VOL 5 - ISSUE 50 September 2013

MASALA
TV FOOD MAG

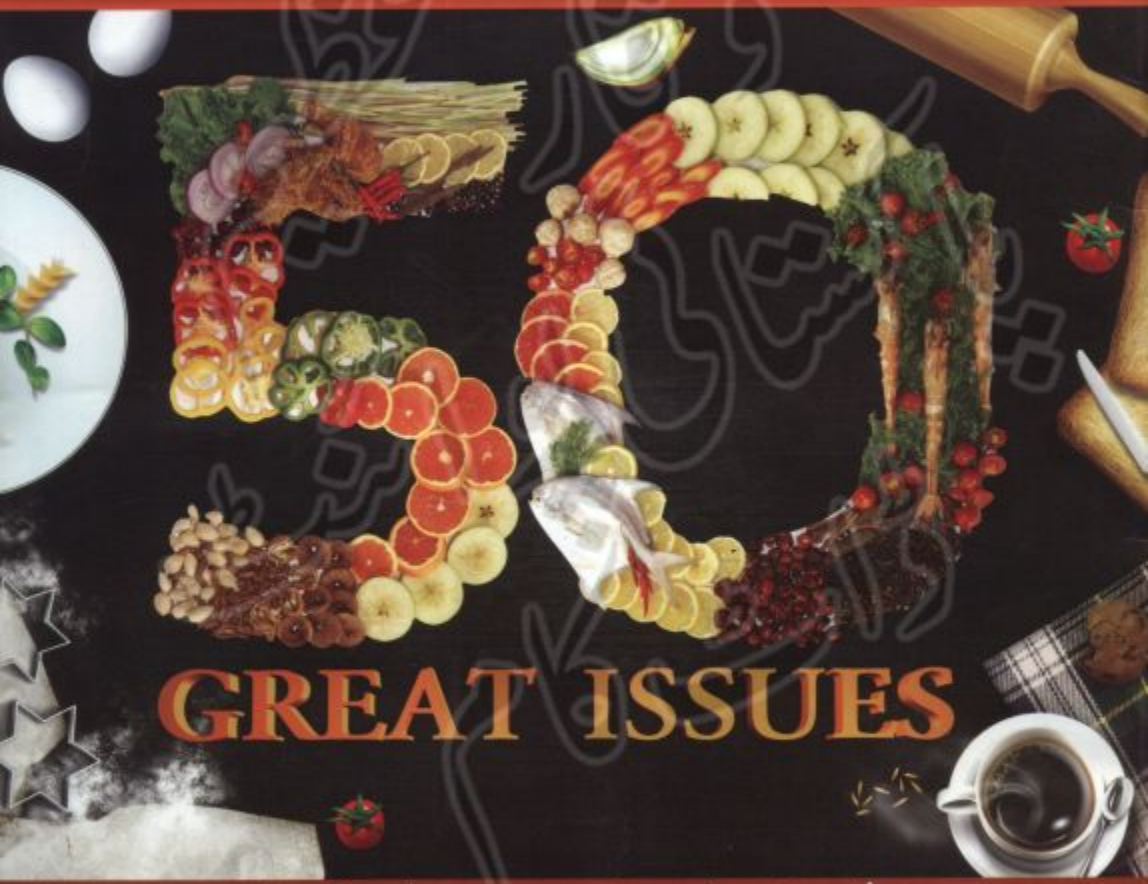
RECIPES IN ENGLISH & URDU

Rs. 120

HUM

مصالحہ

Regd. No. SC 1333



مصالحہ کے شیفس کے کھانوں کی مزیدار تراکیب، دلچسپ مضامین، ٹپس اور ٹوٹکوں کا مجموعہ

CONTENTS

MASALA
TV FOOD MAG

HUM

مصالحہ

Volume 5 - Issue 50 September 2010

محترم قارئین

السلام وعلیکم!

اور بے شک وہی رب ہے جو ہمیں جہد مسلسل کی ہمت عطا کرتا ہے' اللہ تعالیٰ نے ہمیں بھی اتنی ہمت اور صلاحیت عطا کی کہ ہم نے 2009ء میں اپنا جو سفر شروع کیا وہ آج بھی کامیابی کے ساتھ جاری ہے۔ بتدریج ترقی کے مدارج طے کرتا ہوا آج ''مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ'' کا پچاسواں شمارہ شائع ہو چکا ہے۔ فروری 2009ء کو شروع ہونے والا سفر تاریخ ساز اشاعت کے ساتھ نہایت برق رفتاری سے آگے بڑھتے ہوئے آج اس نہج پر آ گیا ہے جہاں ہم فخر کے ساتھ اپنا پچاسواں شمارہ آپ کے سامنے پیش کر رہے ہیں۔

اس سفر میں جہاں ایک جانب سلطانہ آپا' ڈریدہ قریشی اور اطہر وقار عظیم کی رہنمائی اور تعاون ہر لحظہ ہمارے ہم قدم رہا' وہیں مصالحہ کے شفٹس اور مصالحہ کی ٹیم نے بھی ہمارا ساتھ دیا جس کے لئے میں تمام لوگوں کی انتہائی شکر گزار ہوں کیوں کہ میں ترقی کے اس سفر کو اجتماعی کاوشوں کا شاخسانہ سمجھتی ہوں۔

اس مرحلے پر قارئین کا شکریہ بھی ادا کرنا چاہوں گی' جو پہلے شمارے سے آج تک ''مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ'' کو اسی طرح سے عزیز رکھے ہوئے ہیں اور تسلسل سے سراہتے ہوئے ہمارے حوصلوں کو بلند رکھنے کا باعث ہیں۔ ہمارا سفر بلا تعطل جاری ہے اور ہم آپ کے پسندیدہ رسالے کو نئی تزئین و آرائش' نئی جہتوں اور نئے انداز میں پیش کرنے کا عزم رکھتے ہیں۔

اُمید ہے کہ ہم آپ کی توقعات پر پورا اُتریں گے۔

شہناز رمزی

چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی' ایڈیٹر۔ شہناز رمزی' جائنٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار' ادارتی معاون۔ فعادیہ قادری'
سینئر ویژوالائزر۔ سید نبیل احمد' ڈیزائنر۔ یوسف رضوی' عکاسی۔ عباس مہدی' یاور نقوی' ایڈورٹائزنگ منیجر۔ منور حسین بھٹی
اسٹری ایڈیٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ

ہم نیٹ ورک لمیٹڈ
10/11 حسن علی اسٹریٹ، بلاک ایل آئی چندریگر روڈ کراچی۔ 74000 پاکستان یو۔ اے۔ این: 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640
مزید معلومات کے لیے: shanaz.ramzi@hum.tv

اعلیٰ تعلیم حاصل نہ کرنے کا دُکھ ہے، زبیدہ طارق

ساس نے بہت چاہا لیکن میں نے مزید پڑھ کر نہ دیا۔ شازیہ انوار سے خصوصی گفتگو

کھانا پکانے کی صنعت سے وابستہ ہر پاکستانی زبیدہ طارق کے نام اور ہنر سے واقف ہے جو ''مصالحہ'' کے پروگرام ''ہانڈی'' کے ذریعے ہر گھر تک پہنچی ہوئی ہیں۔

اس شمارے کے ذریعے ہم نے کوشش کی ہے کہ ہم زبیدہ طارق کی زندگی کے مختلف دلچسپ گوشوں سے آپ کا تعارف کرائیں۔ زیرِ نظر انٹرویو اسی کوشش کی ایک کڑی ہے' امید ہے کہ قارئین کو پسند آئے گا۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ: بچپن اپنے بارے میں بتائیے۔

زبیدہ طارق: یہ بات ہے 1948ء کی جب ہم اپنے پورے خاندان کے ہمراہ ہجرت کر کے پاکستان آئے اور جمشید روڈ پر کرائے کا فلیٹ حاصل کر کے رہائش پذیر ہوئے جس کا کرایہ اس وقت کئی سو روپے تھا۔ میرے لئے میری نانی امی اور بڑی بہنیں مثال تھیں کیوں کہ شاہانہ زندگی چھوڑ کر فلیٹ میں رہائش کے مسائل جھیلنے کے باوجود میں نے اُن کے ماتھے پر کبھی شکن نہیں دیکھی' ہمارے گھر میں زندگی سے بھرپور قہقہے گونجتے اور مہمانداری ہوا کرتی۔ والدہ ہمیں پیار تو کرتی تھیں لیکن دیکھتی شیر کی نگاہ سے تھیں۔ 1951ء میں میرے نانا کا انتقال ہو گیا جو ہماری زندگی میں ایک چھت کی مانند تھے اور پھر 1953ء میں والد کے انتقال کے بعد ہمارا وہ بچپن جو لاڈ پیار میں گزرتا' یکلخت انداز میں گزرنے لگا کہ والدہ بالکل خاموش ہو گئیں اور ہم بچوں نے حالات سے سمجھوتہ کرنا سیکھ لیا۔ ہم نے یہ جان لیا کہ ہمیں کوئی ایسی ضد نہیں کرنی جس سے امی کو دُکھ پہنچے۔ بچپن سے پڑی ہوئی صبر کی عادت آج تک برقرار ہے' اسی وجہ سے ہم نے آج تک کبھی کسی سے کوئی فرمائش نہیں کی۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ: بہن بھائیوں سے تعلقات کس طرح کے ہیں؟

زبیدہ طارق: ہم 6 بہنیں اور 4 بھائی ہیں۔ مجھ سے بڑی 5 بہنیں اور 3 بھائی ہیں' پھر میں اور مجھ سے چھوٹا ایک بھائی ہے۔ فاطمہ ثریا بجیا سے شدید محبت کا رشتہ ہے' انہیں ہم نے ہمیشہ ماں کا درجہ دیا' انہوں نے ہمارے اور ہمارے بچوں کے لئے جو قربانی دی وہ کوئی نہیں دے سکتا۔ ان سے چھوٹی بہن مسز کاظمی نے ہماری زندگی میں باپ کا کردار ادا کیا۔ انور بھائی اور زہرہ نگاہ سے بھی میری بہت دوستی ہے' جب کہ چھوٹا بھائی اور میں تو یک جان دو قالب ہیں۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ: شادی کے بعد کیا صورت حال رہی؟

زبیدہ طارق: میں انٹر میں تھی جب میری شادی ہوئی' اس کے بعد میں نے نہیں پڑھا۔ ساس نے بہت چاہا کہ میں مزید تعلیم حاصل کر لوں لیکن میں نے پڑھ کر نہیں دیا۔ شادی کے 3 سال کے بعد بیٹی اور اس کے 2 سال کے بعد بیٹا پیدا ہوا' اس وقت میں نے گھر کو ہر چیز پر فوقیت دی۔ تعلیم کی کمی کی وجہ سے مجھ میں اعتماد کی کمی تھی اور میں خود کو کسی قابل نہیں سمجھتی تھی۔ میرے شوہر ملٹی نیشنل کمپنی میں ملازم تھے' ان کو تفریح لاؤنس ملا کرتا تھا لیکن میں ان کے مہمانوں کی گھر پر دعوت کرتی اور کھانا پکانے سے لے کر سجانے اور پیش کرنے کا کام تک خود کرتی۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ: عملی زندگی میں کب اور کیسے قدم رکھا؟

زبیدہ طارق: گھر پر مہمانوں کی خاطر مدارات کا نتیجہ یہ نکلا کہ جس دن میرے شوہر ریٹائر ہوئے اسی دن مجھے اُن کی کمپنی نے نوکری دے کر ڈالڈا ایڈوائزری کا انچارج بنا دیا۔ اُس دن

مجھے لگا کہ میں بھی کچھ کر سکتی ہوں' بعد ازاں میں نے نیشنل فوڈز میں کام کیا۔ اسی دوران کُوکنگ شوز شروع کیے اور آج ہر چینل پر کُوکنگ شو کر چکی ہوں جن کی تعداد 4000 سے زائد ہے۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ: ٹی وی پر شوز کرنے کب شروع کیے؟

زبیدہ طارق: میں نے جمیل اختر اور مرینہ خان کے ساتھ ایس ٹی این پر ڈالڈا کا دسترخوان کے نام سے پہلا پروگرام کیا۔ یہ ریکارڈڈ پروگرام تھے جن میں الحمدللہ کبھی ری ٹیک نہیں ہوئے' اس وقت کیوں کہ یہ اپنی نوعیت کا منفرد پروگرام تھا اس لئے بے حد مقبول ہوا۔ یہ شاید اسی پروگرام کی مقبولیت ہے کہ اس کے بعد کُوکنگ پروگرام یہاں تک کہ چینل شروع ہوئے۔ میں نے مصالحہ کے علاوہ پی ٹی وی' اے آر وائی' ٹی وی ون' جیو سمیت بے شمار چینلوں پر کام کیا۔




مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ: باہر کی مصروفیات نے گھر کو متاثر تو نہیں کیا؟

زبیدہ طارق: میری مصروفیات نے مجھے کبھی پریشان نہیں کیا۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ: بچوں کے حوالے سے کچھ بتایئے؟

زبیدہ طارق: میرا ایک بیٹا حسین اور بیٹی شاہا جمشید ہیں۔ شاہا کے 2 بیٹے ہیں' ایک قانون کی تعلیم حاصل کر رہا ہے اور دوسرا نویں جماعت میں پڑھتا ہے' جبکہ حسین کے بھی 2 بیٹے ہیں۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ: بہو سے کیسے تعلقات ہیں؟

زبیدہ طارق: میں سمجھتی ہوں کہ خوش قسمتی سے ایسی بہوئیں ملتی ہیں' میرے اپنی بہو لبنیٰ سے مثالی تعلقات ہیں۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ: کس قسم کے کھانے سکھانے پر توجہ دیتی ہیں؟

زبیدہ طارق: میں وہ نہیں پکا سکتی جو ہمارے عام گھروں میں نہیں پک سکتا۔ مجھے بیکنگ نہیں آتی' میں روزمرہ گھروں میں پکائے جانے والے کھانے پکاتی ہوں۔ مجھے لگتا ہے کہ سبزیاں' وغیرہ کاٹنے کی تربیت حاصل کرنی چاہیے لیکن میں عمر کے اس حصے میں ہوں جہاں لوگوں کا پیار اور محبت میرے ساتھ ہے' اس لئے کام چل رہا ہے۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ: کیا کبھی پیشہ ورانہ تربیت حاصل کرنے کی طرف توجہ دی؟

