; add to wok; serve.

سفید مرغ کرکڑی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	1/2 کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
دہی (پھیٹی ہوئی)	ایک پیالی
پسوا ہوا لہسن اور ک	ایک کھانے کا چمچ
پسوا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
پسوا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ٹلی ہوئی کالی مرچ	ایک کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	1/4 پیالی
ہری مرچیں (پسی ہوئی)	1/4 پیالی
اورک (باریک کٹی ہوئی)	1/4 پیالی
تازہ کریم	2 کھانے کے چمچ
براؤن چینی	ایک چائے کا چمچ
قصوری میتھی	ایک چائے کا چمچ
برادھنیا (چوپ کیا ہوا)	1/4 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی + 2 کھانے کے چمچ
طابت ہری مرچیں	بگھار کے لئے

ترکیب:

کڑاؤ میں 1/2 پیالی تیل گرم کر کے مرغی کی بوٹیاں رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں پھر  
تھوڑا سا پانی پیاز اور لہسن اور ک ڈالیں اور ڈھکن ڈھا تک کر پکائیں۔ اس میں دھنیا  
زیرہ، کالی مرچ، لیموں کا رس، ہری مرچیں باقی تیل اور نمک ڈال کر مزید 5 منٹ تک  
پکائیں۔ اس میں دہی اور براؤن چینی ملا کر بھونیں پھر کریم، میتھی اور ہرا دھنیا ملا کر  
ڈش میں نکالیں اور اس کے اوپر ڈال دیں۔ فراٹنگ پیمن میں 2 کھانے کے چمچ  
تیل گرم کریں اس میں ہری مرچیں تلیں اور کڑاؤ پر ڈال کر پیش کریں۔





## Lasagne Pasta

### Ingredients:

Lasagne (boiled)	6
Chicken breasts	1/2 kg
Fresh cream	1 cup
Yogurt	1 cup
Fresh red chilli (finely cut)	1 tsp
Peas	1 cup
Garlic (chopped)	2 tbsp
Cottage cheese (grated)	1 cup
Salt	to taste
Butter	1/4 cup
Oil	2 tbsp
Tomato ketchup, Chutney	for garnishing

### Method:

- Cook peas in boiling water for a few minutes.
- Cut chicken breasts into thin strips.
- Heat 1/2 butter and oil in a wok; add garlic, chicken and salt; cook till chicken changes colour.
- Add yogurt, cream and peas; fry for 2 minutes; remove from heat.
- Heat remaining butter in a frying pan; add red chilli and pasta; dish out.
- Spread cheese and chicken on top; garnish with ketchup and chutney serve.

## لڑانیا پاستا

### اجزاء:

6 عدد	لڑانیا کی پیٹیاں (آبلی ہوئی)
1/2 کلو	مرغی کے سینے
ایک پیالی	تازہ کریم
ایک پیالی	دہی
ایک چائے کا چمچ	تازہ لال مرچ (باریک کٹی ہوئی)
ایک پیالی	مٹر
2 کھانے کے چمچے	لہسن (چوپ کیا ہوا)
ایک پیالی	پنیر (کدو کش)
حسب ذائقہ	نمک
1/4 پیالی	مکھن
2 کھانے کے چمچے	تیل
سجائے کے لئے	ٹماٹو کچپ، چٹنی

### ترکیب:

مٹر کو چند منٹ کھولتے ہوئے پانی میں پکائیں، مرغی کے سینوں کو پتلا پتلا کاٹ لیں۔ کڑا ہنی میں 1/2 مکھن اور تیل گرم کریں، پھر لہسن، مرغی اور نمک ڈال کر مرغی کا رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ اس میں دہی، کریم اور مٹر ملا کر 2 منٹ تک بھونیں، پھر چولہا بند کر دیں۔ فرائننگ تین میں باقی مکھن گرم کریں اس میں لال مرچ اور پاستا ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ اس کے اوپر پنیر اور مرغی کا آمیزہ پھیلائیں اور ٹماٹو کچپ اور چٹنی سے سجادیں۔





Food Diaries



## Graham Crackers

### Ingredients:

Refined flour (sieved)	2 ½ cups
Brown sugar	1 cup
Baking soda	1 tsp
Honey	¼ cup
Milk (fresh)	¼ cup
Vanilla essence	1 tbsp
Sugar	3 tbsp
Cinnamon powder	1 tsp
Salt	½ tsp
Butter (refrigerated)	½ cup

### Method:

- Mix brown sugar, baking soda and salt in flour.
- Add butter; beat with an electric beater till well-mixed.
- In a separate bowl, mix honey, milk and essence; add to flour; beat with an electric beater on low speed.
- Divide dough into 2 portions; wrap both in plastic sheets; refrigerate for at least 2 hours.
- Roll out dough into 15x10-inch disc; cut into pieces with a knife.
- Pierce holes in them with a fork.
- Mix sugar and cinnamon; sprinkle on top of pieces.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 20 minutes.
- Dish out.

## گراہم کرکریز

### اجزاء:

2½ پیالی	میدہ (چھٹا ہوا)
ایک پیالی	براؤن چینی
ایک چائے کا چمچ	بیکنگ سوڈا
¼ پیالی	شہد
¼ پیالی	تازہ دودھ
ایک کھانے کا چمچ	ونیلا ایسنس
3 کھانے کے چمچ	چینی
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی دارچینی
½ چائے کا چمچ	نمک
½ پیالی	مکھن (ٹھنڈا)

### ترکیب:

میدے میں براؤن چینی، بیکنگ سوڈا، مکھن اور نمک ڈالیں اور الیکٹرک بیٹر کی مدد سے یکجان کر لیں۔ علیحدہ پیالے میں شہد، دودھ اور ونیلا ایسنس یکجان کر لیں، اسے میدے میں شامل کریں اور الیکٹرک بیٹر کی رفتار ہلکی کر کے ملائیں۔ آٹے کو 2 حصوں میں تقسیم کریں اور پلاسٹک میں پلیٹ کر فریج میں کم از کم 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ آٹے کی 15x10 انچ روٹیاں بنیں، چھڑی کی مدد سے ان کے کھڑے کاٹ لیں۔ کانے کی مدد سے ان میں سوراخ کر دیں۔ چینی میں دارچینی ملا کر ان کے اوپر چھڑک دیں۔ انہیں پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔





## Tandoori Chicken Chaat

### Ingredients:

Chicken pieces	500 grams
Kashmiri red chillies (paste)	1 tsp
Ginger/garlic paste	2 tsp
Yogurt (strained)	1/2 cup
Lemon juice	2 tbsp
Hot spices powder	1/2 tsp
Capsicum (cut lengthwise)	1
Onion (finely cut)	1
Raw mango (cut into small pieces)	1/2
Green chillies (finely cut)	2
Fresh coriander (cut finely)	2 tbsp
Chaat masala	1 tsp
Salt	to taste
Oil	4 tbsp

### Method:

- Mix red chillies, ginger/garlic, yogurt, 1 tbsp lemon juice, hot spices, 2 tbsp oil and salt in a bowl.
- Add chicken pieces; refrigerate for at least 4 hours.
- Heat oil in a frying pan; fry chicken pieces.
- Mix remaining chicken and remaining ingredients in a bowl; dish out.

## تندوری چکن چاٹ

### اجزاء:

500 گرام	مرغی کی بوٹیاں
ایک چائے کا چمچ	کشمیری لال مرچیں (پسی ہوئی)
2 چائے کے چمچ	پسا ہوا ہین اورک
1/2 پیالی	دہی (پانی نکلی ہوئی)
2 کھانے کے چمچ	لیو کا رس
1/2 چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
ایک عدد	شملمہ مرچ (لمبائی میں کٹی ہوئی)
ایک عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
1/2 عدد	کیری (چھوٹی کٹی ہوئی)
2 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
2 کھانے کے چمچ	ہر ادھیا (باریک کٹا ہوا)
ایک کھانے کا چمچ	چاٹ مصالحہ
حسب ذائقہ	نمک
4 کھانے کے چمچ	تیل

### ترکیب:

ایک پیالے میں لال مرچ، لہسن اورک، دہی، ایک کھانے کا چمچ لیو کا رس، گرم مصالحہ، 2 کھانے کے چمچ تیل اور نمک ملا لیں۔ اس میں مرغی کی بوٹیاں ڈالیں اور کم از کم 4 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ فراننگ پین میں باقی تیل گرم کر کے مرغی کی بوٹیاں بھون لیں۔ ایک پیالے میں مرغی اور باقی تمام اجزاء ملائیں اور ڈش میں نکال لیں۔





## Baked Sour Cream Chicken

بیکڈ سار کریم چکن

### Ingredients:

Chicken pieces	½ kg
Lemon juice	1 tsp
Worcestershire sauce	¼ tbsp
Paprika powder	¼ tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Breadcrumbs	1 ½ cups
Fresh cream	1 cup
Garlic (chopped)	1 clove
Salt	¼ tsp

### Method:

- Mix a few drops of lemon juice in cream.
- Add remaining lemon juice, Worcestershire sauce, paprika, garlic, pepper and salt.
- Add chicken pieces; marinate overnight.
- Coat chicken pieces with breadcrumbs.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 40 minutes; remove.
- Serve hot.

### اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
لیمون کا رس	ایک چائے کا چمچ
وارچسٹر سائز سس	¼ کھانے کا چمچ
پیپر پکا پاؤڈر	¼ چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
ڈبل روٹی کا چوڑہ	1½ پیالی
تازہ کریم	ایک پیالی
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک جوا
نمک	¼ چائے کا چمچ

### ترکیب:

کریم میں چند قطرے لیمون کا رس ملا لیں۔ اس میں باقی لیمون کا رس، وارچسٹر سائز سس، پیپر پکا، لہسن، کالی مرچ اور نمک ملا لیں۔ اس میں مرغی کی بوٹیاں ڈال کر رات بھر کے لئے رکھ دیں۔ مرغی کی بوٹیوں کو ڈبل روٹی کے چوڑے میں لپیٹ لیں۔ اسے پہلے سے گرم اودن میں 180°C پر 40 منٹ تک پکا کر نکالیں اور گرم گرم پیش کریں۔





## Meatball Curry

### Meatball Ingredients:

Mutton mince	250 grams
Green chillies	8
Ginger	1/2 inch
piece	
Hot spices powder	1/4 tsp
Cinnamon powder	1/2 tsp
Onion (fried and crumbled)	2 tbsp

### Curry Ingredients:

Onion	1
Coriander powder	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Tomatoes (blended)	4
Fresh coriander (chopped)	1/2 cup
Turmeric powder	1/2 tsp
Kashmiri red chillies (paste)	2 tsp
Water	1/4 cup
Salt	1 tsp
Oil	2 tbsp

### Method:

- Combine all meatball ingredients in a chopper.
- Shape into 15 meatballs.
- Blend onion, coriander and ginger/garlic in a blender.
- Heat oil in a pot; cook blended masala, turmeric, red chillies and tomatoes till oil separates.
- Add meatballs, water, fresh coriander and salt; cook on low flame till curry thickens; dish out.

## کوفتے کا سالن

### کوفتوں کے اجزاء:

کبرے کا قیمہ	250 گرام
ہری مرچیں	8 عدد
ادرک	1/2 انچ کا ٹکڑا
پسا ہوا گرم مصالحہ	1/4 چائے کا چمچ
پسی ہوئی دار چینی	1/2 چائے کا چمچ
پیاز (تلی اور چورہ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے

### سالن کے اجزاء:

پیاز	ایک عدد
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر (پسے ہوئے)	4 عدد
ہر ادھنیا (چوب کیا ہوا)	1/2 پیالی
پسی ہوئی ہلدی	1/2 چائے کا چمچ
کشمیری لال مرچیں (پسی ہوئی)	2 چائے کے چمچے
پانی	1/4 پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	2 کھانے کے چمچے

### ترکیب:

کوفتوں کے اجزاء چوپر میں بیکجان کر لیں۔ اس کے 15 کوفتے بنالیں۔ پیاز میں دھنیا اور لہسن ادرک ملا کر بلینڈر میں بیکجان کر لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے پسا ہوا مصالحہ ہلدی لال مرچ اور ٹماٹر تیل علیحدہ ہونے تک پکائیں۔ اس میں کوفتے، پانی، ہر ادھنیا اور نمک ڈال کر ہلکی آگ پر سالن گاڑھا ہونے تک پکا کر دوش میں نکال لیں۔





## Fish with Ginger and Honey Sauce

### Ingredients:

Fish fillets (small pieces)	1/2 kg
Spring onions	6 stalks
Soya sauce	1 tbsp
Ginger (grated)	2 tbsp
Green chillies (cut thickly)	6
Honey	1 tbsp + for sprinkling

### Soya Honey Sauce Ingredients:

Honey, Soya sauce	3 tbsp each
White vinegar, Hoisin Sauce	2 tbsp each
Sesame oil	2 tbsp
Ginger (chopped)	2 tbsp
Fresh red chillies (chopped)	1 tbsp

### Method:

- Heat oil in a frying pan; fry fish for a few minutes.
- Mix sauce ingredients in a bowl; add 1/2 sauce to fish; cook with the lid on. Remove on a serving plate.
- Cook remaining sauce separately for 10 minutes; remove in a bowl.
- Cut spring onion leaves into big pieces; keep bulbs aside.
- Add ginger, green chillies, soya sauce, both parts of spring onion and honey in frying pan.
- Dish out when onions are softened; sprinkle honey on top; serve with sauce.

ادریک اور شہد کے ساس کی مچھلی

اجزاء:

مچھلی کے فلی (چھوٹے ٹکڑے)	1/2 کلو
ہری پیاز	6 ڈنڈیاں
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
ادریک (کدویش)	2 کھانے کے چمچ
ہری مرچیں (موٹی ٹی ہوئی)	6 عدد
شہد	ایک کھانے کا چمچ + چھڑکنے کے لئے
تیل	ایک کھانے کا چمچ

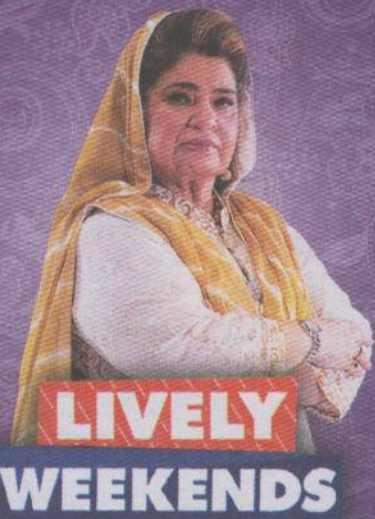
سویا ہنی ساس کے اجزاء:

شہد سویا ساس	3'3 کھانے کے چمچ
سفید سرکہ ہونسن ساس	2'2 کھانے کے چمچ
تیل کا تیل	2 کھانے کے چمچ
ادریک (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچ
تازہ لال مرچیں (چوپ کی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

فرمانگ پین تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے چند منٹ تک تلیں۔ ایک پیالے میں ساس کے اجزاء ملا لیں اس میں سے 1/2 مچھلی میں ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر پکائیں۔ باقی ساس کو 10 منٹ تک پکا کر پیالے میں نکال لیں۔ پیاز کے پتوں کے بڑے ٹکڑے کاٹیں سفید حصے کو علیحدہ کر لیں۔ مچھلی والے فرمانگ پین میں ادریک، ہری مرچیں، سویا ساس، ہری پیاز کے دونوں حصے اور شہد ملا لیں۔ پیاز نرم ہو جائے تو اسے ڈش میں نکالیں اور شہد چھڑک دیں۔ مزیدار مچھلی ساس کے ہمراہ پیش کریں۔





## Macaroni and Cheese Balls

### Ingredients:

Macaroni (boiled)	1 cup
Cheddar cheese (grated)	1/2 cup
Garlic powder	1/2 tsp
Milk (fresh)	1/2 cup
Chicken powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Mustard seeds	1/2 tsp
Soya sauce	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Breadcrumbs	1 cup
Egg (beaten)	1
Refined flour	1/2 cup + 2 tbsp
Salt	1/2 tsp
Butter	1 tbsp
Oil	for frying

### Method:

- Heat butter in a saucepan; fry flour.
- After 1 minute, add macaroni, milk, garlic powder, 2 tbsp flour, chicken powder, pepper, mustard seeds, soya sauce, red chillies, cheese and salt.
- Shape into balls.
- Coat first with flour, then egg and finally breadcrumbs.
- Heat oil in a wok; fry balls golden; remove.

## میکرونی اور پنیر کے گولے

اجزاء:

ایک پیالی	میکرونی (اُبلی ہوئی)
1/2 پیالی	چڈر پنیر (کدو کش)
1/2 چائے کا چمچ	لہسن پاؤڈر
1/2 پیالی	تازہ دودھ
ایک چائے کا چمچ	چکن پاؤڈر
1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
1/2 چائے کا چمچ	رائی دانے
ایک کھانے کا چمچ	سویا ساس
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
ایک پیالی	ڈبل روٹی کا چوڑا
ایک عدد	انڈہ (پھینٹا ہوا)
1/2 پیالی + 2 کھانے کے چمچ	میدہ
1/2 چائے کا چمچ	نمک
ایک کھانے کا چمچ	کھن
تیل کے لئے	تیل

### ترکیب:

ساس پین میں کھن گرم کر کے میدہ بھونیں۔ ایک منٹ کے بعد میکرونی، دودھ، لہسن پاؤڈر، 2 کھانے کے چمچ میدہ، چکن پاؤڈر، کالی مرچ، رائی دانے، سویا ساس، لال مرچ، پنیر اور نمک ملائیں۔ اس آمیزے کی بالز بنائیں۔ انہیں پہلے میدے، پھر انڈے اور آخر میں ڈبل روٹی کے چوڑے میں پھیٹ لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور سبھی تیل کر نکال لیں





## Bon Bon Chicken

### Marinade Ingredients:

Chicken breasts (boneless)	2
Paprika powder, Oregano	1/2 tsp each
Black pepper (crushed)	1/2 tbsp
Soya sauce, White vinegar	2 tbsp each
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	for frying

### Filling Ingredients:

Cottage cheese (grated)	1/2 cup
Carrots (finely cut)	1/2 cup
Capsicum (finely cut)	1/2 cup
Mushrooms (finely cut)	1/2 cup
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Red chillies (crushed)	1/2 tsp
Milk (fresh)	1 1/2 cup
Refined flour	2 tbsp
Salt	1 pinch
Butter	200 grams

### Coating Ingredients:

Eggs (beaten)	2
Black pepper (crushed), Salt	1 pinch each
Breadcrumbs	1 cup

### Method:

- Slit open chicken breasts like a book; apply marinade ingredients on them; set aside for 1 hour.
- Melt butter in a saucepan; add flour while stirring continuously; fry.
- Add milk; cook till thick; add remaining filling ingredients.
- Spread out chicken breasts on a chopping board; spread batter on both breasts; seal by piercing a toothpick on each.
- Freeze for 15 minutes.
- Mix salt and pepper in eggs.
- Coat chicken breasts first with eggs, then breadcrumbs.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden; remove.
- Cut breasts from the centre; serve.

