

Recipe 5

Moringa Leafy Vegetable (Sindhi)

ترڪيب 5

سهانجڙي جي پنن جو ساڳ

سهانجڙي جا پن: هڪ ڪلو . هنن کي اسان تارين مان ڪڍي صاف ڪري چڱي طرح ٽوئي ورتو آهي.

بصر: هڪ عدد هي اسان ڪٽي رکيو آهي

ساوا مرچ: 6 کان 8 عدد هنن کي اسان وچان چيري رکيو آهي

ٽوم: 10 کان 12 داڻا

تيل: اڌ ڪپ

پاڻي هڪ گلاس

ٽماٽا: وڏي سائز جا 6 عدد انهن کي اسان ٽوئي ڪٽي رکيو آهي

گدامڙي جو رس: اڌ ڪپ

لوڻ: حسب ذائقو

گاڙها مرچ: هڪ ڪاٺڻ چمچو

هيڊ: اڌ ڪاٺڻ چمچو

ترڪيب: اچو ته هاڻ هن کي پچائڻ شروع ڪريون.

سڀ کان پهرين اسين هڪ صاف ديگڙي کڻنداسين ۽ چله تي چاڙهينداسين.

هاڻي هن ۾ اسين هڪ گلاس پاڻي وجهنداسين.

هاڻي هن ۾ سهانجڙي جا پن وجهنداسين.

ٿورو لوڻ وجهنداسين.

4 گڙيون ٽوم جون وجهنداسين

بصر به هن ۾ وجهنداسين.

هاڻي هن کي اوپارڻ لاءِ رکي ڇڏينداسين.

سهانجڙي جي پنن مان پنهنجو پاڻي به گهڻو نڪرندو آهي ان ڪري اسين هن ۾ گهٽ پاڻي وجهنداسين.

جيئن ئي پاڻي خشڪ ٿيندو اسين هن کي چله تان لاهي ڇڏينداسين.

هي ٿڌو ٿي وڃي پوءِ اسين هن کي ساڳ وانگر ڪٽينداسين.

ساڳ اسان جو اُپري ويو آهي

هاڻي هن کي ٿڌو ٿيڻ ڏينداسين