زبیدہ طارق: کرنی چاہتی تھی مگر مجھے کبھی ضرورت محسوس نہیں ہوئی۔ جب ہم پروگرام کرتے ہیں تو لوگ کھانا پکانے کے طریقے کے ساتھ بات کرنے کا سلیقہ بھی نظر میں رکھتے ہیں اور بات کرنے کی بہترین تربیت مجھے اپنے گھر سے ملی ہے۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ: کام کے دوران کن مسائل کا سامنا رہتا ہے؟

زبیدہ طارق: مسائل تو انہیں پیش آتے ہیں جو خود کو نہیں مار خان سمجھتے ہیں' میں نے خود کو ہمیشہ دوسروں سے کم علم سمجھا ہے۔ بعض جگہوں پر مسائل پیدا ہوتے ہیں لیکن میں ہر کام گھر سے کر کے لے جاتی ہوں اس لئے نسبتاً کم مسائل ہوتے ہیں' تاہم اب مہنگائی بہت ہو گئی ہے لہٰذا ہمیں اپنے سپنسرز کے سامنے یہ بات رکھنی ہوگی کہ اس معاملے کو مدنظر رکھیں۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ: آپ کے خیال میں "مصالحہ" کی کامیابی کی کیا وجہ ہے؟

زبیدہ طارق: میرے نزدیک "مصالحہ" کی کامیابی کی سب سے اہم وجہ یہ ہے کہ یہاں پر پیشہ ورانہ کام ہو رہا ہے۔ یہاں ہر شخص بہتر سے بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ: کُوکنگ کلاسز دینے کا کوئی پروگرام ہے؟

زبیدہ طارق: میں نے کافی پہلے گھر پر کُوکنگ کلاسز دی ہیں مگر کیں کہ میں پیشہ ورانہ ذہنیت کی مالک نہیں ہوں اس لئے اس تجربے میں مجھے کامیابی کے بجائے نقصان ہوا۔ میں نے جب کلاسیں دیں تو میں کھانا پکا کر میز لگا کر تک سکھاتی تھی اور پوری کلاس کھانا کھاتی تھی' حالانکہ میرے پاس وقت بہت کم ہے لیکن لوگوں کے دباؤ کی وجہ سے میں ضرور وقت نکالوں گی۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ: باہر کھانا کھانے کا شوق ہے؟

زبیدہ طارق: بچوں کے ساتھ چلی جاتی ہوں مگر سچ کہوں تو پکا پکا کر میری اب بھوک ختم ہو چکی ہے' صرف چائے پی کر گزارہ کرتی ہوں۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ: غصہ آتا ہے؟

زبیدہ طارق: ہاں آتا تو ہے' آج کل میاں پر آتا ہے کہ وہ باہر کیوں نہیں جاتے۔ کام کرنے والوں پر آتا ہے' لیکن میں غصہ اتارنے کے بعد معافی مانگ لیتی ہوں۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ: کھانا پکانے کے علاوہ کس چیز کا شوق ہے؟

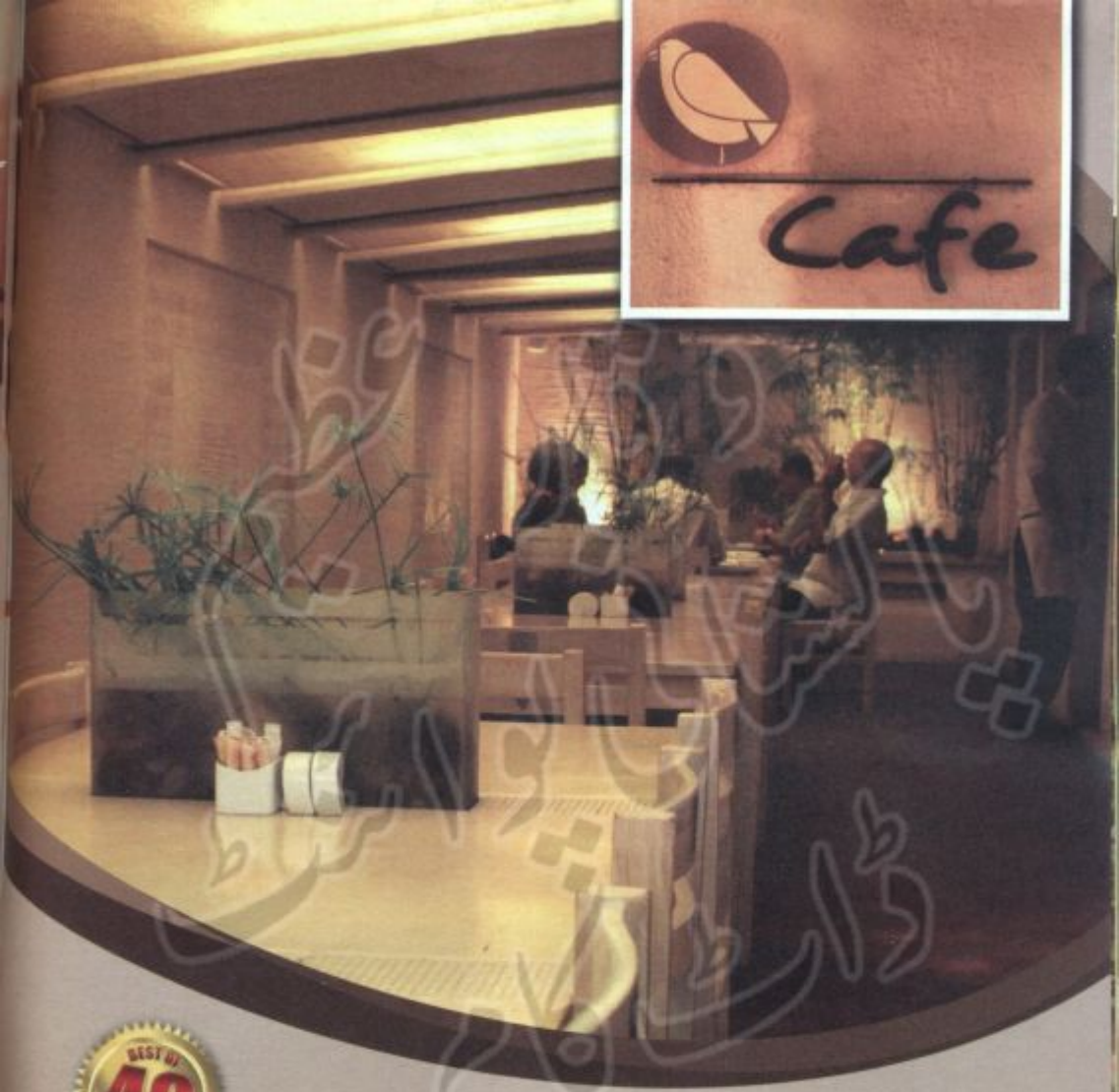
زبیدہ طارق: گھر کو اور خود کو سجانا۔ مجھے کہیں جانا ہوتا ہے تو اس کی تیاری میں ایک دن پہلے سے شروع کر دیتی ہوں اور بہت شوق سے تیار ہوتی ہوں۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ: چوڑیوں کی میچنگ میں کتنا وقت لگاتی ہیں؟

زبیدہ طارق: چوڑیاں خریدنے پر بالکل بھی وقت نہیں لگاتی' سبزیاں لینے جاتی ہوں اور چوڑیاں خرید لیتی ہوں۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ: کون سی بات خوش کر دیتی ہے؟

زبیدہ طارق: مجھے ہر بات خوش کر دیتی ہے' شاید میرے اندر کا بچہ ابھی زندہ ہے۔ ●



خوش خوراکی کے میدان میں ایک لذیذ اضافہ "کیفے کوئل"

مالکان نے اپنے خوبصورت خیال کو عملی جامہ پہناتے ہوئے ایک منفرد کیفے کی بنیاد رکھی۔ شہناز رمزی

آپ ہمیشہ نامور باصلاحیت شخصیات پر بھروسہ کر سکتے ہیں کہ وہ مصروف اور فعال رہنے کے لئے انوکھے اور منفرد مشاغل اختیار کر سکیں گے۔ اس دعوے کی مثال نور جہاں بلگرامی اور راسق اسماعیل ہیں ان دونوں نے ایک خوبصورت خیال کو عملی جامہ پہنایا یعنی نور جہاں بلگرامی کے کامیاب بوتیک اور گیلری کے صحن میں ایک منفرد کیفے "کوئل" کی بنیاد رکھی جہاں آپ کو بند فضا کیفے میں ہر نوعیت کے ذائقہ دار کھانوں کی ہلکی پھلکی اور چٹ پٹی اشیاء دستیاب ہیں۔

کیفے کا ماحول بہت پُرسکون اور پُرفضا ہے۔ درختوں کے جھرمٹ کے درمیان چھوٹی چھوٹی چٹانیں، پتھروں والا تالاب، بانسوں کی چھت اور بڑے شیشوں کی کھڑکیاں ہیں۔ جہاں سے گیلری اور اندرونی کیفے صاف دکھائی دیتے ہیں۔ کیفے کا ماحول ایک بہترین اور ٹھنڈی شام گزارنے کے لئے مفید ہے۔ کیفے کا اندرونی حصہ ائرکنڈیشنڈ ہے۔ یہاں کی آرائش بہت دلکش ہے آف وائٹ فرنیچر، ناکوں کے فرش، چھت پر بلاک پرنٹ اسکرین اور جگہ جگہ شفاف گلدان

ایک پرکشش منظر پیش کرتے ہیں۔ تمام فرنیچر لمبائی میں رکھا گیا ہے اور ہر میز پر رکھا گیا شفاف گلدان دوسری نشستوں سے ایک پارٹیشن کا کام دیتا ہے۔ ایسی پرائیویسی دوسرے کھانوں میں میسر نہیں آتی۔

کھانے کا مینو نہ صرف غیر معمولی ہے بلکہ کھانوں کی بہت زیادہ اقسام پیش کرتا ہے۔ "کوکل" میں ایسے خاص اسٹیکس پیش کئے جا رہے ہیں جو دوسرے کھانوں میں دستیاب نہیں ہیں' مثال کے طور پر یہاں کا کلچ سینڈوچ جو مختلف طرح کی لذیذ فلنگ کے ساتھ دستیاب ہیں۔ ہم نے کالے زیتون اور تلسی والے کلچے کا آرڈر دیا جس میں گرل چکن شامل تھا' جب کہ ہمیں لال مرچوں اور اوریگانو والا کلچ بھی مزیدار معلوم دے رہا تھا۔ بہرحال ہمارا آرڈر ایک عام سینڈوچ سے مختلف اور ہلکا ہونے کی وجہ سے ہمیں بہت پسند آیا۔

ان کے علاوہ چھوٹے اسٹیکس اور مختلف طرح کے سلاد بھی ہیں جن میں سے آپ کچھ بھی کھا سکتے ہیں۔ بہت سی لذیذ چیزوں میں سے چیزوں کا انتخاب ایک پریشان کن مرحلہ تھا' آخر کار ہمیں ویٹر سے مشورہ لینا پڑا جس نے ہمیں تل والی مرغی کی بائٹس کھانے کا مشورہ دیا جس پر ہم نے طبع آزمائی کی۔ اسے منگوا کر ہمیں کوئی پچھتاوا نہیں ہوا کیوں کہ نہ صرف یہ تلی ہوئی مرغی جس پر تل کی تہہ لگی ہوئی تھی نہایت لذیذ تھی بلکہ اس کے ساتھ پیش کی جانے والی آڑو کی چٹنی بھی بہت مزیدار تھی۔ ہر آرڈر کے ساتھ فرنچ فرائز یا لہسن والے پالک کا انتخاب بھی تھا۔ کھانے میں آنے سے پہلے ہم نے سوچ لیا تھا کہ کھانے میں احتیاط آج نہیں کرنا ہے اس لئے ہم نے فرنچ فرائز کا آرڈر دیا۔ جس تیسرے آئٹم کا ہم نے انتخاب کیا وہ دہی بڑے تھے۔ جن کو دیکھ کر منہ میں پانی بھر آیا۔ یہ کھٹے اور بہت نرم تھے۔ دھنیے اور پودینے کے ذائقے کے ساتھ یہ روایتی دہی بڑوں سے مختلف تھے۔ کھانے کی تکمیل کے لئے ہم نے میٹھے میں "کوکل" کی اسپیشل بیکڈ چاکلیٹ پڈنگ آزمائی' جو اوون سے براہ راست نکالی گئی تھی۔ بیکڈ چاکلیٹ پڈنگ منہ میں پگھل جانے کی خوبی رکھتی تھی اور منٹوں میں ختم ہو گئی۔

کھانے کے بعد کچھ لوگوں نے ڈی کیف کافی اور بغیر چکنائی کی کافی کا آرڈر دیا' جو ظاہر ہے بہت مزیدار ہو ہی نہیں سکتے تھے۔ دوسری طرف میں نے امی کے شربت سے لطف اندوز ہونے کا فیصلہ کیا۔ یہ پانی پوری کے کھٹے پانی جیسا تھا۔ مجھے یہ زیادہ پسند نہیں آیا حالانکہ لوگ اس کی بہت تعریف کرتے ہیں۔

کچھ عرصے کے بعد اپنے دوسرے دوستوں کے گروپ کے ساتھ جب میں "کوکل" گئی تو ہماری پارٹی کو اتنا ہی پسند آیا جتنا کہ پچھلی بار پسند آیا تھا۔ اس دفعہ ہم نے پہلے سے مختلف چیزوں کا آرڈر دیا۔ اس بار ہم نے گلی ہوئی لال مرچوں اور اوریگانو والا کلچ' سیاہ مرغی کے ہمراہ منگوایا جو پہلے والے کلچے سے بھی بہتر تھی۔ ہم نے سائیڈ آرڈر کے لئے لہسن والی پالک منگوائی' جو بہت مزیدار اور غذائیت سے بھرپور تھی۔

