

VOL 5 - ISSUE 51 October 2013

Rs. 120

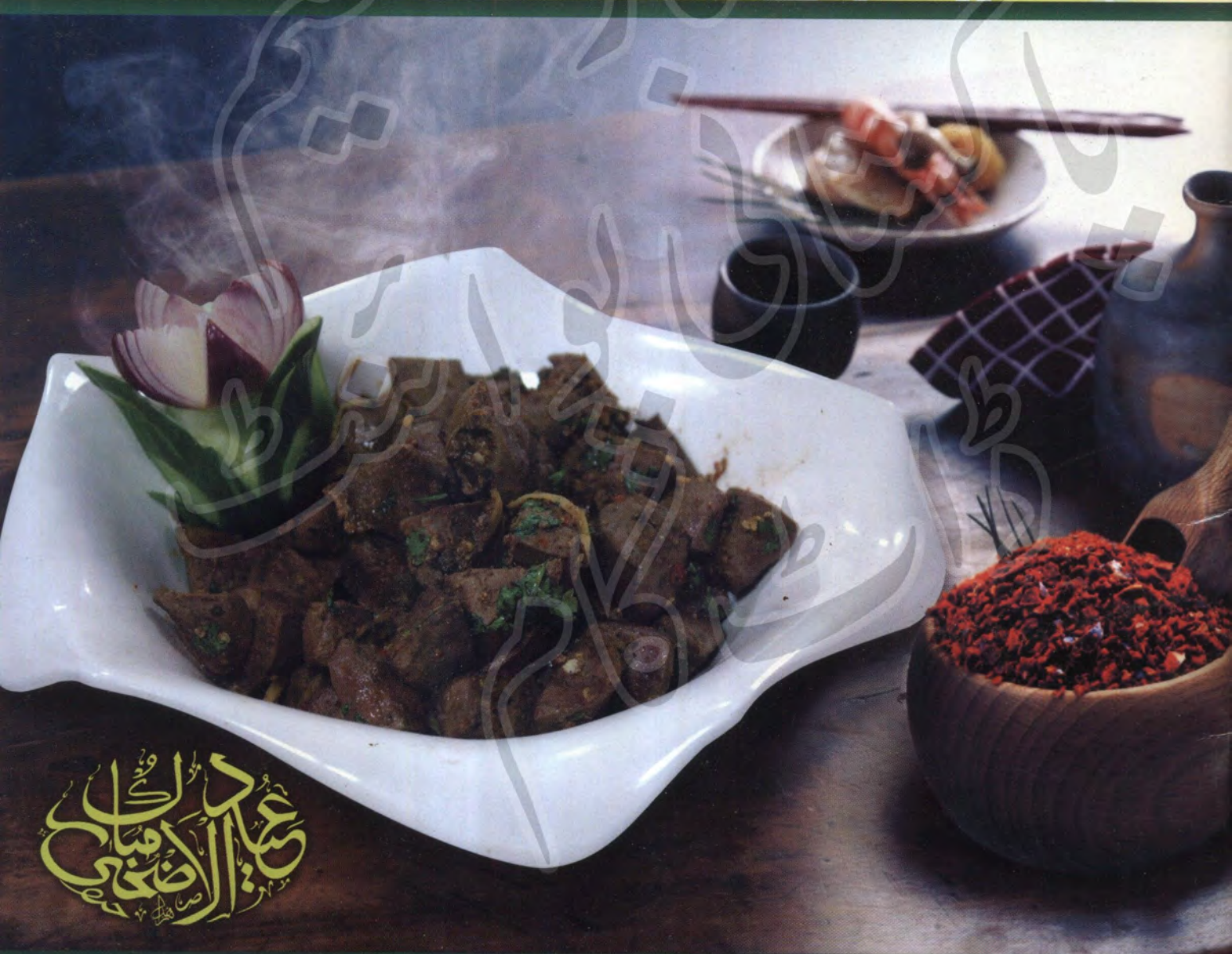
MASALA

TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU



Regd. No. SG-1333



عید الاضحیٰ
مذاہب اسلامیہ

عید الاضحیٰ کے خصوصی مضامین اور مصالحہ کے شیفس کے کھانوں کی چٹ پٹی تراکیب سے مزین



CONTENTS

MASALA TV FOOD MAG



Volume 5 - Issue 51 October 2013



48 Live@9

لائیو ایٹ نائن

16

Masala Article

عید الاضحیٰ، قربانی اور ایثار کا دن

حضور اکرم ﷺ کی امت کے لئے ہر سال قربانی نہ صرف شروع کی گئی بلکہ اسے اسلامی شعار بنایا گیا

52 Masala Mornings

مصالحہ مارننگز

19

Masala Knowledge

قربانی کے گوشت کی غذائی اور طبی افادیت

غذائی اعتبار سے بکرے کا گوشت دیگر تمام جانوروں کے گوشت کا سردار کہلاتا ہے۔

56 Cooking On A Budget

کوکنگ آن آ بجٹ

21

Masala Eid Special

مصالحہ عید اسپیشل

عید الاضحیٰ کے لئے مصالحہ کے شفیق کے کھانوں کی مزید ارتزاق

60 Tarka

ترکا

37

Masala Feature

مصالحہ فیملی فیسٹول کا لاہور میں کامیاب انعقاد

ایکھینڈ میں منعقدہ فیسٹول میں ہر عمر کے تقریباً تین لاکھ سے زائد افراد نے شرکت کر کے جمیل کی کاوش کو سراہا

64 Food Diaries

فوڈ ڈائریز

39

Dawat

دعوت

68 Chef At Home

شیف ایٹ ہوم

42

Handi

ہانڈی

73

Lively Weekends

لائوولی ویک اینڈز

محترم قارئین

السلام وعلیکم!

وقت انتہائی تیز رفتاری سے گزرتا ہوا عید کی خوشیاں عبور کر کے ہمیں عید الاضحیٰ کے نزدیک لے آیا ہے۔ عید الاضحیٰ مسلمانوں کا ایک ایسا تہوار ہے جس کی بناء قربانی کا جذبہ ہے وہ قربانی جو اللہ تعالیٰ کی رضا کے لئے حضرت ابراہیمؑ اپنے صاحبزادے حضرت اسماعیلؑ کی دینے کے لئے چلے تھے۔ اُن کی اس ادا کی پیروی کرتے ہوئے سینکڑوں سال گزرنے کے باوجود دنیا بھر کے مسلمان راہ خدا میں قربانی کا فریضہ ادا کرتے ہیں۔

عید الاضحیٰ سے کئی روز قبل ہی منڈیاں سج جاتی ہیں اور قربانی کا ارادہ رکھنے والے اپنی استطاعت کے مطابق جانوروں کی خریداری کرتے ہیں۔ تین دن جاری رہنے والے اس تہوار کے نتیجے میں آلائشوں، جانوروں کے فضلے اور آنتوں کی شکل میں لاکھوں ٹن آلائشیں پیدا ہوتی ہیں۔ ہر گلی محلے میں کہیں نہ کہیں جانور ذبح کیا جا رہا ہوتا ہے۔ اجتماعی قربانی بھی دیکھنے میں آتی ہے۔ شہری آلائشوں اور فضلے کو مناسب انداز سے ٹھکانے نہیں لگا پاتے اور قربانی کے حصے تقسیم کرنے کے اہم مرحلے کے بعد آلائشوں کو عجلت میں گلی کے کٹڑے چوراہے یا کسی خالی پلاٹ میں پھینک دیتے ہیں۔ عید کی خوشیاں اور قربانی کی برکات سمیٹنے میں ہم اس قدر لگن ہو جاتے ہیں کہ ہمیں اپنی غفلت کے دور رس اور مضر اثرات کا اندازہ ہی نہیں ہو پاتا۔ اس کا اندازہ تب ہوتا ہے جب کئی ہفتوں تک فضاء بدبو کے بھبھوکوں سے زندگی مفلوج کر کے رکھ دیتی ہے۔

گو شہری اور صوبائی حکومتوں کی جانب سے عید کے تینوں دنوں میں صفائی کے حوالے سے خصوصی انتظامات کئے جاتے ہیں لیکن ایسی صورت حال سے بچنے کے لئے ہمیں صفائی سے متعلق اپنا طرز عمل اور رویہ بہتر کرنے کی اشد ضرورت ہے۔

شہری دیگر بہت سے فرائض کی ادائیگی کے ساتھ ساتھ اپنے گرد و پیش اور شہر کی صفائی رکھنے میں اپنا ذمہ دارانہ کردار ادا کر کے نہ صرف خود کو بلکہ دوسروں کو بھی آلودگی کے مسائل سے نجات دلا سکتے ہیں۔ ہم سب اپنے تئیں چھوٹی چھوٹی ذمہ داریاں پوری کر کے دوسروں کو بڑی بڑی خوشیوں سے مستفید کر سکتے ہیں۔ قربانی کا عظیم مذہبی فریضہ نصف ایمان، صفائی کے سنگ منار کہ ہم بڑی عید کی خوشیوں اور فضیلتوں کو مزید بڑھا سکتے ہیں کیونکہ بڑی عید اور بڑی خوشیاں ہم سے بڑی ذمہ داریوں کا بھی تقاضا کرتی ہیں۔

تمام قارئین کو مصالحتی وی فوڈ میگ کی جانب سے عید مبارک۔

شہناز رمزی

چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی، ایڈیٹر۔ شہناز رمزی، جوائنٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار، اسٹنٹ ایڈیٹر۔ فضا فرقان
سینئر ایڈیٹر۔ سید نیل احمد، ڈیزائنر۔ یوسف رضوی، عکاسی۔ عباس مہدی، ایڈورٹائزنگ مینیجر۔ منور حسین بھٹی

ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ

ہم نیٹ ورک لمیٹڈ

10/11، حسن علی اسٹریٹ، بلتھالی آئی چندر گروڈ کراچی۔ 74000 پاکستان۔ یو۔ اے۔ این: 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640

مزید معلومات کے لیے: shanaz.ramzi@hum.tv

عید الاضحیٰ، قربانی اور ایثار کا دن

حضور اکرم ﷺ کی امت کے لئے ہر سال قربانی نہ صرف مشروع کی گئی بلکہ اسے اسلامی شعار بنایا گیا

چیزیں اجر و ثواب کا سبب بنیں گی)“ نیز فرمایا ”قربانی کا خون زمین پر گرنے سے پہلے اللہ تعالیٰ کے نزدیک شرف قبولیت حاصل کر لیتا ہے لہذا تم خوش دلی کے ساتھ قربانی کیا کرو۔ (ترمذی ۱/۸۱۰ ابن ماجہ)“

رسول اللہ ﷺ نہ صرف اپنی طرف سے بلکہ اپنے گھر والوں اور امت مسلمہ کے اُن احباب کی طرف سے بھی قربانی کرتے تھے جو قربانی نہیں کر سکتے تھے۔ (بخاری و مسلم ترمذی ابن ماجہ، نسائی ابوداؤد مسند احمد و دیگر)

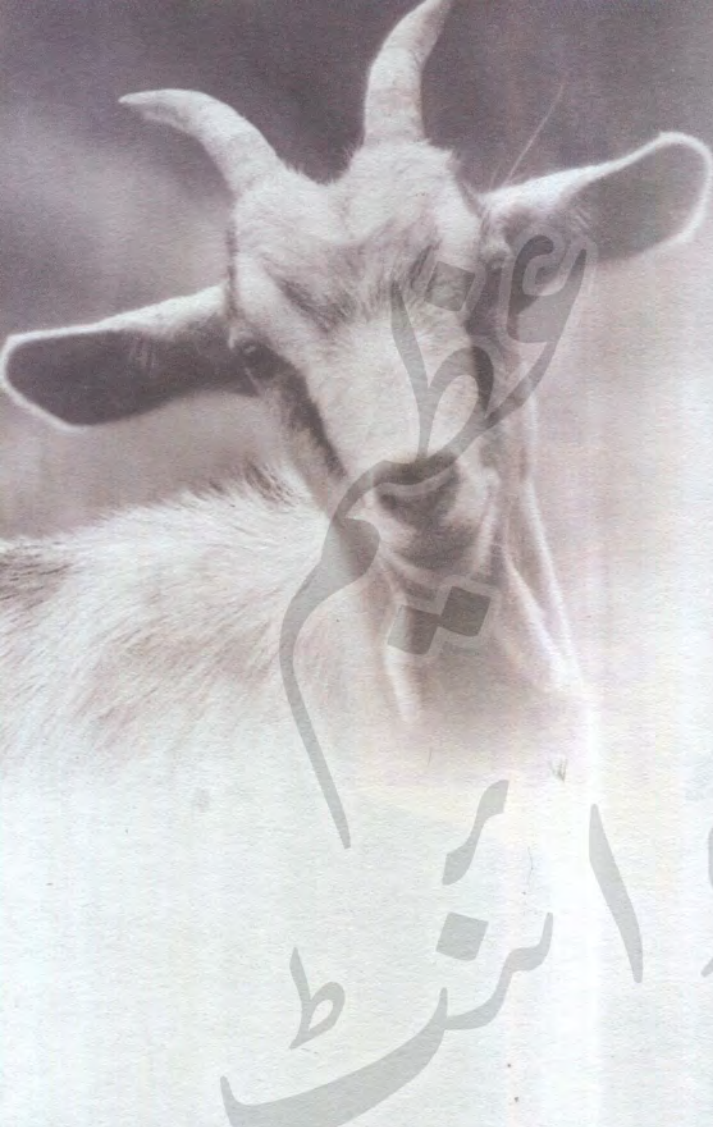
حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ نبی اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا ”جس شخص میں قربانی کرنے کی وسعت ہو پھر بھی قربانی نہ کرے تو (ایسا شخص) ہماری عید گاہ میں حاضر نہ ہو۔ (مسند احمد ۱۲۳/۲ ابن ماجہ)“

قربانی کے احکامات

قربانی کا وقت نماز عید الاضحیٰ سے شروع ہوتا ہے اور 21 ذی الحجہ کے غروب آفتاب تک رہتا ہے۔ قربانی کرنے کے لئے بکرا، بکری، بھیڑ کی عمر ایک سال کی ہو جب کہ دنبہ کو 6 ماہ کا لیکن دیکھنے میں ایک سال کا معلوم ہو جب کہ گائے، بھینس 2 سال کی اور اونٹ 5 سال کے ہونے چاہئے۔ بکرے، بکری، مینڈھے اور دنبے کی قربانی ایک شخص کی طرف سے جب کہ اونٹ اور گائے کی قربانی میں 17 افراد کی شراکت کی جاسکتی ہے۔ قربانی کے لئے عیوب سے پاک جانور کا انتخاب کیا جانا چاہئے۔ ایسا جانور جس کے ایک یا دونوں سینگ جڑ سے اکٹھے گئے ہوں اُندھا

حضرت ابراہیم نے خواب میں دیکھا کہ وہ اپنے بیٹے (اسماعیلؑ) کو ذبح کر رہے ہیں چنانچہ اللہ تعالیٰ کے حکم کی تعمیل کے لئے حضرت ابراہیمؑ نے بیٹے کو بتایا کہ اللہ تعالیٰ نے مجھے تمہیں ذبح کرنے کا حکم دیا ہے تو فرمائے دار بیٹے کا جواب تھا۔ ترجمہ ”ابا جان! جو کچھ آپ کو حکم دیا جا رہا ہے اسے کر ڈالئے انشاء اللہ آپ مجھے صبر کرنے والوں میں پائیں گے۔“ بیٹے کے جواب کے بعد حضرت ابراہیمؑ جب مکہ مکرمہ سے انہیں ذبح کرنے کے لئے لے کر چلے تو شیطان نے منیٰ میں تین جگہوں پر انہیں بہکانے کی کوشش کی جس پر انہوں نے اسے سات کنکریاں ماریں جس کی وجہ سے وہ زمین میں دھنس گیا۔ حضرت ابراہیمؑ نے بیٹے کو منہ کے بل زمین پر لٹایا، چھری تیز کی آنکھوں پر پٹی باندھی اور اُس وقت تک چھری بیٹے کے گلے پر چلاتے رہے جب تک اللہ تعالیٰ کی طرف سے یہ صدا نہ آگئی۔ ”اے ابراہیم! تو نے خواب سچ کر دکھایا ہم نیک لوگوں کو ایسا ہی بدلہ دیتے ہیں۔“ چنانچہ حضرت اسماعیلؑ کی جگہ جنت سے مینڈھا بھیج دیا جسے حضرت ابراہیمؑ نے ذبح کیا۔ اس واقعہ کے بعد اللہ تعالیٰ کی رضا کے لئے جانوروں کی قربانی کرنا خاص عبادت میں شمار ہو گیا۔ چنانچہ حضور اکرم ﷺ کی امت کے لئے بھی ہر سال قربانی نہ صرف مشروع کی گئی بلکہ اسے اسلامی شعار بنایا گیا اور اتباع ابراہیمی میں حضور اکرم ﷺ کے طریقہ پر جانوروں کی قربانی کا سلسلہ آج بھی جاری ہے۔

حضرت عائشہ صدیقہؓ سے روایت ہے ”نبی اکرم نے فرمایا۔ ”ذی الحجہ کی 10 تاریخ کو کوئی نیک عمل اللہ تعالیٰ کے نزدیک قربانی کا خون بہانے سے بڑھ کر محبوب اور پسندیدہ نہیں اور قیمت کے دن قربانی کرنے والا اپنے جانور کے بالوں، سینگوں اور کھڑوں کو لے کر آئے گا۔ (اور یہ



ہوا ایسا کا تا ہوس کا کا تا بن واضح ہوا اس قدر لنگڑا ہو کہ چل کر قربان گاہ تک نہ پہنچ سکتا ہوا ایسا پیار ہو کہ جس کی بیماری بالکل ظاہر ہو کی قربانی کرنا جائز نہیں ہے۔

نبی اکرم ﷺ اپنی قربانی خود کیا کرتے تھے اس وجہ سے قربانی کرنے والے کا خود ذبح کرنا یا کم از کم قربانی میں ساتھ لگنا بہتر ہے۔ قربانی کے گوشت کو آپ خود کھا سکتے ہیں، رشتہ داروں کو کھا سکتے ہیں اور غرباء و مساکین کو بھی دے سکتے ہیں۔ علماء کرام نے بعض آثار کی وجہ سے تحریر کیا ہے کہ اگر گوشت کے 3 حصے کر لئے جائیں تو بہتر ہے۔ ایک حصہ اپنے لئے، دوسرا رشتہ داروں کے لئے اور تیسرا غرباء و مساکین کے لئے، لیکن اس طرح 3 حصے کئے جانے ضروری نہیں ہیں۔

بعض لوگ کہتے ہیں کہ جانوروں کا خون بہانے کے بجائے صدقہ و خیرات کر کے لوگوں کی مدد کرنا زیادہ بہتر ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ اسلام نے زکوٰۃ کے علاوہ صدقہ و خیرات کے ذریعہ غریبوں کی مدد کی ترغیب دی ہے مگر اس مقصد کے لئے قربانی نہ کرنا درست عمل نہیں ہے۔ حضرت عبداللہ بن عباسؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا ”عید کے دن قربانی کا جانور (خریدنے) کے لئے پیسے خرچ کرنا اللہ تعالیٰ کے یہاں اور چیزوں میں خرچ کرنے سے زیادہ افضل ہے۔“ (طبرانی، دارقطنی)۔

قربانی کے وقت حضرت ابراہیم اور حضرت اسماعیلؑ کے عمل کو یاد کریں جس میں دونوں اللہ کے حکم پر قربانی دینے کے لئے تیار ہو گئے، لہذا ہم بھی احکام الہی پر عمل کرنے کے لئے اپنی جان و مال و وقت کی قربانی دیں۔ قربانی کی اصل روح یہ ہے کہ مسلمان اللہ کی محبت میں اپنی تمام نفسانی خواہشات کو قربان کر دے، لہذا امن چاہی، زندگی چھوڑ کر رب چاہی، زندگی گزارنی چاہئے۔ حضرت ابراہیمؑ کی زندگی میں صرف یہی ایک عظیم واقعہ نہیں بلکہ انہوں نے پوری زندگی اللہ تعالیٰ کی اطاعت و فرمانبرداری میں گزاری، جو حکم بھی اللہ تعالیٰ کی طرف سے ملا فوراً اس پر عمل کیا۔ جان مال، باپ، وطن اور نعت جگر غرض سب کچھ اللہ کی رضا میں قربان کر دیا ہمیں بھی اپنے اندر یہی جذبہ پیدا کرنا چاہئے کہ اللہ تعالیٰ کا جو حکم بھی سامنے آئے اس پر ہم بخوشی عمل کریں۔ ■





قربانی کے گوشت کی غذائی اور طبی افادیت

غذائی اعتبار سے بکرے کا گوشت دیگر تمام جانوروں کے گوشت کا سردار کہلاتا ہے

تحریر: شائستہ زریں

ڈاکٹر خالد غزنوی کے مطابق ”پشت کے گوشت میں اہم فوٹیت اس کی ہڈیوں کا گودا ہے گوشت کاٹنے کے دوران جب ریڑھ کی ہڈی کے مہرے کٹتے ہیں تو ان کے اندر کی جالی دار ہڈی جس میں اسٹیف کی طرح چھوٹے چھوٹے خانے ہوتے ہیں ظاہر ہو جاتی ہے۔ ہڈیوں کے ایسے مقامات پر خون کے سرخ دانے تیار ہوتے ہیں اور ان کی تیاری میں کام آنے والے اجزاء فولاد وغیرہ یہاں جمع ہوتے ہیں۔ جب یہ گوشت پکایا جاتا ہے تو اُٹلنے کی بدولت متعدد کارآمد اجزاء شوربے میں آ جاتے ہیں اس طرح پشت کا گوشت لحمیات مہیا کرنے کے ساتھ خون کی کمی کا علاج بن جاتا ہے۔ خشکی سے پیدا ہونے والے تمام امراض میں ہڈی کا گودا مفید ہے۔“