بون بون مرغی  
میرینڈ کے اجزاء:

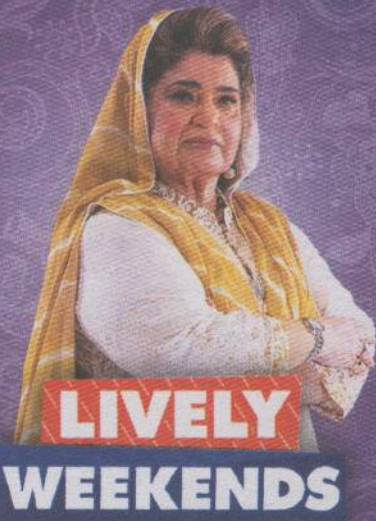
مرغی کے سینے (بغیر ہڈی)	2 عدد
پہچر کا پاؤڈر اور پکا نو	1/2 1/2 کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 کھانے کا چمچ
سویا ساس سفید سرکہ	2 2 کھانے کے چمچ
پسا ہوا آسن اور ک	1 کھانے کا چمچ
نمک	1 کھانے کا چمچ
تیل	تیلنے کے لئے
بھرنے کے اجزاء:	
پنیر (کدوئش)	1/2 پیالی
گاڑ (باریک کٹی ہوئی)	1/2 پیالی
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	1/2 پیالی
کھمبی (باریک کٹی ہوئی)	1/2 پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 کھانے کا چمچ
تازہ دودھ	1 1/2 پیالی
میدہ	2 کھانے کے چمچ
نمک	1 کھانے کا چمچ
کھن	200 گرام

لپٹنے کے اجزاء:	
انڈے (پھینٹے ہوئے)	2 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	1 کھانے کا چمچ
نمک	1 کھانے کا چمچ
ڈبل روٹی کا چورہ	1 کھانے کا چمچ

ترکیب:

مرغی کے سینوں کو چیرا لگا کر کتاب کی طرح کھولیں، پھر میرینڈ کے اجزاء لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ ساس پن میں کھن بگھلائیں، اس میں چمچ چلاتے ہوئے میدہ بھونیں، پھر دودھ ڈالیں اور گاڑھا ہونے تک پکا کر بھرنے کے باقی اجزاء ملا دیں۔ مرغی کے سینوں کو پھیلا کر بھجائیں، ان پر 1/2 1/2 آمیزہ پھیلا کر پٹیش اور نوٹھ پکس سے بند کر دیں۔ انہیں 15 منٹ کے لئے ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ انڈوں میں کالی مرچ اور نمک ملا لیں، سینوں کو پہلے انڈوں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں پٹیشیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور سینوں کو سنہری تل کر نکالیں۔ مزیدار مرغی درمیان سے کاٹ کر پیش کریں۔





## Japanese Beef and Rice Mould

### Ingredients:

Undercut (strips)	300 grams
Garlic (chopped)	2 tbsp
Meat tenderiser	1/2 tsp
Dark soya sauce	3 tbsp
Brown sugar	1 tbsp
White vinegar	2 tbsp
White sesame seeds (roasted)	1 tbsp
Green chillies (finely cut)	2
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Salt	2 tsp
Oil	2 tbsp + 1/2 cup
Rice (boiled)	as accompaniment

### Method:

- Marinate undercut with sugar, soya sauce, meat tenderiser, 1/2 vinegar and 2 tbsp oil; set aside for 1/2 hour.
- Heat remaining oil in a wok; add sesame seeds, 1/2 garlic, and green chillies; fry for a few minutes.
- Add undercut; fry on high flame; dish out.
- Add rice, pepper, remaining garlic, remaining vinegar and salt in the same wok; cook for a few minutes; remove in a small bowl.
- Tightly press rice in bowl so that it sets; invert rice on a serving plate; arrange undercut around it; serve.

## جپینیز بیف اینڈ رائس مولڈ

اجزاء:

300 گرام	انڈر کٹ (پٹیاں)
2 کھانے کے چمچے	لہسن (چوپ کیا ہوا)
1/2 چائے کا چمچ	میٹ ٹینڈرائزر
3 کھانے کے چمچے	ڈارک سویا ساس
ایک کھانے کا چمچ	براون شینی
2 کھانے کے چمچے	سفید سرکہ
ایک کھانے کا چمچ	سفید تیل (بھٹے ہوئے)
2 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
1/2 چائے کا چمچ	ٹکی ہوئی کالی مرچ
2 چائے کے چمچے	نمک
2 کھانے کے چمچے + 1/2 پیالی	تیل
ہمراہ پیش کرنے کے لئے	چاول (اُبلے ہوئے)

### ترکیب:

انڈر کٹ میں چینی سویا ساس، میٹ ٹینڈرائزر، 1/2 سرکہ اور 2 کھانے کے چمچے تیل ملا کر 30 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ کڑا ہی میں باقی تیل گرم کریں۔ اس میں تیل، 1/2 لہسن اور ہری مرچیں ڈال کر چند منٹ تک بھجھوئیں، پھر انڈر کٹ ڈالیں اور تیز آگ پر بھجھوں کر ڈش میں نکالیں۔ اسی کڑا ہی میں چاول، کالی مرچ، باقی لہسن، باقی سرکہ اور باقی نمک ملا کر چند منٹ پکا کر چھوٹے پیالے میں نکالیں، اسے چمچے سے دبا کر سیٹ کریں اور سرنگ پلیٹ میں پلٹ کر نکالیں۔ اس کے اطراف میں انڈر کٹ ڈال کر پیش کریں۔



# شہر شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ

## بن روئے کی شاندار نمائش

ہم ٹیٹ ورک کے زیر اہتمام نیو پانکس سنیما کراچی میں ہم فلمز اور ایم ڈی فلمز کی پہلی اور پاکستان فلم انڈسٹری کی سب سے بڑی رومانوی فلم ”بن روئے“ کے شاندار پریمیر کا افتتاح کیا گیا جس میں فنکاروں میڈیا اور شو بزنس شخصیات کی ایک بہت بڑی تعداد نے شرکت کی۔ فلم کی پسندیدگی کا اظہار کرتے ہوئے پاکستانی سنیما کی بقا اور اس کی بحالی میں ہم ٹیٹ ورک کی کاوشوں کو خوب سراہا۔ شرکا کی تواضع پائے ان دی اسکائی کے تعاون سے پیش کیے گئے انٹرس اور مشروبات سے کی گئی۔



## پیشی ان پلگڈ کی جانب سے ایک شام کا اہتمام

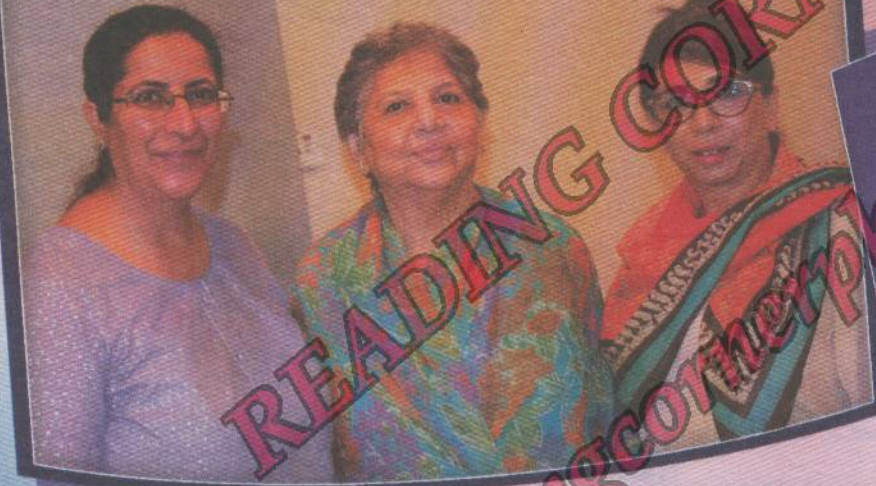
پیشی ان پلگڈ کی جانب سے مومن پک کراچی میں ”عید ایڈیشن“ کے تحت علی عظمت کے ساتھ ایک شام منائی گئی جس کا اہتمام باڈی بیٹ کی جانب سے کیا گیا۔ اس موقع پر انوشہ اشرف آمنہ ملک، دیک پرانی رقیہ، ہمایوں عالمگیر، کرن زین امام، مبین خان، مومل شیخ، نادیہ مشتری، نازیہ ملک، نعیم الحق، رابعہ چوہدری، سائرہ اظہر، شہزاد کول رضوی اور حسن رضوی سمیت بڑی تعداد میں لوگوں نے شرکت کی۔ اس موقع پر علی عظمت نے شاندار پرفارمنس کا مظاہرہ کیا۔ دوران تقریب شرکا کو فکرفوڈز پیش کئے جاتے رہے۔



وائی بی کیو کے ملبوسات کی نمائش  
معروف پاکستانی ڈیزائنر یوسف شیر قمریشی (وائی بی کیو) نے لیڈر اسٹور پر اپنے ملبوسات  
کی نمائش کا خصوصی اہتمام کیا جس میں عید کی مناسبت خوبصورت ملبوسات کی نمائش کی  
گئی۔ مختلف شعبہ ہائے زندگی سے تعلق رکھنے والے افراد کی ایک بڑی تعداد سے بھی اس  
محفل میں یوسف شیر قمریشی کی "سینٹوراز" اور "اعلیٰ شاہ مست" نامی انتخابات کو پیش کیا گیا  
جسے ناظرین نے خوب سراہا۔ حاضرین کی توجہ پرنکاف چائے سے کی گئی۔