ہم نے ڈھوکرے بھی کھائے جو بہت ذائقہ دار تھے۔ ڈھوکرے روایتی گجراتی اسٹائل میں تیار کئے گئے تھے جو منہ میں ڈالتے ہی پگھل رہے تھے' انہیں لال چٹنی کے ساتھ پیش کیا گیا جو روایتی تو نہ تھا لیکن ان کا ذائقہ ٹھیک تھا۔ دوسرے اسٹیکس میں ہم نے خرشف (artichoke) اور پالک ڈپ کے ساتھ "کوکل" کی اسپیشل ڈبل روٹی کے ٹکڑے بھی کھائے۔ گو کہ ڈش اچھی تھی لیکن اس کا نام غلط تھا کیوں کہ اس بیکڈ خرشف (artichoke) پارمیزان چیز اور دیا لک کی ڈش میں ڈپ جیسی کوئی بات نہیں ہے۔ Bruchetta ایک اور ڈش تھی جو روزمرہ کے کھانوں سے بالکل مختلف تھی' جو کرک کچھ روٹی' لہسن والے مکھن اور مختلف ٹاپنگ پر بنی ہوئی تھی۔ ہم نے ٹیپنارڈ (tapinard) اور موزریلا چیز کی ٹاپنگ کا انتخاب کیا جس کا ذائقہ مزیدار کالی مرچوں سے بھرپور تھا۔

میٹھے کے لئے ہم نے چاکلیٹ براؤنیز جو پہلی بار مہیا نہیں تھی' اور دار چینی کے رول کا آرڈر کیا۔ دونوں نہایت لذیذ تھے' ان پر چاکلیٹ ساس ڈالی گئی تھی اور گرم گرم پیش کی گئی۔ ہم میں سے بہت سے لوگوں نے کھانے کے بعد اسٹرابری سموتھی لیا' جو ملک شیک جیسا تھا۔

یہاں کی سروس تیز اور مددگار ہے۔ اس طعام گاہ میں سب کچھ ہے' جو ہر دلعزیز ہونے کے امکانات رکھتا ہے۔ ■

قہوہ، دنیا کا سب سے قدیم مشروب

قہوے کا تسلسل سے استعمال متعدد امراض سے بچاؤ کا سبب بن سکتا ہے

کیا آپ جانتے ہیں کہ چین میں کچھ قہوہ خانے ایسے بھی ہیں جہاں کے بیرے انتہائی دلچسپ انداز میں قہوہ پیالے میں اُنڈیلتے ہیں؟ اس انوکھے طریقہ کار میں بیرے اپنے دونوں ہاتھوں کو کمر کے پیچھے لے جاتے ہیں اور کیتلی کو اس انداز میں اُنڈیلتے ہیں کہ اس کی لمبی ٹونٹی میں سے قہوہ کئی گز کے فاصلے پر رکھے ہوئے پیالے میں سیدھا جا گرتا ہے۔ چائے ڈالنے کا یہ منفرد انداز کوئی کرتب نہیں بلکہ قدیم چینی روایت کا ایک حصہ ہے۔

قہوہ نیلے مختلف جڑی بوٹیوں اور چائے کی پتیوں کی مدد سے بنایا جاتا ہے' کو دنیا کا سب سے قدیم مشروب تصور کیا جاتا ہے کیوں کہ تحقیق بتاتی ہے کہ قہوہ لگ بھگ 5 ہزار سال سے استعمال کیا جا رہا ہے۔

موسم خواہ گرم ہو یا سرد دنیا بھر میں قہوے کو پینے کے لئے سب سے مثالی مشروب تسلیم کیا جاتا ہے' بالخصوص سردی کے موسم میں قہوہ پینے کا لطف ہی کچھ اور ہے۔ یوں تو شاداب جلد اور طبیعت کی تروتازگی کے حوالے سے قہوے کا کوئی جواب ہے ہی نہیں لیکن جدید تحقیق یہ بھی بتاتی ہے کہ قہوے میں بڑی مقدار میں ایسے قدرتی اجزاء شامل کئے جاتے ہیں جو جسم کی چربی پگھلانے اور خون میں کولیسٹرول کی سطح کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ قہوے کے فوائد کا سلسلہ یہیں تک محدود نہیں ہے بلکہ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ بلند فشارِ خون کو قابو میں رکھنے میں مدد دیتا ہے اور اس میں موجود غیر تکسیدی اجزاء جسم کے مدافعتی نظام کو بہتر بنا کر مختلف طرح کے انفیکشنز سے بچاؤ میں بھی مدد دیتے ہیں۔

ایک اور جدید تحقیق یہ انکشاف کرتی ہے کہ قہوے کا استعمال ذیابیطس کے علاج میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ اس تحقیق کے مطابق قہوے میں پائے جانے والے اجزاء خون کے خلیات پر انسولین کی طرح سے اثر انداز ہوتے ہیں اور خون میں چینی کی مقدار کو قابو میں رکھنے میں انسولین کا کردار ادا کرتے ہیں۔

کوئین لینڈ انسٹیٹیوٹ آف میڈیکل ریسرچ کی تحقیق کے مطابق سبز قہوہ خواتین کو پیدائی کے سرطان سے محفوظ رکھتا ہے۔ تحقیق کے مطابق دن میں 3 سے 4 پیالی قہوہ پینے والی خواتین میں پیدائی کے سرطان کے خطرات 30 فیصد تک کم ہوتے دیکھے گئے ہیں۔

چلتے چلتے آپ کو قہوہ بنانے کی ایک ترکیب بتاتے ہیں جو وزن کم کرنے کے حوالے سے بہترین سمجھا جاتا ہے۔ پودینے کی 4 ڈنڈیاں پتیوں سمیت' سونف ایک کھانے کا چمچ' پسی ہوئی دار چینی ½ چائے کا چمچ اور ایک لیموں کا رس 2 پیالی پانی میں اُبال لیں۔ جب پانی ایک پیالی رہ جائے تو اس میں 2 پیالی مزید پانی ڈال کر تھوڑی دیر پکائیں اور ایک پیالی صبح اور ایک پیالی رات میں سونے سے پہلے پی لیں۔ کچھ عرصے کے مستقل استعمال سے آپ وزن میں واضح کمی محسوس کریں گے۔ ■

تازہ پودینہ مفت حاصل کریں

تھوڑی سی محنت سے پورا سال گھر بیٹھے تازہ پودینے سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے

BEST OF 49 ISSUES

عام نام: پودینہ منٹ (mint)
سائنسی نام: منتھا (mentha)
خاندان: لمیایے (lamiaceae)
کاشت کاری کا موسم: پورا سال

پودینہ ایک ایسی جڑی بوٹی ہے جسے کھانوں کے ذائقے اور خوشبو میں اضافے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ پودینے کے فوائد بے شمار ہیں اسے دوا کے طور پر زمانہ قدیم سے استعمال کیا جارہا ہے۔ شاید ہی کوئی ایسا گھر ہو جہاں پودینے کی چٹنی پسند نہ کی جاتی ہو اس کے علاوہ پودینے کو سلاد میں کثرت سے استعمال کیا جاتا ہے۔

بڑھتی ہوئی مہنگائی نے پودینے کو بھی اپنا شکار بنا لیا ہے جب کہ تھوڑی سی محنت سے پورا سال گھر بیٹھے تازہ پودینے سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے کیوں کہ پودینہ انتہائی آسانی سے گھر میں اگائی جانے والی جڑی بوٹی ہے۔ مزے کی بات یہ ہے کہ پودینہ اُگانے کے لئے پیسے خرچ کرنے کی بھی ضرورت نہیں ہے۔ استعمال کے لئے خریدے جانے والے پودینے کی جڑ سے ہی پورا سال بغیر پیسے خرچ کئے پودینہ حاصل کیا جاسکتا ہے۔

جگہ کا انتخاب

پودینے کا شمار متحمل مزاج قسم کی جڑی بوٹیوں میں ہوتا ہے جو موسم کی گرمی و سردی کو برداشت کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ اگر زمین زرخیز ہو اچھی طرح سے پانی جذب کرسکتی ہو تو اس کی اچھی طرح کھدائی کرنے سے پودینے کی بہترین افزائش ہوسکتی ہے۔ پودینے کی نشوونما دھوپ میں اچھی طرح سے ہوتی ہے تاہم اگر اس کو تھوڑا بہت سایہ بھی فراہم کردیا جائے تو بہتر ہے۔ پودینے کی جڑیں کھوکھلی اور زمین کے اندر بڑھنے والی ہوتی ہیں۔ ان جڑوں کو توڑ کر دوسری جگہ بوئیں کیونکہ پودینہ نہایت تیزی سے بڑھتا ہے۔

کاشت کاری

پودینے کی کئی اقسام آسانی سے کاشت ہوجاتی ہیں۔ ان میں ایپل منٹ' سپیرمنٹ' اورنج منٹ' چاکلیٹ منٹ اور پائن ایپل منٹ شامل ہیں' تاہم پاکستان میں ہیپ منٹ کا استعمال عام ہے جسے کھانوں میں ذائقے' خوشبو اور آرائش کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ پودینہ نہایت آسانی سے نرسریوں میں چھوٹے گملوں میں مل جاتا ہے۔ پودینے کی درج بالا تمام اقسام سوائے ہیپ منٹ کے بیج کی مدد سے بھی بوئی جاسکتی ہیں۔ ہیپ منٹ کوئی بیج فراہم نہیں کرتے' اس لئے انہیں پودے کی جڑ کی مدد سے ہی لگایا جاسکتا ہے۔

پودینہ لگانے کے لئے 14 انچ کے ایک ایسے گملے کا انتخاب کریں جس میں پانی کی نکاسی کی سہولت ہو' گملے میں ¼ حصے کھاد اور مٹی ڈال دیں۔ پودینے کی چند ٹہنیاں اور چھوٹے پودے ڈال کر مٹی سے ڈھانک دیں۔ مٹی کو اچھی طرح دبا دیں تاکہ ہوا کے زُکنے کی گنجائش نہ رہے۔ اگر پودینے کے پودے کو تھوڑے سے گھاس پھوس سے ڈھانک دیں' یعنی مُلچنگ (mulching) سے نہ صرف جڑ نم رہتی ہے بلکہ نشوونما بہت اچھی ہوجاتی ہے۔ اس کے علاوہ اگر پودینے کے پودے میں سال میں 2 دفعہ ہڈیوں کی کھاد ڈالیں تو بہت فائدہ ہوتا ہے۔

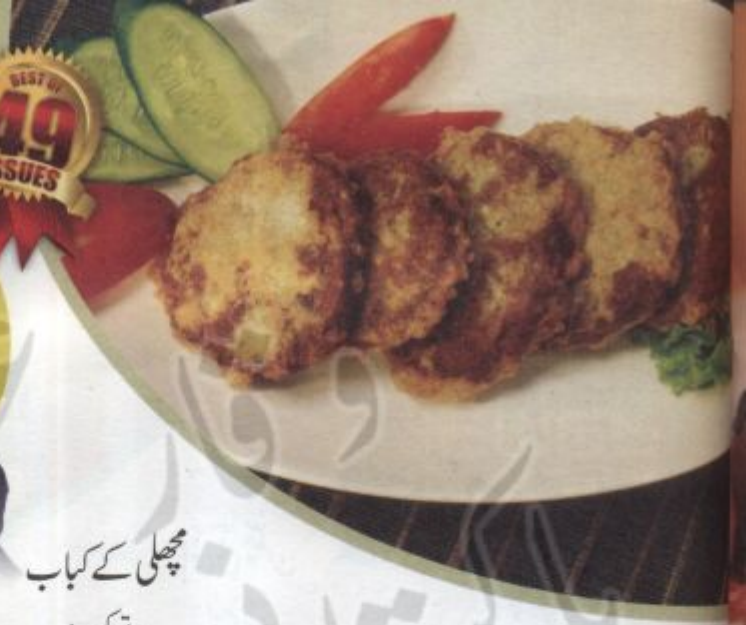
پودینے کو شیشے کی بوتل یا جار میں اُگانا ہو تو پودینے کی 6 انچ کی شاخ کو ¾ حصے نیم گرم پانی سے بھرے ہوئے شیشے کے جار میں ڈال دیں۔ اس میں تھوڑی سی گیلی کھاد شامل کرکے ایسی جگہ رکھ دیں جہاں روزانہ 6 گھنٹے روشنی آتی ہو' ہفتے میں ایک دفعہ جار کے پانی کو بدل دیں' اگر جار میں کائی لگ جائے تو پودا نکال کر اچھی طرح صاف کریں اور کپڑے سے خشک کرکے تازہ پانی اور کھاد ڈال کر پودا دوبارہ لگا دیں۔

احتیاط

پودینے کے پودے پر اگر پھول دکھائی دیں تو انہیں فوراً توڑ دیں ورنہ یہ پھول پتوں کو کم کردیں گے۔ پودینے کی مٹی کو اُس وقت تک نم رکھیں جب تک پودے جڑ نہ پکڑ لیں۔ بہار کے موسم میں ٹہنیوں کے کنارے کُتر دیں تاکہ پودے خوب پھلیں پھولیں۔ موسم کے آخر میں پودوں کو زمین کی سطح تک چھانٹ دیں تاکہ اگلے موسم کی تیاری ہوسکے۔

بیماریاں

پودینے کو زنگ کی بیماری لگ جاتی ہے جس کا فوری علاج ضروری ہے' ورنہ یہ بیماری پوری فصل کو تباہ کرسکتی ہے۔ زنگ ختم کرنے کے لئے کیمیکل کا اسپرے بھی کیا جاسکتا ہے لیکن عام طور پر اس کے نتائج نکلتے نہیں دیکھے گئے ہیں۔ بہترین طریقہ یہ ہے کہ ہر پودے کو اچھی طرح سے دیکھیں' جن پتوں کے نچلی طرف دھبے نظر آئیں انہیں توڑ دیں۔ پودوں پر اسپرے کے باوجود زنگ دور نہ ہو تو پودے کو زمین تک کاٹ دیں اور انہیں جلا دیں' حالانکہ یہ بہت سخت اقدام ہے لیکن زنگ کی بیماری کو ختم کرنے کا یہی علاج ہے۔



مچھلی کے کباب

اجزاء:

مچھلی کے فلے	300 گرام
پیاز	ایک عدد
ہرا دھنیا	½ گڈی
ہری مرچیں	5 عدد
لہسن	5 جوے
ادرک	ایک درمیانہ ٹکڑا
انڈے	2 عدد
میدہ	حسب ضرورت
پسی ہوئی لال مرچ	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
چاٹ مصالحہ	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
چٹنی ٹماٹو کیچپ	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

بلینڈر میں انڈے، میدے اور تیل کے علاوہ تمام اجزاء یکجان کرلیں۔ اس آمیزے کے کباب بنالیں۔ انڈے پھینٹ لیں اور میدہ پلیٹ میں نکال لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں۔ کباب پہلے انڈے اور پھر میدے میں لپیٹ کر فرائنگ پین میں سنہری رنگ آنے تک تلیں اور جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ مزیدار کباب چٹنی اور کیچپ کے ہمراہ پیش کریں۔

Fish Kebabs

Ingredients:

Fish fillet	300 grams
Onion	1
Coriander	¼ bunch
Green chillies	5
Garlic .	5 cloves
Ginger	1 medium piece
Eggs	2
Refined flour	as required
Red chilli powder	2 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Chaat Masala	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Chutney and ketchup	as accompaniment

Method:

- Blend all ingredients except eggs, oil and flour in a blender.
- Shape into kebabs.
- Beat eggs; take out flour in a plate.
- Heat oil in a frying pan; coat kebabs first with eggs, then with flour.
- Fry golden; remove on absorbent paper.
- Serve kebabs with chutney and ketchup.