کلیٹی غذائیت سے بھرپور غذا ہے کیونکہ اس میں اعلیٰ درجے کا لحمیات پایا جاتا ہے۔ اس میں موجود غذائی اجزاء شدید محنت اور کسی بھی قسم کے تناؤ میں تندرست رکھتے ہیں خون کی کمی کے امراض میں یہ گوشت بہت مفید ہے بکری کی کلیٹی بھون کر کھانے سے اسہال بند ہو جاتی ہیں۔ کلیٹی کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے اس پر نمک اور گوند بھول کا سفوف چھڑک کر بھون کر کھانے سے آنتوں کے ذخم اور اسہال دور ہوتے ہیں۔ مرگی کے مریضوں کے لئے بکری کی کلیٹی مفید ہے۔ جگر کے درد میں بھیجری کی کلیٹی فائدہ دیتی ہے خون کی کمی کے مرض میں مبتلا افراد کے لئے کلیٹی اکسیر ہے۔

نبی کریم ﷺ نے گوشت زیادہ مقدار میں اور روزانہ کھانے کی ممانعت فرمائی ہے لہذا بقر عید میں قربانی کے گوشت کا بھرپور لطف اٹھاتے وقت یہ بات ضرور پیش نظر رکھئے گا۔ اس طرح سے آپ بہت سی پریشانیوں اور بیماریوں سے محفوظ رہیں گے بے شک اعتدال اچھی عادت ہی نہیں نعمت بھی ہے۔

عید قربان یا عید الاضحیٰ کے نام کے ساتھ ہی مزے دار اور اشتہاء انگیز کھانوں کا تصور بڑا ہوا ہے تقریباً ہر گھر میں عید اور اس کے کافی دن بعد تک قربانی کے گوشت کے مزے لئے جاتے ہیں۔ چلنے آج ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ گوشت کے کون سے حصے کتنی افادیت کے حامل ہیں۔ کمزور اور لاغر افراد کے لئے گوشت مفید اور گوشت کا شوربہ اکسیر ہے۔ سری بہت غذائیت بخش ہے تخلیق کے مراحل طے کرنے والی خواتین کے لئے گوشت بے حد ضروری ہے کہ یہ جسم کو لحمیات مہیا کرتا ہے لیکن مذکورہ خواتین کو چکنائی والے گوشت سے پرہیز کرنا چاہئے کیونکہ اس کا استعمال فشارخون کے عدم توازن کا باعث بنتا ہے البتہ گوشت کی بخنی اور بونیاں ان خواتین کے لئے غذائیت بخش ہیں۔ معظم جاوید کے مطابق ”پچھڑے کا گوشت گائے کے گوشت کی بہ نسبت لذت و غذائیت میں زیادہ بہتر ہوتا ہے یہ اکثر اوقات بکرے کے گوشت کا ذائقے اور تاثیر میں مقابلہ کرتا ہے۔“

غذائی اعتبار سے بکرے کا گوشت دیگر تمام جانوروں کے گوشت کا سردار کہلاتا ہے۔ یہ طبعی افسردگی دور کرتا ہے اعصاب کو قوت بخشتا ہے قوت ارادی مضبوط بناتا ہے۔ انسانی جسم کے لئے بکری کا گوشت سب سے زیادہ مفید ہے۔ حکیم درس محمد اکبر کے مطابق ”بکری کے جتنے بھی اعضاء ہیں وہ انسانی اعضاء کے لئے مفید قرار دیئے گئے ہیں مثلاً طبعی اعتبار سے دماغ کی کمزوری کے لئے بکری کے مغز کا استعمال اور جگر کی کمزوری کے لئے کچی کلیٹی مفید ہے۔“ بیماری سے پیدا ہونے والی کمزوری اور ضعفی اور سگریٹ نوشی کے باعث کھانسی میں مبتلا ہونے والوں کے لئے بکرے کے گوشت کی بخنی مفید ہے۔ اس سے گلے اور سینے کی خشکی اور کھانسی ختم ہو جاتی ہے۔ اطباء کا کہنا ہے کہ بکری کے گوشت میں گردن پہلو اور دتی کا گوشت لطیف، زرد ہضم اور لذیذ ہوتا ہے جبکہ سر اور پیٹ کے گوشت میں بیماریاں ہوتی ہیں۔ بکری کا بہترین گوشت وہ ہے جو ہڈیوں سے چپکا ہوتا ہے۔



گرلڈ چپالی کباب

اجزاء:

ایک گڈی	پودینہ (باریک کٹا ہوا)	1/2 کلو	گائے کا تیرہ
ایک کھانے کا چمچ	ٹٹی ہوئی لال مرچ	2 سلاکس	ڈبل روٹی
2 کھانے کے چمچے	دہی کی بالائی	3 عدد	انڈے (پھینٹے ہوئے)
2 عدد	ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	ایک کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا
حسب ذائقہ	نمک	ایک چائے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ
تلنے کے لئے	تیل	2 کھانے کے چمچے	ثابت کالی مرچیں
ٹماٹر، پیاز، ہری مرچیں (چپ کی ہوئی) سجانے کے لئے		3 عدد	انار دانہ
		3 عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
		3 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)

Grilled Chapali kebab

Ingredients:

Beef mince	1/2 kg
Bread	2 slices
Eggs (beaten)	3
Coriander seeds	1 tbsp
Cumin seeds	1 tsp
Black peppercorns	1 tsp
Pomegranate seeds	2 tbsp
Onions (finely cut)	3
Green chillies (finely cut)	3
Mint leaves (finely cut)	1 bunch
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Whey	2 tbsp
Tomatoes (finely cut)	2
Salt	to taste
Oil	for frying

Tomatoes, onions, green chillies (chopped) for decorating

ترکیب:

قیے میں ڈبل روٹی ملا کر پیس لیں۔ دھنیا، زیرہ اور کالی مرچیں ملا کر کوٹ لیں، انار دانہ، باریک پیس لیں، فرائننگ بین میں تیل گرم کریں اور چمچ چلاتے ہوئے انڈے تلے تاکہ انڈوں کا تیرہ بن جائے۔ قیے میں انڈہ اور دیگر اجزاء ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ قیے کے آئیزے کے بڑے اور پھیلے ہوئے کباب بنائیں، گرل بین کو گرم کر کے چکنا کریں اور کباب دونوں جانب سے سینک لیں۔ سرونگ ڈش کو پیاز اور ٹماٹر سے سجائیں، ان پر کباب رکھیں اور ہری مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔

Method:

- Mix bread with mince; grind.
- Grind coriander, cumin and peppercorns; finely powder pomegranate seeds.
- Heat oil in a frying pan; add eggs, stirring continuously till scrambled.
- Mix eggs and remaining ingredients in mince; keep aside for a little while.
- Shape into large kebabs.
- Heat and brush oil on grill pan; fry kebabs from both sides.
- Decorate serving dish with onion and tomatoes; place kebabs on top; garnish with green chillies; serve.





پین ویل بیف

اجزاء:

پہا ہوا کچا پیپٹا	2 کھانے کے چمچے	لیموں کا رس	ایک چائے کا چمچ	نمک	حسب ذائقہ	مکھن	2 کھانے کے چمچے	تیل	4 کھانے کے چمچے	گاجر، سلاڈ پتے	سجانے کے لئے
انڈرکٹ (ایک بڑا ٹکڑا)	1/2 کلو	شملہ مرچ	ایک عدد	گاجر	ایک عدد	سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے	دوبہ سٹرساں	2 کھانے کے چمچے	لیبوں کے پھلکے (کدو کش)	1/2 چائے کا چمچ
										پہا ہوا بس ادرک	ایک کھانے کا چمچ
										ٹٹی ہوئی کالی مرچ	ایک کھانے کا چمچ

Pin Wheel Beef

Ingredients:

Undercut (one chunk)	1/2 kg
Capsicum	1
Carrot	1
White vinegar	2 tbsp
Worcestershire sauce	2 tbsp
Lemon zest (grated)	1/2 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tbsp
Raw papaya paste	2 tbsp
Lemon juice	1 tsp
Salt	to taste
Butter	2 tbsp
Oil	4 tbsp
Carrot, lettuce leaves	for decoration

Method:

- Split open undercut widthwise; pound lightly with a mallet.
- Mix papaya, lemon zest, lemon juice, vinegar, ginger/garlic, pepper and salt; marinate undercut with it; keep aside for 1 hour.
- Finely cut capsicum and carrot.
- Layer the inside of the undercut with butter and Worcestershire sauce.
- Place carrot and capsicum on it; roll over and tie with a string.
- Heat oil in a wide-necked pot; cook undercut for 15 minutes on low flame.
- Remove on a baking tray; bake at 180°C for 30 minutes; remove.
- Decorate serving dish with carrots and lettuce; place Pin Wheel Beef on top; cut into 1 1/2 inch thick pieces; serve.

انڈرکٹ کے ٹکڑے کو درمیان سے چاک کر کے کتاب کی طرح کھولیں اور کسی بھاری چیز کی مدد سے ہلکا سا پٹیل لیں۔ پیالے میں پیپٹا، لیموں کے پھلکے اور رس، سرکہ، لیمون ادرک، کالی مرچ اور نمک ملائیں اور اسے انڈرکٹ پر لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ شملہ مرچ اور گاجر کو باریک کاٹ لیں۔ انڈرکٹ کو کھول کر اس کے درمیان میں مکھن اور دوبہ سٹرساں کی تہ لگائیں اس میں گاجر اور شملہ مرچ رکھ کر لپیٹیں اور کسی ڈوری سے باندھ دیں۔ کھلے منہ کی دیگی میں تیل گرم کریں اور ہلکی آچ پر انڈرکٹ کو 15 منٹ تک پکائیں پھر بیکنگ ٹرے پر رکھیں اور 180°C پر 30 منٹ پکا کر نکال لیں۔ سرونگ ڈش کو گاجر اور سلاڈ پتوں سے سجائیں۔ پین ویل بیف رکھیں اور 1 1/2 انچ کے ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔



EID SPECIAL

COOKING ON A
Budget



Seesh Touk

Ingredients:

Chicken (boneless cubes)	500 gram
Yogurt	¼ cup
Garlic (chopped)	2 tbsp
Tomato paste	1 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Thyme	¼ tsp
Oregano	¼ tsp
Hot spices powder	¼ tsp
Cumin powder	½ tsp
Black pepper powder	½ tsp
Tomatoes (cubed)	2
Capsicum (cubed)	1
Onion (cubed)	1
Salt	1 tsp
Oil	4 tbsp

½ چائے کا چمچ	پسا ہوا سفید زیرہ
½ چائے کا چمچ	پسی ہوئی کالی مرچ
2 عدد	ٹماٹر (چکور کئے ہوئے)
ایک عدد	شملہ مرچ (چکور کٹی ہوئی)
ایک عدد	پیاز (چکور کٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	نمک
4 کھانے کے چمچے	تیل

500 گرام	مرچی کی چکور بوٹیاں (بغیر ہڈی)
¼ پیالی	دہی
2 کھانے کے چمچے	لہسن (چوپ کئے ہوئے)
ایک کھانے کا چمچ	ٹماٹر کا پیسٹ
ایک کھانے کا چمچ	لیمون کارس
¼ چائے کا چمچ	تھائم
¼ چائے کا چمچ	اور یگانو
¼ چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ

ترکیب:

مرچی کی بوٹیوں میں ٹماٹر، شملہ مرچ اور پیاز کے علاوہ باقی تمام اجزاء ملا کر کھدیں۔ لکڑی کی سینوں پر مرچی کی ایک بوٹی، ایک، ایک شملہ مرچ، پیاز اور ٹماٹر کا ٹکڑا، پھر ایک بوٹی لگائیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے تمام بوٹیوں سے سینچیں تیار کر لیں۔ انہیں ہلکا سا تیل لگاتے ہوئے گرل پین پر پاتوے پر ہر طرف سے سینک کر اتار لیں۔

Method:

- Mix all ingredients except tomatoes, capsicum and onion in chicken; keep aside.
- Pierce alternately one piece of chicken, tomato, capsicum, onion and chicken on wooden skewers.
- Brush oil lightly on them; grill on both sides on grill pan or iron griddle; remove.

EID SPECIAL

MASALA
MORNINGS

MAKING



Grilled Liver

Ingredients:

Mutton liver	½ kg
Lemon juice	2 tbsp
Ginger (finely cut)	1 tbsp
Green chillies (finely cut)	3
Salt	1 tsp
Oil	¼ cup
Cucumber, onions and fresh coriander.	for decoration

Masala ingredients:

Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tbsp
Coriander seeds	1 tbsp
Dried round red chillies	15

Method:

- Roast cumin, coriander and red chillies on an iron griddle; grind.
- Cut liver into small pieces; marinate with liver ingredients; keep aside for ½ hour.
- Pierce on wooden skewers; heat oil on iron griddle; cook liver from all sides for 10 minutes; remove from flame.
- Remove from skewers; decorate with cucumber, onions and coriander; serve.

تو کبھی

کبھی کے اجزاء:

½ کلو	بکرے کی کبھی
2 کھانے کے چمچے	لیوں کا رس
ایک کھانے کا چمچ	ادک (باریک کٹی ہوئی)
3 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	انک
¼ پیالی	تیل
سجانے کے لئے	کھیرا پیاز ہر ادھنیا
	مصالحے کے اجزاء:
ایک کھانے کا چمچ	بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ
ایک کھانے کا چمچ	ثابت ادھنیا
15 عدد	ٹوکی گول لال مرچیں

ترکیب:

توے پر زیرہ ادھنیا اور لال مرچوں کو بھون کر پیس لیں۔ کبھی کے چھوٹے ٹکڑے کاٹیں اور کبھی کے اجزاء لگا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ انہیں لکڑی کی سیتوں پر لگائیں توے پر تیل گرم کریں اور انہیں ہر طرف سے 10 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ انہیں سیتوں سے نکالیں اور کھیرے پیاز اور ہرے ادھنے سے سجا کر پیش کریں۔



EID SPECIAL

بھنا ہوا گوشت

اجزاء:

2 کلو	انڈر کٹ (ایک ٹکڑا)
2 کھانے کے چمچے	پکڑی پاؤڈر
2 کھانے کے چمچے	پسا ہوا آہن
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
4 کھانے کے چمچے	ہری مرچیں (پسی ہوئی)
½ پیالی	الی کا گودا
2 چائے کے چمچے	بھنا ہوا سفید زیرہ
2 چائے کے چمچے	چاٹ مصالحہ
1½ چائے کے چمچے	نمک
½ پیالی	تیل
سجانے کے اجزاء	نماڑہری مرچیں، پودینہ

ترکیب:

انڈر کٹ پر تمام اجزاء لگا کر رات بھر کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ اسے دچی میں ڈالیں اور ڈھکن کو آٹا لگا کر بند کر دیں۔ اسے ایک گھنٹے تک پکائیں، گوشت گل جائے تو تیز آگ پر بھون لیں۔ اسے ڈش میں نکالیں اور نماڑہری مرچوں اور پودینے سے سجا کر پیش کریں۔

Fried Meat

Ingredients:

Undercut (chunk)	2 kg
Kachri powder	2 tbsp
Garlic paste	2 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Green chilli powder	4 tbsp
Tamarind pulp	½ cup
Cumin seeds (roasted)	2 tsp
Chaat masala	2 tsp
Salt	1 ½ tsp
Oil	½ cup
Tomatoes, green chillies, mint leaves	for garnishing

Method:

- Marinate undercut with all ingredients; refrigerate overnight.
- Cook in a pot for 1 hour; with the lid sealed with dough.
- When meat becomes tender fry on high flame.
- Dish out; garnish with tomatoes, green chillies and coriander; serve.





EID SPECIAL

Chief
AT HOME

بنوچی کباب

اجزاء:

بکرے یا گائے کا گوشت	1/2 کلو
پہا ہوا بس ادرک	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں (بسی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
بسی ہوئی چھوٹی الائچی	1/2 چائے کا چمچ
انڈہ	ایک عدد
بسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
کھن	لگانے کے لئے

سلا دیتے، ہری مرچیں، ٹماٹر (گرلڈ) ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

تمام اجزاء گوشت پر لگا کر کم از کم ایک رات کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ بوٹیوں کو سینوں پر لگائیں، انہیں کولوں پر یا اوون میں سینکس اور درمیان میں 2 سے 3 بار کھن لگائیں۔ سر ونگ ڈش کو سلا دیتے، ٹماٹر اور ہری مرچوں سے سجائیں اور بنوچی کباب رکھ کر پیش کریں۔

Banochi Kebab

Ingredients:

Beef or mutton	1/2 kg
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Green chilli paste	1 tbsp
Green cardamom powder	1/2 tsp
Egg	1
Black pepper powder	1 tsp
Salt	to taste
Butter	for brushing
Lettuce leaves, green chillies, tomatoes (grilled) as accompaniments	

Method:

- Marinate meat with all ingredients; refrigerate for a minimum of one night.
- Pierce meat on skewers; grill over charcoal or in the oven, brushing butter 2 to 3 times in between.
- Decorate serving dish with lettuce leaves, green chillies and tomatoes; place kebabs on it; serve.





کٹا کٹ

اجزاء:

250 گرام	بکرے کا دل
250 گرام	بکرے کی کلیجی
250 گرام	بکرے کے گردے
ایک عدد	بکرے کا مغز
2 پیالی	دہی (پھیٹی ہوئی)
2 کھانے کے چمچے	پسا ہوا بسن اورک
ایک انچ کا کلرا	اورک
2 کھانے کے چمچے	کٹی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ

ترکیب:

اورک کو پس کر اس کا پانی نکال لیں۔ کلیجی، دل اور گردوں کے چھوٹے ٹکڑے کاٹیں اور اورک کا پانی لگا کر 15 منٹ کے بعد دھو لیں۔ دیکھی میں پانی اور ہلدی ڈال کر ابالیں۔ اس میں مغز شامل کر کے 5 منٹ تک پکائیں پھر چھان کر اس کی رگیں نکال کر رکھ لیں۔ تو سے پرکھنی، گڑے دل، بسن اورک اور دہی ڈالیں اور اسے ڈھانک کر دل گھنٹے تک پکائیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء شامل کر کے بھونیں پھر مغز ملا کر چند منٹ تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔

Method:

- Grind ginger; extract its water.
- Cut livers, hearts and kidneys into small pieces.
- Apply ginger water on them; wash after 15 minutes.
- Boil water with turmeric in a pot; add brain.
- Cook for 5 minutes; sieve; keep aside.
- Remove veins when cooled.
- Cook livers, kidneys, hearts, ginger/garlic and yogurt on an iron griddle; cover; cook till hearts are tender.
- Add remaining ingredients; fry.
- Add brain; cook for few minutes; dish out; serve.

EID SPECIAL

live @

Kata Kat

Ingredients:

Mutton heart	250 grams
Mutton liver	250 grams
Mutton kidneys	250 grams
Mutton brain	1
Yogurt (whipped)	2 cups
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Ginger	1-inch piece
Red chillies (crushed)	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Coriander seeds (roasted and crushed)	1 tbsp
Cumin seeds (roasted and crushed)	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Dry fenugreek seeds	1 tsp
Fresh coriander (chopped)	½ bunch
Green chillies (chopped)	6
Salt	to taste
Clarified butter	½ cup



EID SPECIAL

Lively
Weekends

سینکی ہوئی چٹ پٹی چانپیں

اجزاء:

بکرے کی چانپیں	1/2 کلو
پسا ہوا لہسن اور ک	ایک کھانے کا چمچ
سوئی گول لال مرچیں	8 عدد
لہسن (بغیر چھلے)	6 جوے
بٹنا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
لیمون	4 عدد
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	حسب ضرورت
ہر ادھیا ہری مرچیں پیاز	سجانے کے لئے

ترکیب:

دبلی میں چانپیں، لہسن اور ک دہی اور نمک ڈال کر بغیر پانی کے پکائیں۔ جب اس کا پانی خشک ہو جائے تو اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔ ثابت لال مرچوں میں لہسن ملا کر پیس کر ایک پیالے میں ڈالیں اس میں 3 لیموں کا رس اور زیرہ ملا کر چانپوں پر لگا دیں۔ گرل پین کو گرم کر کے چکنا کریں اس پر چانپیں ہر طرف سے سینک کر ڈش میں نکالیں۔ اس پر کالی مرچ اور باقی لیموں کا رس ڈال دیں۔ مزیدار چانپیں ہرے دھننے ہری مرچوں اور پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

Chat pati Grilled Chops

Ingredients:

Mutton chops	1/2 kg
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Round dried red chillies	8
Garlic (with skin)	6 cloves
Cumin seeds (roasted)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Lemons	4
Yogurt (whipped)	1 cup
Salt	to taste
Oil	as required
Fresh coriander, green chillies and onions for garnishing.	

Method:

- Cook chops with ginger/garlic, yogurt and salt in a pot without adding water.
- When dry, allow to cool.
- Grind garlic and red chillies; remove in a bowl.
- Add juice of 3 lemons and cumin; apply on chops.
- Heat and brush oil on grill pan; grill chops from all sides; dish out.
- Sprinkle black pepper and remaining lemon juice on top.
- Garnish with coriander, green chillies and onion; serve.

