

Recipe 1

Moringa leaves with Mix Vegetables (Urdu)

ترکیب نمبر 1

سوپانجنے کے پتے اور مکس سبزیاں

ہم روزانہ ایک ہی طرح کے کھانے کھا کر اکتا گئے ہیں اس لئے موسمی سبزیوں کو ملا کے پکاتے ہیں یا پھر سبزی میں گوشت ڈال کر ان کو ایک منفرد ذائقہ دیتے ہیں۔ آج بھی ہم کچھ ایسا ہی کر رہے ہیں ہم ان مکس سبزیوں کو زیادہ صحت بخش بنانے کے لیے گوشت سے زیادہ توانائی رکھنے والے سپانجنے کو شامل کریں گے۔

آئیے دیکھتے ہیں کہ اس ڈش کو بنانے میں ہمیں کون سی اشیاء کی ضرورت ہوگی،

سوپانجنے کے چار کپ ٹہنیوں سے الگ کر کے دھو کے رکھے ہیں،

آلو چار عدد،

گوبھی ایک عدد،

مٹر ایک کپ،

گاجر دو عدد،

پیاز دو عدد،

پسا ہوا لہسن ایک کھانے والا چمچ،

پسی ہوئی ادراک ایک کھانے والا چمچ،

ٹماٹر چھ عدد،

کٹی ہوئی لال مرچ دو کھانے والے چمچ،

ہلدی آدھا چھوٹا چمچ،

زیرا آدھا کھانے والا چمچ،

ثابت گرم مصالحہ ایک چمچ،

نمک حسب ذائقہ،

بری دھنیا ایک کپ،

بری مرچ چھ عدد،

تیل ایک کپ،

آئیے یہ ڈش بنانا شروع کرتے ہیں ،

سب سے پہلے ہم ایک دیگچی لیں گے،

اس میں تیل گرم کریں گے،

اب اس میں زیرہ شامل کریں گے،