ہائی ٹی چکن

اجزاء:

مرغی کے سینے	½ کلو
میدہ	3 کھانے کے چمچے
کارن فلور	3 کھانے کے چمچے
انڈہ	ایک عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی سفید مرچ	¼ چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
ہرا دھنیا	¼ گڈی
کارن فلیکس	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
پیاز، ٹماٹر	سجانے کے لئے

ترکیب:

مرغی کے سینوں کو کسی بھاری چیز سے کچل لیں۔ ایک پیالے میں کارن فلیکس کے علاوہ باقی تمام اجزاء بمعہ مرغی کے سینے ڈال کر اچھی طرح سے ملائیں۔ کارن فلیکس کو ہاتھوں سے چورہ کر کے ایک پلاسٹک کی تھیلی میں ڈالیں۔ مرغی کا ایک سینہ اس میں ڈالیں اور کسی بھاری چیز کی مدد سے کچل لیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے مرغی کے باقی سینے بھی تیار کر لیں اور پھر انہیں پتلی پٹیوں کی صورت میں کاٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ ڈش کو پیاز اور ٹماٹر سے سجائیں اس پر مرغی رکھ کر پیش کریں۔

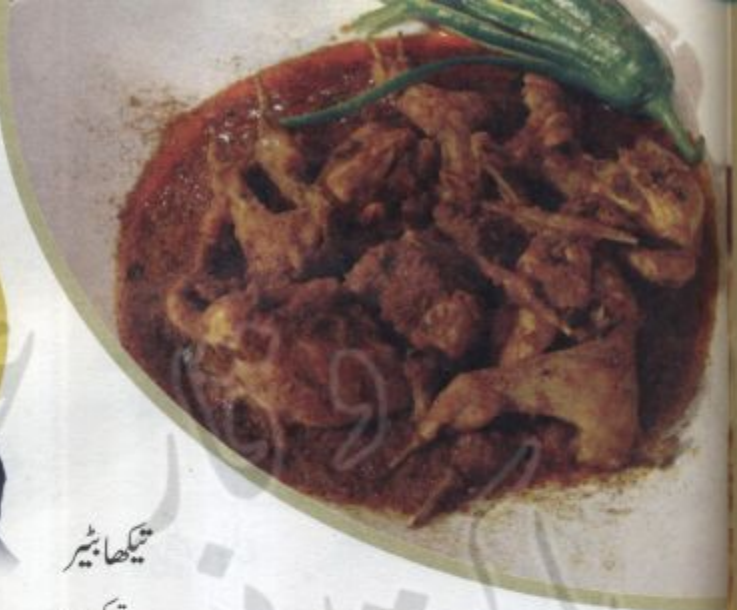
Hi-Tea Chicken

Ingredients:

Chicken breasts	½ kg
Refined flour	3 tbsp
Cornflour	3 tbsp
Egg	1
Black pepper (crushed)	½ tsp
White pepper powder	¼ tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Coriander	¼ bunch
Cornflakes	as required
Salt	to taste
Oil	for frying
Onions and tomatoes	for decoration

Method:

- Pound chicken breasts with a mallet.
- Mix all ingredients except cornflakes and apply on chicken breasts.
- Crush cornflakes with fingers; put in a plastic bag.
- Place one chicken breast in the bag; pound again with a mallet.
- Repeat process with the remaining breast; cut them into thin strips.
- Heat oil in a wok; fry chicken strips golden; remove on absorbent paper.
- Decorate dish with onions and tomatoes; place chicken to top; serve.



تیکھا بٹیر

اجزاء:

بٹیر	6 عدد
دہی (پھینٹی ہوئی)	250 گرام
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ہری مرچیں	3 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا	¼ گڈی
ثابت سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
چاٹ مصالحہ	ایک کھانے کا چمچہ
پانی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے لہسن ادرک سنہری کریں اور بٹیر شامل کر دیں۔ 5 منٹ بھوننے کے بعد اس میں باقی تمام مصالحے شامل کریں اور ہلکی آنچ پر پکنے دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو چولہا تیز کر کے بھون لیں اور مزیدار بٹیر گرما گرم پیش کریں۔

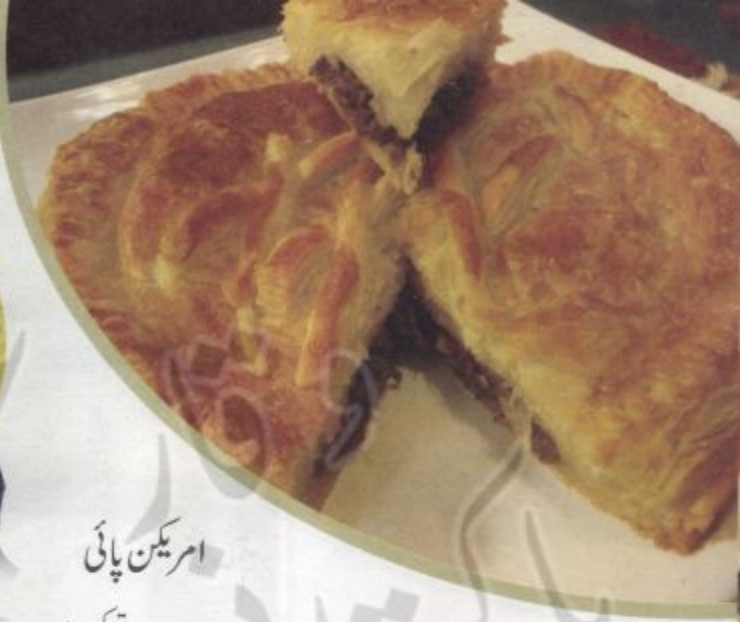
Spicy Quail

Ingredients:

Quails	6
Yogurt (whipped)	250 grams
Red chilli powder	1 tbsp
Green chilli paste	3 tbsp
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Fresh coriander	¼ bunch
Cumin seeds	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Chaat Masala	1 tbsp
Water	1 cup
Salt	to taste
Oil	4 tbsp

Method:

- Heat oil in a pot; fry ginger/garlic golden; add quails.
- Fry for 5 minutes; add all remaining ingredients; cook on low flame till dry.
- Fry on high flame; serve quails hot.



امریکن پائی

اجزاء:

انڈر کٹ (باریک کٹا ہوا)	200 گرام
پف پیسٹری کا آٹا	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹوٹی ہوئی کالی مرچ	ایک کھانے کا چمچ
وارچسٹر شائر ساس	3 کھانے کے چمچے
مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
انڈہ (پھینٹا ہوا)	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں' پھر لہسن ادرک بھون کر انڈر کٹ کا پانی خشک ہونے تک بھونیں۔ آنچ ہلکی کر کے مسٹرڈ پیسٹ' کالی مرچ' وارچسٹر شائر ساس اور نمک ملا کر پکنے دیں۔ آٹے کی 2 روٹیاں نکال کر ایک روٹی کو پائی ڈش میں سیٹ کریں۔ اس کے درمیان میں انڈر کٹ ڈالیں' کناروں کو خالی رکھیں۔ انڈے کو برش سے پف پیسٹری کے کناروں پر لگائیں اور دوسری روٹی رکھ کر کانٹے سے کناروں سے دبائیں۔ اضافی آٹے کی پٹیاں کاٹ کر پیسٹری کے اوپر لگائیں۔ کانٹے سے روٹی کے درمیان میں سوراخ کریں اور انڈے کو پوری پائی پر لگا کر پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر ½ گھنٹے تک پکائیں اور 10 منٹ تک گرل بھی جلا کر رکھیں۔ ½ گھنٹے کے بعد پائی نکالیں اور گرما گرم پیش کریں۔

American Pie

Ingredients:

Undercut (finely cut)	200 grams
Puff pastry dough	½ kg
Onion (finely cut)	1
Black pepper (crushed)	1 tbsp
Worcestershire sauce	3 tbsp
Mustard paste	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Egg (beaten)	1
Salt	to taste
Oil	3 tbsp

Method:

- Heat oil in a wok; fry onion golden.
- Fry ginger/garlic paste; add undercut; fry till dry.
- Lower flame; add mustard paste, black pepper, Worcestershire sauce and salt: allow to cook.
- Roll out two discs and set aside the remaining dough; set one disc in a pie dish.
- Place undercut in its centre, leaving the edges empty.
- Brush egg on the edges of the crust; place the other disc over it; seal edges by pressing with a fork.
- Use the excess dough to roll it out into a disc; cut into strips and arrange in a criss-cross on the pie.
- Peirce holes in the centre of the pie with a fork; brush egg on entire pie.
- Bake in a pre-heated oven at 200°C for 30 minutes, keeping the grill on as well for the first 10 minutes.
- Remove Pie and serve hot.

چلی چلی جھینگے

ترکیب:

اجزاء:

جھینگے	½ کلو
ناریل کا دودھ	½ پیالی
ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک درمیانہ ٹکڑا
لہسن (چوپ کیا ہوا)	5 جوے
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی سفید مرچ	½ چائے کا چمچہ
رائی دانے	2 چائے کے چمچے
چھوٹی الائچیاں	5 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	3 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچے

جھینگوں کے سامنے کے حصے کو لمبائی میں چھری سے چاک کرلیں۔ الائچیوں اور رائی کے دانے کوٹ کر ایک پیالے میں ڈال دیں۔ اس میں جھینگے، ادرک، لہسن، لال مرچ، سفید مرچ، کالی مرچ، ہلدی اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کرکے جھینگے 2 منٹ تک بھونیں۔ اس میں باقی اجزاء ڈال کر مزید 2 منٹ بھون کر اتار لیں۔

Chilli Chilli Prawns

Ingredients:

Prawns	½ kg
Coconut milk	½ cup
Ginger (chopped)	1 medium piece
Garlic (chopped)	5 cloves
Turmeric powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
White pepper powder	½ tsp
Mustard seeds	2 tsp
Green cardamoms	5
Salt	to taste
Fresh coriander (chopped)	3 tbsp
Oil	4 tbsp

Method:

- Slit prawns lengthwise from the underside with a knife.
- Crush cardamoms and mustard seeds; remove in a bowl.
- Marinate prawns with ginger, garlic, red chillies, black and white peppers, turmeric and salt; keep aside for a while.
- Heat oil in a wok; fry prawns for 2 minutes.
- Add remaining ingredients; fry for 2 minutes; remove.

ہانڈی

اخروٹ کا حلوہ

اجزاء:

اخروٹ (باریک کٹے ہوئے)	2 پیالی
چینی	2 پیالی
کھویا	ایک پیالی
چھوٹی الائچیاں	8 عدد
سوجی (بھنی ہوئی)	½ پیالی
گھی	ایک پیالی
بادام پستے (باریک کٹے ہوئے) کھویا	سجانے کے لئے

ترکیب:

کڑاہی میں گھی گرم کر کے چھوٹی الائچیاں خوشبو آنے تک بھونیں۔ اس میں اخروٹ شامل کریں۔ اسے ہلکا سا بھون کر کھویا، چینی اور سوجی ڈالیں اور 10 منٹ مزید بھونیں۔ ایک ڈش کو چکنا کر کے تیار حلوہ اس پر ڈالیں اور چمچے سے ہموار کر لیں۔ اوپر سے کھویا، بادام اور پستے ڈال کر پیش کریں۔

Walnut Halwa

Ingredients:

Walnuts (finely cut)	2 cups
Sugar	2 cups
Whole dried milk	1 cup
Green cardamoms	8,
Semolina (fried)	½ cup
Clarified butter	1 cup
Almonds, pistachios (finely cut), whole dried milk	for garnishing

Method:

- Heat clarified butter in a wok; fry green cardamoms till they give off aroma.
- Add walnuts; fry lightly; add dried milk, sugar and semolina; fry for 10 minutes.
- Brush oil on a dish; spread halwa in it; even it out with a spoon.
- Garnish with whole dried milk, almonds and pistachios; serve.

