

VOL 7 - ISSUE 66 JANUARY 2015

MASALA

TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU



Copyright © SC 1333
RS 120



WWW.PAKSOCIETY.COM



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

دی بوم ریستورنٹ

Issue No:8

باربی کیو میکرونی



۱۔ بیک پارلمیکرونی کو نمک لے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتا ابا لیں کہ اس میں ایک گریہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی بین میں تیل ڈال کر گرم کریں، پھر اس میں پیاز اور لہسن ایک ساتھ ڈال کر براؤن ہونے تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں مرغی کا گوشت ڈال کر 2 منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں میڈ ڈال کر مزید 2 منٹ تک فرائی کریں۔ اب اس میں بیک پارلمصلیٰ لکس ساتھ ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اب اورک اور پانی ڈال کر اس کو ابا ل آتے تک پکا لیں۔

۳۔ اب اس کو ڈھک کر ہلکی آگ پر 15 منٹ تک پکا لیں۔ اس کے بعد چولہے سے اتار کر پیلے سے تیار شدہ بیک پارلمیکرونی کو اس میں اچھی طرح لکس کر کے گرم کر پیش کریں۔

فحیتا اسپگھٹی



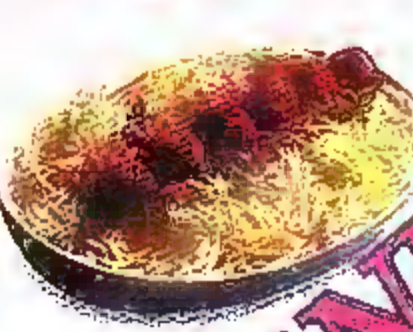
۱۔ بیک پارلمیکرونی کو نمک لے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتا ابا لیں کہ اس میں ایک گریہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی بین میں تیل ڈال کر گرم کریں، پھر اس میں پیاز اور لہسن ایک ساتھ ڈال کر براؤن ہونے تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں مرغی کا گوشت ڈال کر 2 منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں میڈ ڈال کر مزید 2 منٹ تک فرائی کریں۔ اب اس میں بیک پارلمصلیٰ لکس ساتھ ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔

۳۔ اب لے کے ہونے ٹماٹر اور پیلے سے تیار شدہ اسپگھٹی اچھی طرح ملا کر گرم کر پیش کریں۔



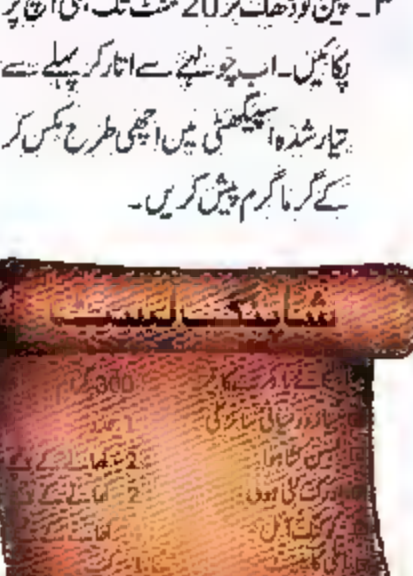
میٹ بال اسپگھٹی



۱۔ بیک پارلمیکرونی کو نمک لے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتا ابا لیں کہ اس میں ایک گریہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی بین میں تیل ڈال کر گرم کریں، پھر اس میں پیاز اور لہسن ایک ساتھ ڈال کر براؤن ہونے تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں مرغی کا گوشت ڈال کر 2 منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں میڈ ڈال کر مزید 2 منٹ تک فرائی کریں۔ اب اس میں بیک پارلمصلیٰ لکس ساتھ ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔

۳۔ اب لے کے ہونے ٹماٹر اور پیلے سے تیار شدہ اسپگھٹی اچھی طرح ملا کر گرم کر پیش کریں۔



اچاری میکرونی



۱۔ بیک پارلمیکرونی کو نمک لے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتا ابا لیں کہ اس میں ایک گریہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی بین میں تیل ڈال کر گرم کریں، پھر اس میں پیاز اور لہسن ایک ساتھ ڈال کر براؤن ہونے تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں مرغی کا گوشت ڈال کر 2 منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں میڈ ڈال کر مزید 2 منٹ تک فرائی کریں۔ اب اس میں بیک پارلمصلیٰ لکس ساتھ ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔

۳۔ اب لے کے ہونے ٹماٹر اور پیلے سے تیار شدہ اسپگھٹی اچھی طرح ملا کر گرم کر پیش کریں۔



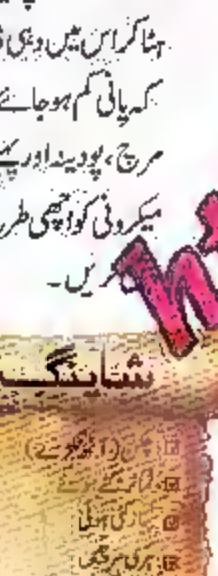
پیر پانی میکرونی



۱۔ بیک پارلمیکرونی کو نمک لے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتا ابا لیں کہ اس میں ایک گریہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی بین میں تیل ڈال کر گرم کریں، پھر اس میں پیاز اور لہسن ایک ساتھ ڈال کر براؤن ہونے تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں مرغی کا گوشت ڈال کر 2 منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں میڈ ڈال کر مزید 2 منٹ تک فرائی کریں۔ اب اس میں بیک پارلمصلیٰ لکس ساتھ ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔

۳۔ اب لے کے ہونے ٹماٹر اور پیلے سے تیار شدہ اسپگھٹی اچھی طرح ملا کر گرم کر پیش کریں۔



شاپنگ لسٹ

300 گرام	پن بھر بڑی کا
01 پیو	پیاز کی ہولی
01 کھانے کا چمچ	لہسن پیسٹ
01 کھانے کا چمچ	اورک پیسٹ
01 کھانے کا چمچ	دہی
08 کھانے کے کپے	کوٹنگ آئل
04 عدد	ہری مرچ کی ہولی
01 کھانے کا چمچ	نمک
01 بیکٹ	بیک پارلمیکرونی

MASALA

TV FOOD MAG



Content



35

> Masala Warnings

مصالحہ وارننگز

41

> Chaska Pakanay Ka

چسکا

49

> Tarka

تارکا

55

> Food Diaries

فوڈ ڈائریز

61

> Chef At Home

شیف ایٹ ہوم

15

> Editorial

اڈیٹریل

16

> Masala Article

سرد و زمیں گرمیوں کے شہزاد اور سفید

21

> Masala Article

روم میں بھی جلدی رہنا ہی ترس ہے

23

> Handi

ہانڈی

29

> Live@9

لاہور ایٹ ہاؤس

67

> Lively Weekends

لاہور ویکی اینڈر

Copied From Web

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

محترم قارئین
السلام و علیکم!

تمام قارئین کو نیا سال بہت بہت مبارک ہو۔

گزرے ہوئے سال کے لئے ہم نے جو اہداف مقرر کئے تھے اللہ کے فضل سے ان میں سے بہت سے ہدف حسب توقع پورے ہو گئے جس کے لئے ہم اللہ تعالیٰ کے بے حد شکر گزار ہیں اور جو حاصل نہ ہو سکے ان کی تکمیل کے لئے پرعزم ہیں۔

الحمد للہ ”مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ“ کے لئے بھی یہ سال انتہائی کامیابی کا سال ثابت ہوا ہے۔ اپنے قارئین کی اسی حوصلہ افزائی کے سہارے ہم اپنا سفر طے کر رہے ہیں۔ ہماری کوشش ہے کہ ہم تبدیلی کے ہر عمل میں اپنے قارئین کی آراء کو نظر میں رکھیں۔ اس سال ہم نے ”کلائبو ایٹ ٹائن“ اور ہانڈی کی کک بک کی کامیاب اشاعت کے بعد اپنی تیسری کک بک ”مصالحہ مارنگز“ کا اجراء کیا۔ ہم اللہ کے انتہائی شکر گزار ہیں کہ اس کتاب نے پاکستان کی تیز ترین فروخت کی نئی تاریخ رقم کی اور ایک ہی ماہ کے مختصر عرصے میں ہمیں اس کتاب کی دوبارہ کی جانب جانا پڑا۔ قارئین کی جانب سے اس کک بک کو انتہائی سراہا جا رہا ہے جو ہمیں اس بلندی کا باعث ہے۔ اس سال کے لئے ہم کچھ اور نئے منصوبوں پر کام کے لئے پرعزم ہیں۔ قارئین کا ساتھ چاہئے انشاء اللہ ہم ان کی توقعات پر پورا اتریں گے۔

سال گزشتہ ملک کو قوم کے لئے دو آتشیں کا سال تھا ایسا نہیں کہ سب کچھ بڑا ہی تھا بہت کچھ اچھا بھی تھا۔ جہاں مہنگائی لوڈ شیڈنگ اور سیاسی اتار چڑھاؤ کا تسلسل رہا عوام میں شعور اور اپنے حقوق کی جنگ کی آگ لگی۔ انتہائی مثبت تبدیلی بھی نظر میں آئی۔ سال کے اختتام پر سونے اور پیٹرول کی قیمتوں میں نمایاں کمی بھی خوش خبریاں سنیں۔ یہ سب چیزیں قیمتوں کا اتار چڑھاؤ دیگر روزمرہ کی اشیاء کی قیمتوں پر اثر انداز ہوتا ہے اس کے قریب میں بہت سارے حوالوں سے بہتری کی امید ہے۔ آئیے! اس توقع کے ساتھ نئے سال کو منگتے ہیں کہ یہ سال اہل وطن کے لئے امن و سلامتی کا سال ثابت ہوگا اس سال ہمیں ایڈیٹنگ اور سیاسی و معاشی بہتری سے نجات حاصل ہو جائے گی عوام میں قومی شعور بیدار ہو کر قوم کی منازل طے کریں گے۔ (آمین)

شہناز رمزی

<http://www.readingcornerpk.blogspot.com/>

ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی ایڈیٹر۔ شہناز رمزی جاسٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار
ایڈیٹر۔ اسٹینٹ۔ نصر خان اسٹینٹ ایڈیٹر۔ معاذ احمد

سٹریٹوگرافر۔ سعید نیل احمد ڈیزائنر۔ یوسف رضوی عکاس۔ خازن عثمانی احسن قریشی ایڈورٹائزنگ منیجر۔ منور حسین بھٹی
فون: 0333222353

پرنٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 یونی پرنٹ

پوسٹ ورک لینڈ۔ 10/11 حسن علی اسٹریٹ، مقابل آئی چندر گارڈ کراچی۔ 74000 پاکستان۔ یو۔ اے۔ این۔ 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640

لئے: shanaz.ramzi@hum.tv آن لائن خریداری کے لئے: <http://www.masala.tv/masalamag/>



READING CORNER
<http://www.readingcornerpk.blogspot.com/>

سر و موسم میں گرم کرما گرم چائے کی منفرد اور کچھ منفرد اور

کچھ اقسام کی چائے ایسی بھی ہیں جو کثرت سے استعمال کے بہت زیادہ مندر ہوتی ہیں

سیب کے چائے

سیب کے چھلکے چھین کر پیس کر کے پانی میں ڈال کر چند منٹ تک بے شمار فوائد رکھتے ہیں۔ سیب کو ابلتے ہوئے پانی میں ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں دودھ اور چینی یا پھر کھانسی کا دوا کارسولین ملا کر پیئیں۔ یہ چائے جسمانی طور پر کمزور افراد اور بوڑھوں کے لئے حد درجہ صحت بخش ہے۔ ایسا پیڈ کی کمزوری دور کرنے کے لئے یہ کسی بھی صحت بخش چیز سے زیادہ بہتر ہے۔ جراثیم کو مرنے کے لئے اس کا مسلسل استعمال نہایت مفید ہے۔

آم کے پتوں کی چائے

آم کے پتے سائے میں خشک کر کے اسے چائے کی پتی کی طرح سے دودھ اور چینی کے ساتھ بطور چائے استعمال کریں۔ یہ چائے نزلہ زکام، کمزوری، دماغ، کھانسی اور نیکی میں نہایت شریعت سے کام کرتی ہے۔

چائے پر ضرورت بھی ہے اور بہت سے لوگوں کا شوق بھی۔ چائے کے فائدہ مند اور نقصان دہ ہونے کے حوالے سے مختلف اور متضاد آراء ہیں لیکن چائے پینے والے ان آراء کی پرواہ کئے بغیر اپنے شوق کی تکمیل میں مصروف رہتے ہیں۔ کالی چائے پتوں کو گلا سڑا کر بنائی جاتی ہے جس کی وجہ سے چائے میں موجود غیر تکمیدی اجزاء ختم ہو جاتے ہیں۔ چائے میں موجود نشہ آور اجزاء اس کا عادی بنادیتے ہیں اسی وجہ سے اس کا ترک کرنا آسان نہیں ہوتا۔ چائے اگر دن میں 2 سے 3 پیالیاں پی جائیں تو صحت کے لئے مفید ہے البتہ اس کا کثرت استعمال نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے لیکن کچھ اقسام کی چائے ایسی بھی ہیں جو کثرت سے استعمال کے باوجود فائدہ مند ہوتی ہیں۔

سر دیاں ہیں ایسے میں دل میں ہر تھوڑی دیر کے بعد چائے کی چاہ جاتی ہے۔ ایسے میں اگر صحت کے لئے مفید چائے مل جائے تو کیا ہی بات ہے۔ آج ہم آپ کو مختلف اشیاء سے بنائی گئی مفید چائے کی تراکیب بتاتے ہیں۔

بادام کی چائے

تھوڑے سے بادام پانی میں پیس لیں۔ اپنی چائے میں دودھ کے بجائے پیسے ہوئے بادام ڈالیں۔ اس کے علاوہ چینی کے بجائے شہد ملا لیں۔ اس چائے کے مسلسل استعمال سے بینائی انتہائی بہترین ہو جاتی ہے۔

کھجور کی چائے اور کافی

عمدہ قسم کی 7 کھجوریں لے کر چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ ایک پیالی پانی میں انہیں ڈال کر 5 منٹ تک پکائیں۔ چوہا بند کر کے اسے اچھی طرح سے پھینٹ لیں پھر دوبارہ جوش دیں اور دودھ ملا کر پی لیں۔ اس چائے کو ناشتہ کے وقت استعمال کر کے دیکھئے۔ یہ تمام مضمرات سے پاک اور غذائیت سے بھرپور ہے۔ موسم سرما میں اس چائے کو پینا معمول بنا لیجئے۔ اس کے استعمال سے جسم میں جراثیم کی کمی پوری ہو جاتی ہے۔ کھجور کی گھلیوں کو بھی نتائج نہ کریں وہ کافی بنانے کے کام آ سکتی ہیں۔ گھلیوں کو توبے پر رکھ لیں تیز آج پر اسے جلنے کے قریب آنے تک پکائیں۔ ان بچوں کو پین کر بطور کافی استعمال کریں۔

لیموں کی چائے

اور امریکہ میں عرصہ دراز سے عام چائے میں دودھ کے بجائے لیموں اور برف ڈال کر پیے جاتے ہیں۔ یہ چائے اعضائی کمزوری کے لئے بے حد مفید ہے۔ اگر برف ڈالے بغیر چائے میں لیموں اور گرم گرم مریض کو پلا دیں تو انشاء اللہ درد دور ہو جائے گا۔

رنگ گورا کرنے والی چائے

رنگ گورا کرنے کے لئے بھی سفر محل (کونیز) کے پتے 5 سے 6 لے لیں۔ ان کو توڑ لیں اس میں ایک گلاب کی پتیوں چائے کی پتی اور سوئف ملا کر پکائیں اور اسے چائے کی طرح استعمال

