

Recipe 1

Moringa leaves with Mix Vegetables (Sindhi)

ترڪيب نمبر 1

سهانجڙي جا پن ۽ مڪس پاڇيون

اسين روزانو هڪ ئي قسم جون پاڇيون کائي ڪائي اڪتائجي ويندا آهيون تنهنڪري موسمي پاڇين کي ملائي پڇائيندا آهيون يا وري پاڇين ۾ گوشت شامل ڪري انهن کي هڪ منفرد ذائقو ڏيندا آهيون اڄ به اسين اهڙو ئي ڪجهه ڪرڻ وارا آهيون پر اسين انهن مڪس پاڇين کي وڌيڪ صحت بخش بناڻ لاءِ گوشت کان به وڌيڪ توانائي رکندڙ سهانجڙو شامل ڪنداسين

اچو ته ڏسون هن ڊش کي ٺاهڻ ۾ اسان کي ڪهڙي شين جي ضرورت پوندي

سوهانجڙي جا پن : 4 ڪپ (تارين کان الڳ ڪري ڌوئي رکيا آهن)

پٽاٽا: 4 عدد

گوبي : 1 عدد

مٺر : 1 ڪپ

گجر : 2 عدد

بصر : 2 عدد

ڪٺيل ٽوم : هڪ ڪاٺڻ وارو چمچو

ڪٺيل ادرڪ : هڪ ڪاٺڻ وارو چمچو

ٺماٽا : 6 عدد

ڪٺيل ڳاڙها مرچ : 2 ڪاٺڻ وارو چمچو

هيڊ : اڌ ننڍو چمچو

جيرو : 1 ڌڪاٺڻ وارو چمچو

سڄو گرم مصالحو : هڪ چمچو

لوڻ : حسب ذائقو

ساوا ڌاٽا : هڪ ڪپ

ساوا مرچ : 6 عدد

تيل : هڪ ڪپ

ترڪيب :

اچو ته هي ڊش ٺاهڻ شروع ڪريون

سڀ کان پهرين هڪ ڊيگڙي ڪٽنداسين

ان ۾ تيل گرم ڪنداسين