HUM

مصالحہ
FAMILY

Masala festival

مصالحہ فیملی فیسٹول کا لاہور میں کامیاب انعقاد

ایکسپونینٹر میں منعقدہ فیسٹول میں ہر عمر کے تقریباً تین لاکھ سے زائد افراد نے شرکت کر کے چینل کی کاوش کو سراہا

اس موقع پر مصالحہ کٹک بک سیریز کی دوسری کتاب زبیدہ آپا کی کٹک بک کا اجراء عمل میں آیا۔ اپنے مداحوں کے لئے کتابوں پر دستخط کرنے کی غرض سے کوئٹہ ایکسپونینٹر زبیدہ طارق مصالحہ کے اسٹال پر موجود تھیں جن سے ملنے کے لئے لوگ بے چین نظر آئے۔ مصالحہ کی جانب سے لگایا جانے والا اسٹال حاضرین کے لئے تازہ ہوا کے جھونکے کی مانند تھا جہاں پر دونوں دن گیتوں، رقص اور سوال و جواب کے مقابلے منعقد کرائے جاتے رہے۔

فیسٹول میں بچوں کے لئے تفریح کے تمام سامان موجود تھے۔ یہاں ہر عمر کے بچوں کو بھونگ کبسل سے لے کر بولنگ، ایلائز، فیریس وپیل، میری گراؤنڈ اور ٹرین میں بیٹھنے کے مواقع میسر آئے۔ فیسٹول کے دونوں دن بذریعہ قرعہ انداز لاکھوں روپے کے انعامات بشمول موٹر سائیکل، سائیکل اور واشنگ مشینیں دی گئیں۔

کراچی اور لاہور میں مصالحہ فیملی فیسٹول کی تاریخ ساز کامیابی کو دیکھتے ہوئے یہ کہا چنداں دشوار نہیں کہ مصالحہ پاکستان کا سب سے زیادہ دیکھا جانے والا چینل ہے جسے ملک کے ہر گوشے کے عوام سراہتے اور پسند کرتے ہیں۔

کراچی میں کامیاب تجربے کے بعد حسب وعدہ مصالحہ کی جانب سے لاہور میں دوروزہ مصالحہ فیملی فیسٹول کا انعقاد عمل میں آیا۔

ایکسپونینٹر لاہور میں منعقدہ اس فیسٹول میں آنے والوں کو کھانے پینے، خریداری اور تفریح کے بھرپور مواقع فراہم کئے گئے۔ فیسٹول میں دونوں دن لوگوں نے پرجوش انداز میں شرکت کی اور بے تحاشہ رش دیکھنے میں آیا۔ ہر عمر کے تقریباً تین لاکھ سے زائد افراد نے مصالحہ فیملی فیسٹول میں شرکت کی۔ اس موقع پر فریج پر ویڈیو اور نعمان جاوید نے اپنے فن کا مظاہرہ کر کے حاضرین کو محظوظ کیا۔

فیسٹول میں بہت سی نمایاں ایف ایم سی جی کمپنیاں اس فیسٹول میں گھریلو آلات، غذائی اشیاء، کرا کری زیورات، کپڑے اور دیگر بہت سی اشیاء فروخت کرنے کے لئے موجود تھیں جب کہ فیسٹول کے شرکاء کے لئے کھانے اور مشروبات کے بہت سے اسٹال بھی لگائے گئے تھے۔

مصالحہ فیملی فیسٹول کے دونوں دنوں میں مختلف اوقات میں مصالحہ کے تقریباً تمام شیفس نے براہ راست کھانا پکانے کا مظاہرہ کیا۔ اپنے پسندیدہ شیفس کو براہ راست دیکھنے اور ان سے گفتگو کرنے کے لئے وہاں پر شائقین کی بڑی تعداد گھنٹوں سے وہاں موجود تھی۔ شیفس مصالحہ کے اسٹال پر بھی موجود تھے جنہوں نے مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ اور کٹک بک خریدنے والوں کو آؤگراف دیئے۔



گارلک چکن بالز

ترکیب:

مرغی کے گوشت کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ چوپر میں مرغی کی بوٹیاں، لہسن اور کھنڈ سفید مرچ، کالی مرچ، انڈہ اور نمک یکساں کر کے نکال لیں۔ تھیلی کو چکنا کریں اور آمیزے کے چھوٹے کوفتے بنالیں۔ دیکھی میں 3 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے لہسن سنہری کر لیں۔ اس میں پیاز، گاجر اور شملہ مرچ ڈال کر ایک منٹ تک پکائیں اور آٹھ ہلکی کر دیں۔ اس میں ٹماٹو کچپ، چلی گارلک، دو سبز ساس، نمک اور پانی ملا کر 5 منٹ تک پکائیں۔ اس میں کوفتے شامل کریں اور ڈھکن ڈھانک کر دیکھی کو کپڑے سے پکڑ کر ہلکا سا ہلائیں۔ 5 منٹ پکانے کے بعد ٹماٹر شامل کریں۔ اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے کارن فلور شامل کریں پھر آٹھ تیز کر کے 2 منٹ تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔

Garlic Chicken Balls

Ingredients:

Boneless chicken	½ kg
Egg	1
Capsicum (cubed)	1
Onions (cubed)	2
Carrot (cubed)	1
Tomato (de-seeded; cut small)	1
Garlic (chopped)	7 cloves
Cornflour (make into a paste with water)	1 ½ tbsp
Tomato ketchup	2 tbsp
Chilli garlic sauce	2 tbsp
Worcestershire sauce	2 tbsp
Black pepper powder	¼ tbsp
White pepper powder	¼ tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Water	¼ cup
Salt	to taste
Oil	as required

2 کھانے کے چمچے	چلی گارلک ساس	½ کلو	مرغی کا گوشت (بغیر ہڈی)
2 کھانے کے چمچے	دوسر ساس	ایک عدد	انڈہ
¼ چائے کا چمچ	پسی ہوئی کالی مرچ	ایک عدد	شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)
¼ چائے کا چمچ	پسی ہوئی سفید مرچ	2 عدد	پیاز (چوکور کٹی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اور کھنڈ	ایک عدد	گاجر (چوکور کٹی ہوئی)
¼ پیالی	پانی	ایک عدد	ٹماٹر (بج نکال کر چھوٹے کئے ہوئے)
حسب ذائقہ	نمک	7 جوے	لہسن (چوپ کئے ہوئے)
حسب ضرورت	تیل	1 ½ کھانے کے چمچے	کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)
		2 کھانے کے چمچے	ٹماٹو کچپ

Method:

- Cut chicken into small pieces.
- Mix chicken pieces, ginger/garlic, white pepper, black pepper, egg and salt in a chopper; remove.
- Rub oil on palm; make small meatballs.
- Heat 3 tbsp oil in pot; fry garlic golden.
- Add onions, carrot and capsicum; cook for 1 minute; reduce flame.
- Add tomato ketchup, chilli garlic sauce, Worcestershire sauce, salt and water; cook for 5 minutes.
- Add meatballs; cover with lid; using oven gloves, tilt pot from side to side.
- Cook for 5 minutes; add tomatoes.
- Gradually add cornflour; increase flame and cook for 2 minutes; dish out.



dawat
دعوت

بھنڈی گوشت قورمہ

ترکیب:

فراننگ پن میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری تلیں اور جاذب کاغذ پر نکال لیں، اسی فراننگ پن میں بھنڈیاں ہلکی سی تل کر نکال لیں۔ ایک ڈبچے میں گھی گرم کر کے لہسن اور ک، گرم مصالحہ اور گوشت ڈال کر پکائیں۔ گوشت گلنے کے قریب ہو تو اس میں وہی لال مرچ اور دھنیا ملا کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں بھنڈی اور کیوڑہ ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار قورمہ ادراک سے سجا کر پیش کریں۔

ایک کھانے کا چمچ
چند قطرے
حسب ذائقہ
ایک پیالی
تلنے کے لئے
سجانے کے لئے

پسا ہوا دھنیا
کیوڑہ
نمک
گھی
تیل
ادراک (باریک کٹی ہوئی)

اجزاء:
بکرے کا ہڈی والا گوشت 1/2 کلو
بھنڈیاں (چھوٹی والی) 1/2 کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی) 3 عدد
دہی (پھینٹی ہوئی) 250 گرام
ثابت گرم مصالحہ ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا لہسن اور ک 2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ 3 کھانے کے چمچے

Okra Mutton Korma

Ingredients:

Mutton pieces (boneless)	1/2 kg
Okra (small)	1/2 kg
Onions (finely cut)	3
Yogurt (whipped)	250 grams
Whole hot spices	1 tbsp
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Red chilli powder	3 tbsp
Coriander powder	1 tbsp
Screw pine	few drops
Salt	to taste
Clarified butter	1 cup
Oil	for frying
Ginger (finely cut)	for garnishing

Method:

- Heat oil in a frying pan; fry onions golden; remove on absorbent paper.
- Sauté okra in the same frying pan; remove.
- Heat clarified butter in pot; add garlic/ginger, hot spices and meat; cook.
- When meat is almost tender, add yogurt, red chillies and coriander; cook until tender.
- Add okra and screw pine; leave on dum.
- Garnish Korma with ginger; serve.



پنج میل دال

ترکیب:

دالوں کو دھو کر پانی میں ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دہلیجی میں گھی گرم کر کے پیاز سنہری کریں، اس میں دالیں، ہری مرچیں، ہلدی، لال مرچ، گرم مصالحہ اور نمک ڈال کر بھونیں۔ اس میں 1/2 پیالی پانی ڈال کر بلیگی آج پر دالوں کے گلنے تک پکائیں۔ فرائننگ پین میں گھی گرم کریں اور گھار کے اجزاء تل کر دال پر ڈال دیں۔

حسب ضرورت

حسب ذائقہ

1/2 پیالی

10 جوے

چند عدد

ایک کھانے کا چمچ

3 کھانے کے چمچے

ثابت گرم مصالحہ

نمک

گھی

گھار کے اجزاء:

لہسن (باریک کٹا ہوا)

کرہی پتے

ثابت سفید زیرہ

گھی

50 گرام

50 گرام

50 گرام

50 گرام

50 گرام

2 عدد

6 عدد

ایک کھانے کا چمچ

ایک کھانے کا چمچ

اجزاء:

پنے کی دال

مونگ کی دال

مسور کی دال

ماش کی دال

ملکہ مسور کی دال

پیاز (باریک کٹی ہوئی)

ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)

پسی ہوئی ہلدی

گھی ہوئی لال مرچ

Five Lentils Daal

Ingredients:

Gram lentils	50 grams
Moong lentils	50 grams
Pink lentils	50 grams
White lentils	50 grams
Brown lentils	50 grams
Onions (finely cut)	2
Green chillies (finely cut)	6
Turmeric powder	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Whole hot spices	as required
Salt	to taste
Clarified butter	1/2 cup

Tempering Ingredients:

Garlic (finely cut)	10 cloves
Curry leaves	few
Cumin seeds	1 tbsp
Clarified butter	3 tbsp

Method:

- Wash lentils; soak in water for 1 hour.
- Heat clarified butter in a pot; fry onions golden.
- Add lentils, green chillies, turmeric, red chillies, hot spices and salt; fry.
- Add 1/2 cup water; cook on low flame until tender.
- Heat clarified butter in a frying pan; fry tempering ingredients and pour on top of lentils.



سوٹ چلی چکن

ترکیب:
مرغی کی بوٹیوں پر کالی مرچ اور نمک لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں۔ مرغی کی بوٹیوں کو انڈے میں تیشیں اور کڑا ہی میں سنہری تل کر نکال لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے لہسن اور ک بھون لیں۔ اس میں ٹماٹو کچپ، چلی ساس، لال مرچ، سویا ساس، سرکہ، پیٹنی اور براؤن چینی ڈال کر 10 منٹ تک پکائیں۔ اس میں چچہ چلاتے ہوئے تھوڑا تھوڑا کر کے گاڑھا ہونے تک کارن فلور ملائیں۔ اس میں مرغی کی بوٹیاں، تیل کا تیل اور ہری مرچیں ملا کر ڈش میں نکال لیں اور ہری مرچوں سے جا کر پیش کریں۔

اجزاء:	تعداد	تعداد	تعداد
مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	1/2 کلو	کٹی ہوئی کالی مرچ	1 ایک چائے کا چمچ
چلی ساس	1/2 پیالی	سویا ساس	1 ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹو کچپ	2 کھانے کے چمچے	سفید سرکہ	1 ایک کھانے کا چمچ
مرغی کی پیٹنی	1/4 پیالی	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	1 ایک کھانے کا چمچ + سجانے کے لئے
انڈے (پھینٹے ہوئے)	2 عدد	تیل کا تیل	1 ایک کھانے کا چمچ
براؤن چینی	2 کھانے کے چمچے	پسا ہوا لہسن اور ک	1 ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	1 ایک چائے کا چمچ	نمک	حسب ذائقہ
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	3 کھانے کے چمچے	تیل	2 کھانے کے چمچے + تیلنے کے لئے

Sweet Chilli Chicken

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Chilli sauce	1/2 cup
Tomato ketchup	2 tbsp
Chicken stock	1/4 cup
Eggs (beaten)	2
Brown sugar	2 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Cornflour (make into a paste with water)	3 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Soya sauce	1 tbsp
White vinegar	1 tbsp
Green chillies (finely cut)	1 tbsp + for garnishing
Sesame seed oil	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp + for frying

Method:

- Season chicken with salt and pepper; keep aside for a little while.
- Heat oil in a wok; coat chicken with egg; fry golden; remove.
- Heat oil in a pot; fry ginger/garlic.
- Add tomato ketchup, chilli sauce, red chillies, soya sauce, vinegar, stock and brown sugar; cook for 10 minutes.
- Gradually add cornflour, stirring continuously till thick.
- Add chicken, sesame oil and green chillies; dish out.
- Garnish with green chillies; serve.



مصالحہ بھرے کریلے

ترکیب:

کریلوں کو چھیل کر چیراگائیں اور بیج نکال کر محفوظ کر لیں۔ انہیں دھوئے بغیر 1/2 ہلدی، گڑ اور نمک لگا کر 20 منٹ کے لئے رکھیں، پھر دھو لیں۔ دہیچ میں ایک پیالی تیل گرم کر کے پیاز ہلکی گلابی کریں، اس میں باقی ہلدی، لال مرچ، کیری، کلونچی، لہسن اور نمک ملا کر بھونیں اور چولہا بند کر دیں۔ جب آمیزہ ٹھنڈا ہو جائے تو اسے کریلوں میں بھریں اور دھاگے سے باندھ لیں۔ جو آمیزہ بچ جائے اسے محفوظ کر لیں۔ فرائننگ پیں میں 1/2 پیالی تیل گرم کریں اور کریلے تیل کر پھا ہوا آمیزہ باقی گڑ، ہری مرچیں، کڑھی پتے، کریلے کے بیج اور نمک ڈالیں، پھر دم پر رکھ دیں۔

ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اور رک
1 1/2 کھانے کے چمچے	پسا ہوا گڑ
1/2 کھانے کا چمچ	سونف
حسب ذائقہ	نمک
1 1/2 پیالی	تیل

اجزاء:

6 عدد	کریلے
4 عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
4 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
2 عدد	کیری (باریک کٹی ہوئی)
10 عدد	کڑھی پتے
2 چائے کے چمچے	پسی ہوئی ہلدی
ایک چائے کا چمچ	کلونچی

Masala-Stuffed Bitter Gourd Mince

Ingredients:

Bitter gourds	6
Onions (finely cut)	4
Green chillies (finely cut)	4
Raw mango (finely cut)	2
Curry leaves	10
Turmeric powder	2 tsp
Onion seeds	1 tsp
Red chilli powder	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 1/2 tbsp
Jaggery powder	1 1/2 tbsp
Fennel seeds	1/2 tsp
Salt	to taste
Oil	1 1/2 cups

Method:

- Peel bitter gourds; slit them; remove seeds and keep aside.
- Without washing, apply 1/2 turmeric powder, jaggery and salt; keep aside for 20 minutes; wash.
- Heat 1 cup oil in a pot; sauté onions; add remaining turmeric powder, red chillies, raw mangoes, onion seeds, ginger/garlic paste and salt; remove from flame.
- When cooled, fill in gourds; tie with thread.
- Keep aside remaining masala.
- Heat 1/2 cup oil in a frying pan; fry gourds.
- Add remaining masala and jaggery, green chillies, curry leaves, gourd seeds and salt; leave on dum.



انڈہ قیمہ

ترکیب:

انڈوں کو چھیل کر دونوں کونوں کو نول پر ایک ایک لوٹ لگا دیں۔ دہی میں قیمہ ہلدی، لہسن اورک اور نمک ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں تیل ہری مرچیں اورک اور لال مرچیں ڈال کر بھونیں؛ پھر لیموں کا رس ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ فرائننگ پین میں تھوڑا سا تیل گرم کریں اور انڈے ہلکے سے تیل کر نکالیں اور درمیان سے 2 ٹکڑے کاٹ کر قیمے پر رکھیں۔ مزید ارنڈے قیمے پر پیاز اور ہرا دھنیا ڈال کر پیش کریں۔

8 عدد
2 کھانے کے چمچے
2 عدد
حسب ذائقہ
ایک پیالی + تیلنے کے لئے
سجانے کے لئے

لوتکیں
اورک (باریک کٹی ہوئی)
لیموں
نمک
تیل
ہرا دھنیا پیاز (تلی ہوئی)

1/2 کلو
4 عدد
ایک چائے کا چمچ
8 عدد
4 عدد
ایک کھانے کا چمچ

اجزاء:

گائے کا قیمہ
انڈے (اُبلے ہوئے)
پسی ہوئی ہلدی
سٹوکی گول لال مرچیں
ہری مرچیں (سبائی میں باریک کٹی ہوئی)
پسا ہوا لہسن اورک

Egg Mince

Ingredients:

Beef mince	1/2 kg
Eggs (boiled)	4
Turmeric powder	1 tsp
Dried round red chillies	8
Green chillies (finely cut lengthwise)	4
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Cloves	8
Ginger (cut finely)	2 tbsp
Lemons	2
Salt	to taste
Oil	1 cup + for frying
Fresh coriander, onions (fried)	for garnishing

Method:

- Peel eggs; insert a clove on each end of eggs.
- Cook mince, turmeric, ginger/garlic and salt in a pot until dry.
- Add oil, green chillies, ginger and red chillies; fry.
- Add lemon juice; dish out.
- Heat little oil in a frying pan; lightly fry eggs; remove.
- Cut into halves; place on mince.
- Garnish with fried onions and coriander; serve.



پپر مٹن مصالحہ

ترکیب:

پسندوں کو کسی بھاری چیز کی مدد سے ہلکا سا پٹیل لیں۔ اُن پر پپیتا لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دہی میں پسندے، دہی اور نمک ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکا لیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کر کے پسندوں کو بھونیں، پھر دوبارہ دہی میں ڈال دیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار پسندے ہرے دھننے سے سجا کر پیش کریں۔

ہری مرچیں (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی) 8 عدد

4 عدد

حسب ذائقہ

½ پیالی

سجانے کے لئے

لیموں

نمک

تیل

ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)

اجزاء:

بکرے کے پسندے ½ کلو

دہی

پسا ہوا پکا پپیتا

کٹی ہوئی کالی مرچ

پسی ہوئی ادورک

ایک پیالی

ایک کھانے کا چمچ

ایک کھانے کا چمچ

2 کھانے کے چمچ

Pepper Mutton Masala

Ingredients:

Mutton undercut	½ kg
Yogurt	1 cup
Raw papaya paste	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tbsp
Ginger paste	2 tbsp
Green chillies (cut finely lengthwise)	8
Lemons	4
Salt	to taste
Oil	½ cup
Fresh coriander (finely cut)	for garnishing

Method:

- Pound undercut lightly with a mallet.
- Apply papaya on it; leave aside for 1 hour.
- Cook meat, yogurt and salt in a pot until water dries.
- Heat oil in a frying pan; fry meat.
- Place back in pot; add all remaining ingredients; leave on dum.
- Garnish with coriander; serve.