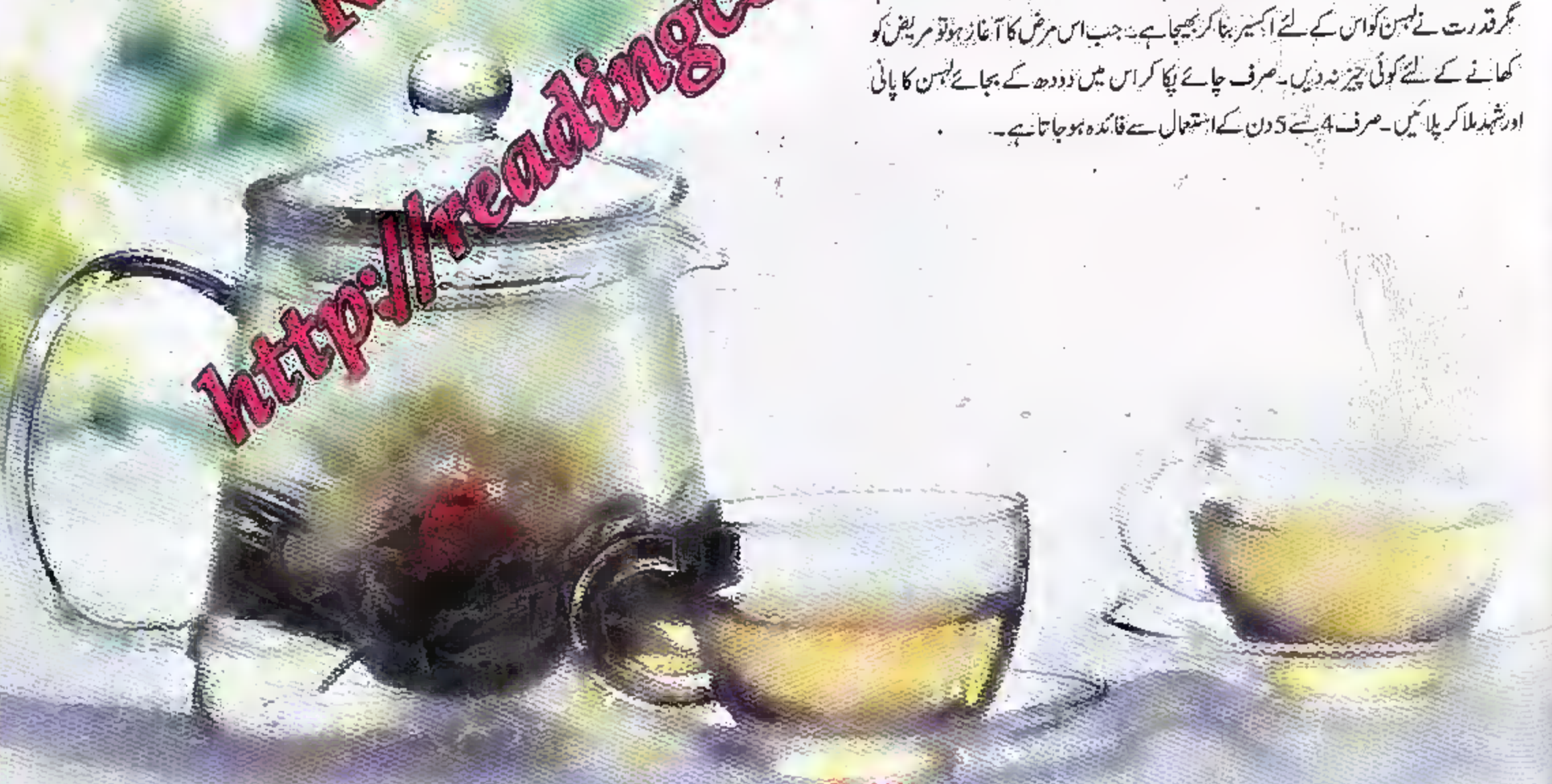
سوئف کی چائے

بزلہ زکام اور نظر کی کمزوری کے لئے سوئف کا پتہ لیں۔ ایک کھانے کا چمچ سوئف اور 2 لوٹکیں 2 پیالی پانی میں ڈال کر اس وقت تک پکائیں جب تک پانی آدھا نہ ہو جائے۔ اس میں چینی اور دودھ ملائیں اور صبح و شام استعمال کریں۔

لہسن کی چائے

فالج ایک خوفناک مرض ہے جس کے لئے بہت طویل علاج اور کثیر رقم کی ضرورت ہوتی ہے مگر قدرت نے لہسن کو اس کے لئے اکسیر بنا کر بھیجا ہے۔ جب اس مرض کا آغاز ہو تو مریض کو کھانے کے لئے کوئی چیز نہ دیں۔ صرف چائے پکا کر اس میں دودھ کے بجائے لہسن کا پانی اور شہد ملا کر پلائیں۔ صرف 4 سے 5 دن کے استعمال سے فائدہ ہو جاتا ہے۔

READING CORNER
blogspot.com
http://readingcornerpk.blogspot.com



سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

کھائیں پھل اور سبزیاں، رہیں صحت مند

اطباء اور محققین غذا میں پھلوں اور سبزیوں کے استعمال کا ہمیشہ سے مشورہ دیتے آئے ہیں کیوں کہ ان میں قدرت کے خزانے پوشیدہ ہیں۔ جدید ترین تحقیق بھی یہی کہہ رہی ہے کہ پھلوں اور سبزیوں کا استعمال نہ صرف موٹاپے سے بچاتا ہے بلکہ دل کو بھی محفوظ رکھنے کا انتہائی آسان نسخہ ہے۔ میڈیکل سائنس کے مشہور ترین میگزین پوسٹ میڈیکل جنرل میں شائع ہونے والی اس تحقیق کے مطابق ہمیں اپنے حارے گنے کے بجائے سبزیاں، پھل، بیجوں کے تیل اور خشک میوہ جات کھانے پر توجہ مرکوز کرنی چاہئے جو نہ صرف دل کی یوں اور فالج سے محفوظ رکھتی ہیں بلکہ موٹاپے کو قابو کرنے کا باعث بھی بنتی ہیں۔ تحقیق کے مطابق غذا میں کم چکنائی رکھنے والے غذاؤں کے مقابلے میں زیادہ چکنائی سے وزن کم کر کے رہیں۔



یون تو امریکی ماہرین نے کھانے کے پٹرن اور صحت کے تعلق سے ایک رپورٹ جاری کی ہے جس سے پتہ چلتا ہے کہ امریکی ماہرین جوڑاک بھی شمار کو بلند فشار خون، ذیابیطس اور سرطان جیسی سموزی بیماریوں سے بچانے کے لئے مفید قرار دے رہے ہیں۔ امریکی ماہرین اغذایات کی جاری کردہ جدول کے مطابق پھلوں کے مطابق ٹماڑوں میں پایا جانے والے جیٹین اور فولاد بلنڈ فشار خون، ذیابیطس اور گردے کی بیماریوں کے خلاف ڈھال ثابت ہوتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ٹماڑوں کا استعمال صحت مند رہنے کی سبب بنتا ہے۔

READING CORNER
<http://readingcornerpk.blogspot.com>

بازاری کھانوں سے محتاط رہیں

تیار شدہ بازاری کھانے صحت کے لئے نقصان دہ ہوتے ہیں۔ ایک حالیہ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ عموماً حاملہ خواتین اور پیدا ہونے والے بچوں کے لیے یہ خصوصی طور پر نقصان دہ ہیں۔ تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ حمل سے پہلے بازاری کھانوں اور ڈبہ بند کھانوں کا استعمال کرنے والی خواتین میں بچے کے قبل از وقت پیدا ہونے کا امکان 50 فیصد تک بڑھ جاتا ہے۔ یونیورسٹی آف ایڈیلیڈ کے سائنس دانوں نے 300 حاملہ خواتین کی خوراک اور پیدا ہونے والے بچوں کی تحقیق سے یہ بات ثابت کر دی کہ غیر صحت بخش خوراک کھانے والی ماؤں کے ہاں بچے مقررہ وقت سے قبل پیدا ہونے کا امکان بہت بڑھ جاتا ہے۔ مقررہ وقت سے قبل پیدا ہونے والے بچے صحت کے شدید مسائل کا شکار ہو سکتے ہیں۔ ان کا وزن عموماً کم ہوتا ہے اور ان میں بیماریوں سے لڑنے کی صلاحیت بھی دوسرے بچوں کی نسبت کم ہوتی ہے۔





Almond and Chicken Soup

Ingredients:

Chicken pieces	250 grams
Almonds (finely cut)	20
Fresh cream	300 grams
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cornflour (made into paste with water)	1 tbsp
★ Chicken cube flour	1 tbsp
Salt	to taste
Parsley (chopped)	for sprinkling

Chicken Stock Ingredients

Chicken bones	few
Black peppercorns	4
Garlic	4 cloves
Water	4 cups

Method

- Boil all stock ingredients in a pot till 1/2 remains; strain.
- Add chicken and chicken cube flour; cook till chicken is tender; continue stirring and gradually add cornflour; till thick; remove from flame.
- Add cream and almonds; add pepper and salt.
- Sprinkle parsley on top; serve.

★ To make chicken cube flour mix 10 packets of chicken cubes in 2 1/2 cups of refined flour; mix with your fingers; refrigerate and use as required.

نیووی اینڈ فریمنگ پوائنٹ
ساؤتھ ویسٹ انڈیا کی سہولت موجود ہے
سے اور براہ راست خرید فرودگت کی بجائی ہے
بازار ہری پور

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com

مرغی اور بادام کا سوپ

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	250 گرام	اجمودہ (چوب کیا ہوا)	چھوٹی سی
بادام (باریک کٹے ہوئے)	20 عدد	نچنی کے اجزاء:	
تازہ کریم	300 گرام	مرغی کی ہڈیاں	تھوڑی سی
ٹنگی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ	ثابت کالی مرچیں	4 عدد
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ	لہسن	4 چوے
ٹنگی چکن کیوب والا میڈیہ	ایک کھانے کا چمچ	پانی	4 پیالی
ٹنگ	حسب ذائقہ		

ترکیب:

دبلی میں نچنی کے اجزاء ڈال کر پانی 1/2 رہ جانے تک اُبالیں پھر چھان لیں۔ اس میں مرغی اور چکن کیوب والا میڈیہ شامل کر کے گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں چمچے چلاتے ہوئے آہستہ آہستہ کر کے کارن فلور شامل کریں۔ گاڑھا ہو جائے تو چولہا بند کر دیں۔ اس میں بادام اور کریم ڈال دیں۔ مزیدار سوپ میں کالی مرچ اور ٹنگ ملائیں اور اجمودہ چمک کر پیش کریں۔

ٹنگ چکن کیوب والا میڈیہ بنانے کے لئے 2 1/2 پیالی میڈیہ میں 10 پیکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے مسل کر لیجان کریں۔ اس آمیزے کو بنا کر فرج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔



Pineapple Fried Rice

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	10
Capsicums (finely cut)	10 عدد
Spring onions (finely cut)	1 cup + for garnishing
Rice (boiled)	2 cups
Pineapple pieces	1 cup + for garnishing
Sugar	1 tsp
*Chicken cube flour	1 tbsp
Garlic (chopped)	6 cloves
Soya sauce	2 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Salt	to taste
Sesame oil	1 tsp
Oil	1 cup

Method:

- Spread rice on a tray.
- Heat oil in a wok, fry garlic golden; add chicken and capsicums; saute.
- Add rice and remaining ingredients; fry for a few minutes; dish out.
- Garnish with pineapples and spring onions; serve.

★ To make chicken cube flour mix 10 packets of chicken cubes in 2 1/2 cups of refined flour; mix with your fingers; refrigerate and use as required.

READING CORNER
<http://readingcornerpk.blogspot.com/>
<http://readingcornerpk.blogspot.com/>

انٹاس والے فرائیڈ رائس

اجزاء:

مرنگی کی بوٹیاں	10 عدد
(بغیر ہڈی)	
شملہ مرچیں	2 عدد
(باریک کٹی ہوئی)	
ہری پیاز	
(باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی +
سجانے کے لئے	
چاول (آبلے ہوئے)	2 پیالی
انٹاس کے ٹکڑے	ایک پیالی +
سجانے کے لئے	
چینی	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

چاولوں کو ٹرے پر پھیلا دیں۔ کڑا ہنی میں تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں۔ اس میں مرنگی کی بوٹیاں اور شملہ مرچیں ڈال کر ہلکا سا تلیں پھر چاول اور باقی اجزاء ڈالیں اسے چند منٹ پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزید آفرائیڈ رائس انٹاس اور ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

☆ چکن کیوب والا میدہ بنانے کے لئے 2 1/2 پیالی میدے میں 10 پیکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے میل کر یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کو ٹوک فرج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔



Chicken Jalfrezi

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Onions (cubed thickly)	2
Capsicums (cubed)	3
Green chillies (finely cut lengthwise)	4
Onions (raw paste)	2
Tomato ketchup	1 cup
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cumin seeds (roasted and ground)	1/4 tsp
Ginger/garlic paste	1/2 cup
Soya sauce	1 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	1/2 cup + 2 tbsp

Method:

- Heat 1/2 cup oil in a wok; saute onion pink.
- Add chicken, ginger/garlic and salt; cook till dry.
- Add red chillies, ketchup, pepper, green chillies, cumin, soya sauce and vinegar; fry lightly; keep on dum.
- Heat oil in a frying pan; saute capsicum and onion; add to chicken; dish out.

مرغی کی جلفریزی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	1/2 کلو
پیاز (موٹی چوکور کٹی ہوئی)	2 عدد
شہلہ مرچیں (چوکور کٹی ہوئی)	3 عدد
ہری مرچیں (لمبائی میں)	
باز یک کٹی ہوئی	4 عدد
پیاز (بچی بسی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹو کچھپ	ایک پیالی
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک کھانے کا چمچ
بھننا اور پیسا ہوا سفید زیرہ	1/2 کھانے کا چمچ
پیسا ہوا آہن اور ک	ایک کھانے کا چمچ
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
سفید سرکہ	2 کھانے کے پیچھے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	1/2 پیالی + 2 کھانے کے پیچھے

ترکیب:

کڑا ہی میں 1/2 پیالی تیل گرم کریں اور پیسی ہوئی پیاز ہلکی گلابی کر لیں۔ اس میں مرغی کی بوٹیاں لہسن اور ک اور نمک ڈال کر مرغی کا پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں لال مرچ کچھپ، کالی مرچ، ہری مرچیں، زیرہ، سویا ساس اور سرکہ ملا کر بھونیں پھر دم پر رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے شہلہ مرچ اور پیاز کو ہلکا سا بھونیں اور مرغی میں ڈال کر ڈش میں نکال لیں۔





Sweet and Sour Fried Vegetable

Ingredients:

Cabbage (finely cut)	1 head
Carrots (finely cut)	3
Capsicums, Green chillies (finely cut)	4 each
Bean sprouts	1/2 cup
Pineapple pieces	1 cup
Soya sauce	1 tsp
White vinegar	1 tbsp
Jaggery (powdered)	2 tbsp
Tomato ketchup, Pineapple juice (packaged)	1 cup each
*Chicken cube flour	1/2 cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Chilli garlic sauce	1 tbsp
Salt	to taste
Sesame oil	1 tsp
Oil	3 tbsp
Spring onion (finely cut)	for garnishing

Method:

- Heat oil in a wok, fry cabbage, carrots, green chillies and capsicums, remove.
- In the same wok, add ketchup, chilli garlic sauce, chicken cube flour, soya sauce, vinegar, pineapple juice, jaggery and salt; cook for 2 minutes; add sesame oil and pepper.
- Place vegetables in a dish; pour prepared sauce on top; add pineapple pieces and bean sprouts; garnish with spring onions; serve.

★ To make chicken cube flour mix 10 packets of chicken cubes in 2 1/2 cups of refined flour, mix with your fingers; refrigerate and use as required.

سوٹ اینڈ سار فرائیز
اجزاء:

بند گوہی (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
شملہ مرچیں ہری مرچیں	
(باریک کٹی ہوئی)	4:4 عدد
بین اسپراؤٹس	1/2 پیالی
انٹناس کے ٹکڑے	ایک پیالی
سویا ساس	ایک چائے کا چمچ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا گڑ	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹو کچھپ (انٹناس کے ٹکڑے والی)	1 پیالی
ہٹا چکن کیوب والا میدہ	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
چلی گارلک ساس	ایک کھانے کا چمچ
تک	حسب ذائقہ
تل کا تیل	ایک چائے کا چمچ
تیل	3 کھانے کے چمچے
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی) سجانے کے لئے	

ترکیب:

کڑا ہی میں تیل گرم کر کے بند گوہی، گاجر ہری مرچیں اور شملہ مرچیں تل کر کال لیں۔ اسی کڑا ہی میں ٹماٹو کچھپ، چلی گارلک ساس، چکن کیوب والا میدہ، سویا ساس، سرکہ، انٹناس کا جوس، گڑ اور تک ملا کر 2 منٹ پکا لیں، پھر کالی مرچ اور تل کا تیل ملا دیں۔ ڈش میں ہریاں ڈالیں، اس پر تیار ساس انٹناس کے ٹکڑے اور بین اسپراؤٹس ڈالیں اور ہری پیاز سے سجا دیں۔

ہٹا چکن کیوب والا میدہ بنانے کے لئے 2 1/2 پیالی میدہ میں 10 پیکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے مسل کر ہٹجان کر لیں۔ اس آمیزے کو بنا کر فرج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔

MASALA 26 KITCHEN

Copied From Web

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY



Handi

Fried Fish with Tartar Sauce

Ingredients:

- Fish fillet
- Eggs (beaten)
- Breadcrumbs 1 cup.
- Black pepper (crushed) 1 tsp
- Refined flour, Cornflour 1/2 cup each
- Turmeric 1 tsp
- Baking powder 1 tsp
- Salt to taste
- Oil for frying

Tartar sauce ingredients:

- Mayonnaise 1 cup
- Mustard paste 2 tbsp
- Yogurt 1/2 cup
- Black pepper (crushed) 1 tsp
- Lemon 2
- Salt to taste

Method:

- Apply turmeric and salt on fish.
- Brush oil on an iron griddle; grill fish till water dries.
- Mix flour, cornflour, pepper, baking powder and salt in a bowl.
- Coat fish pieces first with flour mix, then eggs and finally breadcrumbs.
- Heat oil in a wok; fry fish pieces golden; remove.
- Mix sauce ingredients in a bowl, serve as accompaniment with fish.