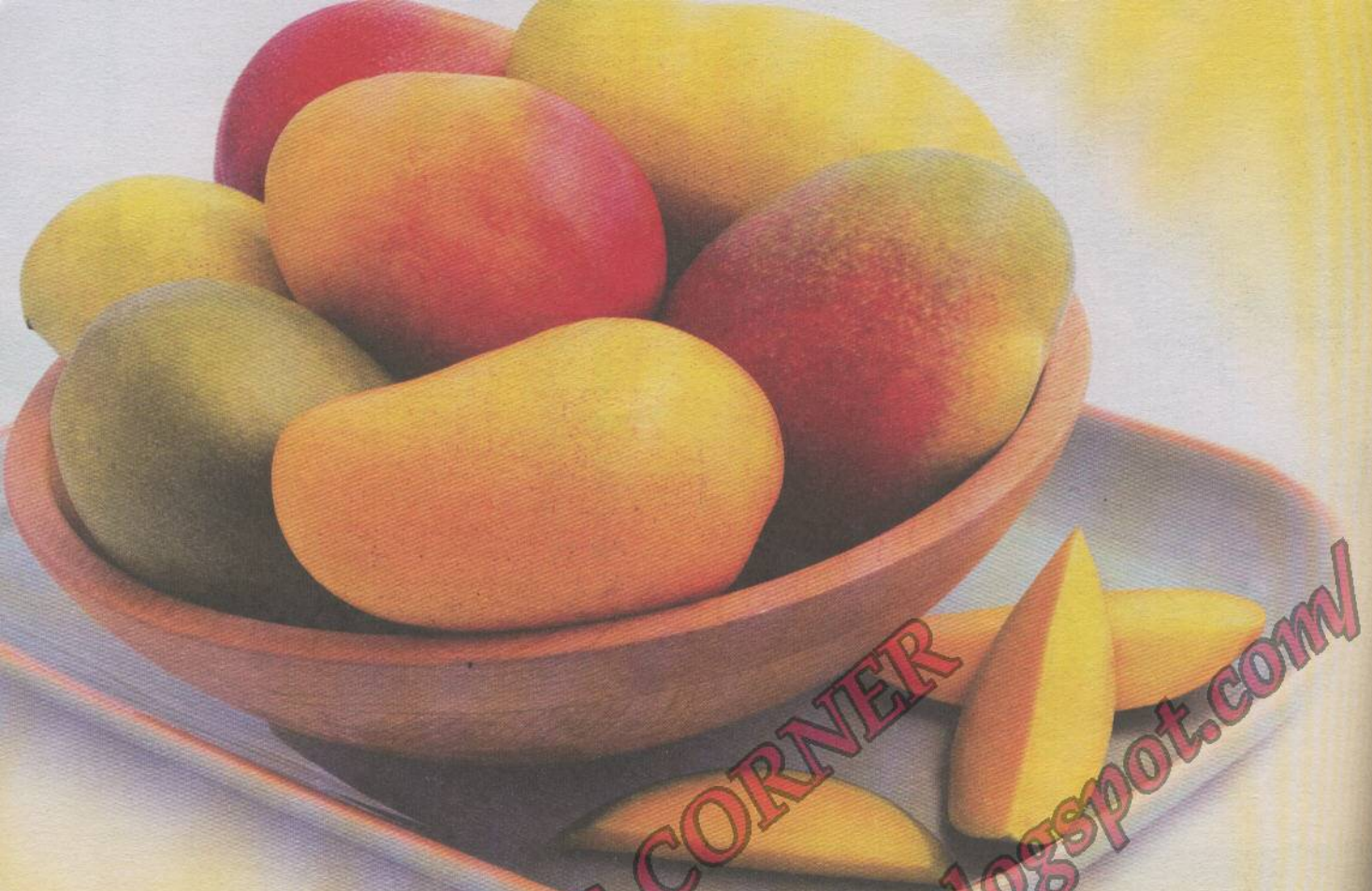
پیوٹ پوائنٹ کی جانب سے خصوصی پروگرام کا اہتمام  
رمضان المبارک میں سماجی تنظیموں سے تعاون کے لئے پیوٹ پوائنٹ کی جانب سے  
ایک خصوصی پروگرام کا اہتمام کیا گیا جس کے تحت کراچی کے تعلق رکھنے والی سماجی  
تنظیموں نے پیوٹ پوائنٹ پر اسٹالز لگائے۔ اس مہم کے دوران حاصل ہونے والی آمدنی  
کو فلاحی تنظیمیں فلاحی مقاصد کے لئے استعمال کرتی ہیں۔ مہم کا اختتام دولت رحمت اللہ  
کی جانب سے دیئے گئے افطار میں ہوا جس میں شرکاء نے پیوٹ پوائنٹ کی اس کاوش کو  
سپاندہ سراہا۔



ثانیہ مسقطیہ کا عید شو  
اکرم اسٹوڈیو کی جانب سے معروف پاکستانی فیشن ڈیزائنر ثانیہ مسقطیہ کا عید انتخاب  
اکرم ڈیزائن مال میں عوام کی ایک بڑی تعداد کے سامنے پیش کیا گیا۔ تقریب میں کئی  
معروف اداکاروں، صحافیوں اور عوام کی بڑی تعداد نے شرکت کی۔ شرکاء کے لئے افطار  
کا اہتمام کیا گیا تھا۔







## آم کی کہانی

آم کو آج سے چار ہزار سال پہلے دریافت کیا گیا، امیر خسرو کے ایک شعر سے پتا چلتا ہے کہ ایرانی اس پھل کو 'نغزاک' کہتے ہیں

جہانگیر کا یہ قول مشہور ہے۔ ”کابل کے پھل بیٹھے ہوئے کے باوجود ان میں سے ایک بھی میرے مقابلے آم کے ذائقے کا ہمسر نہیں ہے۔“ شاہ جہاں کو بھی آم بے حد مرغوب تھے۔ کہا جاتا ہے کہ دربار میں ایک بار بادشاہ نے ولی عہد پران کے پسندیدہ درخت کے آم کھانے کا الزام لگایا اور اس موسم کی پوری پھل کوادی۔

برصغیر پاک و ہند میں سب سے پہلے آم پائے جاتے ہیں۔ لنگڑا، سندھڑی، انور ٹول، چونہ، دسہری، ہمسرا، شمر اور بہشت نامی آموں کے رنگ ہر پہلے سرخ، چمکبرے اور کھٹے بیٹھے ہوتے ہیں۔ اس کے خوشبودار خوش رنگ پھول انوروں کے پھولوں سے مشابہہ ہوتے ہیں جو بہار کے موسم میں کھلتے ہیں۔ درخت پر اس کے پتے کا ہر ہونے کے ایک ماہ بعد اس میں کچے پھل آ جاتے ہیں جنہیں اچار وغیرہ کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ عام طور پر پھل کو تیار ہونے سے پہلے ہی توڑ کر ایک مخصوص طریقے سے محفوظ کر لیا جاتا ہے۔ اس مرحلے کا کام تیار کئے گئے آم زیادہ لذیذ ہوتے ہیں اور برسات میں کھانے کے لئے مناسب ہے۔

عام طور پر آم کے درختوں میں سالہا سال تک پھل لگتے ہیں۔ آم کا ایک درخت کم از کم 4 سال تک پھل دیتا ہے۔ درخت کے گرد دودھ اور گڑ کا شیرہ بھی ڈالا جاتا ہے جس سے پھل مزید میٹھا ہوتا ہے۔

آم پورے برصغیر پاک و ہند میں کثرت سے نظر آتے ہیں، اپنے موسم میں آم سے زیادہ کسی اور پھل کی خریداری نہیں کی جاتی۔ پاکستان میں بھی عمدہ آموں کی کاشت ہوتی ہے جسے پورے دنیا میں برآمد کیا جاتا ہے۔ ■

جیسے ہی موسم میں گرمی اترتی ہے فضا میں آم کی خوشبو سے مہکے لگتی ہیں۔ پھلوں کے اس شہنشاہ کے آگے موسم کے باقی سارے پھل جیسے اپنی اہمیت کھو بیٹھتے ہیں۔ ناشتے، دوپہر اور رات کے کھانوں کے دسترخوان، کچے آموں کی چٹنی اور اچار سے لے کر کچے ہوئے آموں تک سے بچے ہوئے نظر آتے ہیں۔

آم کو آج سے چار ہزار سال پہلے دریافت کیا گیا۔ امیر خسرو کے ایک شعر سے پتا چلتا ہے کہ ایرانی اس پھل کو 'نغزاک' کہتے تھے۔ رنگ، خوشبو اور ذائقے میں آم کا کوئی ثانی نہیں، توران اور ایران کے بعض خوش خوراک اسے خربوزے اور انگوروں پر فوقیت دیتے ہیں۔

قدیم انڈیا میں ہر خاص و عام کی زندگی کے مختلف ادوار (پیدائش سے موت تک) میں خاصا عمل دخل ہوا کرتا تھا یعنی ہر اہم موقع پر آم کا استعمال کیا جاتا تھا۔ لوگوں کی حکمتوں اور دلچسپ تصورات نے اس پھل کو 'عام' بنا دیا۔

آم سے مشابہہ پھل کے نمونے ہڑپہ اور موئن جو دڑو سے دریافت ہوئے ہیں۔ اس کے علاوہ ابن بطوطہ اور ابن ہنکال کے سفر ناموں میں بھی آم کے درختوں اور پھل کا ذکر ہے۔ کہا جاتا ہے کہ کوئی ڈیڑھ ہزار سال پہلے ایک چائیز سیاح ہوان سان آم کو قدیم انڈیا سے باہر کی دنیا میں لے کر گیا۔ مثل شہنشاہوں کو یہ اس کے پھل مشرقی ایشیاء میں چھوٹ جانے کا بڑا افسوس تھا اور غیر ملکی یہ دیکھ کر حیران رہ گئے کہ شہنشاہ اور ان کے درباری ایک خطیر حصہ اس پھل پر خرچ کرتے ہیں۔ پورا دربار پھل کی سیاسی زبان پر مہارت رکھتا تھا۔ مورخین کے مطابق اکبری حکومت میں درجہ نگہ اور مشرقی انڈیا میں آم کے ایک لاکھ درخت لگائے گئے۔ کہا جاتا ہے کہ جہانگیر اور شاہ جہاں کو ہندوستانی آم نہایت مرغوب تھے اس حوالے سے