رومالی کباب

ترکیب:

روٹی کے اجزاء کو پانی سے گوندھ کر پیالے میں ڈالیں اور ہلکا سا تیل لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں؛ پھر 3 پیڑے بنا کر پتی چوکور روٹیاں تیل میں۔ ایک روٹی کو تیل سے چکنا کریں؛ اس پر چاول کا آٹا چھڑکیں اور دوسری روٹی رکھ کر دبا دیں۔ توڑے کو تیز گرم کریں اور روٹیوں کو ہلکا سا سینک کر اتار لیں؛ پھر دونوں روٹیوں کو علیحدہ کر لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کریں؛ اس میں پیاز سنہری کر کے قیرہ شامل کریں اور قیرہ کارنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ قیرہ گل جائے تو انڈے کے علاوہ دیگر اجزاء ڈالیں اور بھون کر چولہا بند کر دیں۔ ہر روٹی کے 4 ٹکڑے کاٹیں؛ ½ ٹکڑوں کے درمیان میں تھوڑا تھوڑا آمیزہ رکھیں؛ باقی ٹکڑوں کو ان پر رکھیں؛ پھر کناروں کو انڈے لگا کر بند کر دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور رومالی کباب سنہری تیل میں۔

Kerchief Kebab

Ingredients:

Chicken mince	250 grams
Onions (finely cut)	2
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Cumin powder	½ tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Eggs (beaten)	2
Salt	to taste
Oil	3 tbsp

Roti Ingredients:

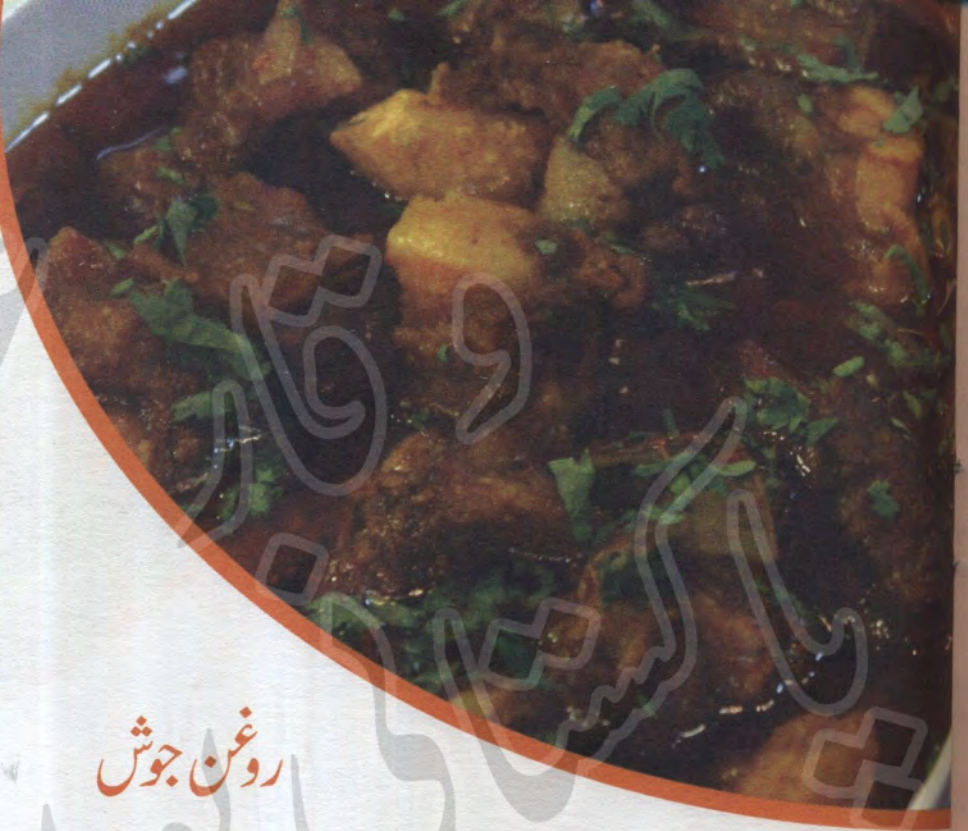
Whole wheat flour	1 ½ cups
Refined flour	1 ½ cups
Rice flour	½ cup + for sprinkling
Oil	2 tbsp + to put on roti
Salt	to taste

روٹی کے اجزاء:
 آٹا (چھنا ہوا) 1½ پیالی
 میدہ (چھنا ہوا) 1½ پیالی
 چاولوں کا آٹا ½ پیالی + چھڑکنے کے لئے
 تیل 2 کھانے کے چمچے + روٹی پر لگانے کے لئے
 نمک حسب ذائقہ

اجزاء:
 مرغی کا قیرہ 250 گرام
 پیاز (باریک کٹی ہوئی) 2 عدد
 پیاز ہوا سن اورک ایک کھانے کا چمچ
 پیاز ہوا سفید زیرہ ½ چائے کا چمچ
 کٹی ہوئی کالی مرچ ایک چائے کا چمچ
 کٹی ہوئی لال مرچ ایک چائے کا چمچ
 پیاز ہوا گرم مصالحہ ایک چائے کا چمچ
 انڈے (پھینٹے ہوئے) 2 عدد
 نمک حسب ذائقہ
 تیل 3 کھانے کے چمچے

Method:

- Knead roti ingredients with water into dough; place in a bowl; pat oil on it; keep aside for a while.
- Shape into 3 small balls; roll out into 3 paper-thin square rotis.
- Brush oil on one roti; sprinkle rice flour on it; place another roti on top; press together.
- Heat an iron griddle till piping hot; roast rotis lightly; remove from flame.
- Separate the two rotis; heat oil in pot; fry onions golden; add mince and cook till colour changes.
- When mince is tender add remaining ingredients except egg; fry; remove from flame.
- Cut each roti into 4 pieces.
- Place a small amount of the mince in centre of half the pieces; apply egg on edges.
- Seal with the remaining pieces.
- Heat oil in a wok; fry kebabs golden.



روغن جوش

ترکیب:

دیکھی میں گھی گرم کر کے دارچینی، لٹکین، تیج پتے، بڑی الائچی کے دانے اور چھوٹی الائچیاں خوشبو آنے تک پکائیں۔ اس میں لہسن اور پیاز بھون کر گوشت ڈالیں اور رنگ تبدیل ہونے تک بھون کر بخنی کے علاوہ باقی تمام اجزاء ڈال کر اچھی طرح سے بھونیں۔ اس میں بخنی ڈالیں اور گوشت گلنے تک پکائیں، تیل اوپر آ جائے تو ڈش میں نکالیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

Roghan Josh

Ingredients:

Beef pieces (with fat)	1 kg
Onions (finely cut)	2
Garlic (chopped)	10 cloves
Yogurt (whipped)	250 grams
Green cardamoms	4
Cardamom seeds	1 tbsp
Bay leaves	5
Cloves	4
Cinnamon	3 sticks
Red chilli paste	2 tbsp
Coriander powder	1 tsp
Fennel powder	1 tbsp
Turmeric powder	1 tbsp
Beef stock	4 cups
Salt	to taste
Clarified butter	1 cup
Fresh coriander (finely cut)	to sprinkle

Method:

- Heat clarified butter in a pot; cook cinnamon, cloves, bay leaves, cardamom seeds and green cardamoms till they give off aroma.
- Add garlic and onion; fry.
- Add meat; fry until colour changes; add remaining ingredients except stock; fry thoroughly.
- Add stock; cook until meat is tender.
- When oil separates dish out; sprinkle coriander; serve.

اجزاء:

2 کھانے کے چمچے	لال مرچوں کا پیسٹ	ایک کلو	گائے کا گوشت (پکنائی والا)
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا دھنیا	2 عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی سونف	10 جوے	لہسن (چوپ کئے ہوئے)
ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی	250 گرام	دہی (بھینٹی ہوئی)
4 پیالی	گائے کی بخنی	4 عدد	چھوٹی الائچیاں
حسب ذائقہ	نمک	ایک کھانے کا چمچ	بڑی الائچی کے دانے
ایک پیالی	کھی	5 عدد	تیج پتے
چھڑکنے کے لئے	ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	4 عدد	لٹکین
		3 ڈنڈیاں	دارچینی



رانی مرغی

ترکیب:

بادام اور پستوں کو ابال کر چھیل لیں۔ دیکھی میں کھی گرم کریں اور پیاز تل کر نکال لیں۔ پیاز کو دہی کے ہمراہ پیس لیں۔ اسی دیکھی میں گرم مصالحہ بھونیں پھر لہن اور ک ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں مرغی کی بوٹیاں ڈال کر تیز آئج پر بھونیں۔ اس میں بادام اور پستے کے علاوہ دیگر اجزاء ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ فرائننگ تین میں 2 کھانے کے چمچے کھی گرم کریں اور بادام پستے تل کر دیکھی میں شامل کر دیں۔ سردنگ

اجزاء:	مرغی کی بوٹیاں	پسا ہوا لہن اور ک	پیاز (چوپ کی ہوئی)	دہی (چھینٹی ہوئی)	لال مرچوں کا پیسٹ	پسا ہوا دھنیا	پسا ہوا سفید زیرہ	پسی ہوئی ہلدی
1 کلو	1 کلو	2 عدد	250 گرام	2 کھانے کے چمچے	1 کھانے کے چمچے	1/2 چائے کا چمچ	1 کھانے کے چمچے	1 کھانے کے چمچے
ثابت گرم مصالحہ	سفید تیل (بھنے ہوئے)	تازہ کریم	پستے بادام	پانی	نمک	کھی	سلا پستے	
1 کھانے کا چمچ	2 کھانے کے چمچے	1/2 پیالی	1/2 پیالی	1/2 پیالی	حسب ذائقہ	1 کھانے کے چمچے	2 کھانے کے چمچے	سجانے کے لئے

Rani Chicken

Ingredients:

Chicken pieces	1/2 kg
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Onions (chopped)	2
Yogurt (whipped)	250 grams
Red chilli paste	2 tbsp
Coriander powder	1 tsp
Cumin powder	1/2 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Whole hot spices	1 tbsp
White sesame seeds (roasted)	2 tbsp
Fresh cream	1/2 cup
Pistachios, almonds	1/2 cup altogether
Water	1/2 cup
Salt	to taste
Clarified butter	1 cup + 2 tbsp
Lettuce leaves	for decorating

Method:

- Boil and peel almonds and pistachio.
- Heat clarified butter in a pot; fry onions; remove.
- Blend onions with yogurt in a blender; fry hot spices in same pot.
- Add ginger/garlic; cook for few minutes.
- Add chicken; fry on high flame.
- Add remaining ingredients except almonds and pistachios; cook till meat is tender.
- Heat 2 tbsp oil in a frying pan; fry almonds and pistachios; add to pot.
- Decorate serving dish with lettuce leaves; place chicken on top; serve.



بنگلہ روٹی

ترکیب:

بلینڈر میں تیل کے علاوہ باقی اجزاء یکجان کر کے گاڑھا آمیزہ بنالیں۔ نان اسٹک کے فرائننگ پین میں تھوڑا سا تیل گرم کریں۔ ایک گہرے پیچھے میں آمیزہ بھر کر فرائننگ پین میں ڈالیں اور اسے پھیلا دیں۔ جب روٹی ایک جانب سے ہلکی سی گلابی ہو جائے تو اسے پلٹ کر دوسری جانب سے پکائیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی آمیزے کی روٹیاں تیار کر لیں اور گرما گرم پیش کریں۔

اجزاء:

۱/۲ گڈی	ہرادھنیا	ایک پیالی	میدہ (چھنا ہوا)
۱/۲ گڈی	پودینہ	ایک پیالی	چاولوں کا آٹا
3 عدد	انڈے	ایک چائے کا چمچ	رائی دانے
حسب ذائقہ	نمک	2 عدد	کڑھی پتے
تلنے کے لئے	تیل	۱/۲ چائے کا چمچ	کلونجی
		5 عدد	ہری مرچیں

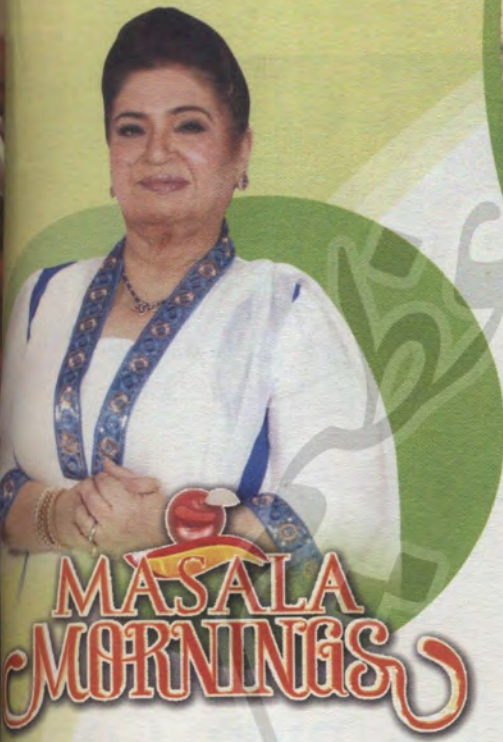
Bangla Roti

Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 cup
Rice flour	1 cup
Mustard seeds	1 tsp
Curry leaves	2
Onions seeds	½ tsp
Green chillies	5
Fresh coriander	½ bunch
Mint leaves	½ bunch
Eggs	3
Salt	to taste
Oil	for frying

Method:

- Thoroughly blend all ingredients except oil in a blender.
- Heat little oil in a non-stick frying pan.
- Scoop batter in a deep cooking spoon; spread in the frying pan.
- When roti is fried light golden from one side, flip over and fry other side.
- Repeat process to make more rotis; serve hot.



MASALA MORNINGS

ٹیراگون چکن اسٹیکس

ترکیب:

ساز پین میں مکھن گرم کر کے ساس کے اجزاء گاڑھا ہونے تک پکا کر رکھ لیں۔ مرغی کے سینوں پر مرغی کے اجزاء ملا کر 1/2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور مرغی کے سینوں کو دونوں جانب سے سینک لیں۔ اس کے اوپر ساس ڈالیں اور آلٹ پلٹ کر کے پکائیں۔ اسے سیزلر پر رکھیں اور فرینج فراز اور سبز یوں کے ہمراہ پیش کریں۔

ٹیراگون ساس کے اجزاء:

2 کھانے کے چمچے	مکھن
ایک ایک کھانے کا چمچ	کارن فلور سفید سرکہ
1/4 پیالی	پانی
4 کھانے کے چمچے	تازہ کریم
ایک چائے کا چمچ	سوکھے ہوئے ٹیراگون (چوپ کئے ہوئے)
ایک کھانے کا چمچ	اجودہ (چوپ کیا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)
2 کھانے کے چمچے	کھمبھی (چوپ کی ہوئی)
1/2، 1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ، نمک

مرغی کے اجزاء:

2 عدد	مرغی کے سینے
1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
1/2، 1/2 چائے کا چمچ	مسٹرڈ پیسٹ، لپسا، ہواہسن
ایک کھانے کا چمچ	وارچٹر سائز ساس
1/2 چائے کا چمچ	روز میری کے پتے (چوپ کئے ہوئے)
ایک چائے کا چمچ	سویا ساس
2 کھانے کے چمچے	اسٹیک ساس
1/2 چائے کا چمچ	نمک
ایک کھانے کا چمچ + سینکے کے لئے	تیل
ہمراہ پیش کرنے کے لئے	فرینج فراز اور اُبلے سبزیاں

Chicken Tarragon Steaks

Ingredients:

Chicken breasts	2
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Mustard paste, Garlic paste	1/2 tsp each
Worcestershire sauce	1 tbsp
Rosemary leaves (chopped)	1/2 tsp
Soya sauce	1 tsp
Steak sauce	2 tbsp
Salt	1/2 tsp
Oil	1 tbsp + to grill
French fries and boiled vegetables	as accompaniment

Method:

- Heat butter in a saucepan.
- Add sauce ingredients and cook until thick; keep aside.
- Marinate breasts with chicken ingredients; set aside for 1/2 hour.
- Heat oil in a frying pan and grill chicken from both sides.
- Pour sauce on top and toss over a few times.
- Place chicken on a sizzler and serve with by boiled vegetables and fries.

Tarragon sauce ingredients:

Butter	2 tbsp
Cornflour, White vinegar	1 tbsp each
Water	1/4 cup
Fresh cream	4 tbsp
Dried tarragon (chopped)	1 tbsp
Parsley (chopped)	1 tbsp
Spring onions (chopped)	1 tsp
Mushroom (chopped)	2 tbsp
Black pepper, salt	1/2 tsp each



تندوری ڈرم اسٹکس

ترکیب:

ڈرم اسٹکس پر چھڑی کی مدد سے گہرے نشان لگالیں۔ ایک پیالے میں ڈرم اسٹکس میں تمام اجزاء ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ انہیں بیکنگ ٹری میں رکھیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 20 منٹ تک پکائیں۔ اسے نکالیں اور الٹ پلٹ کر کے دوبارہ رکھیں اور مزید 20 منٹ تک پکائیں۔ چاہیں تو کوئلے کا دھواں دے دیں اور چاٹ مصالحہ چھڑکیں۔ سر وگ ڈش کو سلاڈپتے، کھیرے اور ٹماٹر سے سجائیں۔ اس پر ڈرم اسٹکس رکھ کر پیش کریں۔

اجزاء:	
ڈرم اسٹکس	1/2 کلو
دہی (پانی نکالا ہوا)	1/2 پیالی
لیمون کارس	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	1 کھانے کے چمچے
تازہ کریم	2 کھانے کے چمچے
چیز ریڈیئر	2 کھانے کے چمچے
قصوری مٹی	1 کھانے کے چمچے
پسا ہوا ہسن اور رک	1 کھانے کے چمچے
کارن فلور	1 کھانے کے چمچے
کھانے کا اورنج رنگ	1 کھانے کے چمچے
نمک	1 کھانے کے چمچے
سلاڈپتے، کھیرے، ٹماٹر	1 کھانے کے چمچے

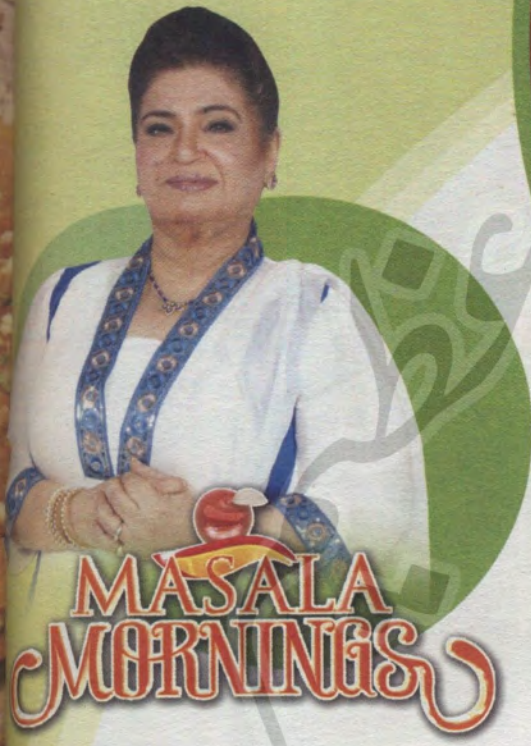
Tandoori Drumsticks

Ingredients:

Drumsticks	1/2 kg
Yogurt (drained)	1/2 cup
Lemon juice	2 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Fresh cream	2 tbsp
Cheddar cheese	2 tbsp
Dried fenugreek leaves	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Cornflour	1 tbsp
Orange food colour	1 pinch
Salt	1 tsp
Lettuce, cucumbers and tomatoes	for decorating

Method:

- Make deep cuts on drumsticks with a knife.
- Mix all ingredients on drumsticks and leave aside for 2 hours.
- Place on a baking tray and bake in a pre-heated oven at 180°C ; cook for 20 minutes.
- Remove from flame; toss over and bake again for 20 minutes.
- If you desired, can smoke with charcoals and sprinkle chaat masala on top.
- Decorate dish with lettuce, cucumbers and tomatoes.
- Place drumsticks on top; serve.



MASALA MORNINGS

کھویا سیخ کباب

ترکیب:

بلینڈر میں گھی کے علاوہ باقی تمام اجزاء یکجا کر کے رکھ لیں۔ یہ قطلی کو گیلا کریں، تھوڑا سا قیمہ لے کر اس کا لمبوتر کباب بنائیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے پورے قیمے کے سیخ کباب بنالیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کر کے کباب تلیں اور ڈش میں نکال لیں۔ چاہیں تو کولے کا دھواں دے دیں۔ مزیدار سیخ کباب چٹنی، پیاز اور سلاد کے ہمراہ پیش کریں۔

ایک کھانے کا چمچ
1/2 پیالی
ایک چائے کا چمچ
2 کھانے کے چمچ
بمراہ پیش کرنے کے لئے

پسا ہوا بسن ادرک
کھویا
نمک
گھی
چٹنی اسلاڈ پیاز کے لٹھے

اجزاء:
گائے کا قیمہ
پسی ہوئی لال مرچ
پسا ہوا گرم مصالحہ
پیاز (چوپ کی ہوئی)
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)

Khoya Seekh Kebabs

Ingredients:

Beef mince	1/2 kg
Red chilli powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Onion (chopped)	2 tbsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Green chillies (chopped)	2 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Dried whole milk	1/2 cup
Salt	1 tsp
Clarified butter	2 tbsp
Chutney, salad	as accompaniment

Method:

- Blend all ingredients except clarified butter in a blender and keep aside.
- Wet palm; take a little mince and shape into long kebab.
- Repeat process to make more seekh kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs and dish out.
- If desired you can smoke the kebabs.
- Serve Seekh Kebabs with chutney and salad.



MASALA MORNINGS

بیسن کا حلوہ

ترکیب:

پانی میں چینی ملا کر ایک تار کا شیرہ تیار کر لیں۔ دیکھی میں گھی گرم کر کے الائچیاں اور بیسن ہلی آئینچ پر 10 منٹ تک بھونیں۔ اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ ڈالیں اور پورا دودھ استعمال ہونے تک بھونیں۔ اس میں شیرہ ڈال کر اچھی طرح سے بھونیں۔ ڈش کو چکنا کریں اور حلوہ ڈال کر پیچھے کی مدد سے ہموار کر لیں۔ مزیدار حلوے کو بادام، پستے اور چاندی کے ورق سے سجادیں۔

اجزاء:

250 گرام	بیسن (چھنا ہوا)
250 گرام	تازہ دودھ
6 عدد	چھوٹی الائچیاں
125 گرام	پانی
125 گرام	چینی
250 گرام	گھی
سجانے کے لئے	بادام، پستے، چاندی کا ورق

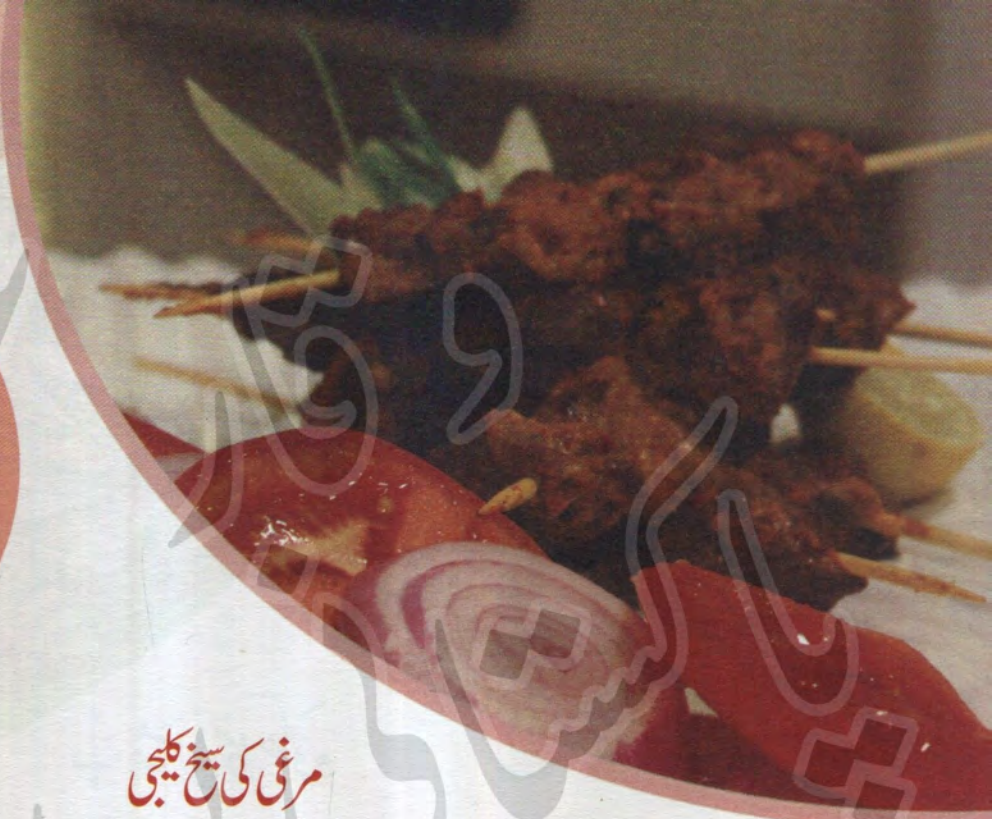
Basin ka Halwa

Ingredients:

Gram flour (sieved)	250 grams
Fresh milk	250 grams
Green cardamoms	6
Water	125 grams
Sugar	125 grams
Clarified butter	250 grams
Almonds, pistachios and silver sterling leaves	for garnishing

Method:

- Cook water and sugar together until it begins to get sticky.
- Heat clarified butter; fry cardamoms and gram flour in a pot for 10 minutes on low flame.
- Gradually add milk, frying continuously.
- Add syrup and fry thoroughly.
- Brush oil on a serving dish; add halwa; level with a spoon.
- Garnish halwa with almonds, pistachios and silver leaves.