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

تلی ہوئی مچھلی بمعہ ٹارٹار

اجزاء:

مچھلی کے قتلے	6 عدد	ٹارٹار سس کے اجزاء:	2 عدد
انڈے (پھینٹے ہوئے)	2 عدد	ماریشس	2 کھانے کے
ڈبل روٹی کا پتورہ	ایک پیالی	بائیو نیز	1 کھانے کے
گٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ	سٹر ڈیسٹ	1/2 پیالی
میدہ کارن فلور	1/2 پیالی	دہی	1 کھانے کے
بیلنگ پاؤڈر	1 کھانے کا چمچ	گٹی ہوئی کالی مرچ	1 کھانے کا چمچ
پس ہوئی بلدی	1 کھانے کا چمچ	لیموں	2 عدد
نمک	حسب ذائقہ	نمک	حسب ذائقہ
تیل	تیلنے کے لئے		

ترکیب:

مچھلی کے ٹکڑوں پر بلدی اور نمک لگائیں۔ توڑے کو ہلکا سا چکنا کر کے اس پر مچھلی کے ٹکڑے رکھیں تاکہ ان کا پانی خشک ہو جائے۔ ایک پیالے میں میدہ کارن فلور، کالی مرچ، بیلنگ پاؤڈر اور نمک ملا لیں۔ مچھلی کے ٹکڑوں کو پہلے میدے کے آمیزے پھر انڈوں اور پھر ڈبل روٹی کے پتورے میں لپیٹیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں۔ اس میں مچھلی کے ٹکڑے سنہری تل کر نکال لیں۔ سس کے اجزاء ایک پیالے میں ملا کر مچھلی کے ہمراہ پیش کریں۔



LIVE @ ONLINE

Thai Mix Soup

Ingredients:

Chicken pieces (boneless, cubed)	300 grams
Sausages (cut thin)	5
Lemon leaves	3
Lemon grass	3 sticks
Mushrooms (finely cut)	1 cup
Tom yum paste	2 tbsp
Tomatoes	2
Onion	1
Green chillies	1
Fish sauce	2 tsp
Chinese salt	1 tsp
Lemon juice	3 tbsp
Chicken cubes	3
Water	2 cups
Salt	to taste
Fresh coriander, lemon slices, green chillies (finely cut)	for garnishing

Method:

- Cook chicken, chicken cubes, sausages, lemon grass, lemon leaves and green chillies with water for 1/2 hour.
- Add remaining ingredients; cook for 10 minutes; dish out.
- Garnish with coriander, lemon and green chillies; serve.

READING CORNER
<http://readingcornerpk.blogspot.com>

تھائی میکس سوپ

اجزاء:

300 گرام	مرغی کی چوکور بوٹیاں
5 عدد	(بغیر ہڈی) ساجز (پتلے کئے ہوئے)
3 عدد	لیموں کے پتے
3 ڈنڈیاں	لیمون گراس
1 پیالی	کھمبیاں
2 کھانے کے چمچے	(بارک کٹی ہوئی) تم یام پیسٹ
2 عدد	ٹماٹر
1 عدد	پیاز
300 گرام	ہری مرغیں
5 عدد	فش ساس
3 عدد	چائیز نمک
1 کپ	لیموں کا رس
2 ٹبسل	چکن کیوب
2 پیالی	پانی
حسب ذائقہ	نمک
2 ٹبسل	لیموں کے قتلے ہر ادھنیا
3 عدد	ہری مرغیں
2 کپ	(بارک کٹی ہوئی) ساجز کے لئے
to taste	

ترکیب:

دبلی میں مرغی کی بوٹیاں پانی، چکن کیوب، ساجز، لیمون گراس، لیموں کے پتے اور ہری مرغیں ڈال کر دہرا گھٹنے تک پکائیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ڈال کر 10 منٹ تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار سوپ ہرے دھنئے، لیموں اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔



پیری اینڈ فریڈنگ پوائنٹ
اور طلبہ کی سہولت موجود ہے
پنجاب سٹی ایئر فورس کی بجائی ہے
13 صدر بازار ہری پور

Cheese Dosa Roll

Dosa Ingredients:

- | | |
|--|----------------|
| Rice (soaked) | 2 cups |
| White lentils (soaked) | 1 cup |
| Cumin seeds | 1 tsp |
| Salt | to taste |
| Oil | for frying |
| Cucumber, lettuce, tomato (finely cut) | for garnishing |

Filling ingredients:

- | | |
|----------------------------|-----------------------|
| Chicken pieces (boneless) | 200 grams |
| Garlic paste | 1 tsp |
| Red chillies (crushed) | 1 tsp |
| Black pepper (crushed) | 1/2 tsp |
| Cumin seeds (crushed) | 1/2 tsp |
| Turmeric powder | 1 tsp |
| Fresh coriander (chopped) | 1/2 bunch |
| Green chillies (chopped) | 5 |
| Mozzarella cheese (grated) | 1/2 cup |
| Salt | to taste |
| Oil | 5 tbsp + for brushing |

Method

- Blend lentils and rice in a blender; add cumin and salt.
- Heat oil in a pot; add garlic and chicken.
- Add cumin, red chillies, turmeric, pepper, coriander, green chillies, and salt; cook till chicken is tender and dry; remove from flame.
- Brush oil on an iron griddle; pour a cooking spoonful of rice mix in a circular motion on the griddle; cook till golden; place chicken mix in the centre.
- Sprinkle cheese on top; fold over.
- Garnish with lettuce, cucumber and tomato; serve.

پیری دوسہ رول

دوسے کے اجزاء:

- | | | | |
|-------------------------|-----------|---|---------------|
| مٹی ہوئی کالی مرچ | 2 پیالی | چاول (پھینکے ہوئے) | 2 پیالی |
| گٹا ہوا سفید زیرہ | 1 پیالی | ماش کی ڈال (پھینکی ہوئی) | 1 پیالی |
| پسی ہوئی ہلدی | 1 پیالی | ثابت سفید زیرہ | 1 پیالی |
| ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا) | 1/2 گڈی | نمک | حسب ذائقہ |
| ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی) | 5 عدد | تیل | تلنے کے لئے |
| موزریللا پنیر (گڈوش) | 1/2 پیالی | کھیرا سلاد پتے (ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)) | سجھانے کے لئے |
| حسب ذائقہ | | بھرنے کے اجزاء: | |
| 5 کھانے کے چمچے + | | مرچی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی) | 200 گرام |
| چکنا کرنے کے لئے | | پسا ہوا لہسن | 1 پیالی |
| | | مٹی ہوئی لال مرچ | 1 پیالی |

ترکیب:

بلنڈر میں وال اور چاول ملا کر پیس بنائیں اور نمک ملا لیں۔ پیچھی میں تیل گرم کر کے لہسن اور مرچی ڈالیں پھر زیرہ لال مرچ ہلدی کالی مرچ ہرا دھنیا ہری مرچیں اور نمک ملا کر مرچی گلے اور پیالی خشک ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ توے کو تیل سے چکنا کریں ایک گول پکانے والے پیچھے میں چاول والا آمیزہ بھر کر توے پر روٹی کی طرح سے پھیلا دیں۔ سنہری رنگ آجائے تو درمیان میں مرچی کا آمیزہ رکھیں اس پر پنیر چھڑک کر پیٹ دیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی آمیزے کے بھی دو سے تیار کر لیں انہیں کھیرے سلاد پتے اور ٹماٹر سے سجا کر پیش کریں۔



LIVE @ 9 NINE

Szechuan Style Fish

Ingredients:

Talhar chilli paste	1/2 cup
Soya sauce, Tomato paste	1/2 cup each
White vinegar, Oyster sauce	4 tbsp each
Garlic (crushed)	10 cloves
Chicken stock	1 cup
Brown sugar	1/2 cup
Chinese salt	1 tsp
Sesame oil	1 tbsp
Oil	1/2 cup
Carrots, Lettuce leaves	for decoration

Fish Ingredients:

Fish pieces	2 kg
Garlic paste	2 tbsp
Refined flour (sieved)	1/2 cup
Salt	to taste
Oil	for frying

Method:

- Heat oil in a pot; fry garlic.
- Add talhar chillies, soya sauce, tomato paste, oyster sauce and Chinese salt; fry for 2 minutes.
- Add sesame oil, stock, brown sugar, and vinegar; cook for a few minutes.
- Blend in a blender; fry in the pot for 1 minute; remove from flame.
- Coat fish with garlic and salt, then with flour.
- Heat oil in a wok; fry fish golden.
- Decorate dish with lettuce leaves; place fish on top; pour prepared sauce over them.
- Garnish with carrots; serve.

READING CORNER
<http://readingcornerpk.blogspot.com>
<http://readingcornerpk.blogspot.com>

سچواں طرز کی مچھلی

سچواں ساس کے اجزاء:

تیل	1/2 پیالی	تلہاڑ مرچوں (پسی ہوئی)	1/2 پیالی
گاجر سلاڈ پتے	1/2 پیالی	سویا ساس ٹماٹر کا پیسٹ	1/2 پیالی
مچھلی کے اجزاء:	4 کھانے کے چمچے	سفید مرکہ اوڈو لٹیر ساس	4 کھانے کے چمچے
مچھلی کے ٹکڑے	2 کلو	لہسن (چوپ کئے ہوئے)	10 جوے
پنہا ہوا لہسن	2 کھانے کے چمچے	مرچی کی تختی	ایک پیالی
میدہ (چھٹا ہوا)	1/2 پیالی	براؤن چینی	1/2 پیالی
نمک	حسب ذائقہ	چائیز نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	تیلے کے لئے	تل کا تیل	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

دو تگی میں تیل گرم کر کے لہسن بھونیں۔ اس میں تلہاڑ مرچیں، سویا ساس، ٹماٹر کا پیسٹ، اوڈو لٹیر ساس اور چائیز نمک ڈال کر 2 منٹ تک بھونیں، پھر تیل کا تیل، تختی براؤن چینی اور مرکہ شامل کر کے چند منٹ تک پکائیں۔ اس آمیزے کو بلینڈر میں یکجان کریں، پھر اسی دو تگی میں ڈالیں اور ایک منٹ تک بھون کر چولہا بند کر دیں۔ مچھلی کے ٹکڑوں پر لہسن اور نمک لگا کر میدے میں بھونیں، کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے سبز ہی تیل لیں۔ ڈش کو سلاڈ پتوں سے سجائیں اس پر مچھلی کے ٹکڑے رکھیں، ان پر تیار ساس ڈالیں اور گاجر سے سجادیں۔



READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com

Quail Stock

Ingredients:

Quails (washed)	
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Onion (finely cut)	1
Dried, round red chillies (ground)	1 tbsp
Turmeric powder	3 tbsp
Yogurt (whipped)	1/2 cup
Hot spices (whole)	1/2 cup
Water	3 cups
Salt	to taste
Oil	3 tbsp
Hot spices powder	for sprinkling

Method:

- Marinate quails with yogurt; set aside.
- Heat oil in a pot; fry whole hot spices; add onion; cook for a few minutes.
- Add ginger/garlic and quail; fry; add turmeric, red chillies and salt; cook for a few minutes.
- Add water; cook to desired consistency; remove from flame; dish out.
- Sprinkle hot spices powder; serve.

بٹیر کی بھجنی

اجزاء:

بٹیر (دھلی ہوئی)	5 عدد
پسا ہوا لہسن اور ک	ایک کھانے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
شوہجی گول لال مرچیں	
(پسی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	3 کھانے کے چمچے
دہی (بھینسی ہوئی)	1/2 پیالی
ثابت گرم مصالحہ	1/2 پیالی
پانی	3 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	چمڑکنے کے لئے

ترکیب:

بٹیروں پر دہی لگا کر رکھ دیں۔ دہی میں تیل گرم کر کے ثابت گرم مصالحہ بھونیں اس میں پیاز شامل کر کے چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں لہسن اور ک اور پیاز ڈال کر بھونیں پھر ہلدی لال مرچیں اور نمک ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں پانی شامل کر کے حسب پسند گاڑھا ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ مزیدار بھجنی گرم مصالحہ چمڑکنے کے لئے تیار کریں۔





LIVE ONLINE

Fish Sausages

Ingredients:

Fish fillet	1/2 kg
Garlic paste	1 tbsp
White pepper powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Breadcrumbs	1/2 cup
White vinegar	3 tbsp
Chinese salt	1/4 tsp
Salt	to taste
Lettuce leaves	for decoration

Method:

- Chop all ingredients in a chopper.
- Cut square pieces of cling film; place mix on one side of each, and roll; seal ends thoroughly.
- Secure with thread; steam sausages for 20 minutes in a steamer; remove.
- Decorate a serving dish with lettuce; remove sausages from cling film; place in the dish; serve.

READING CORNER
www.readingcornerpk.blogspot.com

پھیلی کے ساجز

اجزاء:

پھیلی کے فلے	1/2 کلو
پسپا ہوا پس	ایک کھانے کا چمچ
پسپا ہونے سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
ڈبل روٹی کا چورہ	1/2 بیالی
سفید سرکہ	3 کھانے کے چمچے
چائیز نمک	1/4 چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
سلاد پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

چور میں تمام اجزاء کو یکجا کر لیں۔ ہارک پلاسٹک کی شیٹ کے چوکور ٹکڑے لیں ان کے ایک جانب تھوڑا آمیزہ رکھیں اور انہیں گول پیٹ لیں انہیں اطراف سے بھی بند کر دیں تاکہ پانی اندر نہ جائے۔ انہیں دھاگے سے لپیٹ کر باندھ لیں۔ ساجز کو اسٹیمر میں 20 منٹ اسٹیمر کر کے نکال لیں ڈش کو سلاد پتوں سے سجائیں۔ پلاسٹک کھولیں اور ساجز ڈش پر رکھ کر پیش کریں۔



Masala mornings

Hot n Sour Soup

Ingredients:

Chicken breast (finely cut)	8
Prawns (finely cut)	8
Chicken stock	6 cups
White pepper powder	1 tsp
Bean curd (cubed)	1
Bean sprout (chopped)	1/2 cup
Cabbage (chopped)	4 tbsp
Carrots (chopped)	3 tbsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Soya sauce	2 tsp
Chilli sauce	1 tsp
Sugar	1 tsp
Tomato ketchup	1/2 cup
White vinegar	1/2 cup
Cornflour (made into paste with water)	2 tbsp + 1 tsp
Egg	1
Salt	1 tsp

Method:

- Mix chicken, prawns, white pepper, 1 tbsp cornflour and salt in a bowl.
- Bring chicken stock to boil in a pot; add mix from bowl, bean sprouts, bean curd, cabbage, carrots and coriander; cook for 10 minutes.
- Add soya sauce, chilli sauce, sugar, tomato ketchup, and vinegar.
- Gradually add cornflour while stirring continuously; add egg while stirring; dish out.

ہاٹ اینڈ سوار سوپ

اجزاء:

سویا ساس	2 کھانے کے چمچے	مرچی کا سینڈ (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
چلی ساس	1 کھانے کے چمچے	جھنگے (باریک کٹے ہوئے)	8 عدد
چینی	ایک	مرچی کی تختی	6 پیالی
ٹماٹو کچپ	1/2 پیالی	پس ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ
سفید سرکہ	1/2 پیالی	بین اسپروٹس (چوپ کئے ہوئے)	1/2 پیالی
کارن فلور	3 کھانے کے چمچے	بین کرڈ (چوکور کٹے ہوئے)	ایک عدد
(پانی میں گھلا ہوا)	2 کھانے کے چمچے +	بند گوٹھی (چوپ کی ہوئی)	4 کھانے کے چمچے
ایک کھانے کا چمچ		گاجر (چوپ کی ہوئی)	3 کھانے کے چمچے
ایک عدد		ہرادھیا (چوپ کئے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
انڈا			
نمک			

ترکیب:

ایک پیالے میں مرچی، جھنگے، سفید مرچ، ایک کھانے کا چمچ کارن فلور اور نمک ملا لیں۔ دیکھی میں تختی اٹالیں اس میں پیالے کا آمیزہ بین اسپروٹس، بین کرڈ، بند گوٹھی، گاجر اور ہرادھیا ڈال کر 10 منٹ تک پکائیں۔ اس میں سویا ساس، چلی ساس، چینی، ٹماٹو کچپ اور سرکہ ملا لیں۔ اس میں آہستہ آہستہ کر کے کارن فلور شامل کریں پھر چمچ چلاتے ہوئے انڈا ملا کر ڈش میں نکال لیں۔



Masala Mornings

Chicken Moscova

Ingredients:

Chicken breasts with wings	2	
White pepper powder	1 tsp	
Garlic paste	2 tsp	
White vinegar	1 tbsp	
Eggs	2	
Milk (fresh)	2 tbsp	
Breadcrumbs (fresh)	1 cup	
Cheddar cheese (grated)	1/2 cup	
Cream cheese	2 cubes	
Mushrooms (chopped)	3	
Parsley (finely cut)	1	
Salt		
Cucumber		as decoration
Coleslaw, mashed potatoes		as accompaniment
honey mustard sauce		

Method:

- Cut breasts vertically from the centre, and open like a book; pound lightly with a mallet.
- Marinate with white pepper, vinegar, garlic and salt; set aside for 1/2 hour.
- Spread open both chicken breasts; fill the centres with both cheeses, parsley and mushrooms; press and fold breasts from all four sides ensuring that the wing bone protrudes.
- Mix eggs in milk; beat; coat chicken first with eggs, then breadcrumbs; repeat process twice; refrigerate for 1 hour.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden on medium flame; dish out.
- Decorate dish with cucumber; serve with coleslaw, mashed potatoes and honey mustard sauce.