## عید اپنوں کے سنگ

”ہم مصالحوں کی ٹیم کا ایس او ایس چلڈرنز ویلج کا دورہ بچوں کے ہمراہ عید کی خوشیاں منائی گئیں شازیہ انوار

عید الفطر نام ہے خوشیوں کا یہ ایک ایسا تہوار ہے جس میں لوگ کوشش کرتے ہیں خوشیاں منانے کی۔ ایک ایسی ہی کوشش ”ہم مصالحوں“ نے بھی کی۔ ”ہم مصالحوں“ کی ٹیم نے اپنے مشہور و معروف اور ہر دلعزیز شخص کے ساتھ ایس او ایس چلڈرنز ویلج کراچی کے بچوں کے ساتھ ایک دن گزار کر انہیں عید کی خوشیوں میں خوش ہونے کا موقع فراہم کیا۔

ایس او ایس چلڈرنز ویلج ایک بین الاقوامی ادارہ ہے جس میں ان بچوں کی کفالت کی جاتی ہے جو ماں باپ کے سائے سے محروم ہوتے ہیں۔ اس نوع کا پہلا ویلج 1949ء میں آسٹریا میں ڈاکٹر ہرن جیمین نے قائم کیا تھا۔ 2 جنوری 1978ء کو اس وقت کے صدر پاکستان نے لاہور میں اس نوعیت کے پہلے چلڈرنز ویلج کا افتتاح کیا۔ پاکستان دنیا کا ساٹھواں ملک تھا جہاں اس ادارے کی شاخ قائم ہوئی تھی۔ ایس او ایس چلڈرنز ویلج شیم اور متروکہ بچوں کو گھر، اچھی پرورش اور زندگی کے سوائے سوانح فراہم کرتا ہے۔ یہ بچے خود کفیل ہونے تک ایس او ایس کی نگہداشت میں رہتے ہیں۔ ایس او ایس چلڈرنز ویلج ایسے بچوں کے لئے محبت اور دیکھ بھال کا ماحول پیدا کر کے انہیں ایک خاندان کا احساس فراہم کرتا ہے۔

”ہم مصالحوں“ نے اس سال عید کا دوسرا دن ایس او ایس چلڈرنز ویلج میں منانے کا فیصلہ کیا۔ عید کے دوسرے دن کی صبح مصالحوں کی ٹیم اپنے شیفز زبیدہ طارق زارنگ سدھو اور میزبان عمیل جاوید کے ہمراہ ایس او ایس چلڈرنز ویلج پہنچی جہاں بچوں نے ان کا پُر خوش استقبال کیا۔ اس موقع پر مصالحوں کی ٹیم نے بچوں کو مصالحوں کی جانب سے تحائف پیش کئے۔ مصالحوں کے شیفز بچوں کے دلچسپ سوالوں کے مزے دار جواب دیے۔

اس موقع پر بچوں کی ہر دل عزیز زبیدہ آپا نے بچوں کے لئے مزید اراپکوان بھی تیار کئے۔ بچوں نے بچوں کی بیماری میں اُن کا بھرپور ساتھ دیا۔ بچوں کے ہمراہ ایک مزے دار اور یادگار دن گزارنے کے بعد مصالحوں کے شیفز نے واپسی کی راہ لی۔







Coats  
Pakistan

## وہ دھاکے بھرتے ہیں خوابوں میں رنگ

برسوں سے آپ کو بھروسہ ہے بین الاقوامی معیار کے حامل اینکر۔ حالانکہ وہ ان کی  
وجہ ان کی اعلیٰ کوالٹی، مسلسل دستیابی اور آپ کو چاہئے رنگوں کی ضمانت کیونکہ  
صرف اینکر کو ہی حاصل ہے دھاکے بنانے کی اصل مہارت۔  
اب آپ کے لیے 200 سے زائد فاسٹ اور ایک سے بڑھ کر ایک رنگ۔  
سولڈ، شیڈڈ اور ملٹی کلرز میں دستیاب ہے۔

**J & P Coats Pakistan (Private) Limited**

A member of Coats plc, UK

UAN: 111-115-115

www.coats.com

اینکر اینکر اینڈری کلب کی فری ممبر شپ حاصل  
کرنے کے لیے دیئے گئے نمبر پر کال کیجیے۔



# گھر چمکائیں کھانے کی چیزوں سے

کھانے کی بہت ایسی چیزیں ہیں جو گھریلو اشیاء کی صفائی کے لئے بھی بے مثال ہیں

دیے تو ہم ٹماٹو کچپ چیزوں کے ساتھ کھانے کے لئے استعمال کرتے ہیں لیکن کیا آپ کو معلوم ہے کہ ہم ٹماٹو کچپ سے تانبے کی اشیاء چمکا بھی سکتے ہیں؟ یہ بات سننے میں عجیب ضرور لگے گی لیکن یہ حقیقت ہے کہ صرف ٹماٹو کچپ ہی نہیں بلکہ کھانے کی بہت ایسی چیزیں ہیں جو گھریلو اشیاء کی صفائی کے لئے بھی بے مثال ہیں۔

## کیلے کے چھلکے چاندی کو پالش کرنے کے لئے بہترین

کیلے بہت کم لئے بہترین ہیں تو اس کے چھلکے بھی بہت کام کے ہیں انہیں ضائع نہ کریں۔ اس کے چاندی کے برتنوں پر گرمی وجہ سے رنگ لگ رہا ہے تو اس کے چھلکوں کو ان برتنوں پر لگا دیں۔ وہ حصوں پر گر گئیں۔ چند ہی منٹوں میں برتنوں کی پلمش دوبارہ نئی جیران کر دے گی۔

## کھیرے کے چھلکے سے نشاء

کھیرے کے چھلکے صفائی کے لئے انتہائی بہترین ہیں۔ اس کے چھلکوں کے ذریعے میز کی اوپر سطح اور دیواروں پر لگے دانگوں کو صاف کیا جاسکتا ہے۔ ان کا کٹنا نہیں بلکہ اگر آپ ہاتھ روم میں لگے ٹشے کو دھندلا ہٹ سے بچانا چاہتے ہیں تو بس ان پر کھیرے کے چھلکے گر گزریں اور پھر کمال دیکھیں۔

## اپنے تانبے کے برتنوں کو کچپ سے جگمگا نہیں

تانبے کے برتنوں کو چمکانے کے لئے کپڑے میں ٹماٹو کچپ لگائیں۔ تانبے کے برتنوں کو اس کپڑے میں پلیٹ کر ایک گھنٹے کے لئے چھوڑ دیں۔ ٹماٹو کچپ میں موجود تیزابیت تانبے میں لگے رنگ کو صاف کر کے انہیں بالکل نیا جیسا بنا دے گی۔

## سیخوں کی صفائی کے لئے پیاز ہے بہترین

جو لوگ گھر میں باربی کیو بناتے ہیں ان کے لئے سیخوں یا سلاخوں والی انگلیٹھی کی صفائی بہت بڑا مسئلہ ہوتا ہے لیکن اس مسئلہ کا ایک انتہائی آسان حل موجود ہے۔ انگلیٹھی کو گرم کریں اور پھر ایک بڑے سے کانٹے میں پیاز کو پھنسا کر اس سے سلاخوں کی صفائی کریں۔

## اخروٹ سے لکڑی کے فرنیچر کی خراشیں دور کریں

اخروٹ کی گرمی کھانے میں تو مزے دار ہوتی ہی ہے لیکن اس کا ایک اور دلچسپ استعمال یہ ہے کہ اسے لکڑی کے فرنیچر کی خراشوں پر گر گزریں پھر خراشوں کے اوپر 5 منٹ تک اپنی انگلی پھیریں تاکہ اخروٹ سے نکلنے والا تیل اس میں داخل ہو سکے آخر میں ایک نرم کپڑے کو اس جگہ کو گر گزریں انتہائی حیرت انگیز طور پر لکڑی کا وہ حصہ خراش سے بالکل پاک ہو جائے گا۔





## اٹھائیں فائدہ پیٹے

صحت مند اجزاء سے بھرپور پیپٹا جلد کی دیکھ بھال اور حفاظت کے لئے بہترین ہے

کو عمدہ طریقے سے ہضم کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے، اسی وجہ سے اس کی غذائیت سے بھرپور چیزیں یا آسانی سے ہضم ہونے لگتی ہیں تو جسم سے بڑھاپے کی علامات بھی ختم ہونے لگتی ہیں۔ اس کے علاوہ پیپٹا آنتوں کو صاف رکھتا ہے، پیپٹے کا رس پینے سے بڑی آنت صاف رہتی ہے۔ پیپٹے میں موجود ریشہ آنت کے زہریلے سرطانی عناصر کے خلاف مزاحمت کر کے انہیں ختم کر دیتا ہے۔ حقیقت میں یہ زہریلے سرطانی عناصر کو بڑی آنت سے بہا کر نکال دیتا ہے اور مائع تکسید ہونے کی بنا پر ہر پلے اثرات کا خاتمہ بھی کر دیتا ہے۔

پیپٹے کے مائع تکسید اجزاء کو لیسٹرول کو کم کرتے ہے۔ جب کہ لیسٹرول آکسیجن کے ساتھ مل جاتا ہے تو رد عمل کے طور پر شریانوں میں خون کے گچھے بننے لگتے ہیں جن کی وجہ سے حملہ قلب اور فالج ہو جاتا ہے۔ پیپٹے میں موجود ریشہ کو لیسٹرول کم کر کے ان امراض کے خطرے کو کم کرتا ہے۔