مرغی کی سیخ کلیجی

ترکیب:

کلیجی میں تمام اجزاء ملا کر 1/2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اسے لکڑی کی سیخوں پر لگانا۔ فرائینگ پن میں تھوڑا سا تیل گرم کریں اور سیخوں کو ہر طرف سے سینک کر نکال لیں۔ مزیدار کلیجی پیاز، ٹماٹر اور لیموں کے ہمراہ پیش کریں۔

اجزاء	مقدار
مرغی کی کلیجی	500 گرام
دہی (پھینٹی ہوئی)	1/4 پیالی
لیموں کارس	2 کھانے کے چمچے
پیاز ہواہسن اور ک	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	1/4 چائے کا چمچ
پیاز ہوا گرم مصالحہ	2 چائے کے چمچے
تیل	2 کھانے کے چمچے
پیاز، ٹماٹر، لیموں کے قتلے	بہراہ پیش کرنے کے لئے

Chicken Liver Seekh

Ingredients:

Chicken liver	500 grams
Yogurt (whipped)	1/4 cup
Lemon juice	2 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Crushed red chillies	2 tbsp
Turmeric powder	1/4 tsp
Hot spices powder	2 tsp
Oil	2 tbsp
Onion, tomatoes, lemon slices as accompaniments	

Method:

- Marinate liver with all ingredients; keep aside for 1/2 hour.
- Pierce on wooden skewers
- Heat little oil in a frying pan; fry seekh from all sides; remove.
- Serve accompanied by onions, tomatoes and lemons.



ہرے بھرے پنیری نگلٹس

ترکیب:

چوپر میں قیمہ، ڈبل روٹی، لہسن، پانی، ہری مرچیں، ہری پیاز، کالی مرچ اور نمک یکجان کر لیں۔ اس میں سے تھوڑا سا آمیزہ چھتلی پر تھلیں، اس کے درمیان میں تھوڑا سا پنیر رکھ نگلٹس کی شکل دے دیں۔ اسے پہلے میدے، پھر انڈے اور پھر ڈبل روٹی کے چوڑے میں لپیٹیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے پورے آمیزے کے نگلٹس تیار کریں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور نگلٹس تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔

ایک پیالی
ایک عدد
2 کھانے کے چمچے
ایک پیالی
ایک چائے کا چمچ
تلنے کے لئے

میدہ (چھنا ہوا)
انڈہ
پانی
تازہ ڈبل روٹی کا چوڑہ
نمک
تیل۔

1/2 کلو
5 سلائس
ایک چائے کا چمچ
1/4 چائے کا چمچ
ایک عدد
6 عدد
1/4 پیالی

اجزاء

مرغی کا قیمہ
ڈبل روٹی
پسا ہوا لہسن
پسی ہوئی کالی مرچ
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)
ہری مرچیں
موزریریل پنیر (کدو کش)

Stuffed Cheese Nuggets

Ingredients:

Chicken mince	1/2 kg
Bread	5 slices
Garlic paste	1 tsp
Black pepper powder	1/4 tsp
Spring onion (finely cut)	1 stalk
Green chillies	6
Mozzarella cheese (grated)	1/4 cup
Refined flour (sieved)	1 cup
Egg	1
Water	2 tbsp
Fresh breadcrumbs	1 cup
Salt	1 tsp
Oil	for frying

Method:

- Chop mince, bread, garlic, water, green chillies, spring onion, black pepper and salt in a chopper.
- Take a small amount in palm; put little cheese in the centre and shape into nugget.
- Coat with flour, then egg and finally breadcrumbs.
- Repeat process to make more nuggets.
- Heat oil in a wok; fry nuggets; remove on absorbent paper.



مصالحے دار گوشت

ترکیب:
دیہی میں علاوہ تیل تمام اجزاء اور ایک پیالی پانی ڈال کر ہلکی آہنج پر گوشت گلنے تک پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو تیل ڈال کر بھونیں اور ½ پیالی پانی ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ تیل اوپر آ جائے تو دس میں نکالیں اسے ہری مرچوں ہرے دھننے اور اورک سے جا کر پیش کریں۔

ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	۱/۲ کلو
ایک چائے کا چمچ	گٹی ہوئی لال مرچ	3 عدد
۱/۲ چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی	2 عدد
2 چائے کے پتھے	پسا ہوا گرم مصالحہ	6 عدد
ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی اورک	3 عدد
2 چائے کے پتھے	پسا ہوا اجسن	ایک آہنج کا ٹکڑا
2 کھانے کے پتھے	ہر ادھنیا (چوپ کیا ہوا)	ایک عدد
حسب ذائقہ	نمک	2 عدد
۱/۲ پیالی	تیل	ایک عدد

بکرے کا گوشت	اجزاء
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	3 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
لوتکیں	3 عدد
دار چینی	ایک آہنج کا ٹکڑا
بڑی الائچی	ایک عدد
چھوٹی الائچیاں	2 عدد
تیج پتہ	ایک عدد

ہری مرچیں ہر ادھنیا اورک (باریک کٹا ہوا) سجانے کے لئے

Masala Gosht

Ingredients:

Mutton	½ kg
Tomatoes (chopped)	3
Onions (finely cut)	2
Green chillies (finely cut)	6
Cloves	3
Cinnamon	1-inch piece
Cardamom	1
Green cardamoms	2
Bay leaf	1
Red chilli powder	1 tsp
Red chilli (crushed)	1 tsp
Turmeric powder	½ tsp
Hot spices powder	2 tsp
Ginger paste	1 tbsp

Garlic paste	2 tsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Salt	To taste
Oil	½ cup
Green chillies, fresh coriander, ginger (finely cut) for garnishing	

Method:

- Mix all ingredients except oil in a pot; add one cup water.
- Cook on low flame till meat is tender.
- When water dries, add oil and fry.
- Add ½ cup water; leave on dum.
- Dish out when oil separates.
- Garnish with green chillies, fresh coriander and ginger; serve.



دہی والے کپ کیکیس

ترکیب:

ایک پیالے میں میدہ دلیہ، بیکنگ سوڈا، بیکنگ پاؤڈر، دہی، سویٹنر اور نمک ملائیں۔ دوسرے پیالے میں الیکٹرک بیٹری مدد سے انڈوں اور مکھن کو کیجان کر لیں۔ اس میں میدے والا آمیزہ ڈال کر تھچے سے ملائیں۔ اس آمیزے کو کپ کیکی کے سانچوں میں بھر کر پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 15 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔

1/2 چائے کا چمچ
ایک پیالی
1/4 چائے کا چمچ
4 کھانے کے چمچے

بیکنگ سوڈا
دہی
نمک
مکھن

ایک پیالی
ایک پیالی
4 کھانے کے چمچے
2 عدد
ایک چائے کا چمچ

اجزاء

میدہ (چھنا ہوا)
دلیہ
سویٹنر
انڈے
بیکنگ پاؤڈر

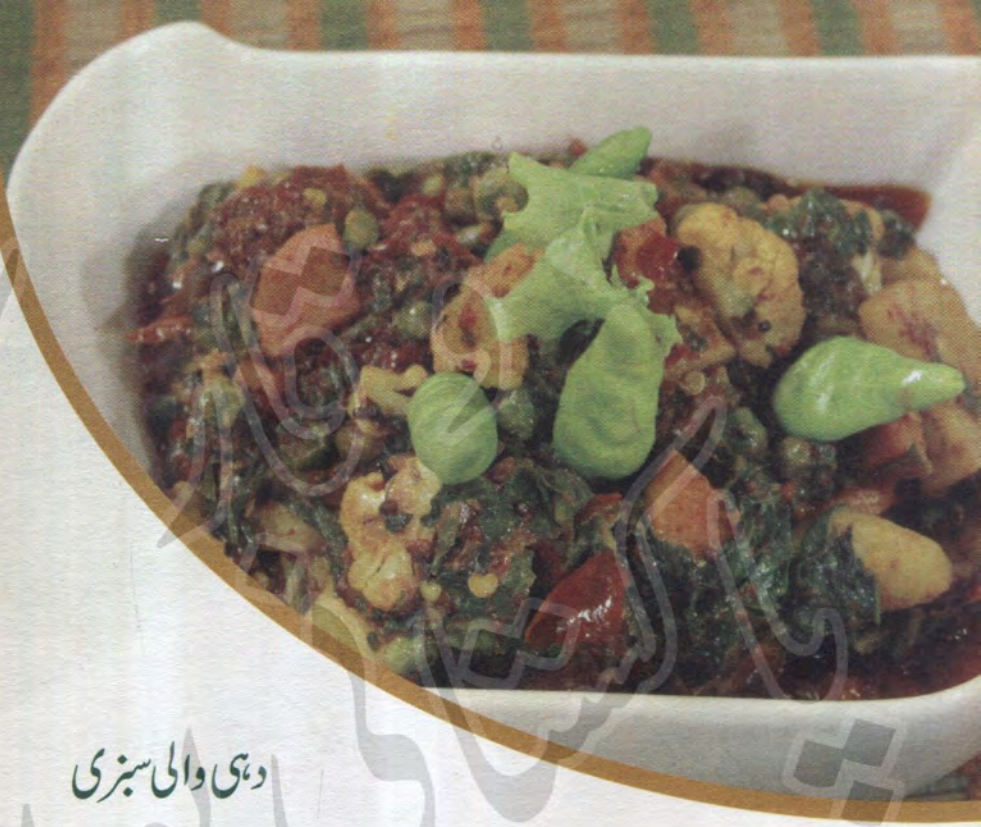
Yogurt Cupcakes

Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 cup
Porridge	1 cup
Sugar	4 tbsp
Eggs	2
Baking powder	1 tsp
Baking soda	1/2 tsp
Yogurt	1 cup
Salt	1/4 tsp
Butter	4 tbsp

Method:

- Mix flour, porridge, baking soda, baking powder, yogurt, sweetner and salt in a bowl.
- Beat eggs and butter with an electric beater in a separate bowl.
- Fold in flour with a spoon.
- Pour in cupcake moulds; place moulds in a pre-heated oven; bake at 180°C for 15 minutes; remove.



دہی والی سبزی

ترکیب:

لال مرچوں کو رات بھر کے لئے بھگونیں۔ ان میں زیرہ ہلدی، دہی اور نمک ڈال کر پیس لیں۔ دہی میں تیل گرم کریں اس میں گاجر، آلو، مٹر اور پھول گو بھی چند منٹ تل کر نکال لیں۔ اسی دہی میں رائی بھون کر دہی کا آمیزہ شامل کریں اور اچھی طرح سے بھون لیں۔ اس میں تلی ہوئی سبزیاں، پالک اور ٹماٹر ڈال کر ہلی آئینچ پر 10 منٹ تک پکائیں۔ اس میں باقی اجزاء شامل کریں اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔

ایک چائے کا چمچ

ایک چائے کا چمچ

2 چائے کے چمچے

4 کھانے کے چمچے

2 کھانے کے چمچے

ایک چائے کا چمچ

½ پیالی

بڑی والی ہری مرچیں (ثابت) سجانے کے لئے

ثابت سفید زیرہ

پسی ہوئی ہلدی

رائی دانے

لیموں کا رس

قصوری میتھی

نمک

تیل

بڑی والی ہری مرچیں (ثابت)

اجزاء:

آلو (چھوٹا چوکور کٹا ہوا) ½ کلو

پالک (باریک کٹا ہوا) ½ کلو

ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے) 2 عدد

مٹر 250 گرام

پھول گو بھی کے پھول 250 گرام

گاجر (چھوٹی کٹی ہوئی) 2 عدد

دہی 250 گرام

شوکی گول لال مرچیں 10 عدد

ہر ادھنی ½ گڈی

Yogurt Vegetable

Ingredients:

Potato (diced)	½ kg
Spinach (finely cut)	½ kg
Tomatoes (finely cut)	2
Peas	250 grams
Cauliflower (cut flowers)	250 grams
Carrots (cut small)	2
Yogurt	250 grams
Long dried red chillies	10
Fresh coriander	½ bunch
Cumin seeds	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Mustard seeds	2 tsp
Lemon juice	4 tbsp
Dry fenugreek leaves	2 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	½ cup
Big green chillies	For garnishing

Method:

- Soak chillies overnight.
- Grind with cumin, turmeric, yogurt and salt.
- Heat oil in a pot; fry carrots, potatoes, peas and cauliflowers for a few minutes; remove.
- In the same pot fry mustard seeds.
- Add yogurt mixture and fry thoroughly.
- Add fried vegetables, spinach and tomatoes; cook on low flame for 10 minutes.
- Add remaining ingredients and garnish with green chillies; serve.



جلفریزی دال

ترکیب:

دہنچہ میں تیل گرم کر کے لہسن اور کنبھونیں اس میں ٹماٹر لال مرچ ہلدی اور نمک ملا کر بھوننے کے بعد دال شامل کر دیں۔ ایک پیالے میں باقی اجزاء ملائیں اور اسے دال کے اوپر پھیلا دیں اس پر ہر ادھنی ڈالیں اور دم پر رکھ دیں۔

ایک چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
½ گڈی
ایک کھانے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
½ پیالی

مسٹرڈ پیسٹ
پسی ہوئی ہلدی
ہر ادھنی
پسا ہوا لہسن اور ک
پسی ہوئی لال مرچ
نمک
تیل

250 گرام
ایک عدد
ایک عدد
ایک عدد
6 عدد
½ پیالی
ایک پیالی
2 کھانے کے چمچے

اجزاء:

ملکہ مسور کی دال (اُبلی ہوئی)
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)
ٹماٹر (موٹے کئے ہوئے)
پیاز (موٹی کٹی ہوئی)
ہری مرچیں (لمبائی میں
چیرا لگائیں)
دہنی (بھینٹی ہوئی)
ٹماٹر (پسے ہوئے)
لیبوں کا رس

Jalferezi lentils

Ice-cream Ingredients:

Red lentils (boiled)	250 grams
Capsicum (finely cut)	1
Tomato (thickly cut)	1
Onion (thickly cut)	1
Green chillies (slit vertically)	6
Yogurt (whipped)	½ cup
Tomato (blended)	1 cup
Lemon juice	2 tbsp
Mustard paste	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Fresh coriander	½ bunch
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	½ cup

Method:

- Heat oil in a pot and fry ginger/garlic.
- Add tomatoes, red chillies, turmeric and salt; fry.
- Add lentils.
- Mix remaining ingredients in a bowl and spread over lentils.
- Sprinkle fresh coriander on top; leave on dum.



روسٹڈ آلو کا سلاد

ترکیب:

آلوؤں میں تیل اور نمک ملا کر المونیم فوائل میں لپیٹ کر بیکنگ ٹرے پر رکھیں اور پہلے سے گرم اودن میں 180°C پر 10 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ ایک پیالے میں ڈریسنگ کے اجزاء ملا لیں۔ المونیم فوائل کو کھول کر اس میں بھننے، شملہ مرچ اور ہری بیاز شامل کریں اور ڈریسنگ ڈالیں، اسے ٹماٹر اور لیموں کے قتلے سے سجا کر پیش کریں۔

2 کھانے کے چمچے
1/2 چائے کا چمچ
1/4 چائے کا چمچ
1/2 چائے کا چمچ
3 کھانے کے چمچے

لیموں کا رس
ثابت سفید زیرہ
کٹی ہوئی کالی مرچ
نمک
تیل

آلو (فریج فرائز کی طرح کٹے ہوئے) 4 عدد
بھننے کے دانے
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)
ہری بیاز (باریک کٹی ہوئی)
نمک
تیل
ٹماٹر، لیموں کے قتلے

ڈریسنگ کے اجزاء:

1/4 پیالی
1/2 گڈی
مایونیز
ہر ادھیا

Roasted Potato Salad

Ice-cream Ingredients:

Potatoes (cut into french fries)	4
Corn kernels	1 cup
Capsicum (finely cut)	1
Spring onions (finely cut)	2 stalks
Salt	1/4 tsp
Oil	1 tbsp
Tomato, lemon sliced	for garnishing

Dressing Ingredients:

Mayonnaise	3/4 cup
Fresh coriander	1/2 bunch
Lemon juice	2 tbsp
Cumin seeds	1/2 tsp
Crushed black pepper	1/4 tsp
Salt	1/2 tsp
Oil	3 tbsp

Method:

- Mix oil and salt in potatoes and wrap in an aluminum foil; place on a baking tray.
- Pre-heat oven at 180°C; bake potatoes for 10 minutes and remove.
- Mix dressing ingredients in a bowl. Open the foil and add corn kernels, capsicum and spring onions in it; add dressing on it.
- Garnish with tomato and lemon slices; serve.



آئس کریم اور پھلوں کا کسٹرڈ

ترکیب:

جیلٹن پاؤڈر کو پانی میں گھول لیں۔ اسے بلینڈر میں آئس کریم کے باقی اجزاء کے ساتھ یکجان کر کے پائریکس کی ڈش میں ڈال کر فریجزر میں رکھ دیں۔ دہلیجی میں دودھ اُبالیں اور اس میں چھچھلاتے ہوئے آہستہ آہستہ کسٹرڈ شامل کر دیں، اس میں اسنس ملا کر چلہا بند کر دیں۔ ٹھنڈا ہو جائے تو اسے آئس کریم پر ڈال دیں۔ اسے کریم اور ملے جٹلے پھلوں اور چیریز سے سجا کر فریج میں رکھ دیں۔

کسٹرڈ کے اجزاء:

تازہ دودھ ½ کلو
چینی ½ پیالی
وینلا اسنس ½ چائے کا چمچ
اسٹرابیری کسٹرڈ پاؤڈر (پانی میں ٹھلا ہوا) 2 کھانے کے چمچے
چیریز، تازہ کریم، ملے جٹلے پھل سجانے کے لئے

آئس کریم کے اجزاء:

آم کا ٹوڈا 2 پیالی
تازہ کریم 350 گرام
تازہ دودھ ایک پیالی
کنڈینسڈ ملک ایک پیالی
چینی ½ پیالی
نیم گرم پانی ½ پیالی
جیلٹن پاؤڈر ایک چائے کا چمچ

Ice-cream fruit Custard

Ice-cream Ingredients:

Mango pulp	2 cups
Fresh cream	350 grams
Fresh milk	1 cup
Condensed milk	1 cup
Sugar	½ cup
Luke-warm water	½ cup
Gelatin powder	1 tsp

Custard Ingredients:

Fresh milk	½ kg
Sugar	½ cup
Vanilla essence	½ tsp
Strawberry custard powder	2 tbsp
Cherries, fresh cream, mixed fruits	for garnishing

Method:

- Dissolve gelatin powder in water.
- Blend with remaining ice-cream ingredients in a blender.
- Pour into a Pyrex dish and freeze.
- Boil milk in a pot; gradually add custard powder, stirring continuously.
- Add essence and remove from flame.
- When cooked pour on the ice-cream.
- Garnish with cream, cherries and mixed fruits and refrigerate.

FOOD DIARIES



جھٹ پٹ چکن سلاد

ترکیب:

مرغی کے سینوں کے چوڑے ٹکڑے کاٹ کر اس پر مرغی کے تمام اجزاء لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور مرغی کے ٹکڑوں کے دونوں جانب سے سنہری تیل کر نکال لیں۔ سیب کو چھیل کر چوکور کاٹ لیں، پیاز کے لٹھے کاٹ لیں اور اخروٹ کو چوب کر لیں۔ ایک پیالے میں سیب، مایونیز، اخروٹ اور پیاز ملا کر ڈش میں نکالیں۔ اس پر مرغی کے ٹکڑے رکھ کر پیش کریں۔

لہسن (چوب کئے ہوئے) 3 جوے
کٹی ہوئی کالی مرچ ایک چائے کا چمچ
وارچر شائرساں ایک کھانے کا چمچ
چینی ایک چائے کا چمچ
تیل 2 کھانے کے چمچے

اجزاء:

سیب ایک عدد
پیاز ایک عدد
اخروٹ 2 کھانے کے چمچے
مایونیز 3 کھانے کے چمچے
مرغی کے اجزاء:
مرغی کے سینے 2 عدد
سویاساں 3 کھانے کے چمچے

Jhat Pat Chicken Salad

Prawn ingredients:

Apple 1
Onion 1
Walnuts 2 tbsp
Mayonnaise 3 tbsp

Chicken ingredients:

Chicken breasts 2
Soya sauce 3 tbsp
Garlic (chopped) 3 cloves
Black pepper (crushed) 1 tsp
Worcestershire sauce 1 tbsp
Sugar 1 tsp
Oil 2 tbsp

Method:

- Cut chicken into thick pieces; marinate with all chicken ingredients; leave aside for 1 hour.
- Heat on in a frying pan; fry chicken golden from both sides; remove.
- Peel and dice apple; cut onion into rings and chop walnuts.
- Mix apple, onion, walnuts and mayonnaise; dish out.
- Arrange chicken pieces on top; serve.



