

## Recipe 2

### Moringa leaves with Pulses and legumes (Daal)

ترکیب نمبر 2

سهانجڙي جا پن ۽ دال

اها ته اسان سڀني کي خبر آهي ته سائي پاڇي انساني صحت جي لاءِ تمام فائديمند هوندي آهي ۽ جيڪڏهن سائي پاڇي کي ٻين کاڌن سان گڏ ملائي پچائجي ته انهن جو ذائقو ٻيڻو سٺو ٿي ويندو آهي. ان لاءِ اسان سوچيو ته ڇو نه سهانجڙي جي پنن کي ٻين کاڌن سان گڏ پچائي ان جي ذائقي ۾ اضافو ڪجي ۽ هڪ هلڪي ۽ صحت بخش منجهند جي ماني تيار ڪجي.

جيئن اسين عام طور تي پنهنجي گهرن ۾ دال پالڪ پچائيندا آهيون هي ترکیب به بلڪل ائين ئي پچائينداسين هي ترکیب پچائڻ جي لاءِ اسان کي وڌيڪ شيون نه ڪنڊيون.

هي ترکیب ٺاهڻ جي لاءِ اسان سهانجڙي جا پن کنيا آهن تقريباً هڪ ڪلو هنن کي اسان تارين کان الڳ ڪري صاف ڪري چڱي طرح ٽوڻي ورتو آهي.

دال : هڪ ڪپ (اسان مڱ ۽ مسور جي دال کڻي آهي توهان پنهنجي پسند سان ڪا به دال کڻي سگهو ٿا.)

ٿوم : 6 کان 8 ڳڙيون

لوڻ : حسب ذائقو

ڳاڙها مرچ : 1 وڏو چمچو

اڇو جیرو : 1 ننڍو چمچو

ٿماتا : 6 عدد وڏي سائز جا هنن کي اسان ٽوڻي ڪئي رکيو آهي. ٿماتن جي جڳهه تي توهان گدامڙي به وجهي سگهو ٿا.

ساوا مرچ : 4 عدد وچان چيري رکيا آهن

تیل : 4 وڏا چمچا

ترکیب:

اڇو ته هيءَ پاڇي پچائڻ شروع ڪريون.

سڀ کان پهرين اسين هڪ صاف ديڳڙي کڻنداسين

ان کي چله تي رکنداسين

هاڻي هن ۾ 2 گلاس پاڻي جا وجهنداسين

هاڻي هن ۾ سهانجڙي جا پن وجهنداسين

دال کي اسان ٽوڻي رکيو آهي اها به هن ۾ وجهنداسين

ٿورو لوڻ به جهنداسين

ٿماتا وجهنداسين

۽ هاڻي هن کي اُٻڙڻ جي لاءِ 15 کان 20 منٽن تائين رکي ڇڏينداسين