صحت مند اجزاء سے بھرپور پیپٹا جلد کی دیکھ بھال اور حفاظت کے لئے بہترین ہے اس کا استعمال جلد کو صحت مند، چمکدار اور نرم و ملائم بناتا ہے۔ پیپٹے کو ٹکڑوں کو جسم کے جلے ہوئے حصوں پر لگانے سے زخم جلد مندمل ہو جاتے ہیں۔ اس سے مہاسوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ پیپٹا کھانے اور جلد پر لگانے سے جلد کی رنگت نکھرتی ہے۔ یہ جسم کو پانی کی کمی کے خطرے سے بھی بچاتا ہے۔ ■

پیپٹے کو فارسی میں پیپٹا اور انگریزی میں پاپایا (papaya) کہتے ہیں۔ یہ پاکستان اور ہندوستان سمیت دیگر گرم علاقوں میں پیدا ہوتا ہے۔ تاریخ کے آغاز سے ہی گرم ممالک کے لوگ پیپٹے سے واقفیت رکھتے ہیں۔ حضرت عیسیٰ علیہ السلام کی پیدائش سے قبل اور بعد تک جنگلی حدیث میں اپنی جلد کو نرم بنانے، جھاریوں اور داغ دھبوں سے محفوظ رکھنے کے لئے پیپٹے کا گودا استعمال کیا کرتی تھیں۔

تحقیقی ماہرین کا کہنا ہے کہ پیپٹے کے مسلسل استعمال سے دل کے امراض سے بچا جاسکتا ہے۔ پیپٹے کے بیج گردوں کے افعال کو بہتر بنانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ پیپٹے کے استعمال سے ذیابیطس کو قابو کرنے میں مدد ملتی ہے۔

پیپٹا سرطان سے بچانے میں مدد کرتا ہے۔ پیپٹے میں موجود مائع تکسید اجزاء سرطان پیدا کرنے والے خلیوں کے خلاف مدافعت کرتے ہیں۔ حیاتین ج اور ہ (سی ای) اور بیٹا کیروٹین مائع تکسید ہیں جو نہ صرف ہر قسم کے سرطان سے محفوظ رکھتے ہیں بلکہ جسم سے سوزش اور سوجن کو کم کرنے کی صلاحیت بھی رکھتے ہیں۔

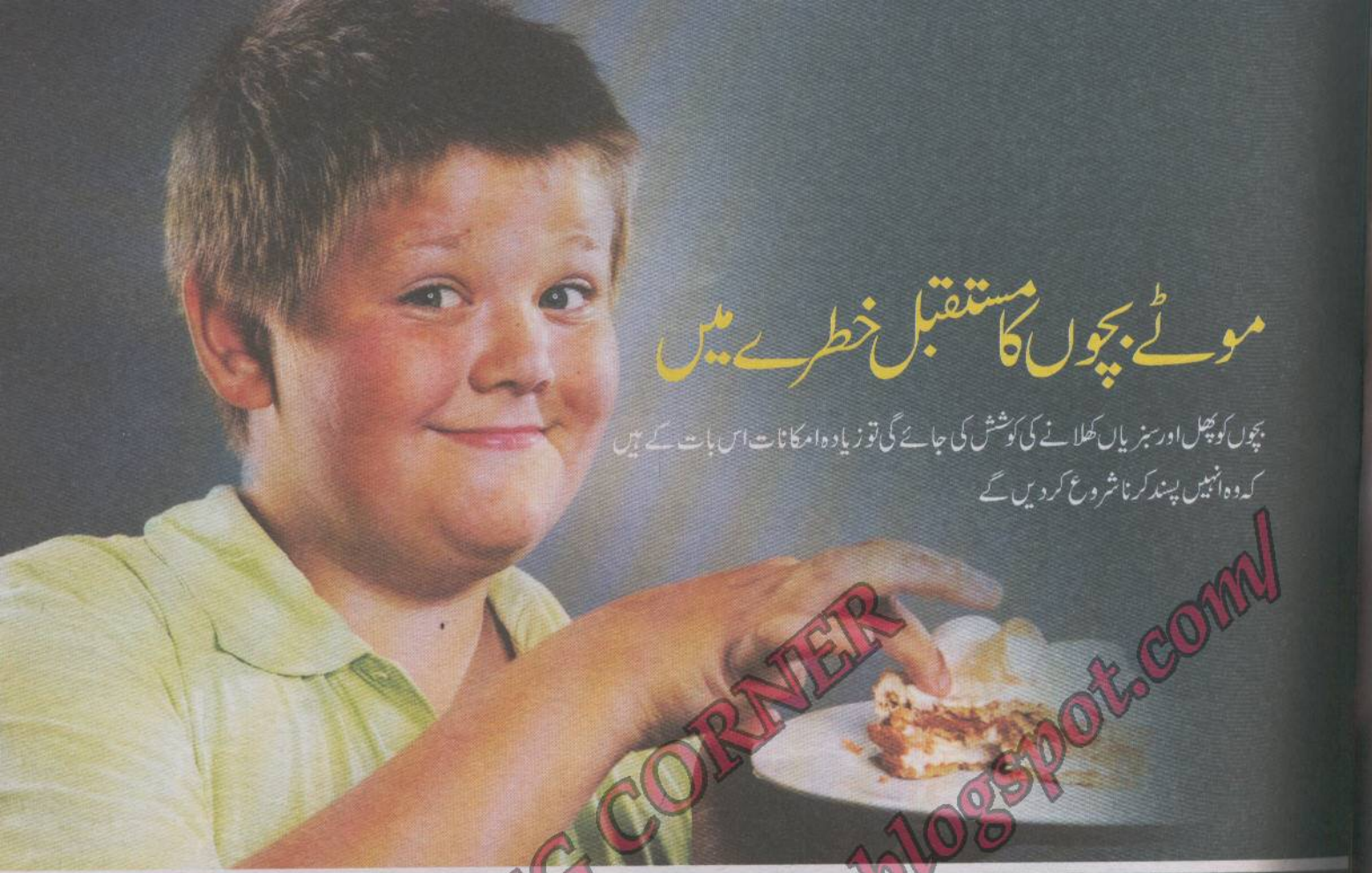
پیپٹے میں موجود پاپین (papain) نامی خامرہ (enzyme) غذا کو ہضم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ پاپین غذا میں شامل لحمیات کو حل کر کے اسے ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے۔

معدیہ کا ماننا ہے کہ پیپٹا وقت سے پہلے آنے والے بڑھاپے کو روکتا ہے۔ پیپٹے میں چونکہ غذا



# موٹے بچوں کا مستقبل خطرے میں

بچوں کو پھل اور سبزیاں کھلانے کی کوشش کی جائے گی تو زیادہ امکانات اس بات کے ہیں کہ وہ انہیں پسند کرنا شروع کر دیں گے



بعض ماہرین کہتے ہیں کہ پہلے ایک سال کے دوران بچے کے وزن کے بارے میں زیادہ فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں ہے اور یہ سمجھنا ضروری ہے کہ ایک شیر خوار فرہبہ اور صحت مند بچے اور ایک ذرا بڑی عمر کے فرہبہ بچے یا موٹے بچوں میں بڑا فرق ہے۔ اس کے علاوہ یہ بھی جان لینا چاہئے کہ عمر کے پہلے 2 سال کے دوران بچے کے مایم کی جوشو و نما ہوتی ہے اس کے لئے اسے غذا میں چربی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ پھر کس عمر میں بچے کے مایم کی فکر کی جائے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر 4 سال کی عمر میں بھی بچے میں موٹاپا موجود ہے تو اسے والدین کو اس کے علاج کے بارے میں سوچنا چاہئے۔ اب مسئلہ یہ ہے کہ بچے کے وزن اور موٹاپے کو مونا کب کہا جائے گا۔ ماہرین کے مطابق اس کے لئے بچے کے قد اور وزن کو اس کے مایم سے موازنہ کیا جائے جو ماہرین نے قد اور وزن کی مناسبت کو پیش رکھتے ہوئے تیار کیا ہے۔ اگر بچے کا وزن اس کے قد کی مناسبت سے درست نہیں یعنی زیادہ ہے تو بہتر ہوگا کہ معالج سے رجوع کیا جائے۔

بچے کی غذا کے بارے میں والدین کی سوچ مثبت ہونی چاہئے۔ بچوں کو خوش کرنے کے لئے انہیں ان کی پسندیدہ غذا خوب کھلائیں اور نہ ہی ان کے ناراض ہو کر انہیں ان کی پسندیدہ غذا سے محروم کریں۔ مونا پے کے خوف سے اگر بچوں کو مچھانی کی غذا دی جائے تو اس طرح بچوں کی آشوبہ نما خطرے میں پڑ جائے گی اس لئے ان کے لئے متوازن خوراک کا انتخاب کیا جانا ضروری ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق بچپن میں مونا پے کی ایک اہم وجہ بچوں کا ورزش نہ کرنا اور بھاگ دوڑ سے کتراتا بھی ہوتا ہے۔ انہیں اس جانب مائل کیا جانا چاہئے۔

تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ اکثر موٹے بچے نہ صرف بد مزاج ہوتے ہیں بلکہ اپنے آپ کو کمتر سمجھتے ہیں لہذا والدین کو چاہئے کہ بچے کے مسائل کے بارے میں ان سے گفتگو کرتے رہیں تاکہ ان میں یہ احساس پیدا ہو کہ ان کے مسائل کو سمجھنے اور انہیں حل کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے۔