مرغ ماسکوا

اجزاء:

مرغ کے سینے	2 عدد	کریم پیاز	3 عدد
پسی ہوئی سفید مرچ	1/2 چائے کا چمچ	کھمبیاں (چوپ کی ہوئی)	3 عدد
پسا ہوا لہسن	2 چائے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ	
سفید سرکہ	1 کھانے کا چمچ	انجورہ (باریک کٹا ہوا)	1 کھانے کا چمچ
انڈے	2 عدد	نمک	1 کھانے کا چمچ
تازہ دودھ	2 کھانے کے تھپے	کھیرا	1 کھانے کے لئے
تازہ ڈبل روٹی کا چورہ	1 کھانے کا چمچ	کول سلا آلو کا بھرنا	1 کھانے کے لئے
چینڈر پیاز (کدو کش)	1/2 کھانے کا چمچ	ہری مسٹرڈ سسائیں	1 کھانے کے لئے

ترکیب:

مرغی کے سینوں میں بڑی بڑی جڑی ہوئی چائے۔ انہیں درمیان سے تیز چھری کی مدد سے پتلا کاٹ کر کتاب کی طرح کھولیں پھر کسی بھاری چیز کی مدد سے ہلکا سا پھل لیں۔ ان پر سفید مرچ، سرکہ، لہسن اور نمک ملا کر 1/2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دونوں سینوں کو پھیلا کر ان کے درمیان میں دونوں پیاز، انجورہ اور کھمبیاں رکھیں اور چاروں جانب سے ہاتھوں سے دبائے ہوئے اس طرح سے پٹیٹیں کہ ان کی بڑی باہر رہے۔ انڈوں میں دودھ ملا کر پھیٹ لیں۔ مرغی کے سینوں کو پہلے انڈے پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹ لیں۔ اس عمل کو مزید 2 مرتبہ دہرائیں اور انہیں ایک گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کے سینوں کو درمیانی آگ پر سنہری تیل کر ڈش میں نکالیں۔ ڈش کو کھیرے سے سجائیں مزید ار ماسکوا کول سلا آلو اور ہری مسٹرڈ کے ہمراہ پیش کریں۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو م ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر پو پو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈفری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



Masala
mornings

Chicken Tikka Karahi

Ingredients:

Chicken (4 pieces)	1 kg
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Yogurt (whipped)	1/2 cup
Tomato (finely cut)	1
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 1/2 tsp
Coriander seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Green chillies (whole)	12
Salt	1 tsp
Oil	1 cup

Method:

- Make gashes on chicken pieces with a sharp knife.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden. Remove.
- Add remaining ingredients except ginger in same wok; fry thoroughly for 10 minutes.
- Add tikkas; keep on dum.
- Add ginger just before dishing out; serve.

مرغی کے تگے کی کڑاہی

اجزاء:

مرغی کے 4 ٹکڑے	ایک کلو
پسواہواہن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
دہی (پھیٹی ہوئی)	1/2 پیالی
ٹماٹر (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
بھنا اور پسواہوا سفید زیرہ	1/2 چائے کے تچے
بھنا اور پسواہوا دھنیا	1 1/2 چائے کے تچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے تچے
خایت ہری مرچیں	12 عدد
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	ایک پیالی

تزیین:

مرغی کے ٹکڑوں پر تیز چھڑی کی مدد سے نشان لگائیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کے ٹکڑے سنہری تل کر نکال لیں۔ اسی کڑاہی میں علاوہ ادرک باقی تمام اجزاء ڈال کر 10 منٹ تک اچھی طرح ٹھون کر پکائیں۔ اس میں نئے ڈالیس اور دم پر رکھ دیں۔ ڈش میں نکالنے سے پہلے ادرک شامل کر لیں۔



Masala Mornings

Crispy Chilli Beef

Ingredients:

Beef undercut (finely cut)	1 kg
White pepper powder	1 tsp
Egg	
Cornflour	2 tbsp
Sesame seeds	2 tsp
Garlic (chopped)	1 tbsp
Chilli garlic sauce	2 tbsp
Worcestershire sauce	1 tbsp
Oyster sauce	2 tbsp
Spring onions (finely cut)	3
Green chillies (finely cut lengthwise)	6
Salt	1/2 tsp
Chilli oil	2 tbsp
Oil	1 cup
Lettuce leaves, tomato, green chillies	for decoration

Batter ingredients:

Refined flour (sieved)	1/4 cup
Cornflour	2 tbsp
Baking powder	1/2 tsp
Egg	1
Water (cold)	as required
Oil	2 tbsp

Method:

- Mix all batter ingredients in a bowl.
- Marinate undercut with white pepper, egg, cornflour, sesame seeds, chilli oil, and salt; set aside.
- Heat oil in a wok; fry undercut golden on medium flame; remove.
- In the same wok fry garlic golden; add batter, spring onions, green chillies, Worcestershire sauce, oyster sauce and chilli garlic sauce.
- Decorate a serving dish with lettuce leaves and tomato place beef on it; garnish with green chillies; serve.

کرپسی چلی بیف

اجزاء:

انڈر کٹ (باریک کٹا ہوا)	1/2 کلو
پسی ہوئی سفید مرچ	1/2 چائے کا چمچ
انڈا	ایک عدد
کارن فلور	2 کھانے کے چمچے
سفید تیل	2 چائے کے چمچے
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
چلی گارلک ساس	2 کھانے کے چمچے
ڈوسٹر ساس	ایک کھانے کا چمچ
اویسٹر ساس	2 کھانے کے چمچے
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
ہری مرچیں (لمبائی میں)	حسب ضرورت
باریک کٹی ہوئی	6 عدد

ترکیب:

ایک پیالے میں آمیزے کے اجزاء ملائیں۔ انڈر کٹ پر سفید مرچ، انڈا، کارن فلور، تیل، مرچوں کا تیل اور نمک ملا کر رکھ دیں۔ کڑا ہنی میں تیل گرم کریں اور انڈر کٹ درمیانی آگ پر سنہری تیل کر نکال لیں۔ اسی کڑا ہنی میں لہسن سنہری کریں۔ اس میں پیالے کا آمیزہ انڈر کٹ، ہری پیاز، ہری مرچیں، اویسٹر ساس، ڈوسٹر ساس اور گارلک ساس ملائیں۔ ڈش کو سلاڈ پتے اور نمٹارے سے سجائیں۔ اس پر چلی بیف نکال کر ہری مرچوں سے سجادیں۔

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com



**Masala
mornings**

Mutton Paya

Ingredients:

- | | |
|--|----------------|
| Mutton feet (roasted) | 6 عدد |
| Onion (fried and crushed) | 1/2 cup |
| Ginger/garlic paste | 2 tbsp |
| Coriander powder | 3 tsp |
| Red chilli powder | 3 tsp |
| Hot spices powder | 1 tsp |
| Turmeric powder | 1/4 tsp |
| Yogurt (whipped) | 1/2 cup |
| Small cardamoms | 3 |
| Black peppercorns | |
| Cloves | |
| Cinnamon | 2 sticks |
| Water | 10 cups |
| Salt | 2 tsp |
| Oil | 1/2 cup |
| Green chillies, fresh coriander, lemon, ginger | for sprinkling |

Method:

- Heat oil in a pot.; add cloves, cardamoms, peppercorns, cinnamons, little water and ginger/garlic; fry.
- Add feet, red chillies, coriander, turmeric, yogurt and salt; fry thoroughly.
- Add water; cook on a low flame for 6 to 7 hours; add hot spices; dish out.
- Sprinkle green chillies, coriander, lemon and ginger on top; serve.

بکرے کے پائے

اجزاء:

- | | |
|-----------------------------|-----------------|
| بکرے کے پائے | 6 عدد |
| (بھنے ہوئے) | |
| پیاز (تلی اور چوزہ کی ہوئی) | 1/2 پیالی |
| پسا ہوا آسن اورک | 2 کھانے کے چمچے |
| پسا ہوا دھنیا | 3 چائے کے چمچے |
| پسی ہوئی لال مرچ | 3 چائے کے چمچے |
| پسا ہوا گرم مصالحہ | ایک چائے کا چمچ |
| پسی ہوئی ہلدی | 1/4 چائے کا چمچ |
| دہی (پھیٹی ہوئی) | 1/2 پیالی |
| ہری الائچیاں | 3 عدد |
| عابت کالی مرچیں | 2 ڈنڈیاں |
| پونگیں | 10 پیالی |
| دارچینی | 2 چائے کے چمچے |
| پانی | 10 پیالی |
| نمک | 1/2 پیالی |
| شیل | |
| ہری مرچیں ہرا دھنیا | |
| لیموں اورک | بجانے کے لئے |

ترکیب:

پونگی میں تیل گرم کر کے لوٹگیں الائچیاں کالی مرچیں دارچینی تھوڑا پانی اور اورک آسن ڈال کر بھونیں۔ اس میں پائے پیاز لال مرچ دھنیا ہلدی دہی اور نمک ملا کر خوب بھونیں۔ اس میں پانی ڈال کر ہلکی آگ پر 6 سے 7 گھنٹوں تک پکائیں۔ اس میں پسا ہوا گرم مصالحہ ملا کر ڈش میں نکالیں۔ پائے ہری مرچیں ہرا دھنیا پیاز لیموں اور اورک چھڑک کر پیش کریں۔





Spicy Prawn Soup

Ingredients:

Prawns	1 cup
Onion (finely cut)	1/2 cup
Capsicum (finely cut)	1/4 cup
Garlic (chopped)	1 tsp
Chicken powder	4 tsp
Curry powder	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1/4 tsp
Chicken curry (cooked)	2 cups
Coconut milk	1 cup
Fresh coriander	a few leaves
Oil	1 tsp
Spring onion (cut thick)	for garnishing

Method:

- Heat oil in wok; fry garlic; add prawns; fry for a few minutes; remove.
- In the same wok add chicken powder and water; bring to boil.
- Add curry powder, chillies and coconut milk; cook till thick.
- Add onion, capsicum, coriander and prawns; mix well; dish out.
- Garnish with spring onion; serve.

جھینگوں کا مصالحے دار سوپ

اجزاء:

ایک پیالی	جھینگے
1/2 پیالی	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
1/4 پیالی	شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	لہسن (چوپ کیا ہوا)
4 چائے کے تچے	چکن پاؤڈر
ایک کھانے کا چمچ	کری پاؤڈر
1/4 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
2 پیالی	مرچی کا شوربہ (تیار)
ایک پیالی	ناریل کا دودھ
چند تچے	ہرا دھنیا
2 کھانے کے تچے	تیل
سجانے کے لئے	ہری پیاز (موٹی کٹی ہوئی)

ترکیب:

کڑا ہی میں تیل گرم کر کے لہسن بھونیں اس میں جھینگے ڈال کر چند منٹ تک بھونیں اور ڈش میں نکال لیں۔ اسی کڑا ہی میں چکن پاؤڈر اور پانی ڈال کر ابال آنے تک پکائیں۔ اس میں کری پاؤڈر، مرچ اور ناریل کا دودھ ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اس میں پیاز، شملہ مرچ، ہرا دھنیا اور جھینگے ڈال کر اچھی طرح ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیداز سوپ ہری پیاز سے سجائیں۔



Fish Kebabs

Ingredients:

Rahu fish (skinless pieces)	250 grams
Potatoes (boiled and mashed)	250 grams
Green chilli (finely cut)	
Onion (finely cut)	
Ginger (grated)	1 tbsp
Fresh coriander (chopped)	1 tsp
Black peppercorns	2
Garlic (chopped)	2 cloves
Lemon juice	1/2 cup
Bay leaf	1
Egg	1
Curry powder	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Refined flour	1/2 cup
Mustard seeds	2 tbsp
Salt	to taste
Mustard oil	1 tbsp
Fresh coriander, lemon slices	for garnishing

Method:

- Immerse fish in boiling water; boil for 5 minutes; remove; crumble with fingers.
- Heat oil in a wok; add onion, green chilli and ginger; fry; remove in a bowl.
- Mix in all remaining ingredients except flour; shape into round kebabs; sprinkle flour lightly on kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs golden; dish out.
- Garnish with coriander and lemon; serve.

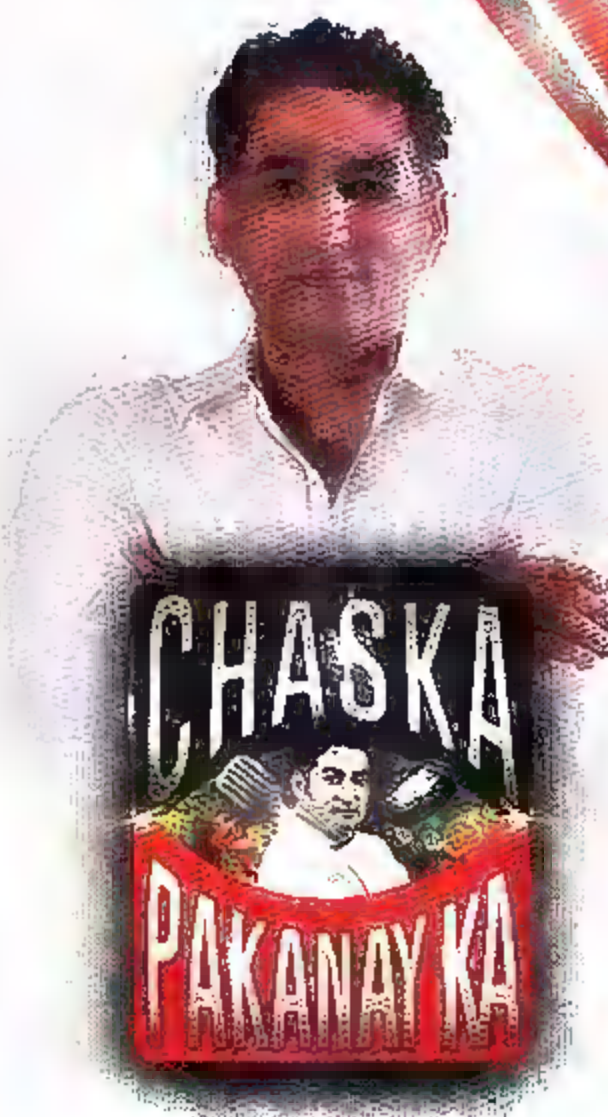
مچھلی کے کباب

اجزاء:

مچھلی (بغیر کھال کی بوٹیاں)	250 گرام
آلو (اچھے اور بھرتے کئے)	250 گرام
ہری مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	1/2 عدد
ادرنک (کدو کش)	ایک کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوب کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
تابست کالی مرچیں	2 عدد
لہسن (چوب کئے ہوئے)	2 جوئے
لیمونوں کا رس	1/2 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
میدہ	ایک کھانے کا چمچ
کڑی پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
سرسوں کا تیل	1 tbsp
ہرا دھنیا، لیمون کے قیتے	سجانے کے لئے

ترکیب

اُبلتے ہوئے پانی میں مچھلی ڈالیں اور 5 منٹ بعد نکال کر ہاتھ سے چوڑھ کر لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر لیں پھر پیاز، ہری مرچ اور ادرنک چھوٹے کر پیالے میں نکال لیں۔ اس پیالے میں علاوہ میدہ مچھلی سمیت باقی تمام اجزاء ملا کر نکلیاں بنالیں۔ کیوں پر ہلکا سا میدہ لگا لیں۔ فرائننگ بین میں تیل گرم کریں اور کباب سنہری تل کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار کباب ہرے دھنئے اور لیمون سے سجا کر پیش کریں۔



READING CORNER
<http://readingcornerpk.blogspot.com/>

Meatball Curry

Meatball ingredients:

Mutton (boneless)	1/2 kg
Onion (finely cut)	3/4 cup
Green chillies (finely cut)	2
Gram flour (roasted)	2 tsp
Egg	
Red chilli powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tbsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Salt	1 tsp
Fresh coriander, green chillies	for garnishing

Curry ingredients:

Fresh coriander (chopped)	2
Turmeric powder	
Onion (finely cut)	
Hot spices powder	1 tsp
Garlic paste	1 tbsp
Tomatoes (finely cut)	1 cup
Ginger	1 inch piece
Red chilli powder	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	4 tbsp

Method:

- Chop all meatball ingredients in a chopper; shape into meatballs.
- Heat oil in a pot; fry onions golden.
- Add all curry ingredients; cook till dry; fry and add 1/2 cup water.
- Place meatballs in pot; bring to boil on low flame without stirring, till oil separates; dish out.
- Garnish with green chillies and coriander; serve.

