

## Recipe 5

### Moringa Leafy Vegetable/Saag (Urdu)

#### ترکیب نمبر 5

#### سہانجنے کے پتوں کا ساگ

پیاز : ایک عدد ہم نے کاٹ کے رکھی ہے

ٹماٹر : چھ عدد بڑے سائز کے ان کو ہم نے دھو کر کاٹ لیا ہے

لہسن: دس سے بارہ جوئے

بری مرچیں: چھ سے آٹھ عدد ان کو ہم نے لمبائی میں کاٹ لیا ہے

نمک : حسب ذائقہ

لال مرچ : ایک کھانے کا چمچا

بلدی : آدھا کھانے کا چمچ

پانی ایک گلاس

تیل: آدھا کپ

املی کا گودا: آدھا کپ

سہانجنے کے پتے : ایک کلو ان کو ہم نے شاخوں سے الگ کر کے صاف کر کے اچھی طرح دھو لیا ہے

ترکیب:

چلئے اب ہم اس کو بنانا شروع کرتے ہیں

سب سے پہلے ہم ایک صاف پتیلا لیں گے اور اس کو چولہے پر رکھینگے

اب اس میں ایک گلاس پانی کا ڈالیں گے

اب اس میں سہانجنے کے پتے شامل کریں گے

لہسن کے 4 جوئے بھی شامل کریں گے

اور کٹا ہوا پیاز بھی اس میں شامل کریں گے

نمک شامل کریں گے

اب اس کو ابالنے کیلئے رکھ دیں گے

سہانجنے کے پتوں میں اپنا پانی بھی بہت ہوتا ہے اس لئے ہم اس میں کم پانی ڈالیں گے

جیسے ہی ساگ ابل جائیگا ہم اس کو ٹھنڈا کر کے اس کی گانٹھیں بنا لیں گے

اور اس کو سرسوں کے ساگ کی طرح پیس لینگے

ساگ ہمارا ابل چکا ہے