ہانڈی

لزانیا

اجزاء:

گائے کا قیمہ	ایک کلو
لزانیا کی پٹیاں (اُبلی ہوئی)	350 گرام
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	4 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
کھمبیاں (باریک کٹی ہوئی)	400 گرام
بینگن (گول کاٹ لیں)	4 عدد
ٹماٹر (پسے ہوئے)	350 گرام
ٹماٹو کیچپ	ایک چھوٹی بوتل
سویا ساس، سفید سرکہ	2,2 کھانے کے چمچے
چینی	ایک چائے کا چمچہ
چیڈر چیز، موزریلا چیز	500,500 گرام
اجوائن	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لیے + 3 کھانے کے چمچے

سالن کے اجزاء:

تازہ دودھ	ایک کلو
میدہ (چھنا ہوا)	4 کھانے کے چمچے
مکھن	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب:

لال مرچ اور اجوائن ملا کر بھون لیں۔ دیگچی میں مکھن گرم کریں اور میدہ بھون کر ٹھنڈا کر لیں، پھر دودھ ملا کر گاڑھا ہونے تک پکائیں، اس میں نمک ملا کر چولہا بند کر دیں۔ بینگن کو گرم تیل میں سنہری تل کر نکال لیں۔ فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچہ تیل گرم کر کے پیاز اور ٹماٹر فرائی کریں، پھر ½ سرکہ ملائیں اور 2 منٹ پکا کر اُتار لیں۔ علیحدہ دیگچی میں 2 کھانے کے چمچے تیل، قیمہ، کیچپ، لہسن ادرک، سویا ساس، باقی سرکہ، چینی اور نمک بھونیں۔ بیکنگ ڈش میں بالترتیب سفید ساس، لزانیا کی پٹیوں، قیمے، پیاز، کھمبیوں، پنیر، لال مرچ، اجوائن، بینگن، ٹماٹر اور کیچپ کی ½ مقدار کی تہہ لگائیں اور اس عمل کو دہرا دیں۔ لزانیا کو پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر ½ گھنٹے تک پکا کر نکال لیں۔

Lasagna

Ingredients:

Beef mince	1 kg
Lasagna strips (boiled)	350 grams
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Tomatoes (finely cut)	4
Onions (finely cut)	2
Mushrooms (finely cut)	400 grams
Eggplant (cut into rounds)	4
Tomatoes (blended)	350 grams
Tomato ketchup	1 small bottle
Soya sauce, white vinegar	2 tbsp each
Sugar	1 tsp
Cheddar cheese, mozzarella cheese	500 grams each
Carom seeds	1 tbsp
Crushed red chillies	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying + 3 tbsp

For Sauce:

Refined flour (sieved)	4 tbsp
Butter	1 tbsp
Salt	to taste
Fresh milk	1 kg

Method:

- Roast red chillies and carom seeds together.
- Heat butter in a pot; fry flour and allow to cool.
- Add milk; cook till thick; add salt; remove from flame.
- Fry eggplants in hot oil till golden; remove.
- Heat 1 tbsp oil in a frying pan; sauté onions and tomatoes; add ½ vinegar; cook for 2 minutes; remove from flame.
- In a separate pot fry 2 tbsp oil, mince, tomato ketchup, ginger/garlic, soya sauce, remaining sugar, vinegar and salt.
- Layer a baking dish with ½ quantities of white sauce, lasagna strips, mince, onion, mushrooms, red chillies, carom seeds, eggplant, tomatoes and ketchup; repeat process.
- Bake lasagna in a pre-heated oven at 180°C for ½ hour; remove.

مرغ ہانڈی

اجزاء:

مرغی (بغیر ہڈی)	½ کلو
ٹماٹر (پسے ہوئے)	2 عدد
ہری مرچیں (لمبی کٹی ہوئی)	4 عدد
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچہ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچہ
پیاز (تلی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچہ
قصوری میتھی (پیس لیں)	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
دہی (پھینٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
تازہ کریم	4 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی
ٹماٹر، کھیرے، پیاز، ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں۔ اس میں ٹماٹر اور پیاز ڈال کر 5 منٹ تک بھونیں۔ اس میں لال مرچ، ہلدی اور نمک ملا کر تیل الگ ہونے تک مصالحہ بھونیں، پھر مرغی ڈال کر بھونیں اور پانی خشک کر لیں۔ اس میں دہی، دھنیا، زیرہ، ادرک اور ہری مرچیں ڈال کر مزید بھونیں۔ قصوری میتھی، گرم مصالحہ اور کریم ملا کر چولہا بند کر دیں۔ چٹ پٹی مرغ ہانڈی ٹماٹر، کھیرے، پیاز اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔

Chicken Handi

Ingredients:

Chicken (boneless)	½ kg
Tomatoes (blended)	2
Green chillies (cut lengthwise)	4
Ginger (finely cut)	1 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Garlic paste	1 tsp
Coriander seeds	1 tbsp
Cumin seeds	1 tbsp
Onions (fried)	1 tbsp
Turmeric powder	¼ tsp
Dry fenugreek leaves (powdered)	½ tsp
Hot spices powder	½ tsp
Yogurt (whipped)	2 tbsp
Fresh cream	4 tbsp
Salt	to taste
Oil	½ cup
Tomato, cucumber, onion and green chillies (finely cut)	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot; fry garlic golden.
- Add tomatoes and onions; fry for 5 minutes.
- Add red chillies, turmeric and salt; fry till oil separates.
- Add chicken; fry till dry.
- Add yogurt, coriander, cumin, ginger and green chillies; fry.
- Add fenugreek, hot spices and cream; remove from flame.
- Garnish Chicken Handi with tomato, cucumber, onion and green chillies; serve.

ہانڈی

مچھلی کا سالن سرسوں کے تیل میں

اجزاء:

رہو یا نرمتی مچھلی	ایک کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
ناریل کا پانی	2 پیالی
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
لیموں	3 عدد
لونگیں	4 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
میتھی دانے	چند عدد
کڑھی پتے	چند عدد
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	ایک گڈی
نمک	حسب ذائقہ
سرسوں کا تیل	ایک پیالی + تلنے کے لیے

ترکیب:

مچھلی کو دھوئے بغیر سرکہ لگائیں اور 10 منٹ بعد دھو لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے میتھی دانے، کڑھی پتے اور لونگیں شامل کریں۔ خوشبو آنے لگے تو دہی، ہلدی، لال مرچ، دھنیا، گرم مصالحہ، لہسن ادرک اور نمک ملا کر بھون لیں۔ فرائنگ پین میں تھوڑا سا تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے سنہری تل کر دیگچی میں ڈالیں۔ دیگچی کو کپڑے سے پکڑ کر تیل مصالحے سے علیحدہ ہونے تک ہلاتے رہیں۔ اس میں ناریل کا پانی، ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور لیموں کا رس ملا کر دم پر رکھ دیں۔

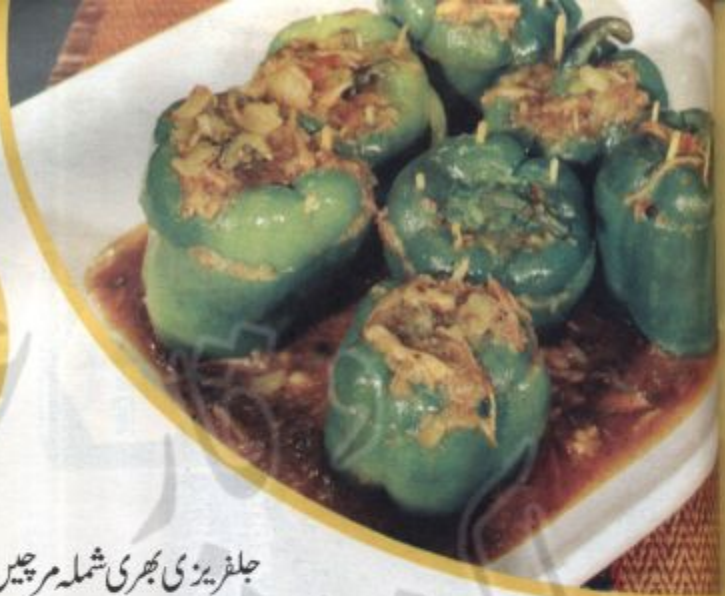
Fish Curry in Mustard Oil

Ingredients:

Carp/King fish	1 kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Coconut water	2 cups
White vinegar	2 tbsp
Lemons	3
Cloves	4
Green chillies (finely cut)	4
Fenugreek seeds	few
Curry leaves	few
Hot spices powder	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Coriander powder	2 tbsp
Fresh coriander (finely cut)	1 bunch
Salt	to taste
Mustard oil	1 cup + for frying

Method:

- Apply vinegar on unwashed fish and wash after 10 minutes.
- Heat oil in a pot; add fenugreek seeds, curry leaves and cloves.
- When they give off aroma, add yogurt, turmeric, red chillies, salt, coriander, hot spices and ginger/garlic; fry.
- Heat little oil in a frying pan; fry fish golden and add to pot.
- Keep tilting pot while cooking till oil separates.
- Add coconut water, green chillies, fresh coriander and lemon juice; leave on dum.



جلفریزی بھری شملہ مرچیں

اجزاء:

شملہ مرچیں	8 عدد
گاجر (کدوکش)	ایک عدد
آلو (اُبلے، چوکور کٹے ہوئے)	2 عدد
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	3 عدد
مرغی کی بوٹیاں (اُبلی اور ریشہ کی ہوئی)	6 عدد
مٹر (چھلے ہوئے)	½ پیالی
ٹماٹو کیچپ	½ پیالی
بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچہ
چلی ساس	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

شملہ مرچوں کو اُوپر سے ڈھکن کی طرح سے کاٹیں اور چھری کی مدد سے بیج نکال لیں۔ ساس پین میں 3 کھانے کے چمچے تیل گرم کرکے لہسن اور ادرک تل لیں۔ اس میں آلو، مٹر، گاجر، لال مرچ، زیرہ، ٹماٹو کیچپ، مرغی، چلی ساس، ہری مرچیں اور نمک ملا کر بھونیں۔ اسے ٹھنڈا کریں اور شملہ مرچوں میں تھوڑا تھوڑا آمیزہ بھر لیں، جو آمیزہ بچ جائے اسے محفوظ کرلیں۔ شملہ مرچ کے کٹے ہوئے ٹکڑوں کو ڈھکن کی طرح لگا کر ٹوتھ پکس کی مدد سے بند کردیں۔ فرائنگ پین میں باقی تیل گرم کرکے شملہ مرچوں کو تل کر نکال لیں۔ شملہ مرچوں کو مرغی کے بچے ہوئے آمیزے پر رکھ کر دم پر دے دیں۔

Jalferezi-stuffed Capsicums

Ingredients:

Capsicums	8
Carrot (grated)	1
Potatoes (boiled and cubed)	2
Green chillies (chopped)	3
Chicken pieces (boiled and shredded)	6
Peas (mashed)	½ cup
Tomato ketchup	½ cup
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tsp
Chilli sauce	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	½ cup

Method:

- Cut off tops of capsicum; scoop out inners with a knife.
- Heat 3 tbsp oil in a saucepan; fry ginger/garlic.
- Add potatoes, peas, carrots, red chillies, cumin, tomato ketchup, chicken, chilli sauce, green chillies and salt; fry; allow to cool.
- Fill capsicums with little fried mixture; set aside the remaining.
- Cover capsicums with the cut out tops, securing them in place with toothpicks.
- Heat remaining oil in a frying pan; sauté capsicums ; remove.
- Place capsicums on top of remaining mixture; leave on dum.

اسپیگھیٹی اور پالک کا فریٹاٹا

اجزاء

اسپیگھیٹی (اُبلی ہوئی)	200 گرام
پالک (چوپ کرکے اُبال لیں)	ایک پیالی
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	2 عدد
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	3 جوے
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
انڈے	4 عدد
موزریلا پنیر (کدوکش)	ایک پیالی
ہرا دھنیا	½ گڈی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

دیگچی میں 2 چمچے تیل گرم کرکے لہسن اور پیاز کو تیز آنچ پر بھون لیں۔ اسے پیالے میں ڈالیں اور انڈے، پالک، کالی مرچ، لال مرچ، ٹماٹر، اسپیگھیٹی اور نمک ملالیں۔ ایک بڑے فرائنگ پین کو چکنا کرکے آمیزہ اس میں بچھائیں اور دونوں طرف سے آملیٹ کی طرح سے پکائیں۔ اسے ڈش میں نکالیں اور اس پر پنیر کی تہہ لگائیں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 10 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ اسے ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔

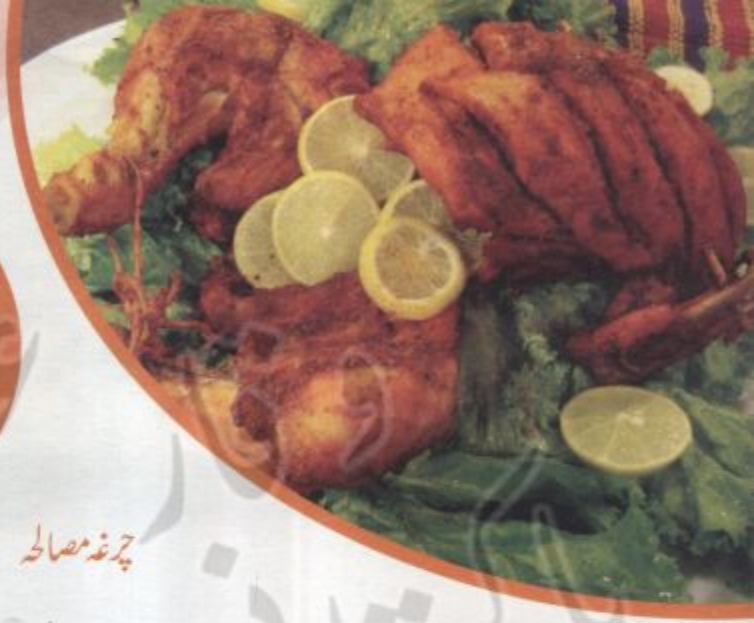
Spaghetti and Spinach Frittata

Ingredients:

Spaghetti (boiled)	200 grams
Spinach (chopped and boiled)	1 cup
Tomatoes (chopped)	2
Garlic (chopped)	3 cloves
Onion (chopped)	1
Black pepper (crushed)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Eggs	4
Mozzarella cheese (grated)	1 cup
Fresh coriander	½ bunch
Salt	to taste
Oil	½ cup

Method:

- Heat 2 tbsp oil in a wok; fry onion and garlic on high flame.
- Remove in a bowl; mix in eggs, spinach, black pepper, red chillies, tomatoes, spaghetti and salt.
- Brush oil on a big frying pan; spread batter on it and cook from both sides.
- Remove in a dish; layer with cheese.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 10 minutes; remove.
- Garnish with fresh coriander; serve.



چرغہ مصالحہ

اجزاء:

سالم مرغی	1½ کلو	تیل	تلنے کے لئے
لیموں کا رس	½ پیالی	چاٹ مصالحہ، سلاد پتے	سجانے کے لئے
☆گلزار اسپیشل مصالحہ	ایک کھانے کا چمچہ	لیموں کے قتلے	
بھنا ہوا میدہ	1½ چائے کا چمچہ		

ترکیب:

ایک پیالے میں لیموں کا رس، گلزار اسپیشل مصالحہ اور میدہ ملائیں اور مرغی پر لگا کر پلاسٹک کی تھیلی میں لپیٹ کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ مرغی کو اسٹیمر میں 30 منٹ کے لئے اسٹیم کر کے رکھ لیں۔ ایک کھلے منہ کی دیگچی میں تیل گرم کریں اور مرغی کو سنہری رنگ آنے تک تلیں۔ مزیدار چرغہ مصالحہ چاٹ مصالحے، سلاد پتے اور لیموں کے قتلوں سے سجا کر پیش کریں۔

☆گلزار اسپیشل مصالحہ مصالحہ بنانے کے لئے کشمیری مرچ 125 گرام، لال مرچ راجستھانی 125 گرام، ثابت سفید زیرہ 100 گرام، پسی ایک کھانے کا چمچہ، ثابت دھنیا 4 کھانے کے چمچے، لونگیں 6 عدد، چھوٹی الائچیاں 10 عدد، بادیان 4 پھول اور جاوتری ایک چائے کا چمچہ توے پر بھون کر پیس لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔

Chargha Masala

Ingredients:

Whole chicken	1½ kg
Lemon juice	½ cup
☆Gulzar special masala	1 tbsp
Gram flour (roasted)	1½ tsp
Oil	for frying
Chaat masala, lettuce and lemon slices	for garnishing

Method:

- Mix lemon juice, special masala and gram flour.
- Marinate chicken with it; wrap with a plastic sheet and keep aside for 2 hours.
- Steam chicken for 30 minutes in a steamer; keep aside.
- Heat oil in wide-necked pot; fry chicken till golden.
- Garnish Chargha Masala with chaat masala, lettuce and lemon
- slices; serve.