جھینگے گبریانی

ترکیب:

جھینگوں پر جھینگوں کے اجزاء لگا کر ایک گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ دہی میں تیل گرم کریں اور جھینگے 5 منٹ تک بھون کر نکال لیں۔ اسی دہی میں پیاز سنہری کر کے لہسن اور کھری مرچیں اور نمک بھونیں۔ اس میں ٹماٹر اور ہلدی ملا کر ٹماٹر نرم ہونے تک پکائیں پھر وہی اور جھینگے ڈال کر 5 منٹ تک پکائیں۔ اس میں 1/2 ہرا دھنیا پودینہ اور 1/2 گرم مصالحہ ملائیں اور مزید 5 منٹ پکا کر چولہا بند کر دیں۔ دہی میں 1/2 چاول کی تہ لگا کر جھینگے پھیلائیں پھر باقی چاولوں کی تہ لگا دیں۔ اس پر گھی باقی گرم مصالحہ کیوڑہ اور باقی ہرا دھنیا چھڑک کر دم پر رکھ دیں۔ مزید ار بریانی پیاز کا جو اور کشمش سے سجا کر پیش کریں۔

1/4 چائے کا چمچ
2 کھانے کے چمچے
1 1/2 چائے کے چمچے
10 پتے
1/2 پیالی
چند قطرے
حسب ذائقہ
2 کھانے کے چمچے
4 کھانے کے چمچے
سجانے کے لئے

پسی ہوئی ہلدی

دہی

پسا ہوا گرم مصالحہ

پودینہ (چوپ کیا ہوا)

ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)

کیوڑہ

نمک

سکھی

تیل

پیاز کا جو کشمش

جھینگے کے اجزاء:

جھینگے

1/2 کلو

پسی ہوئی ہلدی

1/2 چائے کا چمچ

پسی ہوئی لال مرچ لیموں کا رس ایک ایک چائے کا چمچ

نمک

حسب ذائقہ

مصالحے کے اجزاء:

چاول (آبلے ہوئے)

2 پیالی

پیاز (باریک کٹی ہوئی)

3 عدد

ٹماٹر (باریک کئے ہوئے)

2 عدد

پسا ہوا لہسن اور ک

1 1/2 کھانے کے چمچے

ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی) 7 عدد

Prawn Biryani

Prawn ingredients:

Prawns	1/2 kg
Turmeric powder	1/2 tsp
Red chilli powder, lemon juice	1 tsp each
Salt	to taste

Masala ingredients

Rice (boiled)	2 cups
Onions (finely cut)	3
Tomatoes (finely cut)	2
Ginger/garlic paste	1 1/2 tbsp
Green chillies (chopped)	7
Turmeric powder	1/4 tsp
Yogurt	2 tbsp
Hot spices powder	1 1/2 tsp
Mint leaves (chopped)	10 leaves
Fresh coriander (chopped)	1/2 cup
Screw pine	few drops
Salt	to taste
Clarified butter	2 tbsp
Oil	4 tbsp
Onions, cashew nuts, raisins	for garnishing

Method:

- Marinate prawns with prawn ingredients; refrigerate.
- Heat oil in pot; fry prawns for 5 minutes; remove.
- Fry onions golden in the same pot; add ginger/garlic, green chillies and salt; fry.
- Add tomatoes and turmeric; cook until tender; add yogurt and prawns; cook for 5 minutes.
- Add 1/2 coriander, mint and 1/2 hot spices; cook for 5 minutes; remove from flame.
- Layer pot with 1/2 rice, followed by prawns and remaining rice.
- Sprinkle clarified butter, remaining hot spices, screw pine and remaining coriander on top; leave on dum.
- Garnish with onions, cashew nuts and raisins; serve.



سالن والے ساٹجز

ترکیب:

ساٹجز کے چوڑے ٹکڑے کاٹ لیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور انہیں ہلکا سا تیل کر سرونگ ڈش میں نکال لیں۔ دیکھی میں ٹماٹو ساس، چلی ساس، چینی، کالی مرچ، کوری پاؤڈر اور نمک ملا کر درمیانی آگ پر چند منٹ تک پکائیں۔ اسے ساٹجز پر ڈالیں اور پیپر لیکا پاؤڈر چھڑکیں اور ہرے دھننے سے سجا کر پیش کریں۔

ایک چائے کا چمچ
1/4 چائے کا چمچ
تلنے کے لئے
سجانے کے لئے

کوری پاؤڈر
نمک
تیل
ہر ادھنیا

اجزاء:

6 عدد	ساٹجز
ایک پیالی	ٹماٹو ساس
ایک کھانے کا چمچ	چلی ساس
1 1/2 کھانے کے چمچ	چینی
1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی کالی مرچ
1/2 چینی	پیپر لیکا پاؤڈر

Gravy Sausages

Ingredients:

Sausages	6
Tomato sauce	1 cup
Chilli sauce	1 tbsp
Sugar	1 1/2 tbsp
Black pepper powder	1/2 tsp
Paprika powder	1/2 pinch
Curry powder	1 tsp
Salt	1/4 tsp
Oil	for frying
Fresh coriander	for garnishing

Method:

- Cut sausages into thick pieces.
- Heat oil in a frying pan; sauté sausages; dish out.
- Cook tomato sauce, chilli sauce, sugar, black pepper, curry powder and salt for few minutes on medium flame.
- Pour on sausages; sprinkle paprika powder on top.
- Garnish with coriander; serve.

جینوازا سفنج کیک

ترکیب:

ایک ساس بیزن میں انڈے اور کاسٹر چینی ملائیں۔ دہیگی میں پانی اُبالیں۔ اس پر ساس بیزن رکھیں اور الیکٹرک بیٹر کی مدد سے آمیزہ گاڑھا ہونے تک پھیٹ کر اُتار لیں۔ آمیزہ ٹھنڈا ہو جائے تو میدہ اور مکھن ملا دیں۔ کیک کا سانچہ چکنا کر کے آمیزہ اس میں ڈالیں اور پہلے سے گرم ادون میں 180°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ ٹھنڈا ہو جائے تو اسے درمیان سے گولائی میں کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں کریم اور باریک پسی ہوئی چینی ملا لیں۔ جیم میں اسٹرابیریز ملا لیں۔ کیک کے نچلے حصے پر جیم کی تہ لگائیں، پھر کریم کی تہ لگا کر دوسرا حصہ رکھیں اور باریک پسی ہوئی چینی چھڑک دیں۔

2 کھانے کے چمچے
+ چھڑکنے کے لئے
1/4 پیالی
ایک پیالی
باریک پسی ہوئی چینی
اسٹرابیری جیم (گرم)
اسٹرابیریز (باریک کٹی ہوئی)

4 عدد
1/2 پیالی
2/3 پیالی
60 گرام
300 گرام

اجزاء:
انڈے
کاسٹر چینی
میدہ (چھٹا ہوا)
پگھلا ہوا مکھن
تازہ کریم

Genova Sponge Cake

Ingredients:

Eggs	4
Castor sugar	1/2 cup
Refined flour (sieved)	3/4 cup
Melted butter	60 grams
Fresh cream	300 grams
Refined sugar	2 tbsp to sprinkle
Strawberry jam (hot)	1/4 cup
Strawberries (finely cut)	1 cup

Method:

- Mix eggs and castor sugar in a saucepan.
- Boil water in a pot; place saucepan over it; beat with electric beater until thick; remove from flame.
- When cooled, add flour and butter.
- Brush oil on a cake mould; pour in mixture.
- Bake in pre-heated oven for 20 minutes at 180°C ; remove from oven.
- When cooled, cut horizontally from the centre.
- Mix cream and refined sugar in a separate bowl.
- Mix strawberries in jam.
- Put a layer of jam on the lower portion of cake; add a layer of cream.
- Place other half of the cake on top; sprinkle refined sugar on top.

سفید مرغ کڑاہی

ترکیب:

کڑاہی میں ½ پیالی تیل گرم کر کے مرغی کی بوٹیاں رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں پھر تھوڑا سا پانی پیاز اور لہسن ادراک ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر پکائیں۔ اس میں دھنیا زیرہ، کالی مرچ، لیموں کارس، پیسی ہوئی ہری مرچیں باقی تیل اور نمک ڈال کر مزید تھوڑی دیر پکائیں۔ اس میں دہی اور براؤن چینی ملا کر بھونیں پھر گرم ڈال کر مزید تھوڑی دیر پکائیں۔ اس میں میتھی اور ہرا دھنیا ملا کر ڈش میں نکال لیں اس پر ادراک ڈالیں۔ فرائننگ پن میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کریں اس میں ہری مرچیں تلیں اور کڑاہی پر ڈال کر پیش کریں۔

ادراک (باریک کٹی ہوئی) ¼ پیالی
تازہ کریم 2 کھانے کے چمچے
براؤن چینی ایک چائے کا چمچ
قصوری میتھی ایک چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا) ¼ پیالی
نمک حسب ذائقہ
تیل ایک پیالی + 2 کھانے کے چمچے
ثابت ہری مرچیں بگھار کے لئے

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں ½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی) 3 عدد
دہی (پھینٹی ہوئی) ایک پیالی
پسا ہوا لہسن ادراک ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا سفید زیرہ ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ ایک کھانے کا چمچ
لیموں کارس ¼ پیالی
ہری مرچیں (پسی ہوئی) ¼ پیالی

White Chicken Karhai

Ingredients:

Chicken pieces	½ kg
Onions (finely cut)	3
Yogurt (whipped)	1 cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Coriander powder	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tbsp
Lemon juice	¼ cup
Green chillies (paste)	¼ cup
Ginger (finely cut)	¼ cup
Fresh cream	2 tbsp
Brown sugar	1 tsp
Dry fenugreek leaves	1 tsp
Fresh coriander (chopped)	¼ cup
Salt	to taste
Oil	1 cup + 2 tbsp
Green chillies	for garnishing

Method:

- Heat ½ cup oil in a wok; fry chicken till colour changes.
- Add little water, onions and ginger/garlic; cover with lid and cook.
- Add coriander, cumin, black pepper, lemon juice, green chilli paste, remaining oil and salt; cook for a while.
- Add yogurt and brown sugar; fry; add cream; cook.
- Add fenugreek and fresh coriander; dish out; add ginger.
- Heat 2 tbsp oil in a frying pan; fry green chillies; add to dish; serve.

Ched
AT HOME

انڈے اور اچار کے رولز

ترکیب:

فراننگ پین میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کریں اور پیاز ہلکی گلابی کر کے نکال لیں۔ انڈوں میں اچار کالی مرچ اور نمک ملا لیں۔ اس میں نرم کی ہوئی پیاز اور ہرا دھنیا ملا لیں۔ فراننگ پین میں تیل گرم کریں اور اس آمیزے کے 4 آلیٹ تیل کر نکال لیں۔ ہر پرائے پر ایک آلیٹ اور ایک سلاڈکا پتہ رکھ کر لپیٹ لیں۔ پرائشوں کو چکنے کاغذ میں لپیٹ کر ٹوتھ پک سے بند کر دیں۔

Egg and Pickle Rolls

Ingredients:

Pickle	½ cup
Eggs	4
Onion (chopped)	½ cup
Fresh coriander (finely cut)	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Lettuce leaves	4
Parathay	4
Salt	to taste
Oil	for frying + 2 tbsp

Method:

- Heat 2 tbsp oil in a frying pan; sauté onions; remove.
- Mix pickle, black pepper and salt in eggs.
- Add sautéed onions and coriander.
- Heat oil in frying pan; fry 4 omelettes from eggs; remove.
- Place 1 omelette and lettuce leaf on each paratha; roll.
- Wrap paratha in butter paper; seal with toothpicks.

اجزاء:

اچار

انڈے

پیاز (چوپ کی ہوئی)

ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)

کئی ہوئی کالی مرچ

½ پیالی

4 عدد

½ پیالی

2 کھانے کے چمچے

ایک چائے کا چمچ

سلاڈپتے

تیار پرائے

نمک

تیل

4 عدد

4 عدد

حسب ذائقہ

تیل کے لئے +

2 کھانے کے چمچے



موکا ٹرفلز

ترکیب:

ایک پلیٹ میں کوکو پاؤڈر نکال لیں۔ ایک پیالے میں چاکلیٹ، کریم اور کافی کو ایکٹریک بیٹر کی مدد سے یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کی چھوٹی چھوٹی گولیاں بنائیں۔ ہر گولی کے درمیان میں ایک چلغوزہ رکھیں اور ان کی دوبارہ گولیاں بنالیں، انہیں کوکو پاؤڈر میں کرفرنج میں رکھ دیں۔

چلغوزے (بخنے ہوئے) 2 کھانے کے چمچے
کوکو پاؤڈر حسب ضرورت

اجزاء:
ڈارک کوئنگ چاکلیٹ (پگھلی ہوئی) 240 گرام
تازہ کریم ¼ پیالی
کافی 2 کھانے کے چمچے

Mocha Truffles

Ingredients:

Dark cooking chocolate (melted) 240 grams
Fresh cream ¼ cup
Coffee 2 tbsp
Pine nuts (roasted) 2 tbsp
Cocoa powder as required

Method:

- Keep aside cocoa powder in a plate.
- Beat chocolate, cream and coffee with an electric beater.
- Shape into small balls.
- Place a pine nut in the centre of each ball and re-shape into balls.
- Coat with cocoa powder; refrigerate.



منگنی بریڈ

ترکیب:

ایک پیالے میں بھرنے کے اجزاء ملا لیں۔ ساس پیمن میں ٹانگ کے اجزاء چند منٹ پکا کر چولہا بند کر دیں۔ آٹے کے تمام اجزاء نیم گرم پانی سے گوندھیں اور پلاسٹک سے ڈھانک کر دگنا ہونے کے لئے رکھ دیں۔ اس کی روٹی بیلین اور بھرنے کے اجزاء اس میں پھیلا دیں۔ روٹی کو لپیٹ کر رول بنائیں اور رول کے کچھ 2 انچ موٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ ایک کے گول سانچے کو چمکان کریں اور رول کے کچھ ٹکڑے سانچے میں چمکائیں اور باقی ٹکڑے اُن کے اوپر چمکادیں۔ انہیں پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 20 منٹ سٹک پکائیں۔ منگنی بریڈ کو سانچے سے نکالیں اور ٹانگ ڈال کر پیش کریں۔

سکشش ½ پیالی

کھن ¼ پیالی

ٹانگ کے اجزاء:

باریک پسی ہوئی چینی ½ پیالی

تازہ دودھ 4 کھانے کے چمچے

ونیلا ایسنس ایک چائے کا چمچ

آٹے کے اجزاء:

میدہ (چمنا ہوا) 3 پیالی

باریک پسی ہوئی چینی ¼ پیالی

نمیر ایک کھانے کا چمچ

انڈے 2 عدد

بھرنے کے اجزاء:

براؤن چینی ½ پیالی

پسی ہوئی دار چینی ایک چائے کا چمچ

اخروٹ ½ پیالی

Monkey Bread

Dough Ingredients:

Refined flour	3 cups
Castor sugar	¼ cup
Yeast	1 tbsp
Eggs	2

Filling ingredients:

Brown sugar	½ cup
Cinnamon powder	1 tsp
Walnuts	½ cup
Raisins	½ cup
Butter	¼ cup

Topping ingredients:

Castor sugar	½ cup
Fresh milk	4 tbsp
Vanilla essence	1 tsp

Method:

- Mix filling ingredients in a bowl.
- Cook topping ingredients in a saucepan for few minutes; remove from flame.
- Knead dough ingredients with luke-warm water; cover with plastic; set aside till it rises to twice its size.
- Roll out rotis from dough; spread filling ingredients over it.
- Roll the dough; cut into 2-inch thick discs.
- Brush oil on round cake mould; line cake tin with some pieces; put remaining pieces on top of them.
- Bake in pre-heated oven at 180°C for 20 minutes.
- Remove; put topping; serve.

Lively Weekends

بلیو بیرز موس

ترکیب:

جیلٹن کو ¼ پیالی پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ ساس پن میں جیلٹن کو 2 منٹ تک پکائیں۔ ایک پیالے میں الیکٹرک بیٹر کی مدد سے انڈوں کی سفیدی کو سخت ہونے تک پھینٹیں۔ اس میں بلیو بیرز ایسنس، بلیو بیرز جیلی، کریم اور جیلٹن ملا کر پھینٹیں۔ اسے پائینگ بیگ میں بھریں اور گلاسوں میں نکال لیں۔ اسے کم از کم 2 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھ کر پیش کریں۔

اجزاء:

ایک پیالی	بلیو بیرز
2 چائے کے چمچے	جیلٹن
400 گرام	تازہ کریم (پھینٹی ہوئی)
200 گرام	بلیو بیرز جیلی کرٹلز
¼ چائے کا چمچ	بلیو بیرز ایسنس
2 عدد	انڈے کی سفیدیاں

Blueberry Mousse

Ingredients:

Blueberries	1 cup
Gelatin	2 tsp
Fresh cream (whipped)	400 grams
Blueberry jelly crystals	200 grams
Blueberry essence	¼ tsp
Egg whites	2

Method:

- Soak gelatin in ¼ cup water. Keep aside.
- Cook gelatin in a saucepan for 2 minutes.
- Beat egg whites with an electric beater till stiff.
- Add blueberry essence, blueberries, jelly, cream and gelatin; whip
- Fill into piping bag and squeeze into glasses.
- Refrigerate at least 2 hours; serve.



Lively Weekends

الایچی والی مکھنی مرغی

ترکیب:

مرغی کے سینوں کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ دہیگی میں تیل گرم کریں اس میں مرغی کے ٹکڑے شامل کریں اور ڈھکن ڈھانک کر پانی خشک ہونے تک پکائیں، پھر نکال لیں۔ اسی دہیگی میں پیاز ہلکی ستھری کر کے الایچیاں، لوگنیں، دارچینی، میتھی دانے، لہسن اور کرا، ہلدی، ٹماٹر اور نمک ملا کر بھونیں اور 1/2 پیالی پانی ڈال کر پکائیں۔ ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور لیوں کا رس ملا کر پیسیں اور اسے دہیگی میں شامل کریں، پھر دہی اور مرغی کی بوٹیاں ڈال کر تیز آنچ پر بھونیں۔ پانی خشک ہو جائے تو کریم ملا کر ڈش میں نکالیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

7 عدد	چھوٹی الایچیاں	4 عدد	مرغی کے سینے
ایک انچ کا ٹکڑا	دارچینی	2 کھانے کے چمچے	لہسن اور کرا (چوپ کیا ہوا)
2 پیالی	ٹماٹر (آبال کر پے ہوئے)	4 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
ایک پیالی	دہی (پھیٹی ہوئی)	ایک گڈی	ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)
1/2 پیالی	تازہ کریم	ایک چائے کا چمچ	لیوں کا رس
ایک چائے کا چمچ	نمک	2 عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
1/2 پیالی	تیل	ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
چھڑکنے کے لئے	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ	میتھی دانے
		4 عدد	لوگنیں

Butter Chicken with Cardamoms

Ingredients:

Chicken breasts	4
Ginger/garlic (chopped)	2 tbsp
Green chillies (finely cut)	4
Fresh coriander (finely cut)	1 bunch
Lemon juice	1 tsp
Onions (finely cut)	2
Turmeric powder	1 tsp
Fenugreek seeds	1 tsp
Cloves	4
Green cardamoms	7
Cinnamon	1-inch piece
Salt	1 tsp
Tomatoes (boiled and blended)	2 cups
Yogurt (whipped)	1 cup
Fresh cream	1/2 cup
Oil	1/2 cup
Fresh coriander(chopped)	for garnishing

Method:

- Cut chicken breasts into small pieces.
- Heat oil in a pot; cook chicken with lid on till dry; remove.
- In the same pot sauté onions; add cardamoms, cloves, cinnamon, fenugreek seeds, ginger/garlic, turmeric, tomatoes and salt; fry.
- Add 1/2 cup water and cook.
- Blend green chillies, fresh coriander and lemon juice together and add to pot.
- Add yogurt and chicken pieces and fry on high flame.
- When water dries, add cream.
- Dish out; sprinkle fresh coriander; Serve.