بچوں کے حوالے سے ماؤں کا سب سے بڑا اور اہم مسئلہ ان کی خوراک کا ہوتا ہے۔ بچوں کو ان کے پسندیدہ کھانے کھلا کر مونا کرنے کی خواہش مند مائیں ان کے پیچھے رہ جاتیں۔ بچے تو بچے ہیں وہ اس وقت تک کھاؤ کھا کر نہیں دیتے جب تک انہیں اپنی مرضی کا کھانا مل جائے۔ بچوں کا پیٹ بھرنے کے چکر میں مائیں انہیں جب تک انہیں اپنی مرضی کا کھانا مل جائے۔ بچوں کا پیٹ بھرنے کے لئے مفید نہیں اور انہیں مونا پے کی جانب مائل کر دیتے ہیں۔ پورا کھانا کھلانے کی خواہش میں مائیں بچوں کو بہت زیادہ اور وقتاً فوقتاً کھانا کھانا معمول بناتی ہیں ایسے بچے بہت زیادہ مونا پے کی جانب مائل ہو جاتے ہیں جو یقیناً ان کے لئے بہتر نہیں ہے۔ کھانے پینے کے معمولات میں اضافہ بچوں کو نہ صرف مونا پے کی طرف مائل کرتا ہے بلکہ بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ اکثر اوقات شدید بیماریوں کا پیش خیمہ ثابت ہوتا ہے۔

بچوں میں بڑھتے مونا پے کو عالمی ادارہ صحت نے ایک سنگین مسئلہ قرار دیتے ہوئے خبردار کیا ہے کہ اگر بچوں کے بڑھتے مونا پے کو روکنے کے لئے کوئی بھرپور اور مربوط منصوبہ بندی نہیں کی گئی تو یہ مسئلہ سنگین صورت حال اختیار کر سکتا ہے۔ عالمی ادارہ صحت کی جانب سے جاری کردہ رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ دنیا بھر میں فرہبہ بچوں کی تعداد 1990ء میں 3 کروڑ 10 لاکھ تھی اگر موجودہ صورت حال جاری رہی تو 2050ء تک دنیا بھر میں فرہبہ بچوں کی تعداد 7 کروڑ تک پہنچ جائے گی۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ بچوں میں بڑھتے مونا پے کو روکنے کے لئے مناسب حکمت عملی اختیار کرنا ہوگی۔

بچوں میں مونا پے کی شرح زد کرنے کے لئے ضروری ہے کہ بچوں کو زیادہ نہیں بلکہ صحت بخش کھانے کھائے جائیں اور ان کی غذا پر شروع ہی سے اثر انداز ہونے کی کوشش کی جائے مثلاً یہ کہ ایک سال کی عمر سے بچے کو پھل اور سبزیاں کھلانے کی کوشش کی جائے گی تو زیادہ امکانات اس بات کے ہیں کہ وہ ان چیزوں کو پسند کرنا شروع کر دے گا اور پھر یہ سلسلہ تازہ نگ کی جا رہی ہے گا۔ ماہرین کا ماننا ہے کہ بچوں کو وہی کھلائیں جو خود کھا رہے ہوں۔





## قدرتی اجزاء سے پائیں کیل مہاسوں سے پاک جلد

غذو کے اخراج میں تبدیلی غیر معیاری میک اپ نیز مریج مصالحے چٹ پٹی اور مرغن غذاؤں کا استعمال کیل مہاسوں کا باعث ہوتا ہے

**انڈے کی سفیدی اور لیموں کا ماسک**  
ایک انڈے کی سفیدی میں چند قطرے لیموں کا رس ملائیں۔ اسے 15 منٹ کے لئے چہرے پر لگائیں، ٹوکھ جائے تو چہرہ دھولیں۔ یہ ماسک دھوئیں کی دافوں کی وجہ سے ہونے والی جلدی دھوئیں کے بلکہ دانوں کے خلاف مزاحمت بھی کرتا ہے۔

**پھٹے سوڈے کا ماسک**  
منہ دھونے کے بعد ہاتھوں کی پٹی پھر سوڈا لیں اور اس میں تھوڑا سا پانی ملا کر چہرے پر لگائیں۔ خشک ہو جائے تو پانی سے دھو لیں۔ یہ چہرے سے تمام گرد و غبار اور اضافی چکنائی کو ہٹا دیتا ہے۔ اسے دن میں کئی مرتبہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔

**دہی اور شہد کا ماسک**  
ایک کھانے کے چمچ شہد کو ہلکا سا گرم کر لیں اس میں ہم وزن دہی ملا کر چہرے پر زیادہ ایکٹیو والے حصوں پر لگائیں۔ 15 منٹ کے بعد چہرہ دھو لیں۔ یہ ماسک جلد کو خشک نہیں کرتا اور تمام اقسام کی جلد کے لئے نہایت مفید ہوتا ہے۔

**لہسن کا ماسک**  
لہسن کے 8 جوں کو چھیل کر ٹپائیں اور تھوڑا سا شہد شامل کر لیں تاکہ لہسن کی بو ختم ہو جائے۔ اس آمیزے کو چہرے پر لگائیں اور 15 منٹ کے بعد نیم گرم پانی سے منہ دھو لیں پھر روئی کو سر کے میں ہلکا سا بھگو کر چہرے پر لگائیں۔ لہسن ایکٹیو کے لئے بے حد مفید ہے کیونکہ یہ جراثیم کش خصوصیات رکھتا ہے۔

ایکٹیو یا جلد پر پیدا ہونے والے دانے عام جلدی مسئلہ ہے۔ اس سے نہ صرف خوبصورتی متاثر ہوتی ہے بلکہ چہرہ پر بد مذاغ دار اور بے رونق دکھائی دیتا ہے۔ عام طور پر کم عمری کے لڑکیاں اس مسئلے کا شکار نظر آتے ہیں۔ ایکٹیو کی اہم وجوہات میں غذو کے اخراج میں تبدیلی جلد کے چکنائی پیدا کرنے والے غذو کا متحرک ہو جانا جلد کے دیکھ بھال نہ کرنا غیر معیاری میک اپ کا کثرت سے استعمال اور کھانے پینے میں بے احتیاطی نیز مصالحے دار چٹ پٹی اور مرغن غذاؤں کا استعمال بھی شامل ہے۔ جلد کو بے داغ اور صاف تھرا بنانے کے لئے قدرتی اشیاء سے بنے ہوئے ماسک اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

**شہد اور سیب کا ماسک**  
ایک سیب کو کدو کش کر کے 2 کھانے کے چمچ شہد ملا لیں۔ اسے 20 منٹ تک چہرے پر لگائیں پھر چہرہ دھو لیں۔ یہ ماسک خشک نہیں ہوگا لہذا اسے زیادہ دیر تک چہرے پر لگانے رکھنے کی ضرورت نہیں ہے۔

**جوا اور تلیسی کا ماسک**  
2 کھانے کے چمچ تلیسی کے پتوں کو ایک پیالی گرم پانی میں ڈال کر رکھیں۔ جب پانی تھوڑا سا ٹھنڈا ہو جائے تو اسے چھان لیں۔ اسے 3 کھانے کے چمچ جو کے آٹے میں ملا لیں۔ اس آمیزے کو 20 منٹ تک چہرے پر لگائیں پھر منہ دھو لیں۔

**ناریل اور گلیسرین کا ماسک**  
ایک چائے کا چمچ تل کو 5 پودینے کے پتوں کے ساتھ پیس لیں۔ اس میں ایک کھانے کا چمچ پنا ہوا ناریل 2 کھانے کے چمچ گلیسرین اور 1/2 چائے کا چمچ لونگ کا تیل ملا لیں۔ اسے 30 منٹ تک چہرے پر لگائیں اور صاف پانی سے دھو لیں۔

باقی آئندہ





# آڑو کھائیں اور صحت پاییں

آڑو ایک ایسا لذیذ پھل ہے جو انسانی صحت کے لئے مکمل خوراک کا درجہ رکھتا ہے۔

لانے کا اہم مطلب ہے۔ یہ وہ ان خون کو توازن میں رکھتا ہے اور وماغ کو طاقت دیتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ آڑو میں موجود ریشے کی کثرت اور حیاتین اے انسان کو سرطان جیسے مہلک مرض سے بچاتے ہیں۔ اس پھل میں حیاتین سی کی موجودگی دل کی بیماریوں سے بچاتی ہے یہ کھانسی کے لئے بھی مفید ہے۔ آڑو کھانے سے پیٹ کے کیڑے نکل جاتے ہیں۔ آڑو معدے اور جگر کے لئے طاقت بخش ہے۔ اگر جسم میں خون کی کمی ہے تو تھارمنہ خوب پکا وایک آڑو کھائیں اور اس کے تھوڑی دیر کے بعد ایک گلاس پانی پی لیں تاہم کمزور ہاضمہ والوں کے لئے آڑو چھلکے سمیت کھانا نقصان دہ ہے۔

آڑو جلد کی حفاظت کرتا ہے اور ان وجوہات کو روکتا ہے جن سے چہرے کو نقصان پہنچتا ہے۔ آڑو خاص طور پر آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے اور جھریوں کے خاتمہ کے لئے بیرونی طور پر خوبصورتی کی دیکھ بھال کرتا ہے۔ آڑو کے رس کا استعمال جلد کو نرم و ملائم کرتا ہے۔

وزن میں کمی کے خواہشمندوں کو چاہئے کہ روزانہ کھانے کی منصوبہ بندی میں آڑو کو شامل کر لیں۔ ایک آڑو میں 86 حرارے ہوتے ہیں جب کہ اس میں چربی بھی نہیں ہوتی، اسی وجہ سے اسے ڈائنٹ پلان میں شامل کرنے کے لئے بہترین پھل سمجھا جاتا ہے۔ ■

