

Recipe 4

Moringa Porridge/Khichri (Urdu)

ترکیب نمبر 4

سوباتجنے کی کھچڑی

آج ہم آپ کو بچوں کے لئے خاص ڈش سوباتجنے کی کھچڑی بنانا سکھائیں گے

پر بچے کو چھ ماہ کی عمر سے اضافی غذا کھلانا ضروری ہوتا ہے۔ اس اضافی غذا کو مکمل ہونے کے لئے اس میں پروٹین، اُٹرن اور وٹامن وغیرہ کا شامل ہونا ضروری ہوتا ہے، تاکہ بچے کی بہتر ذہنی اور جسمانی نشوونما ہو سکے۔ بچے کی اضافی غذا میں ہم کھچڑی ضرور شامل کرتے ہیں اور اس کھچڑی میں سوباتجننا شامل کرنے سے یہ ایک مکمل غذا بن جائے گی۔

اگر آپ اپنے بچے کو صحت مند رکھنا چاہتے ہیں تو اس کی غذا میں سوباتجننا شامل کریں

آئیے دیکھتے ہیں کہ یہ ڈش بنانے میں ہمیں کون کون سی چیزوں کی ضرورت ہوگی

سوباتجنے کے پتے: ایک کپ، ہم نے اس کو ٹہنیوں سے الگ کر کے دھو لیا ہے اور باریک کاٹ لیا ہے

چاول: آدھا کپ

مونگ کی دال: آدھا کپ

پیاز: ایک عدد چھوٹے سائز کا کٹا ہوا

ٹماٹر: ایک عدد کٹا ہوا

نمک: حسب ذائقہ

کٹی ہوئی کالی مرچ: آدھا چائے کا چمچ

گھی: دو کھانے کے چمچ

ترکیب

سب سے پہلے ہم دال اور چاول کو اچھی طرح دھو لیں گے اور ان میں پانی ڈال کر آدھے گھنٹے کے لیے بھگو دیں گے

اب ایک دیگچی لیں گے

اور اس میں دو چمچ گھی گرم کریں گے

اب اس میں پیاز شامل کریں گے

پیاز دو منٹ تک پکائیں گے

اب اس میں ٹماٹر شامل کریں گے

ان کو تھوڑا سا بھون لیں گے

ٹماٹر گل چکا ہے

اب اس میں دال اور چاول شامل کریں گے

سوباتجنے کے پتے شامل کریں گے