☆ To prepare Gulzar special masala, roast Kashmiri chillies 125 grams, Rajasthani red chillies 125 grams, cumin seeds 100 grams, long pepper 1 tbsp, coriander seeds 4 tbsp, cloves 6, green cardamoms 10, star anise 4 and mace 1 tsp on an iron griddle and grind. Use as required.

پیزا رولز

مرغی کے اجزاء:

مرغی (بغیر ہڈی کی بوٹیاں)	200 گرام
تیار بار بی کیو مصالحہ	ایک کھانے کا چمچہ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے

رول کے اجزاء:

رول کی پٹیاں	حسب ضرورت
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
کھمبی (باریک کٹی ہوئی)	½ پیالی
کالے زیتون (باریک کٹے ہوئے)	½ پیالی
پیزا اساس	ایک پیالی
موزریلا پنیر (کدوکش)	400 گرام
پیاز، ٹماٹر، سلاد پتے، لیموں کے ٹکڑے	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں تیل کے علاوہ مرغی کے تمام اجزاء ملائیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کو رنگ تبدیل ہونے تک پکا کر اتار لیں۔ رول کی پٹی پر پیزا اساس کی تہہ لگائیں، اس پر ایک جانب شملہ مرچ، ٹماٹر، کھمبی، زیتون اور مرغی کا تھوڑا سا آمیزہ رکھیں، اس پر پنیر ڈال کر لپیٹیں اور کناروں سے دبا دیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی آمیزے کے بھی رولز تیار کریں۔ انہیں اوون کی ٹرے پر رکھ کر پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 20 منٹ تک پکائیں۔ مزید رولز پیاز، ٹماٹر، سلاد پتے اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔

Pizza Rolls

Chicken ingredients:

Chicken (boneless pieces)	200 grams
Barbecue masala (packaged)	1 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Garlic past	1 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Salt	to taste
Oil	3 tbsp

Roll Ingredients

Roll strips	as required
Capsicum (finely cut)	1
Tomato (finely cut)	1
Mushrooms (finely cut)	½ cup
Black olives (finely cut)	½ cup
Pizza sauce	1 cup
Mozzarella cheese (grated)	400 grams
Onion, tomato, lettuce and lemon slices	for garnishing

Method:

- Mix all chicken ingredients except oil in a bowl.
- Heat oil in a wok; fry chicken till it changes colour; remove from flame.
- Spread pizza sauce on roll strips; place some capsicum, tomato, mushroom, olives and chicken on one side of strips; add cheese; roll and press edges to close.
- Place rolls in oven tray; bake in a pre-heated oven at 200°C for 20 minutes.
- Garnish rolls with onions, tomatoes, lettuce and lemons; serve.

یاکی توری مرغی

مرغی کے اجزاء

مرغی (بغیر ہڈی کی بوٹیاں)	½ کلو
ہری پیاز	10 ڈنڈیاں

ساس کے اجزاء

سویا ساس	ایک پیالی
پسا ہوا گڑ	½ پیالی
سفید سرکہ	5 چائے کے چمچے
لیموں کا رس	3 کھانے کے چمچے
میدہ (پانی میں گھول لیں)	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
ٹماٹر، لیموں کے قتلے	سجانے کے لیے

ترکیب:

ساس پین میں علاوہ میدہ ساس کے تمام اجزاء تھوڑے سے پانی کے ساتھ پکائیں۔ اُبال آجائے تو تھوڑا تھوڑا میدہ ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ ہری پیاز کے ہرے والے حصے کے درمیانے سائز کے ٹکڑے کاٹ لیں۔ مرغی کے گوشت اور پیاز کو تیار ساس میں ڈبوئیں اور انہیں باربی کیو اسٹک پر لگا کر بیکنگ ٹرے پر رکھتے جائیں۔ بیکنگ ٹرے کو پہلے سے گرم اوون میں رکھ کر 200°C پر 20 منٹ پکائیں۔ پکانے کے دوران کم از کم 2 مرتبہ برش لگا کر برش کی مدد سے تریاکی ساس لگائیں۔ مزیدار یاکی توری مرغی ٹماٹر اور لیموں کے قتلوں سے سجا کر پیش کریں۔

Yakitori Chicken

Chicken ingredients:

Chicken (boneless pieces)	½ kg
Spring onions	10 stalks

Sauce ingredients:

Soya sauce	1 cup
Jaggery (powdered)	½ cup
White vinegar	5 tsp
Lemon juice	3 tbsp
Refined flour (made into a paste with water)	1 tbsp
Salt	to taste
Lemon slices and tomatoes	for garnishing

Method:

- Cook all sauce ingredients except flour with little water in a saucepan.
- Bring to a boil; gradually add flour; cook till thick.
- Cut green part of spring onions into medium pieces.
- Immerse chicken pieces and onions into sauce; skewer them on barbecue sticks; place on baking tray.
- Bake in a pre-heated oven at 200° C for 20 minutes.
- During baking, brush sticks with yakitori sauce at least twice.
- Garnish Yakitori Chicken with tomato, and lemon slices; serve.

ناریل کا کیک

اسفنج کے اجزاء:

انڈے	6 عدد
پسا ہوا ناریل	2 پیالی
میدہ (چھنا ہوا)	1½ پیالی
باریک پسی ہوئی چینی	1½ پیالی
بیکنگ پاؤڈر	2 کھانے کے چمچے
مکھن	3 کھانے کے چمچے
گلاب کی پتیاں	سجانے کے لئے

آئسنگ کے اجزاء:

تازہ کریم	500 گرام
مکھن (بغیر نمک)	250 گرام
پسا ہوا ناریل	250 گرام
باریک پسی ہوئی چینی	250 گرام

ترکیب:

ایک پیالی ناریل کو فرائنگ پین میں درمیانی آنچ پر ہلکا سا بھون کر رکھ لیں۔ پیالے میں چینی اور انڈوں کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھینٹیں۔ اس میں بیکنگ پاؤڈر اور ایک پیالی ناریل ملائیں' پھر میدہ شامل کر کے چمچے سے ملا لیں۔ کیک کے سانچے میں چکنا کاغذ لگا کر آمیزہ ڈال دیں۔ سانچے کو پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 30 منٹ پکا کر نکال لیں۔ ایک پیالے میں برف ڈالیں اور دوسرے پیالے میں مکھن' چینی' کریم اور ناریل ڈال کر اس کے اُوپر رکھیں اور الیکٹرک بیٹر کی مدد سے خوب پھینٹیں۔ چھری کی مدد سے یہ آمیزہ کیک کے اُوپر لگا دیں' پھر بھنا ہوا ناریل چھڑک دیں۔ مزیدار کیک گلاب کی پتیوں سے سجا کر پیش کریں۔

Coconut Cake

Sponge ingredients:

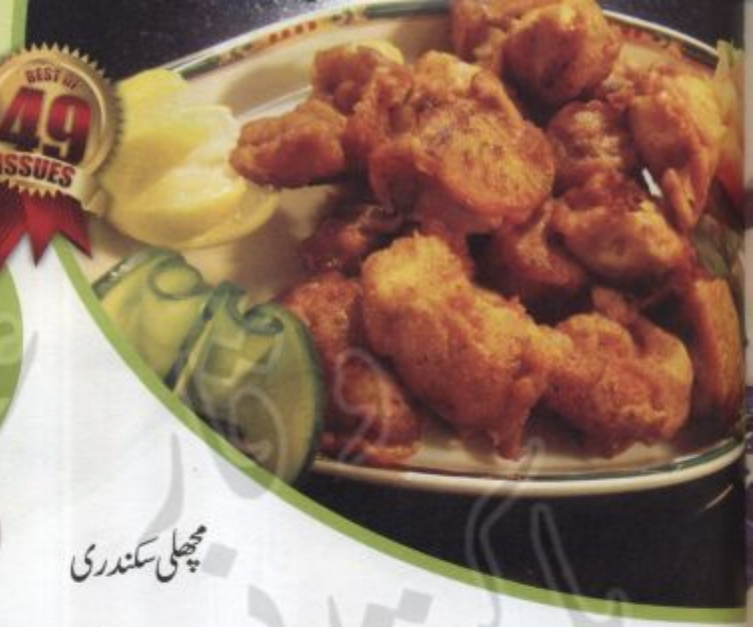
Eggs	6
Desiccated coconut	2 cups
Refined flour (sieved)	1½ cups
Castor sugar	1½ cups
Baking powder	2 tbsp
Butter	3 tbsp
Rose petals	for garnishing

Icing ingredients:

Fresh cream	500 grams
Butter (unsalted)	250 grams
Desiccated coconut	250 grams
Castor sugar	250 grams

Method:

- Roast 1 cup coconut in a frying pan on medium flame; keep aside.
- Beat sugar and eggs together in a bowl with an electric beater.
- Add baking powder and 1 cup coconut; mix; add flour; mix with a spoon.
- Line a cake mould with butter paper; pour in batter.
- Bake in a pre-heated oven at 200° C for 30 minutes; remove.
- Put ice in a bowl; put butter, cream, sugar and coconut in a separate bowl; place on top of the ice bowl; beat thoroughly with an electric beater.
- Spread icing on all sides of the cake; sprinkle roasted coconut on top.
- Garnish cake with rose petals; serve.



مچھلی سکندری

اجزاء:

مچھلی کے ٹکڑے	½ کلو
میدہ (چھنا ہوا)	4 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی سفید مرچ	½ چائے کا چمچہ
اجوائن	½ چائے کا چمچہ
چاٹ مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	3 کھانے کے چمچے
پانی	3 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے
ہری پیاز، لیموں، سلاد پتے، ٹماٹر، کھیرے	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں اجوائن، چاٹ مصالحہ، لہسن ادرک، میدہ، لیموں کا رس، لال مرچ، ہلدی، سفید مرچ، پانی اور نمک ملا لیں۔ مچھلی کے چوکور چھوٹے ٹکڑے کاٹیں اور آمیزے میں ملائیں اور 30 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں تھوڑا سا تیل گرم کریں۔ اس میں مچھلی کے ٹکڑے سنہری رنگ آنے تک تل کر جاذب کاغذ پر نکالیں۔ سرونگ ڈش کو ہری پیاز، لیموں، سلاد پتے، ٹماٹر اور کھیرے سے سجائیں، اس پر مچھلی رکھ کر گرم گرم پیش کریں۔

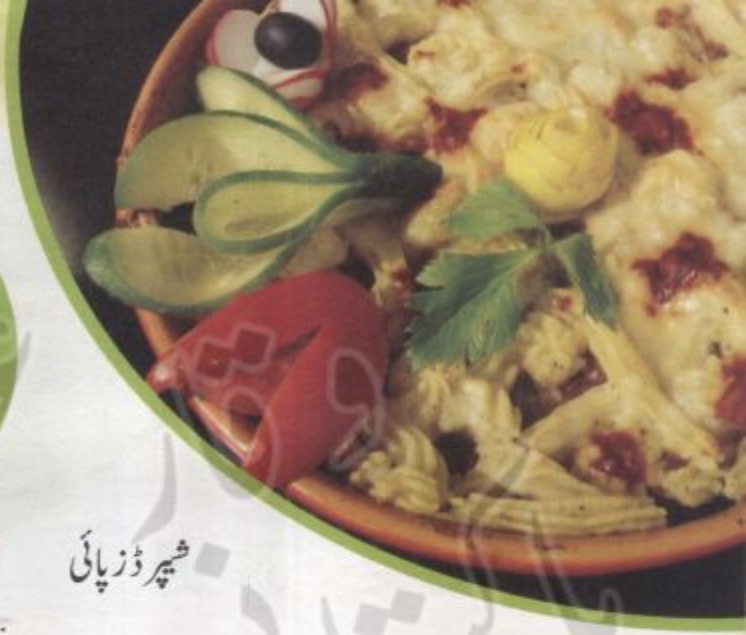
Fish Sikandri

Ingredients:

Prawns	250 grams
Egg	1
Green chillies (finely cut)	2
Beef stock	1 cup
Tomato ketchup	½ cup
Sugar	1 tsp
Soya sauce	1 tbsp
Refined flour	1 tbsp
Chilli sauce	1 tbsp
White pepper powder	½ tsp
Vinegar	2 tbsp
Garlic (chopped)	2 tbsp
Cornflour	3 tbsp
Spring onions (finely cut)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	¼ cup + for frying

Method:

- Mix carom seeds, chaat masala, ginger/garlic, flour, lemon juice, red chillies, turmeric, white pepper, water and salt in a bowl.
- Cube fish; marinate with masala; keep aside for30 minutes.
- Heat little oil in a frying pan; fry fish till golden; remove on absorbent paper; serve hot.