ریسلا میٹھا اور مہک سے لبریز آڑو مختلف ذائقوں کے ساتھ بہت پسند کیا جاتا ہے۔ اس پھل کا آبائی وطن چین ہے۔ اسے بیٹھوں، سلاڈجیم اور جیلی میں استعمال کیا جاتا ہے۔ آڑو کو بنیادی طور پر ذائقے کی اضافی خوراک کے طور پر مانا جاتا ہے یعنی یہ ایک ایسا لذیذ پھل ہے جو انسانی صحت کے لئے مکمل خوراک کا درجہ رکھتا ہے۔ آڑو موسم گرما میں کثرت سے پیدا ہونے والا خشک و سرد تاخیر کا حامل پھل ہے۔ یہ آنکھوں کو مخصوص غذائی اجزاء فراہم کرنے میں بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ مضبوط آنکھوں کے لئے ماہرین نے آڑو کی افادیت کو بھی تسلیم کیا ہے۔ آڑو بیٹا کیروٹین کے مجموعے کے ساتھ جسم کے تمام حصوں میں خون کی گردش کو بڑھانے کے علاوہ آنکھوں کے پٹھوں کی فعالیت کو بہتر بناتا ہے۔

آڑو جسم میں موجود ہر سیلے مادوں کے خاتمے کے لئے بہترین پھل ہے۔ اس میں موجود غذائی ریشے اور پوٹاشیم گردوں کو بہتر کرتے ہیں۔ ماہرین کا ماننا ہے کہ آڑو کے غذائی اجزاء السر کو بڑھنے سے روکتے ہیں۔ یہ گردوں کی صفائی کے لئے بھی اہمیت کا حامل ہے۔

آڑو میں حیاتین اے سی، ای، فولاد، جست، میلشیم اور کیلشیم کا خزانہ پایا جاتا ہے۔ آڑو معدے کی تیزابیت کو دور کر کے نیا خون پیدا کرتا ہے گرمی کی شدت سے ہونے والی جلدی سوزش سے نجات دلاتا ہے، قبض ختم کرنے، کمزور نظام ہضم درست اور سانس کو ترتیب میں



# مصالحہ پس

☆ جبکہ ایک حیرت انگیز کلنر ہے جو چہرے اور سر کی جلد کو صحت مندر رکھنے میں مدد دیتا ہے۔  
وہی کو کچھ دیر کے لئے چہرے پر لگائیں اور نیم گرم پانی سے دھو لیں۔ چند بار کے استعمال سے  
چہرہ صاف اور شاداب ہو جائے گا۔

☆ آلو یا انڈے اُبالنے کے لئے الموم کے بجائے اسٹیل کے برتن استعمال کریں۔ الموم  
کے برتن انڈے اور آلو اُبالنے سے مسموم ہو جاتے ہیں۔

☆ دودھ جل جائے تو اس کی بدبو کو مکمل طور پر ختم کرنے کے لئے ایک کلو دودھ میں ایک  
چائے کا چمچ کارن فلور ملانے سے دودھ میں جلنے کی بدبو ختم ہو جاتی ہے۔

☆ اگر سالن میں مٹھن یا دھن کے تھوک تو اس میں سارا گرم مصالحہ نہ ڈالیں (صرف دار چینی  
بڑی الائچی سفید زیرہ اور الائچہ مٹک) پس کر ڈالیں اور مناسب حد تک گھی بھجھالیں۔  
سالن سے خوشبو بھی بہت آئے گی اور مٹک کو بھی مناسب ہو جائے گی۔

☆ اگر بال تیزی سے جھڑ رہے ہوں خشک اور بے رونق ہوں تو 2 کھانے کے چمچے سمندری  
نمک ایک لیٹر اُچلتے ہوئے پانی میں ملا دیں، پھر ٹھنڈا کر کے غلوں کے سر و سر کی جلد پر اس  
سے مالش کریں۔ ایک گھنٹے کے بعد بال شیمپو کر لیں۔

☆ جبکہ کے لمبوسات دھوئے وقت پر اس پانی میں 4 کھانے کے چمچے سرکہ ڈال دیں تو ان  
کا رنگ خراب نہیں ہوگا۔

☆ پلینڈر سے لہسن اور پیاز کی بدبو ختم کرنے کے لئے پانی اور ایک کھانے کا چمچ سرکہ ڈال کر  
2 منٹ کے لئے پلینڈر چلائیں پھر پانی پھینک کر پلینڈر کو دھو لیں بدبو ختم ہو جائے گی۔

☆ بکری کا دودھ بخار کے مریضوں کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔ اگر تیز بخار ہو تو چھوٹی  
دودھ ہاتھ پیروں اور سر پر ملیں۔ اس عمل سے بخار فوری طور پر اتر جائے گا۔

☆ سموزھوں اور دانتوں کو مضبوط کرنے کے لئے ایک چائے کے چمچے شہد کو 1/2 گلاس سفید  
سر کے میں ملا کر لگائیں کریں۔

☆ اگر بال تیزی سے جھڑ رہے ہوں تو سیاہ زبر سے کوئلی آج پر اس حد تک پکائیں کہ وہ جل کر  
بڑھ کر ہو جائے پھر اس میں زیتون کا تیل ملا کر ایک بوتل میں بھر لیں۔ اس تیل کو بالوں میں لگا  
کر خوب اچھی طرح سے مالش کریں اور 20 منٹ کے بعد بال دھو لیں۔ یہ نسخہ گھنٹین کے لئے  
بے مثال تصور کیا جاتا ہے اور اس کے مسلسل استعمال سے نئے بال بھی نکلتے آتے ہیں۔



# ٹوٹکے

## ٹٹاٹوں کارنگ اور ذائقہ برقرار رکھنے کے لئے



ٹٹاٹوں کو پختی میں جب ٹھونا جاتا ہے تو وہ اپنی رنگت اور ذائقہ کھو بیٹھتے ہیں۔ اگر آپ ٹٹاٹوں کا اصل رنگ اور ذائقہ برقرار رکھنا چاہتے ہیں تو انہیں چکنائی میں بھجھیں۔

## بزریاں تازہ رکھنے کے لئے



بزریوں کو زیادہ عرصے تک تازہ رکھنے کے لئے تھوڑے سے پانی میں 2 کھانے کا چمچ سفید سرکہ ملائیں اور اسے بزریوں پر چھڑک دیں۔

## گوشت جلدی گلانے کے لئے



خربوزے کے پھلے کھائیں اور اسے پیس کر رکھ لیں۔ جب گوشت جلدی گلانا مقصود ہو تو اس میں سے 3 سے 4 چمچ ڈالیں۔ گوشت جلدی گل جائے گا۔

## سونے کے زیورات چمکانے کے لئے



سونے اور چاندی کے زیورات کو چمکانے کے لئے ایک پیالی نیم گرم پانی میں 1/2 پیالی امونیاک اور 10 چمچ کے لئے اپنے زیورات اس میں بھگوئیں پھر کسی نرم برش سے صاف کریں اور نیم گرم پانی سے دھو لیں۔ زیورات کو تیلے پر پھیلا کر خشک کر لیں۔

## برتنوں کو چمکانے کے لئے

اگر آپ کے برتنوں پر بد نما داغ پڑ گئے ہوں تو برتنان کی ضرورت نہیں ہے۔ تھوڑی سی اٹلی کو پانی میں بھگو دیں۔ جب وہ اچھی طرح سے بھیک جائے تو برتنوں سے مسل کر گودا نکالیں اور بیج پھینک دیں۔ اس سے برتنوں کو دھوئیں برتن جگلا آئیں گے۔



## چکنائی کے دھبے مٹانے کے لئے

کپڑوں پر لگے ہوئے چکنائی کے دھبے مٹانا نہایت مشکل ہوتا ہے۔ کپڑوں پر تیل یا گریس کے داغ لگتے ہی ان پر کارن فلوور یا پھر ٹالسم پاؤڈر چھڑک دیں۔ اس کے بعد داغ کے مقام پر جاذب کاغذ رکھیں اور ہلکی استری پیچیریں تو چکنائی کاغذ پر منتقل ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد کپڑے کو دھو مرہ طریقے سے دھو لیں۔

<http://readingcorner.blogspot.com>





Ribbed gourd  
Turai

ثرتی

سورج مکھی کے بیج  
Sunflower seeds  
Suraj mukhi kay beej



Custard apple  
Shareefa

شریفہ

Dill  
Soya

سویا



Celery  
Kharasani

خراسانی

Colocasia  
Arvi

اروی



Mud apples  
Cheeku

چیکو

Jack-fruit  
Katthal

کھٹل



# MASALA

## TV FOOD MAG



وصول کرنے والے کا نام

نام

پتہ

شہر

ملک

فون نمبر (دفتر / رہائش)

ای میل

اگر ملازمت پیشہ ہیں تو ادارے کا نام

اگر ملازمت پیشہ ہیں تو ادارے کا نام

ایڈیٹر: بیگم شمیم (جنرل ایڈیٹر)

ایڈیٹر: بیگم شمیم (جنرل ایڈیٹر)

ایڈیٹر: بیگم شمیم (جنرل ایڈیٹر)

ایڈیٹر: بیگم شمیم (جنرل ایڈیٹر)

ایڈیٹر: بیگم شمیم (جنرل ایڈیٹر)

ایڈیٹر: بیگم شمیم (جنرل ایڈیٹر)

ایڈیٹر: بیگم شمیم (جنرل ایڈیٹر)

10/11 حسن علی اسٹریٹ، مقابل آئی آئی چندر نگر روڈ، کراچی پاکستان

(2 روزہ کی تحویل کیلئے کم از کم 15 دن کا وقت درکار ہے)

”مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ“

کے سالانہ خریداروں کیلئے

خوشخبری

شاندار بچت کے ساتھ

سالانہ خریداری

اب صرف 1500 روپے میں