

Recipe 2

Moringa leaves with Pulses and legumes (Daal)

ترکیب نمبر 2

سہانجنے کے پتے اور دال

یہ تو ہم سب کو پتہ ہے کہ ہری سبزیاں انسانی صحت کے لیے بہت فائدہ مند ہوتی ہے اور اگر ہری سبزیوں کو کچھ اور کھانوں کے ساتھ ملا کر پکائیں تو اس کا ذائقہ اور زیادہ اچھا ہو جاتا ہے۔ اس لئے ہم نے سوچا کہ کیوں نہ سہانجنے کے پتوں کو کچھ اور کھانوں کے ساتھ ملا کر پکائیں اور اس کے ذائقے میں مزید اضافہ کریں اور دوپہر کے کھانے کے لئے ایک ہلکا اور صحت مند کھانا تیار کریں جیسے عام طور پر ہم اپنے گھروں میں دال اور پالک پکاتے ہیں ایسے ہی ہم یہ ترکیب بھی پکائیں گے۔ یہ ترکیب پکانے کے لیے ہم کو بہت ساری چیزوں کی ضرورت نہیں پڑے گی۔ اس ترکیب کو پکانے کے لیے ہم نے سہانجنے کے تقریباً ایک کلو پتے لئیے ہیں اور اس کو ہم نے اچھی طرح سے دھو کر صاف کر کے رکھا ہے، ایک کپ مونگ اور مسور کی دال لی ہے آپ اپنی پسند کے حساب سے کوئی اور دال بھی لے سکتے ہیں چار ٹماٹر ان کو ہم نے دھو کر کاٹ کے رکھا ہے، چار عدد ہری مرچوں کو بیچ میں سے چیر کے رکھا ہے، نمک حسب ذائقہ کے لیے ڈالیں گے، تیل ایک کپ، لال مرچ کا ایک بڑا چمچا، سفید زیرے کا ایک چھوٹا چمچا، لہسن چھ سے آٹھ جوئے لے کر پیس کے رکھے ہیں ائیے اب ہم اپنی ترکیب تیار کرتے ہیں۔ ترکیب کو تیار کرنے کے لیے ہم ایک صاف دیگچی لیں گے، اور اس کو چولہے پر رکھیں گے، پھر اس میں ہم دو گلاس پانی کے ڈالیں گے، اب ہم اس میں سہانجنے کے پتے شامل کریں گے، اور اب ہم دال شامل کریں گے، جو کہ ہم نے دھو کر رکھی ہے اس میں حسب ضرورت نمک شامل کریں گے، دال شامل کرنے کے بعد ہم ٹماٹر شامل کریں گے،