شیپرڈز پائی

اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
آلو (ابال کر مُجرتہ بنالیں)	½ کلو
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	2 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
چیڈر چیز (کدوکش)	½ پیالی
تازہ دودھ	½ پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی کالی مرچ	2 چائے کے چمچ
پسی ہوئی رائی	ایک چائے کا چمچ
وارچسٹر شائر ساس	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچ
ٹماٹو کیچپ	4 کھانے کے چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	¼ پیالی

ترکیب:

آلو میں دودھ' ایک چائے کا چمچ کالی مرچ اور نمک ملائیں اور پائپنگ بیگ میں بھر کر رکھ لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں ٹماٹر اور ادرک لہسن ڈال کر بھونیں' پھر قیمہ' کالی مرچ' رائی' وارچسٹر شائر ساس' گرم مصالحہ' ٹماٹو کیچپ اور نمک ڈال کر قیمہ گلنے تک پکائیں۔ پائریکس کی ڈش میں قیمے کو پھیلائیں' اس کے اوپر شملہ مرچ اور پنیر کی تہہ بچھائیں۔ اس کو پائپنگ بیگ میں بھرے آلو سے سجادیں۔ ڈش کو پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 15 منٹ پکا کر نکال لیں۔

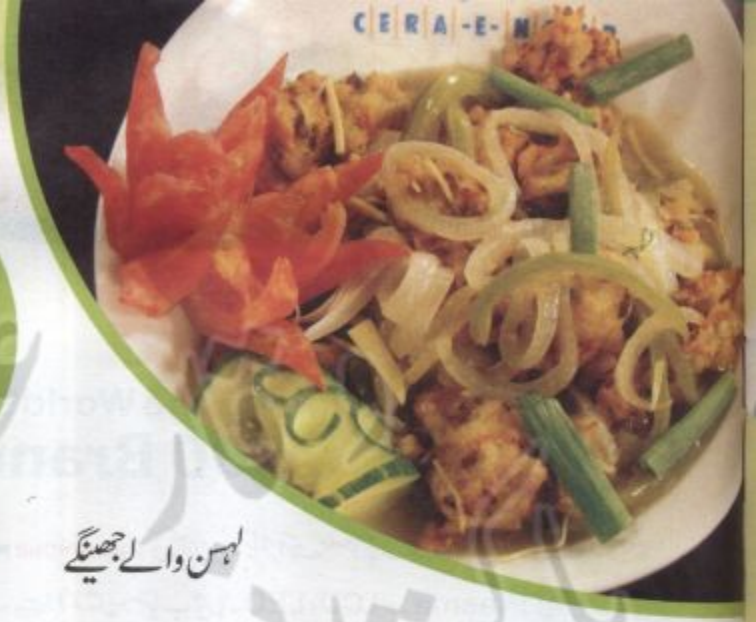
Shepard's Pie

Ingredients:

Beef mince	½ kg
Potatoes (boiled and mashed)	½ kg
Capsicum (finely cut)	1
Tomatoes (finely cut)	2
Onions (finely cut)	1 cup
Cheddar cheese (grated)	½ cup
Fresh milk	½ cup
Ginger/garlic paste	1 tsp
Black pepper powder	2 tsp
Mustard seed powder	1 tsp
Worcestershire sauce	1 tbsp
Hot spices powder	½ tsp
Tomato ketchup	4 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	¼ cup

Method:

- Mix milk, 1 tsp black pepper and salt in potatoes; fill in a piping bag; keep aside.
- Heat oil in a pot; fry onions golden.
- Add tomatoes and ginger/garlic; fry; add mince, black pepper, mustard, Worcestershire sauce, hot spices, tomato ketchup and salt; cook till mince becomes tender.
- Spread mince in a Pyrex dish; layer with capsicum and cheese.
- Decorate with potato using piping bag.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 15 minutes; remove.



لہسن والے جھینگے

اجزاء:

جھینگے	250 گرام
انڈہ	ایک عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
گائے کے گوشت کی یخنی	ایک پیالی
ٹماٹو کیچپ	½ پیالی
چینی	ایک چائے کا چمچہ
سویا ساس، میدہ، چلی ساس	ایک ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی سفید مرچ	½ چائے کا چمچہ
سرکہ، لہسن (چوپ کیا ہوا)	2.2 کھانے کے چمچے
کارن فلور	3 کھانے کے چمچے
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	¼ پیالی + تلنے کے لئے

ترکیب:

جھینگوں میں سفید مرچ، سویا ساس، کارن فلور، میدہ، انڈہ اور نمک ملا لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے جھینگوں کو پکوڑوں کی طرح تل کر نکال لیں۔ فرائنگ پین میں ¼ پیالی تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں۔ اس میں ہری مرچیں، سرکہ، کیچپ، چینی، چلی ساس، یخنی اور نمک کو اُبال آنے تک پکائیں۔ کارن فلور پانی میں گھول کر فرائنگ پین میں شامل کر دیں۔ اس میں جھینگے ڈالیں اور 5 منٹ پکانے کے بعد چولہا بند کر دیں۔ مزیدار لہسن والے جھینگے ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

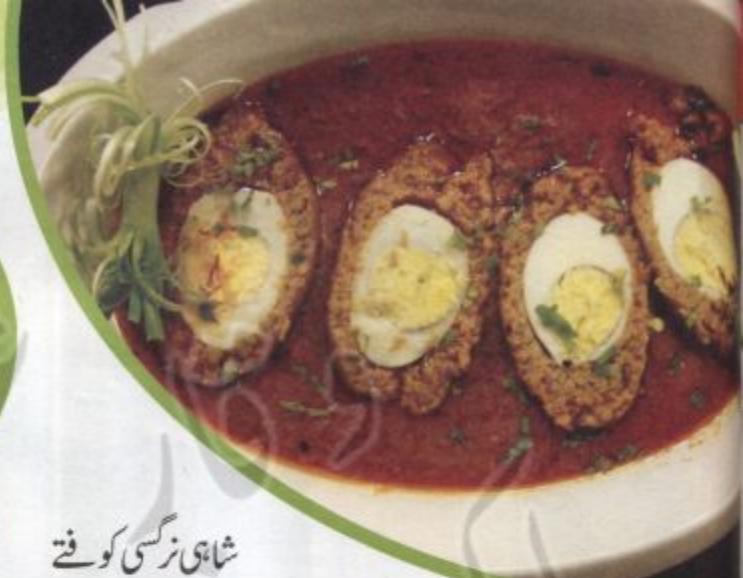
Garlic Prawns

Ingredients:

Prawns	250 grams
Egg	1
Green chillies (finely cut)	2
Beef stock	1 cup
Tomato ketchup	½ cup
Sugar	1 tsp
Soya sauce	1 tbsp
Refined flour	1 tbsp
Chilli sauce	1 tbsp
White pepper powder	½ tsp
Vinegar	2 tbsp
Garlic (chopped)	2 tbsp
Cornflour	3 tbsp
Spring onions (finely cut)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	¼ cup + for frying

Method:

- Marinate prawns with white pepper, soya sauce, cornflour, flour, egg and salt.
- Heat oil in a wok; fry prawn dumplings one at a time; remove.
- Heat ¼ cup oil in a frying pan; fry garlic golden.
- Add green chillies, vinegar, tomato ketchup, sugar, chilli sauce, stock and salt; bring to boil.
- Mix water with cornflour to form a paste; add to frying pan.
- Add prawns; cook for 5 minutes; remove from flame.
- Garnish Garlic Prawns with spring onions; serve.



شاہی نرگسی کوفتے

اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
انڈے (اُبلے ہوئے)	5 عدد
چنے کی دال	½ پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
انڈہ (پھینٹا ہوا)	ایک عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	1½ چائے کے چمچے
پانی	1½ پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ

سالن کے اجزاء:

دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
پیاز (تلی اور پیسی ہوئی)	½ پیالی
پانی	½ پیالی
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	1½ چائے کے چمچے
پسا ہوا دھنیا	1½ چائے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	1½ چائے کے چمچے
نمک	1½ چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی
ہرا دھنیا، ہری پیاز، ہری مرچ	سجانے کے اجزاء

ترکیب:

دیگچی میں قیمہ، پانی، چنے کی دال، لال مرچ، لہسن ادرک، پیاز اور نمک کو قیمہ گلنے تک پکا کر ٹھنڈا کر لیں۔ قیمے میں گرم مصالحہ ملا کر باریک پیس لیں۔ اس میں پھینٹا ہوا انڈہ اور تھوڑا سا پانی ملا لیں۔ ہتھیلی کو گیلا کر کے اس پر تھوڑا سا قیمہ رکھیں، اس کے اُوپر ایک انڈہ رکھیں، قیمے کو اس پر لپیٹ دیں، اس عمل کو دہراتے ہوئے دوسرے کوفتے بھی تیار کر لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے کوفتوں کو تلیں اور چوڑائی سے کاٹ لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں، دہی اور پیاز کے علاوہ سالن کے اجزاء ڈال کر بھون لیں۔ اس میں دہی ڈال کر 5 منٹ مزید بھونیں۔ اس میں پیاز اور 2 پیالی پانی ڈال کر سالن گاڑھا ہونے تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ اس پر کوفتے رکھیں اور ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔

Shahi Nargisi Meatballs

Ingredients:

Beef mince	½ kg
Eggs (boiled)	5
Gram lentils	½ cup
Onion (finely cut)	1
Egg (beaten)	1
Salt	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Ginger/garlic paste	1½ tsp
Water	1½ cups
Salt	1 tsp

Gravy ingredients:

Yogurt (whipped)	1 cup
Onions (fried and ground)	½ cup
Water	½ cup
Turmeric powder	¼ tsp
Ginger/garlic paste	1½ tsp
Coriander powder	1½ tsp
Red chilli powder	1½ tsp
Salt	1½ tsp
Oil	½ cup
Fresh coriander, spring onions and green chillies	for garnishing

Method:

- Cook mince with water, gram lentils, red chillies, ginger/garlic, onion and salt in a pot till tender; allow to cool.
- Mix hot spices in mince; grind finely; add beaten egg and little water.
- Wet palm and spread little mince on it; place boiled egg on top and cover with mince.
- Repeat process to make more meatballs with remaining eggs.
- Heat oil in a wok; fry meatballs; cut horizontally into halves.
- Heat oil in a pot; fry all gravy ingredients except yogurt and onions.
- Add yogurt and fry for 5 minutes.
- Add onions and 2 cups water; cook till gravy thickens; remove in a dish.
- Place meatballs in it; garnish with fresh coriander; serve.

تلی ہوئی فنگر مچھلی

اجزاء

مچھلی کے ٹکڑے (لمبائی میں کاٹ لیں)	½ کلو
انڈہ (پھینٹا ہوا)	ایک عدد
تازہ ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
میدہ (چھنا ہوا)	½ پیالی
پسی ہوئی کالی مرچ	¼ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں مچھلی، لیموں کا رس، نمک، کالی مرچ اور لال مرچ ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر لیں۔ ایک پلیٹ میں ڈبل روٹی کا چورہ اور دوسری پلیٹ میں میدہ نکال لیں، مچھلی کا ایک ایک ٹکڑا لے کر اسے پہلے انڈے، پھر میدے اور پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹ لیں۔ انہیں کڑاہی میں سنہری رنگ آنے تک تلیں اور گرما گرم پیش کریں۔

Fried Fish Fingers

Ingredients:

Fish fillet (cut into strips)	½ kg
Frash Egg (beaten)	1
Breadcrumbs (fresh)	1 cup
Refined flour (sieved)	½ cup
Black pepper powder	¼ tsp
Red chilli powder	½ tsp
Lemon juice	2 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	for frying

Method:

- Marinate fish with lemon juice, salt, black pepper and red chillies; keep aside for a while.
- Heat oil in a wok; take out breadcrumbs on a plate and flour on a separate plate.
- Coat each fish piece first with egg, then flour and breadcrumbs.
- Fry fish golden in a wok; serve hot.

ملائی کوفتے

کوفتے کے اجزاء:

گائے کا قیمہ	300 گرام
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
☆ تارا گرم مصالحہ/چاول	ایک/ایک کھانے کا چمچہ
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
خشخاش/بھنے ہوئے چنے	2,2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی/نمک	½/½ چائے کا چمچہ

سالن کے اجزاء:

پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
چھوٹی اور بڑی الائچی	ایک/ایک عدد
ہری مرچیں	3 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
ملائی	¼ پیالی + سجانے کے لئے
ٹماٹر (بلینڈ کئے ہوئے)	1½ پیالی
دار چینی	ایک انچ کا ٹکڑا
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچہ
قصوری میتھی	2 چائے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	¼ پیالی

ترکیب:

بلینڈر میں چنے، چاول اور خشخاش کو باریک پیسیں۔ قیمہ، پسا ہوا مصالحہ اور کوفتے کے باقی اجزاء بلینڈر میں یکجان کر کے پیالے میں نکالیں اور ایک کھانے کا چمچہ ملائی شامل کر دیں۔ اس آمیزے کے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنالیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں اور سالن کے تمام اجزاء ڈال کر تیل اوپر آنے تک پکائیں۔ اس میں ایک ایک کر کے کوفتے ڈالیں اور ہلکی آنچ پر پکائیں۔ سالن گاڑھا ہو جائے اور کوفتے پک جائیں تو باقی ملائی ملا کر دم پر رکھ دیں۔ کوفتے ڈش میں نکالیں، قصوری میتھی چھڑکیں اور ملائی سے سجا کر پیش کریں۔

☆ تارا گرم مصالحہ بنانے کے لئے ثابت کالی مرچیں، سفید زیرہ اور دھنیا 2,2 چائے کے

Whole Cream Meatballs

Ingredients for meatballs:

Beef mince	300 grams
Red chilli powder	1 tsp
Tara hot spices powder	1 tbsp
Rice	1 tbsp
Ginger	1-inch piece
Turmeric powder	½ tsp
Poppy seeds	2 tbsp
Chickpeas (roasted)	2 tbsp
Turmeric powder	½ tsp
Salt	½ tsp

Gravy ingredients:

Ginger/garlic paste	2 tbsp
Cardamom	1
Green cardamom	1
Green chillies	3
Onions (finely cut)	1 cup
Whole cream	¼ cup + for garnishing
Tomatoes (blended)	1½ cups
Cinnamon	1-inch piece
Red chilli powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tbsp
Dry fenugreek leaves	2 tsp
Salt	to taste
Oil	¼ cup

Method:

- Blend chickpeas, rice and poppy seeds finely in a blender.
- Mix mince, blended masala and remaining meat ball ingredients in a chopper; remove in a bowl; add 1 tbsp whole cream.
- Shape into small meatballs.
- Heat oil in a pot; fry onions golden; add all gravy ingredients; cool till oil separates.
- Add meatballs one at a time; cook on low flame.
- When gravy thickens and meatballs become tender, add remaining whole cream and leave on dum.
- Dish out meatballs; sprinkle fenugreek; garnish with whole cream; serve.

☆ To prepare Tara hot spices, grind 2 tsp black peppercorns, 2 tsp cumin seeds, 2 tsp coriander seeds and 12 cloves finely in a blender. Use as required.