کوفتے کا سالن

کوفتے کے اجزاء:

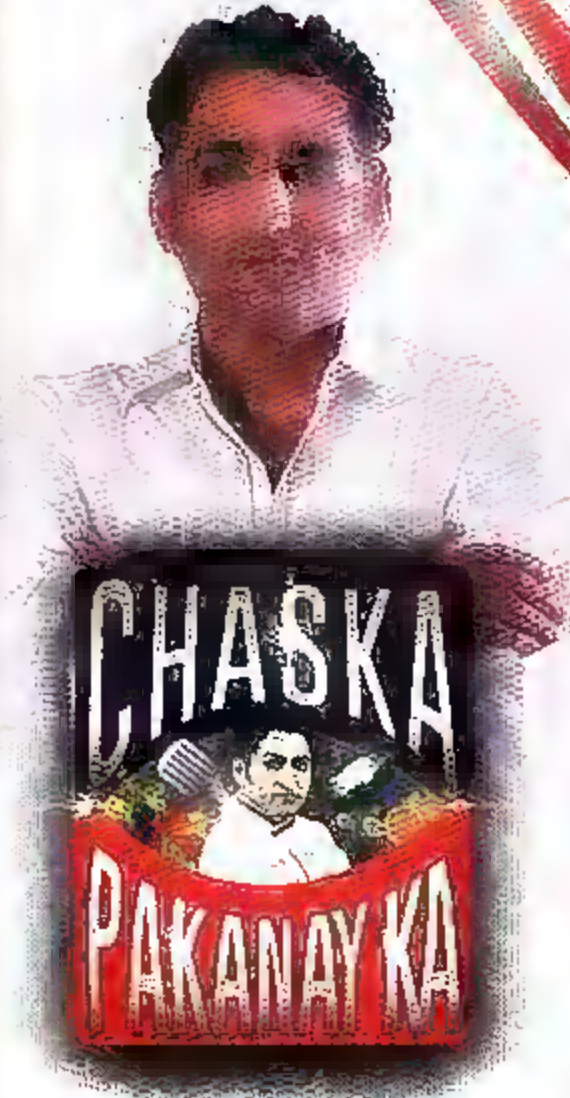
بکرے کا گوشت (بغیر بڑی کتے)	1/2 کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	1/4 پیالی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
بھٹنا ہوا نشین	2 1/2 کھانے کے چمچے
انڈا	ایک عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
ادرنک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچ
ہر ادھیا ہری مرچ	تجانے کے لئے

سالن کے اجزاء	
دھنیے کے پتے (ہر پتے کے دو ٹکڑے)	1/2 عدد
پسی ہوئی ہلدی	1/2 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	1/2 عدد
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا نشین	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	ایک پیالی
ادرنک	ایک انچ کا ٹکڑا
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

چوپر میں کوفتے کے اجزاء یکجان کر کے کوفتے بنا لیں۔ دہی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں سالن کے باقی اجزاء ملا کر پانی خشک ہونے تک پکا لیں پھر بھٹون کر 1/2 پیالی پانی ڈالیں۔ اس میں کوفتے رکھیں اور ہلکی آگ پر بغیر ہلانے اُبال آئے اور تیل علیحدہ ہونے تک پکا کر ڈش میں نکالیں۔ کوفتے ہرے دھننے اور ہری مرچ سے سجا کر پیش کریں۔





<http://readingcornerpk.blogspot.com/>

Four-in-one Tempura

Ingredients:

Chicken strips	1 1/2 kg
Fish fillet (strips)	2 kg
Capsicum (cut into strips)	1
Eggplant (cut into rounds)	1
Whole-wheat flour (sieved)	1/2 cup
Cornflour	1/2 cup
Baking soda	1 tsp
Baking powder	1 tsp
Corn starch	1 tsp
Sugar	
Egg	
Water (cold)	as needed
Yellow food colour	a pinch
Salt	1/2 tsp
Oil	for frying

Method:

- Mix whole-wheat flour, egg, baking powder, soda, corn starch, cornflour, water, sugar, food colour and salt in a bowl.
- Coat chicken, capsicum, fish and eggplant with batter.
- Heat oil a wok; fry each golden; dish out.

فور-ان-ون ٹیمپورہ

اجزاء:

1 1/2 kg	ایک چائے کلو	کارن اسٹارچ	1/2 کلو	مرغی کی پٹیاں
2 kg	ایک چائے کلو	چینی	1/2 کلو	مچھلی کے فٹے (پٹیاں)
1	ایک عدد	انڈا	ایک عدد	شملہ مرچ (لمبائی میں کٹی ہوئی)
1	ایک عدد	بھنڈا پانی	ایک عدد	بیٹلن (گول کٹا ہوا)
1/2 cup	حسب ضرورت	کھانے کا پیلا رنگ	1/2 پیالی	آٹا (چھنا ہوا)
1/2 cup	1/2 چائے کلو	نمک	1/2 پیالی	کارن فلور
1 tsp	تیلنے کے لئے	تیل	ایک چائے کلو	بیٹھنا سوڈا
1 tsp			ایک چائے کلو	بیٹنگ پاؤڈر

ترکیب:

ایک بیالے میں آٹا، انڈا، بیٹنگ پاؤڈر، بیٹھنا سوڈا، کارن اسٹارچ، کارن فلور، پانی، چینی، کھانے کا رنگ اور نمک ملا لیں۔ اس آمیزے میں مرغی کی پٹیاں، شملہ مرچ، مچھلی اور بیٹلن پیٹیں کر لیں۔ تیل گرم کریں اور انہیں سنہری تیل کر نکال لیں۔



READING CORNER
<http://readingcornerpk.blogspot.com/>

Poppy seeds Halwa

Ingredients:

Poppy seeds (soaked)	1 cup
Milk (fresh)	2 cups
Whole dried milk	1/2 cup
Coconut (grated)	1 cup
Sugar	2 cups
Cardamom (powdered)	1 tsp
Almonds	10
Raisins	2 tbsp
Clarified butter	1 cup

Method:

- Drain water from poppy seeds; add 1/2 milk, and coconut; blend in a blender.
- Heat clarified butter in a wok; add poppy seed mix; cook while continuously stirring till colour changes and aroma rises.
- Add remaining milk; cook till thick.
- Add remaining ingredients; mix thoroughly; dish out.

خشخاش کا حلوا

اجزاء:

خشخاش (بھینگی ہوئی)	ایک پیالی
تازہ دودھ	2 پیالی
کھویا	1/2 پیالی
ناریل (کدوئش)	ایک پیالی
چینی	2 پیالی
پسی ہوئی الائچی	ایک چائے کا چمچ
بادام	10 عدد
شیشش	2 کھانے کے چمچے
تھی	ایک پیالی

ترکیب:

خشخاش کا پانی پھینک دیں اس میں 1/2 دودھ اور ناریل ڈال کر بلینڈر میں پھین لیں۔ کڑا ہی میں تھی گرم کریں اور خشخاش کا آمیزہ ڈال کر مسلسل چمچ چلاتے ہوئے خشخاش کا رنگ تبدیل ہونے اور خوشبو آنے تک پکائیں۔ اس میں باقی دودھ ڈال کر آمیزہ گاڑھا ہونے تک پکائیں پھر باقی تمام اجزاء ڈال کر اچھی طرح سے ملائیں اور ڈش میں نکال لیں۔



Noodle Soup

Ingredients:

Prawns	200 grams
Chicken mince	200 grams
Spring onion (finely cut)	1
Egg	1
Red chillies (fresh)	2
Mushrooms	4
Egg noodles	50 grams
Corn	1/2 cup
Soya sauce (dark)	1 tsp
Garlic (chopped)	1
Ginger (chopped)	1
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cornflour	2 tbsp
Water	3 cups
Salt	1/2 tsp
Oil	1 tbsp
Soya sauce, Red chillies (fresh)	for sprinkling

Method

- Heat oil in a pot; add prawns, mince, garlic and ginger; fry for a few minutes; add water and bring to boil.
- Add corn, mushrooms, red chillies, noodles and salt; cook till tender.
- Gradually add cornflour, and then egg while continuously stirring.
- Add dark soya sauce, pepper and spring onion; dish out.
- Sprinkle red chillies and soya sauce on soup; serve.

نوڈل سوپ

اجزاء:

لہسن (چوپ کیا ہوا)	200 گرام	جھینگے
اڈرک (چوپ کی ہوئی)	200 گرام	مرخی کا تیرہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک عدد	ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)
کارن فلور	ایک عدد	انڈا
پانی	3 پیالی	تازہ لال مرچیں
نمک	1/2 چائے کا چمچ	کھمبیاں (باریک کٹی ہوئی)
تیل	ایک کھانے کا چمچ	انڈے والے نوڈلز
سویا ساس تازہ	50 گرام	بٹنے
لال مرچیں	1/2 پیالی	ڈارک سویا ساس
چھڑکنے کے لئے	ایک چائے کا چمچ	

ترکیب:

دہلی میں تیل گرم کر کے جھینگے، تیرہ، لہسن اور اڈرک ملا کر چند منٹ تک بھجوتیں۔ اس میں پانی ڈال کر ابال آنے تک پکائیں۔ اس میں بٹنے، کھمبیاں، لال مرچیں، نوڈلز اور نمک ڈال کر نوڈلز گٹنے تک پکائیں پھر چھڑچھلاتے ہوئے آہستہ آہستہ کر کے کارن فلور ملائیں، اسی طرح سے انڈا ملائیں۔ اس میں ڈارک سویا ساس، کالی مرچ اور ہری پیاز ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار سوپ سویا ساس اور لال مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔



Tarka

Chicken Alfredo Pizza

Ingredients:

Chicken breasts (finely cut)	300 grams
Mozzarella cheese (grated)	300 grams
Onions (finely cut)	1 cup
Garlic (chopped)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Spinach (boiled and chopped)	4 tbsp
Salt	1/2 tsp

Sauce Ingredients:

Butter	50 grams
Cream (fresh)	1 cup
Garlic (chopped)	1 tsp
Parmesan cheese	1 tbsp
Parsley	2 tbsp

Dough Ingredients:

Refined flour (sieved)	2 cups
Milk (fresh)	1 cup
Yeast	1 tbsp
Salt	1/4 tsp
Oil	2 tbsp

Method:

- Mix sauce ingredients in a bowl.
- Mix pepper, red chillies, garlic, lemon juice and salt in chicken; cook till tender.
- Add spinach and onions; remove from flame.
- Mix dough ingredients in a bowl; knead; set aside for 1/2 hour; when dough rises till double, roll out into disc; set on a pizza pan.
- Spread sauce and chicken on crust; add a layer of cheese.
- Bake in a pre-heated oven at 200°C for 20 minutes; remove.

چکن الفریڈو پیزا

اجزاء:

300 گرامس	300 گرامس	300 گرام	300 گرام
1 کپ	1 کپ	1 کپ	1 کپ
1 ٹی سپ	1 ٹی سپ	1 ٹی سپ	1 ٹی سپ
1 ٹی سپ	1 ٹی سپ	1 ٹی سپ	1 ٹی سپ
2 ٹی سپ	2 ٹی سپ	2 ٹی سپ	2 ٹی سپ
4 ٹی سپ	4 ٹی سپ	4 ٹی سپ	4 ٹی سپ
1/2 ٹی سپ	1/2 ٹی سپ	1/2 ٹی سپ	1/2 ٹی سپ
50 گرامس	50 گرامس	50 گرام	50 گرام
1 کپ	1 کپ	1 کپ	1 کپ
1 ٹی سپ	1 ٹی سپ	1 ٹی سپ	1 ٹی سپ
1 ٹی سپ	1 ٹی سپ	1 ٹی سپ	1 ٹی سپ
2 ٹی سپ	2 ٹی سپ	2 ٹی سپ	2 ٹی سپ
2 کپ	2 کپ	2 کپ	2 کپ
1 کپ	1 کپ	1 کپ	1 کپ
1 ٹی سپ	1 ٹی سپ	1 ٹی سپ	1 ٹی سپ
1/4 ٹی سپ	1/4 ٹی سپ	1/4 ٹی سپ	1/4 ٹی سپ
2 ٹی سپ	2 ٹی سپ	2 ٹی سپ	2 ٹی سپ

ترکیب:

ایک پیالے میں سسائس کے اجزاء ملا لیں۔ مرغی میں کالی مرچ، لال مرچ، لہسن، لیموں کارس اور نمک ملا کر مرغی کا گوشت گلنے تک پکا لیں۔ اس میں پالک اور پیاز ملا کر چولہا بند کر دیں۔ ایک پیالے میں آٹے کے اجزاء گوندھ کر 1/2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ جب پھول کر ڈگنا ہو جائے تو روٹی ٹیلیں اور پیزا کی ڈش پر سمٹ کر دیں۔ اس پر سسائس، مرغی، پھر پیاز کی تہ لگا کر پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکالیں۔



Tarka



READING CORNER
www.readingcornerpk.blogspot.com

Steak with Mushroom Sauce

Ingredients:

Beef undercut	1/2 kg
Ginger/garlic paste	2 tsp
Chilli sauce, Mustard paste	1 tbsp each
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
White vinegar	1 tbsp
Salt	1/2 tsp
Soya sauce, Oil	2 tbsp each
Lettuce leaf	for decoration

Sauce ingredients:

Mushrooms (finely cut)	1 cup
Tomato ketchup	1/2 cup
Beef stock	1 cup
Lemon juice	1 tbsp
Cornflour (made into paste with water)	1 tbsp
Oregano, Red chillies (crushed)	1/2 tsp each
Black pepper (crushed), Salt	1/2 tsp each
Butter	100 grams

Method

- Marinate undercut with ginger/garlic, soya sauce, chilli sauce, mustard paste, pepper, vinegar and salt; set aside for 1 hour.
- Heat oil in a frying pan; fry thoroughly from both sides for 5 minutes each. Dish out.
- Heat butter in a saucepan; fry mushrooms; add all sauce ingredients except cornflour and oregano; bring to boil.
- Gradually add cornflour; cook till thick; add oregano; pour on dish.
- Decorate dish with lettuce leaf; serve.

اسٹیک بمعہ کھمبیاں کا ساس

اساس کے اجزاء:	اجزاء:
کھمبیاں (باریک کٹی ہوئی) ایک پیالی	انڈر کٹ 1/2 کلو
نمٹاؤ کچھ 1/2 پیالی	پسا ہوا لہسن اور مک 2 چائے کے چمچے
گائے کی تینگی ایک پیالی	چلی ساس مسٹرڈ پیسٹ ایک ایک کھانے کا چمچ
لیموں کا رس ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ 1/2 چائے کا چمچ
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا) ایک کھانے کا چمچ	سفید سرکہ ایک کھانے کا چمچ
اور ریگنو کٹی ہوئی لال مرچ 1/2 1/2 چائے کا چمچ	نمک 1/2 چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ نمک 1/2 1/2 چائے کا چمچ	سویا ساس تیل 2 2 کھانے کے چمچے
100 گرام نمک	بھلا دیتے سجانے کے لئے

ترکیب

انڈر کٹ پر لہسن اور مک سویا ساس چلی ساس مسٹرڈ پیسٹ کالی مرچ سفید سرکہ اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ فرائننگ چین میں تیل گرم کریں اور انڈر کٹ کو دونوں جانب سے 5 منٹ تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ ساس چین میں نمک گرم کر کے کھمبیاں ٹھونپیں اس میں کارن فلور اور ریگنو کے علاوہ باقی تمام اجزاء ڈال کر اہال آنے تک پکائیں پھر تھوڑا تھوڑا کر کے کارن فلور ڈال کر گاڑھا کریں اس میں اور ریگنو ملا کر ڈش میں ڈال دیں اور ڈش کو بھلا دیتے سے بجا دیں۔



Tarka

Fried Chicken with Carrots

Ingredients:

Chicken pieces	250 grams
Carrots (cut in rounds)	100 grams
Mango powder	2
Onions (finely cut)	4
Green chillies (finely cut)	6
Curry leaves	1/2 bunch
Fresh coriander	1 tsp each
Turmeric powder, hot spices powder	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tsp
Ginger (finely cut)	1 tsp
Onion seeds	1/2 tsp each
Fennel seeds, mustard seeds	2 tbsp
Red chillies (crushed)	1 cup
Water	1 tsp
Salt	1/2 cup
Oil	

Method:

- Fry onions golden in a clay pot; add chicken, ginger/garlic, red chillies, turmeric and salt; fry on high flame.
- When meat is tender, add mango powder, carrots, curry leaves, mustard seeds, onion seeds, fennel seeds and water.
- Cook till carrots are tender.
- Add ginger, coriander, hot spices and green chillies; dish out

گاجر والی بھنی ہوئی مرغی

اجزاء:

پسا ہوا لہسن اور رگ	1/2 کلو	مرغی کی بوٹیاں
اورگ	250 گرام	گاجر (گول کٹی ہوئی)
(باریک کٹی ہوئی) ایک کھانے کے چمچے	100 گرام	ایچور
1/2 چائے کا چمچے		پیاز (باریک کٹی ہوئی) 2 عدد
سونف رائی دانے 2 2 چائے کے چمچے		ہری مرچیں
گٹی ہوئی لال مرچ 2 کھانے کے چمچے		(باریک کٹی ہوئی) 4 عدد
ایک پیالی		کڑھی پتے
ایک چائے کا چمچے		ہرا دھنیا
1/2 پیالی		پس ہوئی ہلدی
		پسا ہوا گرم مصالحہ

ترکیب:

مٹی کی ہانڈی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں مرغی، لہسن اور رگ، لال مرچ، ہلدی اور نمک ڈال کر تیز آگ پر بھوئیں۔ گوشت گل جائے تو اس میں ایچور، گاجر، کڑھی پتے، رائی دانے، کلونجی، سونف اور پانی ڈال کر گاجر گلنے تک پکائیں، پھر اورگ، ہرا دھنیا، گرم مصالحہ اور ہری مرچیں ڈال کر ڈش میں نکال لیں۔





Classic Cappuccino

Ingredients:

Coffee	1 tsp
Cocoa powder	2 tsp
Milk (fresh)	1 cup
Double cream	2 tbsp
Water	1 cup
Sugar	to taste
Cinnamon (powdered)	1 pinch
Nutmeg (powdered)	1 pinch

Method:

- Cook water, cocoa powder, coffee and sugar in a saucepan on low flame till half remains.
- Bring milk to boil separately; add to saucepan; add cream; pour into a cup.
- Sprinkle cinnamon and nutmeg; serve.