خوبانی، انسانی جسم کے لئے مفید

خوبانی کا مسلسل استعمال کرنے والوں کو اپنے جسم میں چستی و توانائی کا احساس رہتا ہے

سرد پہاڑی علاقوں میں پیدا ہونے والے ذائقہ دار پھل خوبانی کا نام سنتے ہی منہ میں پانی آنے لگتا ہے۔ اس کا اوپر والا زروی مائل سفید پکا ہوا گودا اپنے بون میں گلابی جھلک لئے ہوئے ہوتا ہے۔ پکے ہوئے پھل کا چھلکا بے حد لذیذ اور فرحت بخش ہوتا ہے۔ اپنی غذائیت اور قوت بخش ہونے کی وجہ سے یہ دنیا میں مقبول عام ہے۔

خوبانی کا آبائی وطن چائنا ہے۔ یہ پاکستان میں کوہستانی علاقوں میں ہوتی ہے مگر ہنوز اس پیداوار کا اعلیٰ مرکز ہے۔ خوبانی کی دنیا بھر میں 20 سے زائد اقسام پائی جاتی ہیں تاہم ہمارے یہاں 2 اقسام کی خوبانیاں ہوتی ہیں۔ ایک کارنگ بلکا پیلا اور دوسری تم کارنگ زرد ہے۔ خوبانی تازہ اور خشک دونوں صورتوں میں استعمال کی جاتی ہے۔ اس کو خشک کر کے پیکلے شکر کے توام میں محفوظ کر کے اور پیس کر آنے کی شکل میں محفوظ کیا جاتا ہے جو روٹی بنانے کے کام آتا ہے۔

تازہ خوبانی میں قدرتی شکر و ٹامن اے سی ای پوٹاشیم، کلسیم اور فاسفورس پائے جاتے ہیں۔ خوبانی سے حاصل ہونے والے بادام میں پروٹین اور چکنائی ہوتی ہے جبکہ خشک خوبانی میں پروٹین معدنی نمکیات چونے فاسفس اور فولاد کے ساتھ کچھ مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس بھی ہوتا ہے۔

طب یونانی کی تحقیق کے مطابق خوبانی کھانے سے نزلہ زکام گلے کی خراش اور جگر کی سختی دور ہوتی ہے۔ نزلہ زکام گلے کی خراش اور منہ کی بدبودار کرنے کے لئے روزانہ 10 عدد خوبانی ہر اہ گرم پانی استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔ یہ جسم میں توانائی پیدا کرتی ہے۔ خوبانی قبض کشا ہوتی ہے اور خوراک کو جلد ہضم کرتی ہے۔ خوبانی کو مریخ یا چائنا ہے جو مقوی دل مقوی معدہ اور مقوی جگر ہوتا ہے۔ خوبانی کے مغز کے ذائقہ مغز بادام کے برابر ہوتے ہیں۔ خوبانی میں موجود بہترین غذائیت ہوانسانی جسم کے لئے بہت مفید ہیں۔

یہ لذیذ پھل پیٹ کی کئی بیماریوں کے علاوہ دیگر حوالوں سے انتہائی مفید ہے۔ طب یونانی کی تحقیق کے مطابق خوبانی کھانے سے جگر کی سختی دور ہوتی ہے۔ خوبانی کے بیجوں کا تیل کانوں میں ڈالنے سے سماعت بہتر ہوتی ہے۔ خوبانی کے چند دانے اگر کسی کے ساتھ استعمال کئے جائیں تو غذا کی نالی کی جلن دور ہوتی ہے۔

خوبانی پر کی جانے والی ایک جدید تحقیق کے مطابق جن لوگوں کا بلڈ پریشر کم رہتا ہے یا حرکت قلب سست ہو ان کو خوبانی استعمال ضرور کرنا چاہیے کیونکہ اس کے استعمال سے انسانی جسم کو فائدہ ہوتا ہے۔ تحقیق کہتی ہے کہ خوبانی میں خون کے جوش کو تسکین دینے کی قدرتی خوبی پائی گئی ہے۔ ماہرین کے مطابق خوبانی معدے کی جلن کو بھی رفع کرتی ہے اور جو لوگ خوبانی کا استعمال کرتے ہیں ان کے جسم میں چستی و توانائی کا احساس رہتا ہے۔ یہ جگر اور جسم کے تمام غدود کو حرکت دے کر ان کی سستی کو دور کرتی ہے تاہم حفظان قلب یا خون کے بڑھے ہوئے دباؤ (ہائی بلڈ پریشر) میں اس کا استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ یہ خون کی بہت ساری خرابیوں کو رفع کرتی ہے اور موسم میں اعتدال سے استعمال کرنے سے جسم کے تمام اعضاء کو قوت بخشتی ہے۔ برطانیہ کی طبی تحقیق کے ماہرین کا کہنا ہے کہ خوبانی کے درخت کے پتے پیٹ کے کیڑوں کو ختم کرنے کی تاثیر سے مالا مال ہیں تاہم ایک وقت میں 5 سے 10 خوبانیاں ہی کھانی چاہئیں کیوں کہ اس کی زیادہ استعمال فائدے کے بجائے نقصان پہنچاتی ہے۔ ■

زیرہ صحت و مزہ ساتھ ساتھ

زیرہ زمانہ قدیم سے کھانوں کو خوشبودار بنانے اور مختلف قسم کی ادویات میں استعمال ہو رہا ہے

عام نزلہ زکام میں بھی زیرہ فائدہ مند ہوتا ہے، گلے کی خراش میں زیرے کے جوشاندے میں پسلی ہوئی سوتھ شامل کر کے غرارے کرنے سے آرام ملتا ہے۔ زیرے میں جراثیم کش خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ اس لئے اسے پانی کے ہمراہ پیش کردانوں، پھوڑوں اور پٹھسیوں پر لگایا جاتا ہے۔ اس مقصد کے لئے سیاہ زیرہ زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ اگر کوئی بیماری نہ بھی ہو تو زیرے کا جوس جسم کے لئے بہترین ٹانک کا کام کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے غذا ہضم کرنے والی جسمانی صلاحیت بہتر ہو جاتی ہے۔ گردہ اور جگر کی کارکردگی پر بھی یہ مشرقی جڑی بوٹی کا بہتر اثر ہوتا ہے اور بیماریوں سے محفوظ کرنے والا قدرتی نظام توانا رہتا ہے۔ بعض اطباء دمہ اور جوڑوں کے درد کے علاج میں بھی زیرہ استعمال کرتے ہیں۔ ■

زیرہ گوکہ معمولی اور چھوٹا سنبھ ہے لیکن یہ کھانوں کا مزہ اور خوشبودار بنانا کرنے میں اپنی مثال آپ ہے بلکہ بہت سے کھانے تو ایسے ہیں جو زیرے کے بغیر ادھورے تصور کئے جاسکتے ہیں بطور خاص بہت سے کھانوں کے لئے تیار کیا جانے والا گھار زیرے کے بغیر نامکمل ہے۔

زیرے کی دو اقسام ہوتی ہیں سفید زیرہ اور کالا زیرہ۔ زیرہ مصر، انڈیا، چین، جنوبی اور شمالی امریکہ میں بویا جاتا ہے۔ زیرہ کی خوشبو مصلحے دار جب کہ ذائقہ تھوڑا سا کڑوا ہوتا ہے۔ ثابت زیرہ بھون کر یا کچا دالوں اور سبز یوں میں ڈالا جاتا ہے۔ زیرہ ہندوستانی، پاکستانی، مشرقی، مغربی، میکسیکن، پرتگالی اور ہسپانوی کھانوں میں کثرت سے استعمال ہوتا ہے البتہ کالا زیرہ جسے کشمیری زیرہ بھی کہتے ہیں صرف انڈیا، پاکستان، افغانستان اور ایران میں ملتا ہے، نئے تورے اور بریانی میں استعمال کیا جاتا ہے۔

زیرہ زمانہ قدیم سے کھانوں کو خوشبودار بنانے اور مختلف قسم کی ادویات میں استعمال ہو رہا ہے۔ مشرق میں زیرہ ہر بار چینی خانے کی لازمی ضرورت سمجھا جاتا ہے۔ زیرہ نہ صرف نظام ہضم کی خرابیوں کو دور کرتا ہے بلکہ اس میں جراثیم کش علامات بھی پائی جاتی ہیں۔ زیرے میں فولاد ہوتا ہے جو جگر کی طاقت بڑھاتا ہے۔ بدہضمی کے علاوہ دست، اٹھی اور متلی کی کیفیات میں مفید ہے۔ خاص طور پر حاملہ خواتین کی صبح کے وقت ہونے والی متلی کی کیفیت کو روکنے کے لئے زیرے کو انتہائی مفید قرار دیا گیا ہے۔ ایک گلاس پانی میں ایک چائے کا چمچ زیرہ اور پودینہ ڈال کر ابال کر نمک ملا کر پی لینے سے متلی کی کیفیت دور ہو جاتی ہے۔





مشروبات پیئیں اور رہیں صحت مند

جو سبز چائے، قہوے اور سادہ پانی بھی فائدہ مند ثابت ہوتے ہیں

مطالعہ اور رپورٹ نے مشورہ دیا ہے کہ رات کے وقت ایک پیالی چائے پینے سے بے حد سکون حاصل ہوتا ہے۔

چاکلیٹ والا دودھ

چاکلیٹ والا دودھ پینے سے عضلات مضبوط رہتے ہیں۔ ایک چھنے ہوئے چاکلیٹ والے دودھ کا گلاس ناشتہ اور لمبیاں کا مرکب پیش کرتا ہے جس سے ورزش کے بعد کھوئی ہوئی توانائی بحال کی جاسکتی ہے۔ امریکن کالج آف اسپورٹس میڈیسن کی رپورٹ کے مطابق وہ کھلاڑی جنہوں نے 4 دن تک مسلسل ورزش کی انہیں اس مشروب کی وجہ سے کوئی نقصان نہیں پہنچا مقابلاً ان کھلاڑیوں کے جو پانی یا دوسرے طاقت حاصل کرنے والے مشروب پیتے رہیں جس کا مطلب ہے کہ چاکلیٹ ملا دودھ پینے والوں کو کوئی درد یا تھکاؤٹ نہیں ہوتی۔ صرف 2 کھانے کے پیچھے کوکوپاؤڈر شربت جس میں 20 گرام سے زیادہ چینی نہ ہو اچھی طرح دودھ میں ملا کر پی لیں تو تھکاؤٹ محسوس نہیں ہوگی۔

سبز چائے

سبز چائے وزن کو مستحکم رکھتی ہے۔ جو لوگ ورزش کرتے ہیں اور سبز چائے پیتے ہیں وہ 22 فیصد کم وزن بڑھاتے ہیں بہ نسبت ان لوگوں کے جو ورزش تو کرتے ہیں مگر صرف چائے پیتے ہیں۔ مطالعہ بتاتا ہے کہ مشروب میں پولی فینولس (polyphenols) ہوتو نظام ہضم بہتر ہو کر جسم کی چربی کو جلا دیتا ہے اس کے علاوہ چائے میں جسم کے تمام غیر تکیدی اجزاء کو نکال دیتی ہے۔ سبز چائے دل کی بیماریوں اور سرطان سے بچاؤ میں مدد دیتی ہے۔

ٹماٹر کا جوس

ٹماٹر کا جوس سرطان کے خطرے سے حفاظت کرتا ہے۔ ٹماٹر کے جوس کے سرخ گھونٹ وٹامنز اور لیکوپین سے بھرپور ہوتے ہیں جنہیں سرطان سے بچاؤ کے لئے بہترین قرار دیا جاتا ہے۔

قہوہ یا بغیر دودھ کی چائے

بغیر دودھ کی چائے جلد کے سرطان سے بچاؤ کرتی ہے۔ اس کلاسک مرکب میں غیر تکیدی اجزاء شامل ہیں جو سرطان سے بچاؤ کے لئے انتہائی مفید ہیں۔ ■

کون ہے جو نہیں چاہتا کہ وہ بیماریوں سے دور اور اسماٹ و صحت مند نظر آئے۔ بہت سے لوگ اس مقصد کے لئے خاص اقدامات مثلاً ڈائٹ اور ورزش کرتے ہیں جب کہ بہت سے لوگ مصروفیت کے باعث ایسا نہیں کر پاتے اور نتیجتاً موٹاپے سمیت مختلف طرح کی بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ خوش خبری یہ ہے کہ اب آپ بہت آسانی سے خود کو موٹاپے اور متعدد بیماریوں سے بچا سکتے ہیں۔ بس آپ کو مختلف طرح کے مشروبات کو اپنی روزمرہ کی خوراک کا حصہ بنانا ہوگا۔

پانی

پانی صحت کی کنجی ہے کم از کم 6 گلاس پانی کا روزانہ استعمال موٹاپے میں کمی کرتا ہے سرکے درد سے نجات دلاتا ہے اور چہرے پر ظاہر ہونے والی جھریوں کو ہموار کرتا ہے جب کہ پانی کے زیادہ استعمال سے نظام ہضم بہتری کی جانب مائل ہوتا ہے۔

کانی

کانی ایک ایسا مشروب ہے جسے گھسلا ہوا سونا قرار دیا جاتا ہے۔ کارڈیف یونیورسٹی ویلز کی تحقیق کے مطابق کانی الزائمرز (alzheimer's) چھاتی کے کینسر جلد کے کینسر ڈیپٹیس اور مٹھانے کی پتھری کے خطرے کو نالتی ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق کانی پینے والے اپنی روزانہ کی زندگی میں کانی نہ پینے والے لوگوں کے مقابلے میں کم غلطیاں کرتے ہیں کیونکہ کینٹین سوپنے کی صلاحیت کو تیز کرتی ہے۔ اس کا استعمال ڈیپریشن کا خطرہ بھی کم کرتا ہے۔

سنگترے کا جوس

سنگترے کا جوس دل کی بیماریوں کو دور رکھتا ہے اس کے غیر تکیدی اجزاء دل کی سوجن سے حفاظت کرتے ہیں۔ جو لوگ برگر اور فریج فرائز وغیرہ کے ساتھ ایک گلاس سنگترے کا جوس پیتے ہیں ان کی شریانوں کو آزاد ذرات کی وجہ سے کم نقصان پہنچتا ہے بہ نسبت ان لوگوں کے جو ان چیزوں کو پانی کے ساتھ کھاتے ہیں۔ سنگترے کے جوس میں چینی کا استعمال نہ کریں کیونکہ سنگترے کے ایک گلاس جوس میں 122 حرارے ہوتے ہیں۔

چینی کی چائے

چینی کی چائے سکون پہنچانے کا باعث بنتی ہے۔ جو لوگ تسلسل سے 2 ماہ تک روزانہ چینی کی چائے پیتے ہیں وہ خود کو بے فکر محسوس کرتے ہیں۔ یونیورسٹی آف ہینسیلو نیا کے حالیہ

صحت اور سائنس

جدید سائنسی تحقیق کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹس اور خبروں پر مشتمل سلسلہ



موٹاپے سے بچنا ہے تو سبز چائے پیئیں

مرٹن غذائیں اور چٹ پٹے پکوان کھانے کا نتیجہ موٹاپے کی صورت میں نکلتا ہے لیکن پریشان نہ ہوں سبز چائے کا استعمال وزن بڑھنے سے روک دیتا ہے۔ امریکا کی پن اسٹیٹ یونیورسٹی کے ماہرین کی تحقیق کے مطابق سبز چائے میں پایا جانے والا مرکب وزن بڑھنے کے عمل کو سست کر دیتا ہے۔ چوہوں پر کئے گئے تجربات سے ثابت ہوا کہ جن چوہوں کو سبز چائے کا کپلہینٹ دیا گیا ان کا وزن یکساں خوراک کھانے والے دیگر چوہوں کی نسبت 45 فیصد تک کم بڑھا ساتھ ہی ان کے جسم کے خلیوں نے 30 فیصد تک کم چکنائی جذب کی۔ ماہرین کے مطابق روزانہ سبز چائے کی 2 سے 3 پیالی پینے سے چکنائی کو جمع ہونے سے روکتا ہے جس کے نتیجے میں وزن میں کمی آتی ہے۔ بالخصوص معدوری اور بیماری کے باعث جسمانی مشقت کرنے سے قاصر افراد کے لئے سبز چائے کا استعمال انتہائی فائدہ مند ہے۔



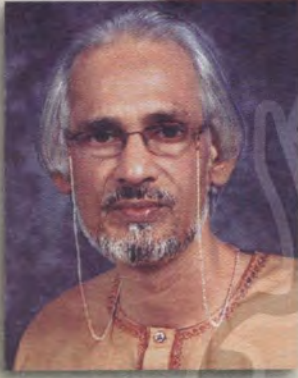
سبزیاں، حیاتین اور معدنیات کے حصول کا بہترین ذریعہ

طبی ماہرین نے کہا ہے کہ سبزیاں، حیاتین اور معدنیات کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں۔ انسان کی صحت کے لئے ان کا خوراک میں شامل ہونا ضروری ہے۔ سبزیوں میں موجود حیاتین کے حصول کے لئے ان کا بطور سلاوا استعمال کیا جاتا ہے لیکن ضروری نہیں کہ تمام سبزیاں بطور سلاوا استعمال کی جائیں۔ انہوں نے کہا کہ اگر سبزیوں کو درست طریقہ سے نہ پکایا جائے تو بہت سے حیاتین اور معدنیات ضائع ہو جاتے ہیں۔ طبی ماہرین کے مطابق سبزیوں کو ہمیشہ بلکی آؤچ پر پکایا جائے اور بلا ضرورت ان کے چھلکے نہ اتارے جائیں کیونکہ سبزیوں کے چھلکوں میں معدنیات اور حیاتین کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے تاہم سبزی کو کانسنے سے پہلے اچھی طرح دھوئیں کیوں کہ کاٹ کر دھونے سے بھی قیمتی حیاتین پانی میں بہہ جاتے ہیں جب کہ ہمیشہ ضرورت کے مطابق سبزی پکائی جائے تو ایک ہی وقت میں ختم ہو سکے کیوں کہ دوبارہ گرم کرنے سے بھی حیاتین ضائع ہو جاتے ہیں۔

اخروٹ کھائیں دل کو صحت مند بنائیں

ایک جدید تحقیق کے مطابق اخروٹ میں ایک صحت بخش اور بہترین معیار کے غیر تکسیدی اجزاء سب سے زیادہ پائے جاتے ہیں۔ تحقیق کے نتیجے میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ اخروٹ کسی بھی دوسرے خشک میوے کے مقابلے میں زیادہ صحت بخش ہیں۔ ماہرین غذائیات کا کہنا ہے کہ اخروٹ میں ایک ایسا صحت بخش اور بہترین معیار کا غیر تکسیدی جڑ بڑی مقدار میں پایا جاتا ہے جو دل کے امراض میں بہت مفید ہے اور اخروٹ کو اپنے جیسے دوسرے خشک پھلوں کے مقابلے میں زیادہ صحت بخش بنا دیتا ہے۔ ماہرین کے مطابق معیاری غیر تکسیدی اجزاء کی زیادہ مقدار میں موجودگی اخروٹ کو بادام، مونگ پھلی، چانغوزے اور اس طرح کے دوسرے خشک پھلوں پر فوقیت دینے کے لئے کافی ہے۔





روحانی مسیحا

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

مشورے اور استخارے کا کوئی بدیہ نہیں ہے۔ آپ کے مسائل صبر و استقامت میں رکھے جاتے ہیں نام آپ کی اجازت کے بغیر قطعی شائع نہیں کیے جاتے، مکمل بھروسے کے ساتھ رجوع کریں۔

نادیہ (فیصل آباد)

جواب: بیٹی سسھی رہو! آپ اب وظیفہ ختم کر دیں اللہ تعالیٰ نے آپ کے مسئلے کو حل کر دیا شکر ادا کریں ہر شخص کا اخلاق اسکے ساتھ ہے آپ اپنے اخلاق کا دامن نہ چھوڑیں آپ جس طرح اخلاق کیساتھ ساس مندوں سے انکے ساتھ رہتے ہوئے پیش آئی تھیں دور رہتے ہوئے بھی اسی طرح اخلاق سے پیش آئیں انکی ضروریات کا خیال رکھیں اور شوہر سے انکی ضروریات پوری کرنے کا کہیں انہیں فون کر کے ان کی خیریت معلوم کرتی رہیں وہ آپ کے شوہر کی ماں اور آپ کی بھی بزرگ ہیں اللہ تعالیٰ آپکو اسکا اجر دے گا۔

شازیہ (سیالکوٹ)

سید صاحب! میں 5 سال سے اپنے لڑکے کو پسند کرتی تھی مگر خاندانی رنجشوں کی وجہ سے دونوں گھر والے راضی نہیں ہوتے تھے بہت سارے عالموں سے رابطہ کیا پیسہ بھی دیا مگر مسئلے کا حل کوئی نہ نکال سکا۔ شادی کی کوئی صورت نظر نہیں آتی تھی۔ آپ سے رجوع کیا تو آپ نے مجھے لوح نکاح تیار کر کے بھیجی اور وظیفہ بھی پڑھنے کو دیا سید صاحب آپکو بتانا یہ ہے کہ پچھلے مہینے آپ کے وظیفے کی بدولت ہماری بات پکی ہو گئی ہے اور بقرعید کے بعد شادی طے پائی ہے قادری صاحب میں اور میرے سنگیتروں کی گہرائیوں سے آپ کے شکر گزار ہیں کہ آپ نے ہمارے اس مشکل ترین مسئلے کو حل کرنے میں ہماری مدد فرمائی۔

جواب: بیٹی! اللہ آپ کو خوش رکھے اللہ تعالیٰ دونوں کے خاندان کی محبتوں اور خوشیوں کو قائم رکھے اور میری دعا ہے کہ شادی کے باقی معاملات بھی اسی طرح پیار و محبت اور خوش اسلوبی سے طے پائیں۔

