

Recipe 3

Moringa leaves Sauce (Sindhi)

ترڪيب نمبر 3

سهانجڙي جي پنن جي سائي چٽي

اڄ اسين توهان کي سهانجڙي جي پنن جي سائي چٽي ٺاهڻ سيکاريونديون آهيون. اها هڪ اهڙي ڊش آهي جنهن کي توهان عام زندگي ۾ تمام پسند ڪندا آهيو ۽ روزانو پنهنجي منجهند يا رات جي ماني سان گڏ سائيندڙ ڊش جي طور تي رکڻ چاهيندا آهيو، اها ترڪيب نه رڳو کائڻ ۾ ذائقيدار آهي پر هڪ صحت سان پرپور غذا آهي.

اچو ته ڏسون هن ڊش کي ٺاهڻ جي لاءِ اسان کي ڪهڙين شين جي ضرورت آهي

سهانجڙي جا پن : 2 ڪپ ، هنن کي اسان ٽوڻي صاف ڪري رکيو آهي.

ساوا مرچ : 4 کان 6 عدد

ساوا ڏاٽا : 1 ڪپ

سائو ڦوڏنو : ۱ ڪپ

ٽوم : 4 ڳڙيون چليل

ڪئيل ڳاڙها مرچ : ۱ ڪپ ۽ ۱ ڪپ چانهه وارو چمچو

لوڻ : حسب پسند

گدامڙي جو گهاٽو رس : ۱ ڪپ

تيل : 1 ڪاٺڻ وارو چمچو

جيرو : 1 ننڍو چمچو

ترڪيب :

سڀ کان پهرين اسين سهانجڙي جا پن، ساوا ڏاٽا، ساوا مرچ، ٽوم سائو ڦوڏنو ۽ جيرو ڪٽينديون ۽ انهن کي ڪٽي وٺنديون

ڪوشش ڪنديون ته هي سنهو ڪٽجي وڃي

هي ڏسو اسان هي مصالحو سنهو ڪٽي ورتو آهي

هاڻي اسين هي مصالحو هڪ وڏي پيالي ۾ لاهينديون

هاڻي هن ۾ اسين ٻيا مصالحا شامل ڪنديون

هن ۾ لوڻ وجهنديون

گدامڙي جو پاڻي به وجهنديون

هن کي چڱي طرح مالائينديون

چٽي تيار آهي