کلاسیک کاپی چینی

ایک چائے کا چمچ	کافی
2 چائے کے چمچے	کوکو پائوڈر
ایک پیالی	تازہ دودھ
2 کھانے کے چمچے	ڈبل کریم
ایک پیالی	پانی
حسب ذائقہ	چینی
ایک چمچی	بسبب ہوئی دارچینی
ایک چمچی	بسبب ہوئی جانتل

ترکیب:

سائن پین میں پانی، کوکو پائوڈر، کافی اور چینی ڈال کر ہلکی آگ پر پانی ہلکا ہونے تک یکا میں دودھ کو ابال کر سائن پین میں ڈالیں، اس میں کریم ملا کر چینی میں نکالیں، اس پر دارچینی اور جانتل چھڑک کر پیش کریں۔



READING CORNER
<http://readingcornerpk.blogspot.com>

Corn Chowder with Tortilla Chips

Ingredients:

- | | |
|----------------------------|----------------|
| Corn (canned) | 1 cup |
| Spring onions (finely cut) | 2 |
| Garlic | 1 clove |
| Semolina | 2 tbsp |
| Vegetable stock | 2 cups |
| Cheddar cheese (grated) | 1 cup |
| Tortilla chips | 2 cups |
| Red chillies (finely cut) | for sprinkling |

Method:

- Blend corn, spring onions, garlic and semolina in a blender.
- Bring to boil stock and blended ingredients in a pot; reduce flame and keep on dum.
- Line a baking dish with aluminum foil; layer with chips; sprinkle cheese on top.
- Bake in a pre-heated oven at 200°C for 10 minutes; remove.
- Dish out soup in bowls; place some tortilla chips on top.
- Sprinkle red chillies; serve.

کارن چاؤڈر بمعہ ٹورٹیللا چپس

- | | |
|-----------------|----------------------------|
| ایک پیالی | پھلے (ٹن والے) |
| 2 عدد | ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی) |
| ایک جوا | لہسن |
| 2 کھانے کے چمچے | سبزی |
| 2 پیالی | سبزیوں کی بخنی |
| ایک پیالی | چیز (گدوش) |
| 2 پیالی | ٹورٹیللا چپس |
| چھڑکنے کے لئے | لال مرچیں (باریک کٹی ہوئی) |

ترکیب:

پینڈر میں پھلے، ہری پیاز، لہسن اور سبزی ملا کر پیس لیں۔ دہیگی میں بخنی اور پنا ہوا آمیزہ ڈال کر ایک اہال آنے تک پکائیں پھر آٹھ ہلکی کر کے دم پر رکھ دیں۔ بیلنگ ڈش پر المونیم فائل لگا دیں اس پر چپس کی تہ لگائیں اور پھر چھڑک دیں۔ ڈش کو پہلے سے گرم اودن میں 200°C پر 10 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ سوپ پیالوں میں نکالیں اس کے اوپر تھوڑے تھوڑے چپس رکھیں اور لال مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔



Chicken and Rice Soup

مرغی اور چاول کا سوپ

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Celery (finely cut)	1 cup
Carrots (finely cut)	1 cup
Uncooked white rice	1/2 cup
Onion (finely cut)	1/2 cup
Thyme leaves (chopped)	1/2 tsp
Black pepper (crushed)	1/4 tsp
Water	2 cups
Salt	1 tsp

Method:

- Boil chicken in water in a pot; when meat is tender allow to simmer for 15 minutes.
- Add onion, pepper, thyme and salt; keep on dum for 45 minutes.
- Remove froth from top and discard.
- Remove chicken; strain stock and pour in a separate pot.
- Add chicken, celery, carrots, and rice; keep on dum for 20 minutes. Serve hot in a bowl.

اجزاء:

1/2 کلو	مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)
ایک پیالی	سیلری (باریک کٹی ہوئی)
ایک پیالی	گاجر (باریک کٹی ہوئی)
1/2 پیالی	کے سفید چاول
1/2 پیالی	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
1/2 چائے کا چمچ	تھائم کے پتے (چوپ کئے ہوئے)
1/4 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
2 پیالی	پانی
ایک چائے کا چمچ	نمک

ترکیب:

دبھی میں مرغی اور پانی ڈال کر ابالیں۔ گوشت گل جائے تو آجھ بھکی کر کے 15 منٹ کے لئے چھوڑ دیں۔ اس میں پیاز، تھائم، کالی مرچ اور نمک ڈال کر ڈھک دیں اور 45 منٹ تک دم پر رکھ دیں۔ اس کے اوپر آئے ہوئے جھاگ کو چھتے سے نکال دیں۔ اس میں سے مرغی کو نکال دیں اور دبھی چھان کر دوسری دبھی میں ڈال دیں۔ اس میں مرغی، سیلری، گاجر اور چاول ڈال دیں۔ آجھ بھکی کریں اور ڈھکن ڈھانک کر 20 منٹ تک پکائیں۔ مزیدار سوپ پیالے میں نکال کر گرم پیش کریں۔

MASALA 56 KITCHEN

Copied From Web

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY



Food Mania

READING CORNER

Raisin and Cashew Nut Crisp

Ingredients:

Milk chocolate (melted)	250 grams
Cashew nuts (roasted and crushed)	50 grams
Raisins	50 grams
Sugar	25 grams
Cherries	for garnishing

Method:

- Melt sugar in a saucepan till golden; remove and immediately spread on a greased tray; allow to cool and cut into pieces.
- Mix caramel crunch and remaining ingredients in a bowl.
- Place paper cups in a muffin tray; pour mix into each cup; garnish with cherries on top; refrigerate.

کاجواور کشمش کے کرپس

اجزاء:

250 گرام	بلک چاکلیٹ (پگھلا ہوئی)
50 گرام	کاجو (بھنے اور کٹے ہوئے)
50 گرام	کشمش
25 گرام	چینی
سجاوے کے لئے	چیریز

ترکیب

اساس چین میں چینی پگھلا کر سنہری کریں۔ اسے فوری طور پر چکنی ٹرے پر پھیلا دیں۔
 ٹھنڈی ہو جائے تو اس کے ٹکڑے کر لیں۔ ایک پیالے میں کرچ سمیت تمام اجزاء
 ملا لیں۔ مفن کے سانچے میں کافز کی پیالیاں رکھیں پیچھے کی مدد سے تیار آمیزہ اس میں
 ڈالیں اور چیریز سے سجا کر فرج میں رکھ دیں۔



Fatoush

Ingredients:

Tomato	500 grams
Lettuce leaves	200 grams
Cucumber	500 grams
Turnip	100 grams
Parsley leaves (finely cut)	50 grams
Mint leaves (chopped)	50 grams
Capsicum	200 grams
Salt	to taste
Tortilla chips	1 cup

Dressing Ingredients:

Lemon juice	50 grams
Sumac powder	20 grams
Salt	1 pinch
Olive oil	50 grams

Method:

- Mix all dressing ingredients in a bowl.
- Add all other ingredients; serve.

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com

فتوش

اجزاء:

500 گرام	ٹماٹر
200 گرام	لیٹس کے پتے
500 گرام	کھیرا
100 گرام	لال موٹی
50 گرام	اجمودہ (باریک کٹا ہوا)
50 گرام	پاپونیز (چوب کیا ہوا)
200 گرام	شملہ مرچ
حسب ذائقہ	نمک
ایک پیالی	ٹورٹیللا چیپس

ڈریسنگ کے اجزاء:

50 گرام	لیمون کا رس
20 گرام	سماک پاؤڈر
ایک چمکی	نمک
50 گرام	زیتون کا تیل

ترکیب:

ڈریسنگ کے اجزاء ایک پیالے میں ملائیں۔ اس میں فتوش کے باقی تمام اجزاء ملا کر پیش کریں۔



Meatball Kebabs

Ingredients:

Beef mince (finely ground)	1/2 kg
Onion (chopped)	1/2 cup
Green chillies (chopped)	1 tbsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Ginger (chopped)	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	1/2 cup

Method:

- Mix all ingredients in mince; shape into small meatballs.
- Heat oil in a frying pan; fry meatballs golden; dish out; serve hot.

کوفتہ کباب

اجزاء:

1/2 کلو	گائے کا قیر (باریک پٹا ہوا)
1/2 پیالی	پیاز (چوپ کی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)
2 کھانے کے چمچے	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)
ایک کھانے کا چمچ	ادوک (چوپ کی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	پٹا ہوا گرم مصالحہ
حسب ذائقہ	نمک
2 کھانے کے چمچے	تیل

ترکیب:

تیلے میں تمام اجزاء اچھی طرح ملا کر چھوٹے چھوٹے کوفتے بنالیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور کوفتوں کو سنہری تیل کر نکال لیں۔ مزیدار کوفتہ کباب گرم گرم پیش کریں۔



Kashmiri Mutanjan

Ingredients:

Mutton	1 kg
Rice (soaked)	1/2 kg
Onion (finely cut)	
Onion (whole), Bay leaf	1 each
Garlic	1 bulb
Fennel seeds, Coriander seeds	2 tbsp each
Sugar, Lemon juice	2 tbsp each
Hot spices (whole)	1 tbsp
Red and green food colours	1 pinch each
Saffron (dissolved in milk)	a pinch
Mixed dry fruits	1/2 cup
Compote	2 cup
Water	4 cups
Salt	to taste
Butter	1/4 cup
Fried onion, Sterling silver leaf	for garnishing

Method:

- Place fennel seeds, coriander, whole onion and garlic in muslin cloth and tie into a pouch.
- Cook mutton, muslin pouch and water in a pot on medium heat till meat is tender; remove from flame.
- Remove meat from pot and set aside; strain stock; set aside.
- Melt butter in a separate pot; fry onion brown; add meat; hot spices and salt; fry.
- Add sugar, lemon juice, and rice; cook till dry.
- Add saffron, food colours, dry fruits and compote; keep on dum; dish out.
- Garnish with fried onion and silver leaves; serve.

کشمیری متانجن

اجزاء:

زعفران	1/2 کلو	بکرے کا گوشت
دودھ میں گھلا ہوا) ایک چنگلی	1/2 کلو	چاول (پھلے ہوئے)
مرے	ایک عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
1/4 پیالی	ایک ایک عدد	پیاز (ثابت) (تھچ پتا)
1/2 پیالی	ایک پونجی	لہسن
4 پیالی	2 2 کھانے کے پیچھے	سونف ثابت و ضیا
حسب ذائقہ	2 2 کھانے کے پیچھے	چینی لیموں کارس
1/4 پیالی	ایک کھانے کا پیچھے	ثابت گرم مصالحہ
تلی ہوئی پیاز	ایک ایک چنگلی	کھانے کا لال اور ہر ادھک
چاندی کا ورق		

ترکیب:

ملل کے کپڑے میں سونف ثابت و ضیا ثابت پیاز اور لہسن باندھ لیں۔ دیکھی میں گوشت پوٹی اور پانی ڈال کر درمیانی آگ پر گوشت گل جانے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ گوشت نکال کر علیحدہ رکھ لیں اور چینی چھان کر محفوظ کر لیں۔ ایک علیحدہ دیکھی میں مکھن پگھلا کر پیاز بادامی کریں اس میں گوشت گرم مصالحہ اور نمک ڈال کر بھونیں پھر چینی لیموں کارس اور چاول ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس پر زعفران کھانے کے رنگ میوے اور مرے ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار تھین ڈش میں نکالیں۔ اسے تلی ہوئی پیاز اور چاندی کے ورق سے سجائیں۔



Fish Bun Kebabs

Ingredients:

Fish fillets	
Round buns	
Eggs	
Green chillies (paste)	2 tbsp
Fresh coriander	¼ cup
Refined flour (sieved)	½ cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
*Thousand Island dressing	as required
Salt	to taste
Oil	for frying
Lettuce leaves, cucumber, tomato (cut into rounds)	for decoration + fillings

Method:

- Mix eggs, flour, green chillies, pepper, coriander and salt in a bowl; marinate fish with this mix; set aside a little while.
- Heat oil in a frying pan; fry fish golden from both sides; remove.
- Cut buns horizontally into halves; lightly roast on an iron griddle.
- Apply a layer of Thousand Island dressing on the lower half of buns; place fish, lettuce, cucumbers and tomatoes; drizzle dressing; cover with top half of buns.
- Decorate a dish with lettuce leaves, cucumber and tomato; place bun kebabs on top; serve.

* To make Thousand Island dressing mix ½ cup mayonnaise and ¼ cup tomato ketchup.

مچھلی کے بن کباب

اجزاء:

مچھلی کے نفلے	4 عدد
گول والے بن	4 عدد
انڈے	2 عدد
ہری مرچیں (پسی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
برادھنیا	½ پیالی
میدہ (چھنا ہوا)	½ پیالی
مٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
تھوڑا سا آبی لینڈ ڈریسنگ	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تیلنے کے لئے
سلاد پتے، کھیرا، ٹماٹر (قفلے)	سجانے کے لئے + بھرنے کے لئے

ترکیب

ایک پیالے میں انڈے، میدہ، ہری مرچیں، کالی مرچ، ڈھنیا اور نمک ملا لیں۔ مچھلی پر یہ آمیزہ لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور مچھلی دونوں جانب سے بنھری تیل کر نکال لیں۔ بن کو گولائی میں درمیان سے کاٹ کر انہیں توست پر پکا سائینک لیں۔ بن کے نچلے حصوں پر تھوڑا سا آبی لینڈ ڈریسنگ کی تہ لگائیں اس پر مچھلی، سلاد پتے، کھیرے اور ٹماٹر ڈال کر تھوڑا سا آبی لینڈ ڈریسنگ ڈالیں اور دوسرے حصوں کو اوپر سے رکھ دیں۔ ڈش کو سلاد پتے، ٹماٹر اور کھیرے سے سجائیں اس پر مچھلی کے مزیدار کباب رکھ کر پیش کریں۔

* ½ پیالی مایونیز اور ¼ پیالی ٹماٹر کچھت کو ایک پیالے میں ملا لیں۔



READING CORNER

http://readingcornerpk.blogspot.com

http://readingcornerpk.blogspot.com

Queen Cake

Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 cup
Black raisins	1/2 cup
Baking powder	1/2 tsp
Sugar	1/4 cup
Egg	1
Lemon zest	1 tbsp
Cream (fresh)	1 tbsp
Butter	1/4 cup for brushing

Method:

- Brush a 6-inch cake pan with butter; layer with raisins.
- Mix baking powder with flour.
- Beat butter and sugar with electric beater till creamy; add egg, lemon zest and 1/2 flour; mix.
- Add cream to remaining flour; add to butter.
- Pour in cake pan; bake in a pre-heated oven at 175°C for 30 minutes; remove.
- Flip cake over on a plate; serve.

کون کیک

اجزاء:

ایک پیالی	میدہ (چھنا ہوا)
1/2 پیالی	کالی کشمش
1/2 چائے کا چمچ	بیکنگ پاؤڈر
1/2 پیالی	چینی
ایک عدد	انڈا
ایک کھانے کا چمچ	لیموں کے چھلکے
ایک کھانے کا چمچ	تازہ کریم
1/4 پیالی + چکنا کرنے کے لئے	بکھن

ترکیب

بیک کے 6 انچ کے سائے کو بکھن سے چکنا کریں اور کشمش کی تہ لگائیں۔ میڈے میں بیکنگ پاؤڈر ملا لیں۔ بکھن اور چینی کو الیکٹرک میٹر کی مدد سے اتنا بھینیں کہ وہ کریم کی طرح سے ہو جائے۔ انڈے لیموں کے چھلکے اور 1/2 میڈے کو اس آمیزے میں ملا لیں۔ باقی میڈے میں کریم ملا کر بکھن میں شامل کر دیں۔ اس آمیزے کو سائے میں ڈال کر پہلے سے گرم اڈون میں 175°C پر 30 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ مزید ایک پلیٹ پر الٹ کر نکالیں اور گرم با گرم پیش کریں۔



Zarnak

**LIVELY
WEEKENDS**

Mint and Carrot Soup

Ingredients:

Carrots	250 grams
Onion	1
Garlic	1 clove
Vegetable stock	4 cups
Keenu juice	1 cup
Mint leaves	2 tbsp
Butter	1 tbsp

Method:

- Melt butter in a pan, add carrots, onion, garlic, and vegetable stock.
- Cook till carrots are tender.
- Allow to cool; strain.
- Add keenu juice and mint; dish out and serve.

گاجر کا پودینے والا سوپ

اجزاء:

250 گرام	گاجر
ایک عدد	پیاز
ایک جوا	لہسن
4 پیالی	سبزی کی بھنجی
1/2 پیالی	کیونو کا جوس
2 کھانے کے چمچے	پودینے کے پتے
ایک کھانے کا چمچ	بکھن

ترکیب:

دہلی میں بکھن پھلا کر گاجر، پیاز، لہسن اور سبزیوں کی بھنجی ڈال کر گاجر گھلنے تک پکائیں۔ اسے ٹھنڈا کر کے چھان لیں۔ اس میں کیونو کا جوس اور پودینے شامل کر کے پیش کریں۔



Mrs. Sabra



Butter Chicken

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Chicken tikka masala (packaged)	1 tbsp
Yogurt (whipped)	1/2 cup
Hot spices powder	1/4 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Tomato puree	2 cups
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Black pepper powder	1/2 tsp
White pepper powder	1/2 tsp
Dried fenugreek leaves	1 tsp
Salt	1 tsp
Butter	50 grams
Oil	1 tbsp
Cream	for garnishing

Method:

- Marinate chicken with yogurt, oil, lemon juice, red chillies, tikka masala, hot spices, and salt; set aside for 1 hour.
- Melt butter in a pot; add tomato puree, ginger/garlic, black pepper, white pepper, fenugreek; cool till thick.
- Add chicken; cook till tender; dish out.
- Garnish with cream; serve.