شوہر کی غیر موجودگی میں اٹھتے بیٹھتے طے دیتیں۔ بات بات پر نکتہ چینی کرتیں ہر کام میں عیب نکالتی ہیں اپنے ماں باپ کے گھر جانے کا پروگرام بناتی تو ساس کوئی نہ کوئی ڈرامہ چکا کر مسئلہ کھڑا کر دیتیں اس طرح 2 سال سے ایک شہر میں رہتے ہوئے میں اپنے ماں باپ سے بھی نہیں ملی اس دوران اللہ نے ایک بیٹا بھی دیا اب بیٹے کی بھی دیکھ بھال کرنا ہوتی تھی گھر کا کام کاج ساس کی خدمت بھی کرنا ہوتی تھی میں نے حتی الامکان ان کو خوش کرنے کی کوشش کر لیں مگر یہ لوگ کسی بھی طرح مجھ سے خوش نہیں ہوئے شوہر سے شکایت کرتی تو شوہر ماں اور بہنوں کی طرف داری اور مجھے خاموش رہنے کی تلقین کرتے خڑپے بھی ماں کے ہاتھ میں رکھتے مجھے اپنی اور بچے کی ضروریات کیلئے بھی ان سے پیسے مانگنے پڑتے تو اتنیس کہ تم بہت فضول خرچ ہوتی جا رہی ہو وغیرہ وغیرہ۔ میں نے اپنا مسئلہ آپ سے بیان کیا تو آپ نے مجھے ایک لوح اور مبارک پتھر دیا اور نے اپنا مسئلہ آپ سے بیان کیا تو آپ نے مجھے ایک لوح اور مبارک پتھر دیا اور وظیفہ بھی پڑھنے کو دیا وظیفے کی مدت پوری ہو گئی مگر حالات میں کوئی تبدیلی نہیں آئی سب کچھ ویسے کا ویسا ہی رہا میں نے آپ سے دوبارہ رجوع کیا کہ قادری صاحب وظیفہ تو مکمل ہو گیا مگر حالات میں کوئی فرق نہیں پڑا سب کچھ ویسا ہی ہے آپ نے جواب میں مجھے انتظار کرنے کو کہا اور وظیفے کی صرف ایک تیج روزانہ پڑھنے کی تاکید کی تقریباً ڈیڑھ مہینے بعد میرے شوہر کا ٹرانسفر راولپنڈی سے لاہور ہو گیا قادری صاحب اب میں لاہور میں اپنے شوہر کے ساتھ اکیلی رہتی ہوں اور آپ کی دعا سے مجھے بد اخلاق ساس اور مندوں سے نجات مل گئی قادری صاحب میرے دل سے آپ کے لئے بہت دعائیں نکلتی ہیں آپ نے ہر مشکل میں میری مدد اور راہنمائی کی ہے۔

قادری بابا! میں فیصل آباد سے آپ کو خط لکھ رہی ہوں۔ آپ کو یاد ہو گا میں نے 3 مہینے پہلے آپ کو خط لکھ کر اپنا مسئلہ بیان کیا تھا کہ میں جس لڑکے کو پسند کرتی تھی اس کی اور ہماری ذات مختلف تھی جس کی وجہ سے ہمارے والدین پڑھے لکھے ہونے کے باوجود اس رشتے پر راضی نہیں تھے۔ اس طرح 2 سال سے ہمارا مسئلہ اٹکا ہوا تھا۔ آپ نے اس مسئلے کو حل کرنے کے لئے لوح نکاح اور ایک مبارک پتھر مجھے بھیجا اور وظیفہ بھی پڑھنے کو دیا تھا جس کی ایک تیج ابھی تک جاری ہے۔ لوح اور مبارک پتھر ملے ہی میں نے آپ کی ہدایات کے مطابق وظیفہ شروع کر دیا تھا۔ بابا جی خوشخبری یہ ہے کہ 3 ماہ کے اندر ہی ہم دونوں کے والدین کی باہم رضامندی اور انتہائی خوشگوار ماحول میں ہماری بات پکی ہو گئی ہے اور 2 مہینے بعد شادی ہے۔ آپ نے میرا بہت بڑا اور انتہائی مشکل مسئلہ حل کیا ہے جس کے لئے میں ہمیشہ آپ کی احسان مند رہوں گی میرے لئے مزید کیا ہدایت ہے رہنمائی فرمادیں۔

جواب: بیٹی جیتی رہو! اللہ آپ کی خوشیوں میں اضافہ فرمائے۔ آپ وظیفے کی صرف ایک تیج نکاح ہونے تک جاری رکھیں انشاء اللہ شادی کے معاملات بھی اسی طرح پیار و محبت اور خوش اسلوبی سے طے پا جائیں گے۔

ریحانہ (لاہور)

قادری صاحب! اللہ آپ کی عمر دراز کرے اور آپ بوٹی دھی لوگوں کی خدمت کرتے رہیں قادری صاحب میری محبت کی شادی تھی میری شادی بھی آپ کے وظیفے سے ہوئی تھی شادی کا مسئلہ تو حل ہو گیا مگر شادی کے بعد ایک اور مسئلہ شروع ہو گیا تھا میں جب سسرال آئی تو میری ساس اور 2 مندوں نے میرا جینا حرام کر دیا

ایس۔ این۔ قادری

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

رابطے کیلئے موبائل: 0308-2543444

0333-2105914

E-mails: qadrihelpline@yahoo.com

qadrihelpline@hotmail.com

E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔

رابطہ کے اوقات دوپہر 12 سے شام 7 بجے تک روزانہ۔

Lucky Stone

مبارک پتھر



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

مصالحہ ٹپس

☆ خشک کر لیے جامن کے بیج اور نیم کے بیج یا پتوں کو ہم وزن میں۔ کرلیوں کو کاٹ کر کھلے کر کے خشک کر کے سکھا لیں۔ سب کو ملا کر باریک پیس لیں۔ اگر ذیابیطس ہانی ہو تو ایک چائے کا چمچ صبح نہار منہ لیں۔ اس سے تیزی سے بہتری آئے گی۔ اگر ذیابیطس کی دوا لیتے ہیں تو جب مذکورہ نسخہ آزمائیں دوا کی مقدار کم کر دیں۔ میٹھی اشیاء آؤ چتندر چاول اور گاجر کم سے کم کھائیں۔

☆ اگر آنکھوں کے گرد کالے گھیرے یا حلقے ہیں تو آنکھوں پر کھیرے کے قتلے رکھیں۔ جب وہ خشک ہو جائیں تو ہنادیں۔ پہلے ہی دن کے عمل سے فرق نمایاں ہو جائے گا۔

☆ اگر بھوک نہیں لگتی ہو تو چند آؤ بخارے رات بھر کے لئے پانی میں بھگو دیں اور صبح اس کا پانی پی لیں۔ ہفتے میں 3 مرتبہ یہ عمل دہرانے سے معدہ ٹھیک طور پر کام کرنے لگے گا اور بھوک کھل جائے گی۔

☆ صبح وقت پر خوراک نہ لینے اور غلط غذائی عادات کی وجہ سے معدے کا بھاری پن ناجی متلانا، بھوک کا نہ لگنا یا پھر کھانا دیر سے ہضم ہونے کی شکایات دور کرنے کے لئے سب سے پہلے تو وقت پھر کھانا کھانے کی عادت بنائیں، علاوہ ازیں کینو یا پھر تربوز کا جوس کھانے کے فوراً بعد پینے سے ہاضمہ بہتر ہوتا ہے۔ کھانا کھانے سے پہلے ایک چھوٹے سے ککڑے ادراک کو قدرتی نمک (rock salt) کے ساتھ ملا کر کھائیں۔

☆ جن لوگوں کو بال گرنے کا مسئلہ درپیش ہے وہ ایک چائے کے چمچے زیتون کے تیل میں ایک چائے کا چمچ شہد اور ایک چائے کا چمچ پیسی ہوئی دارچینی ملا کر بالوں میں 15 منٹ تک لگائیں، پھر صاف پانی سے بال دھو لیں۔ کچھ ہی عرصے کے عمل سے نہ صرف بال گرنا بند ہو جائیں گے بلکہ ان میں چمک بھی پیدا ہو جائے گی۔

☆ سر کی خشکی دور کرنے کے لئے لیوں کے رس کو پانی ملا کر اس پانی سے سردھوئیں۔ چند دنوں میں خشکی دور ہو جائے گی۔

☆ تھکی ہوئی آنکھوں کو صاف کرنے کے لئے نیم گرم پانی میں 1/2 چائے کا چمچ پورک پاؤڈر ملائیں۔ روٹی کو اس پانی میں ڈبوئیں اور آنکھیں صاف کریں۔ آنکھیں شفاف ہو جائیں گی۔

☆ بالوں کو چمک دار ملامت اور سیاہ کرنے کے لئے سیکا کائی اور آٹے کو ہم وزن لے کر ابالیں اور اس کے پانی سے بال دھوئیں، پھر ناریل کا تیل لگائیں۔ بال ریشم کی طرح ہو جائیں گے۔

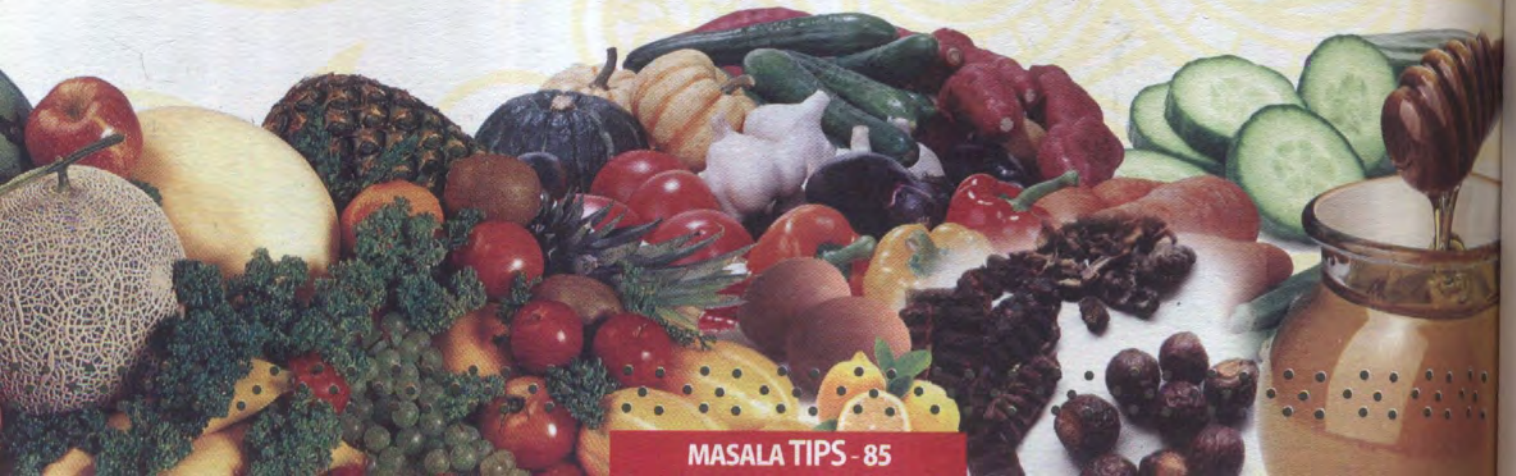
☆ سردرد اور کھنچاؤ کی تکلیف سے نجات کے لئے زیادہ سے زیادہ مچھلی کھائیں کیونکہ مچھلی کے تیل میں درد سے نجات دینے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں ادراک کا استعمال بھی درد میں فائدہ مند رہتا ہے۔

☆ اگر بال لمبے اور مضبوط کرنے ہوں تو ماش کی دال بھگو کر پیس کر سر پر لگائیں اور ایک گھنٹے کے بعد سادہ پانی سے سردھو لیں، یہ عمل بالوں کو تیزی سے لمبا کرتا ہے۔ تازہ آٹے کا عرق اور لیوں کا رس ملا کر لگانے سے بھی بال لمبے ہوتے ہیں یا پھر کدو کو پیس کر اس کا عرق نکال لیں اور پورے بالوں پر لگائیں۔ 1/2 گھنٹے کے بعد صاف پانی سے دھو لیں۔

☆ اگر آپ کی جلد چمکتی ہے یا آپ کے پاؤں میں زیادہ پسینہ آتا ہو تو گرم پانی میں سرکہ یا لیوں کا رس ملا کر اس سے پیر دھوئیں اس سے پسینہ کم آئے گا۔

☆ اگر آپ اپنے تیزی سے بڑھتے ہوئے وزن سے پریشان ہیں تو ناشتے اور رات کے کھانے میں ایک پیالی بند گو بھی استعمال کریں۔ اس سے موٹاپے میں خاطر خواہ کمی کی جاسکتی ہے۔

☆ قبض کی صورت میں پیپٹا کھائیں۔ یہ ہماری صحت کے لئے انتہائی مفید ہے۔ اس میں موجود پے پیٹن نامی خیر غذا کو تیزی سے ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔



ٹوٹکے

گلے کی خراش دُور کرنے کے لئے

ایک چائے کا چمچ مسوری، دال ۴ پیالی پانی، تھوڑی سی ادک، ہلدی اور نمک ڈال کر پکائیں پھر ٹھنڈا کر کے اسے چھان لیں اور اس سے غارے کریں۔

جھینگوں کو سُکڑنے سے بچانے کے لئے

اگر آپ چاہتے ہیں کہ پکانے کے دوران جھینگے سُکڑیں نہیں تو جھینگوں کے پیٹ والی جانب میں چھری کی مدد سے 3 ہلکے نشان لگالیں۔ اس طرح سے جھینگے بڑے نظر آئیں گے۔

پسینے کی بدبو دُور کرنے کے لئے

پانی کی باٹی میں ایک چھوٹا کھڑا پھلکڑا پھلکڑی ڈال کر اس پانی سے جسم کو گیلایا کریں اور چند منٹ کے بعد نہالیں۔ ٹیکم پاؤڈر بھی استعمال نہ کریں۔

پھولوں کی خوشبو میں اضافے کے لئے

تلسی، موتیا، بیلا یا چینیلی کے پودوں میں لسی، جھاج یا دودھ ڈالیں۔ اس سے نہ صرف پھولوں کی خوشبو بڑھ جائے گی بلکہ پھول بھی بڑے آئیں گے۔

دانتوں کے درد سے محفوظ رکھنے کے لئے

کھٹے کا ایک چھوٹا سا کھڑا توڑ کر جس دانت میں درد ہو وہاں رکھیں یا پھر امروہ کے پتے اُبالیں اور اس پانی سے گلی کریں دانت کا درد بھاگ جائے گا۔

جوڑوں کے کالے نشان دُور کرنے کے لئے

گھٹنوں، نٹوں اور ہاتھ کے کالے پڑنے پر جوڑوں پر پیڑولیم جیلی ملیں۔ جلد ہی نشان دُور ہو جائیں گے۔

بستر پر پیشاب کرنے والے بچوں کے لئے

ایک کھانے کا چمچ سفید تل لے کر اسے بھونیں اور اسے ایک چائے کا چمچ پے ہوئے گڑ میں ڈال کر لٹو بنائیں اور گرم لٹو پیچے کو کھلا دیں۔ پیچے کو کوٹ سے سلانیں۔

بلیک ہیڈز دُور کرنے کے لئے

نٹاٹروں کو فرج میں رکھ کر خوب ٹھنڈا کریں اور اسے چہرے پر ملیں۔ اس طرح سے چہرے کے سارے بلیک ہیڈز نکل جائیں گے۔

طبی مشورے

حاذق الہند حکیم سید ظفر یاب علی شاہ دہلوی کے پوتے
رئیس اعظم طبیب العصر حکیم سید ظفر عسکری کے صاحبزادے

پروفیسر ڈاکٹر حکیم سید اے این عسکری

پاکستان BUMS امریکہ PhD, D.D, MDH, NMD, MD امریکہ
شاہی طبیب عمائے بن سلطنت عزت ما آب نواب آف جونا گڑھ اسٹیٹ

360 سالہ
طبی خدمات



پروفیسر حکیم سید اے این عسکری محسن پاکستان قومی ہیرو ڈاکٹر عبدالقدیر خان کے سرپرست حکیم ایوارڈ کے تقریب میں

بالوں کا گرنا

(سیلیمہ ناہیدہ دینی)

سوال: میری عمر 21 سال ہے تقریباً 3 ماہ سے میرے سر کے بال اس انداز سے گر رہے ہیں جہاں سے گرتے ہیں وہاں پر سر کی جلد نکلیا کی صورت میں نظر آنا شروع ہو جاتی ہے ڈاکٹر زور کیونوں سے بہت علاج کروایا لیکن فرق نہیں پڑا کیونوں اور ڈاکٹروں نے اس مرض کو بالٹورہ یا بالچھڑتھیں کیا ہے حکیم سید ظفر عسکری صاحب آپ کوئی مفید علاج تجویز کریں۔

جواب: محترمہ سیلیمہ ناہیدہ اس مرض کو واقعہ "بالچھڑیا بالٹورہ" کہتے ہیں اس کے لئے "روغن بیضہ مرغ" یعنی انڈے کا تیل مفید اثر رکھتا ہے طریقہ استعمال موم بتی جلا کر اس کی اوپر پیٹ اٹنی کریں پیٹ کی سطح پر سیاہ دھواں لگ جائے گا اس میں تیل کے چند قطرے ڈال کر جہاں جہاں سے بال گر گئے ہیں وہاں وہاں یہ تیل دن میں کئی بار لگانا مناسب ہے کہ تیل ہمہ وقت لگا رہنا چاہیے انڈے کا تیل آپ اپنے مقامی دوا خانہ سے حاصل کر لیں۔

پھلبھری (برص)

سوال: حکیم سید ظفر عسکری صاحب مجھے عرصہ 7 سال سے برص کا مرض لاحق ہے بہت علاج کروایا مگر بے سود میں بہت پریشان ہوں میری عمر 26 سال ہے میرے چہرے، ہاتھوں، سینے اور ناگوں پر سفید داغ ہیں جو

بہت بد نما لگتے ہیں غیر شادی شدہ ہوں خدارا ہ مجھے اس مرض سے نجات دلائیں تازہ زندگی دعا گوہ رہوں گی۔
جواب: محترمہ مینا چودھری مرض برص کا بہترین نسخہ تجویز کر رہا ہوں باہیگی 250 گرام گندک آملہ سار 30 گرام کومٹ لیں ایک کھانے کا چھچھرات سوتے وقت مٹی کے پیالے میں جھگوئیں اور صبح نہار اس پانی کو پئیں اور اسی طرح صبح ایک کھانے کا چھچھ پانی میں جھگوئیں اور شام کو پئیں ہمارے دواخانہ سے برص کی کریم منگوا لیں۔ گرم بادی قلیل اشیاء آچار چٹنی تیز مرچ مصلوں سے پرہیز کریں۔

قد میں اضافہ

(چھوٹے قد والے دل بزار کے)
(ریاض احمد کراچی 21 سال، زاہدہ دینی 22 سال، ظہیر خان شارجہ 18 سال) (اینیٹا پٹیل ممبئی بھارت 21 سال) (بابر خان مردان 19 سال) (زوبیہ قمر لاہور 18 سال)
(صائمہ کراچی 20 سال) (عارفہ جاوید کوئٹہ 22 سال) حکیم سید ظفر عسکری صاحب۔ ہمارے قد میں حیرت انگیز تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے ہم اپنے علاج سے بہت خوش ہیں۔ خدا کا شکر ہے ہمارا احساس کمتری ختم ہو گیا ہے اور اب ہم بڑے قد والوں میں فخر سے کھڑے ہو سکتے ہیں۔ ہماری طرف سے تمام چھوٹے قد والوں کو پیغام ہے کہ وہ دل بڑا کر لے اور وقت ضائع مت کریں، حکیم صاحب کا ہائٹ کورس فوری

شروع کر دیں اور بڑے قد والوں میں شمار ہو جائیں
جواب: کورس کو ختم ہونے سے پہلے منگوا لیں انشاء اللہ ہر ماہ قد میں 1 سے 2 انچ تک کا اضافہ ہوتا رہے گا اس لاجواب نسخہ کو 90 دن استعمال کریں انشاء اللہ 4 سے 16 انچ تک قد بڑھ جائیگا دودھ دہی مکھن تازہ پھل سبزیاں وغیرہ ورزش تیراکی کھیل کود میں حصہ لیں اور خوش رہیں۔
100% نتائج حاصل کرنے کے لئے اپنے معالج ہدایات پر 100% عمل کریں اور حیرت انگیز نتائج حاصل کریں

ہائٹس کورس 18 سال تک 30 دن -/Rs. 6500
ہائٹس کورس 18 سے 23 سال تک 30 دن -/Rs. 9500
ہائٹس کورس 22 سے 26 سال تک 30 دن -/Rs. 15500
عید پیکج ایک ماہ کے کورس پر 1500 روپے کا ڈسکاؤنٹ
90 دن کے کورس پر 6000 روپے کا ڈسکاؤنٹ حاصل کریں
یہ آفر صرف 130 کٹور تک آرڈر کرنے والوں کے لئے ہے
نوٹ: رقم آن لائن MCB بینک اکاؤنٹ نمبر
114902010030421
ارسال کر کے مکمل ایڈریس ایس ایم ایس یا ای میل کریں تمام ادویات مکمل گمرانی میں تیار کی جاتی ہیں اور یہی ہمارے ادارے کی ساکھ ہے شفاء منجانب اللہ

موٹاپا کورس پر 130 کٹور تک مزید خصوصی ڈسکاؤنٹ صرف -/5,500 گوری رنگت، کیل، مہاسوں، جھریوں، چھائیوں کے خاتمے کیلئے خصوصی ڈسکاؤنٹ صرف -/5,500 شوگر، امراض قلب، ہیپاٹائٹس، فالج، لقو، کینسر، ٹیومر، جوڑوں کے درد، ریڑھ کی ہڈی، کمر کے مہرے، خواتین کے امراض (عداء قد امیہ) اور (رحم) کی سیسٹ، بریسٹ کینسر، خرابی ایام، لیکوریا، زنانہ مردانہ بانجھ پن کے مریض اپنی رپورٹس کے ہمراہ تشریف لائیں یا ای میل کریں کراچی، روالپنڈی، اسلام آباد، لاہور اور حیدرآباد کے مریض مرض کی تشخیص اور علاج کیلئے کال یا ای میل کے ذریعے اپائنٹ لے سکتے ہیں۔

ASKARI HERBAL'S Health & Beauty Clinic

Help Line 0333-2151933 Website: askariherballab.com E-mail: askariherballab@gmail.com

CLINICS: Islamabad 0305-2799901, Lahore Gulberg & Old City Pani Wala Talab 0312-3419070, 0324-4744437

عوامی مرکز میزناؤن فلور ایم کے 03 شاہراہ فیصل کراچی فون: 021-34330134

ایم اے جناح روڈ 10/5، 10، فلور، رمپا پلازہ، ایم اے جناح روڈ کراچی فون: 021-32723680

KARACHI

ڈیفنس فیز 1st: فلور، 27th اسٹریٹ، پلاٹ نمبر 21-E، توحید کمرشل ایریا، ڈی ایچ اے، کراچی فون: 021-35834872