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com

مرغ مکھنی

اجزاء:

پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ	مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	1/2 کلو
پسی ہوئی سفید مرچ	1/2 چائے کا چمچ	پکھن تکہ مصالحہ (پکٹ والا)	ایک کھانے کا چمچ
قصوری میتھی	ایک چائے کا چمچ	دہی (پھینسی ہوئی)	1/2 پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ	پسنا ہوا گرم مصالحہ	1/2 چائے کا چمچ
نکھن	50 گرام	لیموں کارس	ایک کھانے کا چمچ
تیل	ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
کریم	سجائے کے لئے	پٹاڑکی پیوری	2 پیالی
		پسنا ہوا پس ادرک	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

مرغی پر دہی، تیل، لیموں کارس، لال مرچ، تکہ مصالحہ، گرم مصالحہ اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دہی میں پکھن پکھلا میں اس میں پٹاڑکی پیوری، پس ادرک، کالی مرچ، سفید مرچ اور قصوری میتھی ملا کر پکائیں۔ آمیزہ گاڑھا ہو جائے تو مرغی ڈال کر گوشت گلے تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزید مرغی کریم سے سجا کر پیش کریں۔



LIVELY WEEKENDS

Rida



Chicken Masala Wings

Ingredients:

- | | |
|---------------------------|------------|
| Chicken wings | 1/2 kg |
| Refined flour | 1 cup |
| Eggs | 2 |
| Ginger paste | 1 tsp |
| Red chilli powder | 1 tsp |
| Worcestershire sauce | 1 tbsp |
| Cornflour | 2 tsp |
| Cumin seeds (roasted) | 1 tsp |
| Green chillies (paste) | 1 tsp |
| Chinese salt | 1/2 tsp |
| Salt, Black pepper powder | to taste |
| Oil | for frying |

Method:

- Marinate chicken wings with ginger, red chillies, pepper, cumin, green chillies, Chinese salt, Worcestershire sauce and salt; set aside.
- Coat wings first with flour, then cornflour and finally eggs.
- Heat oil in a wok; fry wings golden; dish out.

مرغی کے مصالحہ دار پر

اجزاء:

- | | |
|------------------------|------------------|
| مرغی کے پر | 1/2 کلو |
| میدہ | ایک پیالی |
| انڈے | 2 عدد |
| پنسا ہوا ادراک | ایک چائے کا چمچ |
| چینی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچ |
| دوسٹر شازناس | ایک کھانے کا چمچ |
| کارن فلور | 2 کھانے کے چمچے |
| بھنا ہوا سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچ |
| ہری مرچیں (چینی ہوئی) | ایک چائے کا چمچ |
| چائیز نمک | 1/2 چائے کا چمچ |
| نمک پسلی ہوئی کالی مرچ | حسب ذائقہ |
| تیل | تلتے کے لئے |

ترکیب

مرغی کے پروں پر ادراک، لال مرچ، کالی مرچ، زیرہ، ہری مرچیں، چائیز نمک، دوسٹر شازناس، پنسا اور نمک ملا کر دکھ دیں۔ مرغی کے پروں کو پہلے میدے، پھر کارن فلور اور پھر انڈوں میں ڈالیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کے پر سنہری تیل کر نکال لیں۔





Mrs. Faheem

LIVELY WEEKENDS

Easy Peasy Halwa

Ingredients:

Semolina	250 grams
Green cardamoms	10
Condensed milk	1 cup
Almonds (finely cut)	10 + for sprinkling
Pistachios (finely cut)	10 + for sprinkling
Clarified butter	1 cup + for brushing

Method:

- Heat clarified butter in a wok; fry cardamoms; add semolina; fry till aroma arises.
- Add condensed milk, almonds and pistachios; cook for a few minutes.
- Brush clarified butter on a dish; place halwa in it; level with a spoon.
- Sprinkle almonds and pistachios; refrigerate and allow to set.
- Cut halwa into pieces; serve.

ایزی پیزی حلوہ

اجزاء:

250 گرام	سبونی
10 عدد	چھوٹی الائچیاں
ایک پیالی	کنڈینسڈ ملک
10 عدد + چھڑکے کے لئے	بادام (باریک کئے ہوئے)
10 عدد + چھڑکے کے لئے	پستے (باریک کئے ہوئے)
ایک پیالی + چکنا کرنے کے لئے	تھی

ترکیب

کڑا ہی میں کھی گرم کر کے الائچیاں بھون لیں۔ اس میں سبونی ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں۔ پھر کنڈینسڈ ملک، بادام اور پستے ڈال کر چند منٹ مزید پکائیں۔ ڈش کو تھی سے چکنا کریں اور حلوہ ڈال کر نیچے سے ہموار کریں پھر بادام پستے چھڑک کر فرج میں جنے کے لئے رکھ دیں۔ مزید حلوہ کلوے کاٹ کر پیش کریں۔



سرد موسم سے بہتر موسم

محض چند احتیاطی تدابیر اختیار کرنے سے موسم کے نقصانات سے بچا جاسکتا ہے

موسم سرما میں جراثیم کش لہسن سردی کے برعکس فائدہ مند ہوتا ہے۔ سردیوں میں لہسن اور کالی چائے کی عادت رکھنے سے جسم مقوی ہوتا ہے۔ سردیوں میں لہسن اور کالی چائے کی عادت رکھنے سے جسم مقوی ہوتا ہے۔ سردیوں میں لہسن اور کالی چائے کی عادت رکھنے سے جسم مقوی ہوتا ہے۔

موسم سرما پوری آب و تاب کے ساتھ آچکا ہے۔ ہمارے جسم کے لئے یہ موسم بہتر ہے۔ سردیوں میں لہسن اور کالی چائے کی عادت رکھنے سے جسم مقوی ہوتا ہے۔ سردیوں میں لہسن اور کالی چائے کی عادت رکھنے سے جسم مقوی ہوتا ہے۔

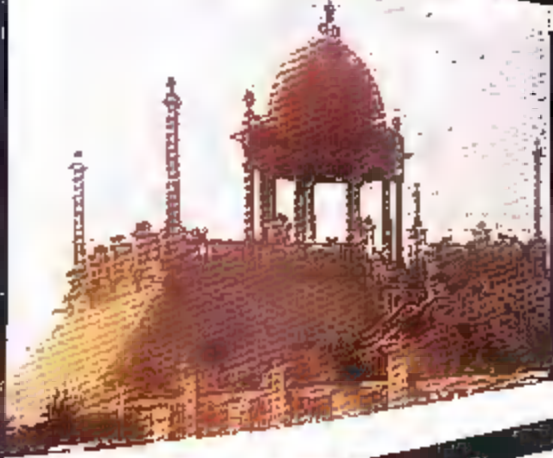
سردی کے موسم میں جسم کو حرارت پیدا کرنے والی غذاؤں سے بھرپور غذا لیں۔ سردیوں میں لہسن اور کالی چائے کی عادت رکھنے سے جسم مقوی ہوتا ہے۔ سردیوں میں لہسن اور کالی چائے کی عادت رکھنے سے جسم مقوی ہوتا ہے۔

موسم سرما میں ہاتھوں کی صفائی کا خیال رکھیں۔ کیونکہ نزلہ اور زکام کے جراثیم ایک سے دوسرے فرد میں مختلف چیزوں کو چھونے سے ہاتھ میں اور وہاں سے منہ، ناک اور کان میں منتقل ہو کر بیماری پھیلاتے ہیں۔ اس لئے بار بار ہاتھ دھونے سے اس تکلیف زدہ مرض سے بچا جاسکتا ہے۔

روزمرہ کھانے میں فولاد والی غذائیں، موٹی سبزیاں اور خشک میوے کھانے جانے چاہئیں۔ ان کے استعمال سے جسم میں حرارت اور توانائی برقرار رہتی ہے۔ دن میں 7 سے 8 گلاس پانی اور دودھ بھی پیا جانا چاہئے۔ خوبانی، پپے، کھجور، سیب، چھتر پالک اور شلجم کے استعمال سے فولاد کا حصول ممکن ہے جب کہ تازہ کٹی ہوئی فولاد کے علاوہ حیاتین "ب" اور "الف" کا بہترین ذریعہ ہوتی ہے۔

درست مقدار میں صحت بخش غذا لیتے اور معدنیات کھانے سے نزلے اور زکام کے جراثیموں کے خلاف جنگ کے لئے بھرپور طاقت مل جاتی ہے۔ اس موسم میں چربی والی غذاؤں اور زیادہ مٹھاس سے گریز کر کے سبزیوں، پھلوں اور کم حیاتین والے کھانوں کا استعمال کیا جانا چاہئے۔ سردی کے موسم میں جست پر مشتمل خوراک لینی چاہئے کیوں کہ جست بطور خاص نزلے اور زکام کے لئے بہترین ہوتا ہے۔ جست جسم کے اندر خلیات میں جراثیموں کی رسوائی میں مداخلت کرتا ہے جس سے نزلے اور زکام کی تکلیف لاحق نہیں ہوتی۔

شہر شہر کی خبریں



ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ



READING CORNER
<http://readingcornerpk.blogspot.com>
<http://readingcornerpk.blogspot.com>

برٹش کونسل کی جانب سے تقریب

گزشتہ دنوں پرل کانٹی نینٹس ہونے والی برٹش کونسل کراچی کی جانب سے کنارے سے آنے والی تقریب (Moving from the Margins) کا اہتمام کیا گیا۔ اس تقریب کے انعقاد کا مقصد پاکستان کے مختلف علاقوں میں معذور افراد کی ملازمتوں کی فراہمی اور اس کی اہمیت پر تبادلہ خیال تھا۔ تقریب کی میزبانی برٹش کونسل پاکستان اور بلوچستان کی ڈائریکٹر باربرا ویکم کر رہی تھیں۔ تقریب میں شریک ہونے والے جن کی تواضع پر تکلف چاہئے سے کی گئی۔



مرمر میں حسن و آرائش کی نمائش

گزشتہ دنوں معروف بیوشین تانی نے کراچی میں اپنے آپ کی رزی لائچ کی تقریب کا اہتمام کیا۔ اس موقع پر حسن و آرائش کی ایک نمائش بعنوان 'آئینے کا نیا چہرہ (New face of mirror's)' کا اہتمام کیا گیا۔ تقریب میں ماہرین سے ماڈلز پر میک اپ اور بالوں کے جدید انداز پیش کئے۔ تقریب کے شرکاء کے لئے چائے کا اہتمام کیا گیا۔



معذوروں کے عالمی دن کے موقع پر تقریب کا انعقاد

معذوروں کے عالمی دن کے موقع پر دارالسلکون کی جانب سے پرنسپل ہونٹن میں ایسے لوگ جنہیں بہت کم سمجھا گیا ہے کو سمجھنا کے عنوان سے ایک پورے دن کی کانفرنس کا اہتمام کیا گیا۔ اس کانفرنس کے انعقاد کا مقصد معذور افراد کی مدد کے حوالے سے معروف اسکالروں معذوروں کی مدد کرنے والی تنظیموں سماجی اداروں پالیسی سازوں متعلقہ حکومتی ذمہ داروں قانون سازوں فلسفیوں اور اسٹیک ہولڈروں کو یکجا ہونے کے لئے پلیٹ فارم مہیا کرنا تھا۔ اس موقع پر معززین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ شرکاء کے لئے نظیرانے کا اہتمام کیا گیا۔

سفارے کے پہلے اسٹور کی افتتاحی تقریب

پاکستان میں سوٹ اعلیٰ معیار کے بلونسات اور تیار شدہ ٹیکسٹائل مصنوعات فروخت کرنے والے سفارے گروپ نے گزشتہ دنوں ڈالمن مال کلفٹن کراچی میں معروف ڈیزائنرز خدیجہ شاہ کے نام سے پہلے اسٹور "سفارے" کی بنیاد رکھی۔ اس موقع پر ایک پروقار تقریب منعقد کی گئی جس میں بڑی تعداد شریک ہوئی۔ تقریب میں سفارے کی جانب سے ان کے منفرد بلونسات اور سوٹوں نے حاضرین کے دل موہ لئے۔ تقریب کے شرکاء کو پرنسپل لوازماٹ پیش کیے گئے۔



فیشن پاکستان کونسل کی جانب سے فیشن شو کا انعقاد

فیشن پاکستان کونسل کی جانب سے میس لین ملینین فیشن کے عنوان سے فیشن شو کا انعقاد عمل میں آیا جس میں نئے آنے والے فیشن ڈیزائنرز عالتس منصور، متاشا یعقوب، سمیرا سائمن، سہیل عمادی اور مدیحہ رضا کے کام کو پیش کیا گیا۔ اس موقع پر مختلف ماڈلوں نے فیشن ڈیزائنرز کے بلونسات کو اپنے مخصوص انداز میں حاضرین کے سامنے پیش کیا۔ مہمانوں کی تواضع چاہیے سے کی گئی۔





لوکی دنیا کی قدیم پیداوار اور مختلف اشکال اور پائی جاتی ہیں

لوکی دنیا کی قدیم پیداوار اور مختلف اشکال اور پائی جاتی ہیں

انداز سے صاف کرنے پانی رکھنے یا پھل کے ریزوں کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ تازہ زبان میں اس طرح کی لوکی کو 'توند' کہا جاتا ہے اور اسے کھانے کے لیے یا لے کر امریکہ کی نقل و حمل کے ذریعے بھیجی۔ کچھ علاقوں میں اس کے طور پر کھائی گئی یعنی اس کو کھانے اور کھیر میں استعمال کیا گیا اور کچھ علاقوں میں اس کو تزکاری کے طور پر بھی پکایا گیا۔

لوکی کے بہت سے فوائد ہیں۔ مثال کے طور پر ہمارے پیارے بچے کو گرمی کی سنت بھی ہے۔ لوکی فشارخون کے لئے بہت کامیاب ہے۔ اس کے جوش کو ختم کرتی ہے۔ اس مقصد کے لئے لوکی کے پانی میں گرمی پتے اناج اور کھجور کو صبح شام استعمال کریں علاوہ ازیں لوکی گرم امراض مثلاً بخار اور کھانسی میں بہت کامیاب ہے۔ اس کی ہونی لوکی ٹھنڈک بخشنے کی صلاحیت رکھتی ہے اس کے کھانے سے تسکین پہنچتی ہے۔ اس کا پیاروں ضرورت سے زیادہ پیاس ڈاڑھیا بے خوابی اور ذیابیطس کے مرض میں بہت کامیاب ہوتا ہے۔ لوکی کا جوش حرارت اور پیاس میں تسکین بخشتا ہے اس لئے اسے گرمیوں میں کثرت سے استعمال کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

لوکی کو سالن اور بھجیا میں مختلف طریقوں سے کھایا اور پکایا جاتا ہے۔ لوکی کا حلوہ بھی تیار کیا جاتا ہے۔ یہ لذیذ حلوہ نہایت شوق سے کھایا جاتا ہے۔ لوکی کا رائیہ بھی تیار کیا جاتا ہے۔ لوکی کا مزیدار رائیہ گرمیوں میں کثرت سے کھایا جاتا ہے کیوں کہ اس کے کھانے سے گرمی کا احساس کم ہوتا ہے۔

سبز یوں اور پھلوں کی اہمیت سے کسی کو انکار نہیں لیکن کچھ پھل اور سبزیاں ایسی ہیں جن کی تھانہ فائدہ ہونے کے باوجود لوگ عام طور پر کھانا پسند نہیں کرتے۔ ایک ایسی ہی سبزی ہے لوکی کا حلوہ وہ واحد ذائقہ ہے جسے تقریباً ہر خاص و عام پسند کرتا ہے۔ اس کے علاوہ لوکی کو پسند کرنے والوں کی شرح بہت کم ہے۔

لوکی کو 3500 قبل مسیح سے افریقہ میں کاشت کیا جا رہا ہے تاہم آج سے بھارت سری لنکا انڈونیشیا ملائیشیا فلپائن چین ٹرائپل افریقہ اور جنوبی امریکہ سمیت دیگر کئی ممالک میں بڑے پیمانے پر کاشت کیا جاتا ہے۔ 100 گرام لوکی میں 96.1 فیصد نمی، 0.2 فیصد چھتائی، 0.1 فیصد چکنائی، 0.6 فیصد ریشہ، 0.5 فیصد معدنیات، 2.5 فیصد کاربوہائیڈریٹس، 10 ملی گرام فاسفورس، 0.7 ملی گرام فولاد اور 20 ملی گرام کالشیم ہوتی ہے۔

لوکی تیل پر پزوش پاتی ہے اور جب اس کا پھل پک کر تیار ہوتا ہے تو اس کی فصل کافی جاتی ہے۔ اسے سبزی کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے یا پھر پکنے کے بعد کھیا کر بطور بوتل اور برتن کے استعمال کیا جاتا ہے اس وجہ سے لوکی کو عام طور پر بوتل گورد (bottle gourd) کے نام سے بھی پکارا جاتا ہے۔ اس کے تازہ پھل کا رنگ ہلکا سبز ہوتا ہے جب کہ گودا سفیدی مائل گلابی ہوتا ہے جس میں سفید بیج ہوتے ہیں۔ لوکی دنیا کی قدیم پیداواروں میں سے ایک ہے جو مختلف اشکال اور اقسام میں پائی جاتی ہیں۔ کچھ کی جسامت بڑی اور گول ہوتی ہے تو کچھ چھوٹی جسامت کی مالک اور پیلن نما بھی ہوتی ہیں یا پھر یہ لہوتری شکل میں پائی جاتی ہیں جن کی لمبائی ایک میٹر تک ہوتی ہے۔ لوکی لہوتری یا گول پیلے اور سبز رنگ میں پیدا ہوتی ہے اس کا گودا سفید اور اسٹیج کی مانند ہوتا ہے۔ براعظم افریقہ میں لوکی کی کچھ اقسام گولائی نما ہوتی ہیں جن کی جسامت اس قدر بڑی ہوتی ہے کہ درمیان سے کائے کر ان کے دونوں حصوں کو

MASALA 81 INGREDIENT

Copied From Web

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

وہمی ہے دنیا ساری

مغرب میں یہ مانا جاتا ہے کہ نمک گرا دیا جائے تو شیطانی رو میں آپ پر سوار ہو جاتی ہیں

سیر باب

کیلا دنیا کا وہ پھل ہے جو سب سے زیادہ کھایا جاتا ہے اور بچوں سے لے کر بوڑھے تک اسے
عموماً شوق سے کھاتے ہیں اور پسند کرتے ہیں لیکن بہت سے لوگوں کا وہم ہے کہ اگر آپ
بد قسمتی کو اپنے سے دور رکھنا چاہتے ہیں تو کبھی کیلے کو کاٹیں نہیں بلکہ کیلے کو چھوٹے ٹکڑوں میں
ہاتھ سے توڑ کر استعمال کریں۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ جو لوگ کیلے کا چھلکا ایسے ہی بے دھیانی
سے پھینک دیتے ہیں ان کی موت بہت تکلیف دہ ہوتی ہے (یہ بات بھی بچوں اور بڑوں کو
ڈرانے اور سمجھانے کے لئے بنائی گئی گنتی ہے تاکہ کیلے کے پھلکے سے پھسل کر کسی کی ہڈی پہلی تہ
لوٹے!)

چائے ایک ایسا مشروب ہے جو پاکستان میں ہی نہیں دنیا بھر میں بہت شوق سے پیا جاتا ہے۔
چائے کے بارے میں بھی بڑی کہانیاں مشہور ہیں جیسے گرم چائے گرمی میں ٹھنڈک پہنچاتی ہے
کیونکہ لوہا لوہے کو کاٹتا ہے رشتہ کرنے جاؤ تو یہ دیکھو لڑکی نے چائے کیسے پیش کی چائے کا
ذائقہ کیسا تھا وغیرہ وغیرہ مگر دنیا کے دوسرے ممالک میں بھی چائے کے بارے میں بڑی
دلچسپ باتیں مشہور ہیں جیسے اگر کوئی لڑکی چائے میں چینی سے پہلے دودھ ڈال دے تو اس کی
شادی ہونا مشکل ہے۔ چائے کی پیالی کی تہہ میں اگر بغیر گھی ہوئی چینی نظر آئے تو سمجھ لیں کوئی
مہرے کے عشق میں گرفتار ہے (اور اس کو ڈھونڈنا اب آپ کا کام ہے۔) اگر چائے والی میں
چائے چھلک جائے تو اس کا مطلب ہے کہ کوئی اجنبی آپ کے گھر مہمان ہوگا اور اگر آپ
اپنے گھر کے دروازے پر چائے کی پیالی رکھیں تو گھر کے دروازے پر چائے کی پیالی رکھیں
دیں بد رو میں داخل ہوں گی۔ چائے کی پلیٹ میں اگر اتفاق سے دو تھپے رکھ دیئے
جائیں تو اس کا مطلب ہے کہ وہاں ہوں گی یا پھر جڑواں بچے پیدا ہوں گے۔ تو
رہے محتاط! کہیں آپ کو بھی وہی دنیا کی شہرت نہ لگ جائے!

یونگنڈا میں یہ سمجھا جاتا ہے کہ عورتیں اگر کسی کے بھروسے کا شوق رکھیں تو ان کے چہرے پر
نمک لگ جائے گا اور ان کی شادی نہ ہوگی۔ اس لئے ان میں بھی جو بہت سیاہ قام ہوں اس کے
لئے یہی کہا جاتا ہے کہ وہیں لوہا زیادہ کھائی ہوگی۔

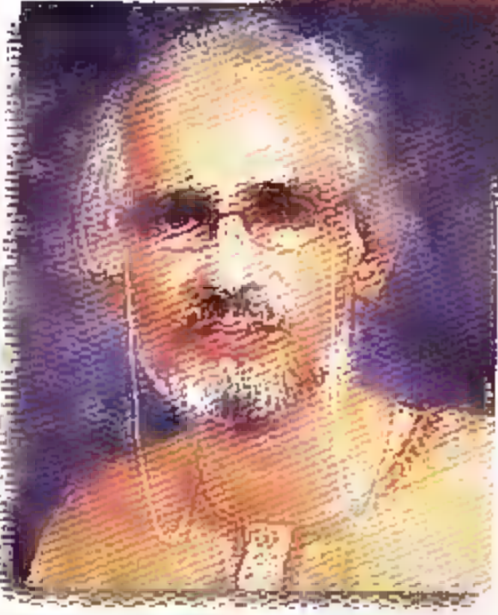
یورپ میں ایک زمانے تک یہ سمجھا جاتا تھا کہ اگر کسی نے شادی کے ٹکٹے کا ایک سلاخ پھینک کر رکھ لیا
جاتا ہے۔ اگر سال بھر تک یہ سلاخ زمین میں نہ گرائے تو مہمانوں کی بیوی دونوں کے لئے خوش قسمتی
اور خوشگوار ازدواجی زندگی کا سبب ہوتا ہے۔ اور حتیٰ کہ انڈیا میں بھی جب کوئی شخص
سفر پر جاتا ہے یا اپنی ملازمت کے لئے انٹرویو پر جاتا ہے تو اس کے پیچھے پانی پینے کا جاتا ہے
تاکہ وہ کامیاب رہے کیونکہ پانی کو حرکت سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ اس لئے بھی سمجھا جاتا
ہے کہ اگر آپ کی زبان دانتوں میں آجائے تو اس کا مطلب ہوتا ہے کہ کسی دادی اماں
آپ کے لئے ٹکٹے بنانے والی ہیں جب کہ پاکستان میں اس کا مطلب یہ پیا جاتا ہے کہ کہیں
کسی نے آپ کو گالی دی ہے۔

ہمارے وہم ہماری ثقافت کی چاشنی ہوتے ہیں اور اگر غور کیا جائے تو جن چیزوں کو برا شگون
سمجھا جاتا ہے ان میں کوئی تو جہدِ ضرور چھپی ہوتی ہے۔ کیا یہ قدیم زمانے میں بچوں کو بہت
سی عادتوں سے روکنے کا یہی طریقہ اپنایا گیا ہو اور اچھی عادتوں کو اپنانے کے لئے انہیں خوش
قسمتی کا شگون کہا گیا ہو۔ یہی ہے وہمی دنیا اور یہی ہے ہماری رنگ برنگ زندگی!



READING CORNER
http://www.readingcornerpk.blogspot.com

روحانی سیما



معروف روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری
ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش

آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

نورالہدیٰ (لاہور)

قادری! میں شادی شدہ ہوں مگر میری بڑی بہن کا مسئلہ بنا ہوا تھا رشتہ بہت آج سے باطل ہے بڑھتی بھی تھی مگر آخر میں آکر کوئی نہ کوئی خانا تھا یا تھیت ختم ہو جاتی تھی بیروں فقہ بھی رجوع کیا سب نے بندش بتائی روحانی علاج کروایا مگر مسئلہ حل نہ ہوا آپ سے لوح کا علاج کرنے کا وظیفہ پڑھا تھا الحمد للہ آپکی دعا اور لوح کے برکت سے ایک بہت اچھے گھرانے میں باہمی رشتہ طے ہو گیا ہے اور اگلے مہینے شادی کی تاریخ بھی پکی کر دی ہے لوح نکاح اور وظیفے کا آپ کیا کروں۔

جواب: جیتی رہو۔ بیٹی لوح نکاح کے وظیفے کی صرف ایک نسخہ اب نکاح ہونے تک جاری رکھو۔

زرین گل (پشاور)

قادری صاحب! میں نے رزق میں کھادگی کیلئے آپ سے لوح مشتری حاصل کی تھی لوح مشتری کے حاصل کرنے کے ایک مہینے کے اندر ہی لوح مشتری کے اثرات ظاہر ہونا شروع ہو گئے ہیں میرے شوہر ٹھیکیدار ہیں پچھلی گورنمنٹ میں انہوں نے کچھ کام کیے تھے جن کے BIII ابھی تک کچھ اداروں میں پھینے ہوئے تھے لوح مشتری کے آتے ہی نہ صرف یہ کہ وہ تمام بل Clear ہو گئے بلکہ ایک بڑا سرکاری ٹھیکہ جس کو حاصل کرنے کیلئے لوگ بڑی بڑی سفارشیں لگوا رہے تھے وہ ٹھیکہ بھی میرے شوہر کو مل گیا ہے اور بڑا بیٹا جو ایک بینک میں براچ منیجر تھا ترقی پا کر ریجنل منیجر ہو گیا ہے۔ لوح مشتری نے واقعی بڑی تیزی سے اثر دکھایا ہے

تعالیٰ آپکو ہمیشہ سلامت رکھے۔ کسی چیز کی ہوتو قادری صاحب مجھے ضرور بتائیے گا۔ اللہ خوش رکھے میرے پاس اللہ کا دیا ہوا ہے اللہ آپکو بھی بہت دے۔ اپنے ارد گرد ضرورت مندوں، یتیموں محتاجوں کا خیال رکھیں اللہ آپکا حق ہے غیب سے رزق کے دروازے کھول دے گا انہوں سے رزق عطا فرمائے گا جہاں آپکا خیال ہوتا ہے۔

سیرا (حیدرآباد)

انکل! میں نے پسند کی شادی کیلئے آپ سے لوح مشتری حاصل کی تھی وظیفہ مکمل ہو گیا ہے اور لوح مشتری بھی ہو گئی ہے ہم دونوں آپ سے بے حد شکر مند ہیں آپ نے ہمارا مسئلہ حل کر کے میں ہماری دعاؤں کی اللہ تعالیٰ آپکو صحت و تندرستی عطا فرمائے۔

جواب: جیتی رہو۔ آپ کو دونوں کو ہمیشہ خوش رکھے اور آپ کے دل میں ڈھیروں خوشیاں عطا فرمائے۔

طاہرہ جمیل (راولپنڈی)

قادری صاحب! میری شادی کو چھ سال ہو گئے مگر ابھی تک اولاد کی نعمت سے محروم تھی آج سے ہوتی تھی مگر چھ یا آٹھ مہینے کے بعد اچانک امید خالص ہو جاتی تھی بہت پریشان تھی دونوں کی تمام ڈاکٹری رپورٹ اور ٹیسٹ Clear تھے ہر قسم کا علاج کروا کر تھک گئی تھی آپ سے رجوع کیا تو آپ نے لوح مریم اور وظیفہ دیا اور آج میں ایک پیارے سے بیٹے کی ماں ہوں۔

قادری صاحب ہمارے دل سے آپ کے لئے بہت دعا سنبھلتی ہیں اللہ تعالیٰ آپکے علم میں مزید

اضافہ فرمائے۔

جواب: جیتی رہو! میری دعا ہے کہ اللہ پاک آپکے گھر میں مزید خوشیاں نازل فرمائے۔

سارہ (منڈی بہاؤ الدین)

قادری صاحب! میں اپنے کزن کو پیشہ کرتی تھی مگر میرے ابو خاندانی جھگڑوں کی بنا پر اس شادی پر راضی نہیں ہوتے تھے آپ سے رابطہ کیا تو آپ نے لوح نکاح بنا کر بھیجی اور وظیفہ بھی دیا وظیفہ مکمل ہو گیا ہے اور ہماری شادی بھی ہو گئی ہے آپ کا بہت شکر یہ قادری صاحب لوح نکاح کا کیا کروں؟

جواب: جیتی رہو بیٹی دو نقل شکرانے کے ادا کرو اور لوح کو ٹھنڈا کر دو۔

جہاں آراء (کراچی)

قادری صاحب! میں نے اپنے بیٹے کیلئے لوح راہ داری حاصل کر لی تھی میرا بیٹا باہر کے ملک چلا گیا تھا کام بنایا نہیں تھا کوئی نہ کوئی رکاوٹ آ جاتی ہے آپ سے رجوع کیا تو آپ نے حساب کتاب نکال کر بتایا کہ اسکے سفر میں کچھ رکاوٹیں ہیں پھر ان رکاوٹوں کو دور کرنے کیلئے آپ نے لوح راہداری اور وظیفہ پڑھنے کو دیا تھا۔ آپکی دعاؤں سے وظیفے کے دوران ہی میرے بیٹے کا مسئلہ حل ہو گیا اور وہ آجکل آسٹریلیا میں ہے وظیفے کا اثر بدایت فرمادیں۔

جواب: خوش رکھے! بہن! اگر وظیفہ مکمل ہو گیا ہے تو اسے ادا کرنے کے لئے کوشش کرنا۔ جتنی جلد سے مکمل کر کے ٹھنڈا کر دینا۔

ایس۔ این۔ قادری

رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی۔ 74600

0336-2297786
0333-2105914
0308-2543444

E-mails: qadrihelpline@yahoo.com
qadrihelpline@hotmail.com

E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔
رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک۔

Lucky Stone

مبارک پتھر

- روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے موافق پتھروں (گمنوں) پر آیات مقدسہ کی پڑھائی کر کے دیتے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا مبارک پتھر حاصل کریں، انگوٹھی بنوائیں، انشاء اللہ آپ کے بگڑے کام سنورے چلے جائیں گے، دل و دماغ پر خوشگوار اثرات برپا ہوں گے، صحت و تندرستی حاصل ہوگی، لوگوں کے ذہن میں آپ کے لئے نرم گوشہ پیدا ہوگا اور آپ کی عزت و وقار میں اضافہ ہوگا۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو م ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر پو پو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

نیو کی ایئر لائنز کی ایئر فوڈ سروسز پوائنٹ
 ریسٹورانٹ اور جوائنٹ ویئر ہاؤس
 میں اور ایئر لائنز کی ویئر ہاؤس
 دوکان نمبر 13 سندھ بازار ایئر پورٹ

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ کے قارئین کے لئے خوشخبری

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ کے قارئین کے لئے ایک اچھی خبر ہے کہ اب وہ ایک آسان سے سوال کا جواب دے کر حاصل کر سکتے ہیں ایک انعام۔ مصالحہ فوڈ میگ کی جانب سے ایک سوال بوجھا جا رہا ہے آج کوڑا حضرت انسانے کہ اس سوال کا جواب درج کریں اور اس کو بھجوانے کے لئے پتے پر روانہ کریں۔ سب سے پہلے پتے پر روانہ ہونے والے قارئین کو انعام حاصل کرنے کے لئے اچھی کوڑا بھجوانے کا ارادہ رکھیں اور اپنی تصویر کے ساتھ روانہ کریں۔

ماہ جنوری کا سوال

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ کے دسمبر 2014ء کے شمارے میں زبیدہ آیات کے بنائے ہوئے کس میٹھے کی ترکیب شامل کی گئی ہے۔

ای میل ایڈریس

فون نمبر

نام

بلڈنگ نمبر 10/11 حسن علی اسٹریٹ بالمقابل آئی آئی چندریگر روڈ کراچی 74100 پاکستان۔

MASALA TV FOOD MAG



- ادارے کے نام
- 1 چیک نمبر (بیک اخراجات)
 - 2 چیک / ڈرافٹ
 - 3 پے آرڈر

وصول کرنے والے کا نام _____

نام _____

پتہ _____

شہر _____

ملک _____

فون نمبر (دفتر / رہائش) _____

ای میل _____

اگر ملازمت پیشہ ہیں تو ادارے کا نام _____

ازراہ کرم درج بالا معلومات فراہم کریں تاکہ آپ کو بہترین خدمات فراہم کی جاسکیں

”مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ“
 کے سالانہ خریداروں کیلئے
 خوشخبری
 شاندار بچت کے ساتھ
 سالانہ خریداری
 اب صرف 1200 روپے میں

بنام ہم نیٹ ورک لمیٹڈ
 اکاؤنٹ نمبر 001402900243 بینک القلاع و قیص برانچ کراچی پاکستان
 فارم مکمل کرنے کے درج پتے پر روانہ کریں
 ایڈیٹر مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ
 10/11 حسن علی اسٹریٹ بالمقابل آئی آئی چندریگر روڈ کراچی پاکستان
 (آرڈر کی تکمیل کیلئے کم از کم 15 دن کا وقت درکار ہے)