سبزیوں کا منچورین

اجزاء

گاجر (چوپ کی ہوئی)	¼ پیالی
مٹر (اُبلے ہوئے)	¼ پیالی
آلو (اُبلے ہوئے)	200 گرام
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
کارن فلور	ایک کھانے کا چمچہ
میدہ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے + سجانے کے لئے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے

سالن کے اجزاء:

ٹماٹو کیچپ	¼ پیالی
ادرک (چوپ کی ہوئی)	ایک چائے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 چائے کے چمچے
چلی ساس	ایک کھانے کا چمچہ
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچہ
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
تیل	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

پیالے میں آلو، مٹر، گاجر، ہری پیاز، ادرک، ہری مرچیں، لہسن، لال مرچ اور نمک ڈال کر مخلوط بنالیں۔ آمیزے کے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنالیں۔ میدے میں کارن فلور ملائیں، اس میں کوفتے لپیٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور کوفتے سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ ساس پین میں تیل گرم کر کے لہسن اور ادرک ہلکا سنہری کریں، اس میں ٹماٹو کیچپ اور چلی ساس ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں، پھر سویا ساس اور کارن فلور ملا کر گاڑھا کرلیں۔ ڈش میں سبزی کے کوفتے رکھیں، اُن پر تیار ساس ڈالیں اور ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

Vegetable Manchurian

Ingredients for meatballs:

Carrots (chopped)	¼ cup
Peas (boiled)	¼ cup
Potatoes (boiled)	200 grams
Garlic (chopped)	1 tsp
Ginger (chopped)	1 tsp
Green chillies (chopped)	2
Cornflour	1 tbsp
Refined flour	1tbsp
Red chilli powder	½ tsp
Spring onions (chopped)	2 tbsp + for garnishing
Salt	1 tsp
Oil	for frying

Sauce ingredients:

Tomato ketchup	¼ cup
Ginger (chopped)	1 tsp
Garlic (chopped)	2 tsp
Chilli sauce	1 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
Cornflour (made into a paste with water)	1 tbsp
Oil	4 tbsp

Method:

- Mash potatoes, peas, carrots, spring onions, ginger, green chillies, garlic, red chillies and salt together in a bowl.
- Shape into small balls.
- Mix flour and cornflour together; coat balls with it.
- Heat oil in a wok; fry balls golden; remove on absorbent paper.
- Heat oil in a saucepan; fry ginger/garlic lightly; add tomato ketchup and chilli sauce; bring to boil; add soya sauce and cornflour; cook till thick.
- Place vegetable balls on a plate; pour sauce over them; garnish with spring onions; serve.

آلو والا میٹ لوف

اجزاء

گائے کا قیمہ	400 گرام
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
لہسن (باریک کٹا ہوا)	4 جوے
کری پاؤڈر	2 چائے کے چمچے
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	½ پیالی
انڈے (پھینٹے ہوئے)	4 عدد
ڈبل روٹی کا چورہ	2 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 چائے کے چمچے

آلو کی ٹاپنگ کے اجزاء

آلو (اُبلے ہوئے)	400 گرام
پسی ہوئی کالی مرچ	¼ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کر کے قیمہ، پیاز اور لہسن ہلکا سا بھونیں۔ اس میں کری پاؤڈر، نمک، لال مرچ اور تھوڑا سا پانی ڈال کر ایک اُبال آنے تک پکائیں اور دم پر رکھ دیں۔ اس میں ہری پیاز ملا کر پیالے میں نکال لیں۔ ٹھنڈا ہو جائے تو انڈے اور ڈبل روٹی کا چورہ ملا لیں۔ اس آمیزے کو بیکنگ ڈش میں ڈال کر پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 30 منٹ تک پکائیں۔ آلو کو اُبالنے کے بعد ¼ پانی بچا کر باقی پانی پھینک دیں۔ آلوؤں کا اس کے پانی میں بھرتہ بنائیں اور ٹاپنگ کے اجزاء ملا لیں۔ اسے پائپنگ بیگ میں بھر کر قیمے پر سجاوٹ کر لیں۔ بیکنگ ڈش کو 15 منٹ کے لئے دوبارہ اوون میں رکھ کر پکائیں۔

Meat loaf with Potato

Ingredients for meatballs:

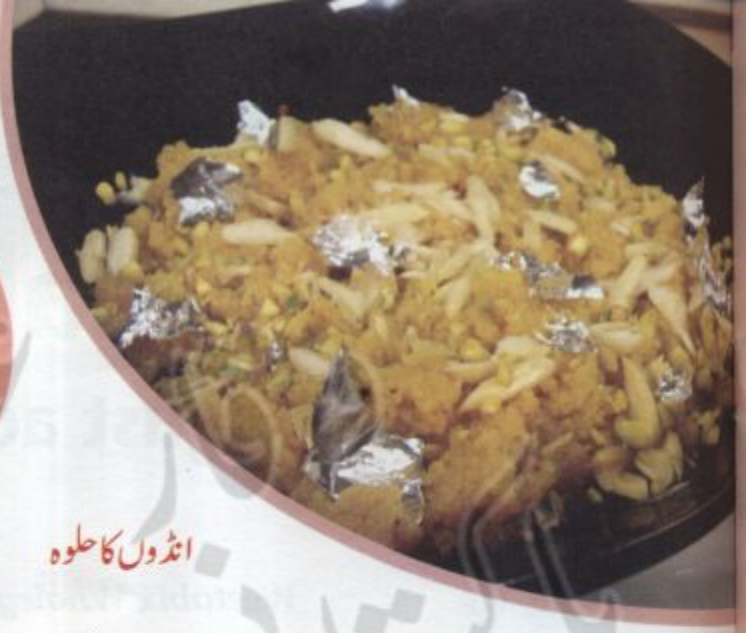
Beef mince	400 grams
Onion (finely cut)	1
Garlic (finely cut)	4 cloves
Curry powder	2 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Spring onions (finely cut)	¼ cup
Eggs (beaten)	4
Breadcrumbs	2 cups
Salt	to taste
Oil	4 tsp

Potato topping ingredients:

Potato (boiled)	400 grams
Black pepper powder	¼ tsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp

Method:

- Heat oil in wok; fry mince, onion and garlic lightly.
- Add curry powder, salt, red chillies and little water; bring to boil; leave on dum.
- Add spring onions; remove in a bowl.
- When cooled, add eggs and breadcrumbs.
- Transfer to a baking dish; bake in a pre-heated oven at 180° C for 30 minutes.
- Boil potatoes; save ¼ water; discard the rest.
- Mash potatoes with its water; add topping ingredients.
- Fill mashed potatoes into a piping bag; decorate baked dish with it.
- Bake again for 15 minutes.



انڈوں کا حلوہ

اجزاء

انڈے	6 عدد
سوجی	50 گرام
چینی	ایک پیالی
تازہ دودھ	2 پیالی
چھوٹی الائچیاں	3 عدد
کھانے کا پیلا رنگ	ایک چٹکی
گھی	½ پیالی
بادام پستے اور چاندی کا ورق	سجانے کے لئے

ترکیب:

الیکٹرک بیٹر کی مدد سے انڈوں کو اچھی طرح سے پھینٹ لیں۔ دیگچی میں گھی گرم کریں اور الائچیاں توڑ کر ڈالیں۔ جب خوشبو آنے لگے تو سوجی ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں۔ اس میں دودھ ڈال کر 5 منٹ تک پکائیں۔ سوجی نرم ہو جائے تو چمچہ چلاتے ہوئے انڈے کھانے کا پیلا رنگ اور چینی شامل کر دیں۔ جب گھی حلوے سے الگ نظر آنے لگے تو ڈش میں نکال کر بادام پستے اور چاندی کے ورق سے سجا کر پیش کریں۔

Egg Halwa

Ingredients:

Eggs	6
Semolina	50 grams
Sugar	1cup
Milk	2 cups
Green cardamoms	3
Yellow food colour	1 pinch
Clarified butter	½ cup
Almonds pistachios and sterling silver leaf	for garnishing 1

Method:

- Beat eggs thoroughly with an electric beater.
- Heat clarified butter in a pot; split open cardamoms and add to pot.
- When they give off aroma; add semolina, fry till it gives off aroma.
- Add milk; cook for 5 minutes.
- When semolina becomes soft, add eggs, yellow food colour and sugar while stirring continuously.
- When clarified butter separates from halwa; dish out.
- Garnish with almonds, pistachios and silver leaf; serve.

نان ختائی

اجزاء:

میدہ	3 پیالی
چینی	ایک پیالی
انڈے (زردی اور سفیدی الگ کرلیں)	3 عدد
پستے (چوپ کرلیں)	50 گرام
پسی ہوئی چھوٹی الائچی	¼ چائے کا چمچہ
کھانے کا سوڈا	½ چائے کا چمچہ
بیکنگ پاؤڈر	2 چائے کے چمچے
سوجی	4 کھانے کے چمچے
کنڈنسڈ ملک	4 کھانے کے چمچے
گھی	ایک پیالی

ترکیب:

ایک پیالے میں گھی، چینی اور زردیوں کو اچھی طرح پھینٹیں کہ وہ کریمی ہو جائیں۔ اس میں کنڈنسڈ ملک، کھانے کا سوڈا، بیکنگ پاؤڈر، سوجی، میدہ اور الائچی شامل کر کے آٹا گوندھ لیں۔ اس کے چھوٹے بسکٹس بنا کر بیکنگ ٹرے میں رکھیں اور ان پر برش کی مدد سے انڈوں کی سفیدی لگائیں۔ بسکٹس کے اوپر پستے چھڑک کر پہلے سے گرم اوون میں 170°C پر 20 منٹ پکا کر نکال لیں اور گرما گرم پیش کریں۔

Naan Khatai

Ingredients:

Refined flour	3 cups
Sugar	1 cup
Clarified butter	1 cup
Eggs (separate yolks from whites)	3
Pistachios (chopped)	50 grams
Green cardamom (powdered)	¼ tsp
Baking soda	½ tsp
Baking powder	2 tsp
Semolina	4 tbsp
Condensed milk	4 tbsp

Method:

- Beat clarified butter, sugar and egg yolks in a bowl till creamy.
- Add condensed milk, baking soda, baking powder, semolina, flour and cardamoms; knead into dough.
- Make small biscuits out of dough; place on baking tray; brush egg whites on them.
- Sprinkle pistachios on biscuits; bake biscuits in a pre-heated oven at 170°C for 20 minutes; remove and serve hot.

تھائی تلا ہوا گوشت

اجزاء:

انڈرکٹ	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
شملہ مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
تازہ لال مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
کالا سرکہ	ایک کھانے کا چمچہ
تھائی سوئٹ چلی ساس	2 کھانے کے چمچے
ووسٹر ساس	2 کھانے کے چمچے
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	5 کھانے کے چمچے
تلسی کے پتے اور ٹماٹر	سجانے کے لئے

ترکیب:

انڈرکٹ کی لمبی پٹیاں کاٹ لیں۔ اس میں لہسن' سرکہ' ایک کھانے کا چمچہ تیل اور نمک ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں باقی تیل گرم کر کے گوشت تل لیں۔ اس میں پیاز اور شملہ مرچیں شامل کر کے چند منٹ پکنے دیں' پھر لال مرچیں' ووسٹر ساس اور تھائی سوئٹ چلی ساس ملا کر ایک منٹ پکائیں اور چولہا بند کر دیں۔ مزید ارڈش کو تلسی کے پتوں اور ٹماٹر سے سجا کر پیش کریں۔

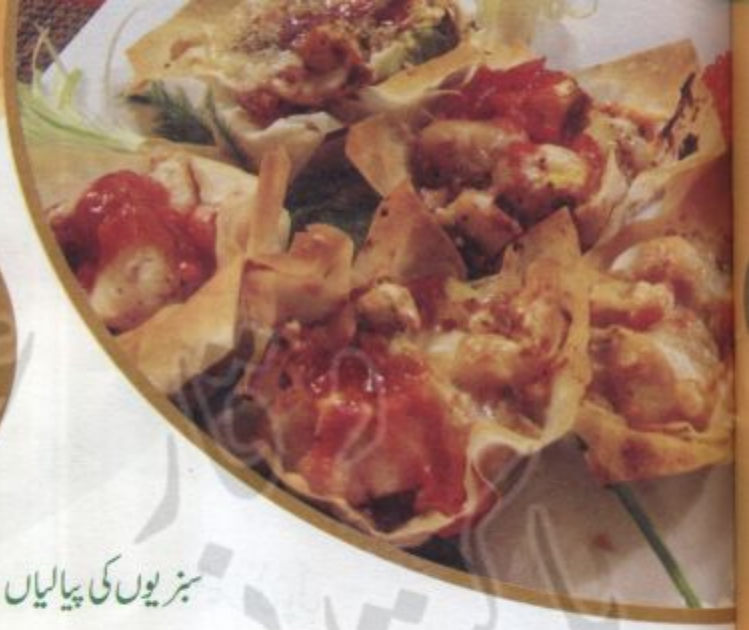
Thai Fried Beef

Ingredients:

Undercut	½ kg
Onions (finely cut)	2
Capsicums (finely cut)	2
Fresh red chillies (finely cut)	6
Garlic (chopped)	1 tbsp
Black vinegar	1 tbsp
Thai sweet chilli sauce	2 tbsp
Worcestershire sauce	2 tbsp
Salt	½ tsp
Oil	5 tbsp
Basil leaves and tomatoes	for garnishing

Method:

- Cut undercut into long strips.
- Marinate it with garlic, vinegar, 1 tbsp oil and salt; keep aside for 2 hours.
- Heat remaining oil in a frying pan; fry undercut.
- Add onions and capsicums; cook for a few minutes.
- Add red chillies, Worcestershire and Thai sweet chilli sauces; cook for 1 minute; remove from flame.
- Garnish with basil leaves and tomatoes; serve.



سبزیوں کی پیالیاں

اجزاء:

شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	2 عدد
انڈے (اُبلے اور کٹے ہوئے)	2 عدد
آلو (اُبلے اور کٹے ہوئے)	2 عدد
سموسے کی پٹیاں	حسبِ ضرورت
مٹر (اُبلے ہوئے)	ایک پیالی
موزریلا پنیر (کدوکش)	ایک پیالی
ٹماٹو کیچپ	½ پیالی
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
اوریگانو	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
املی کا گودا	2 کھانے کے چمچے
نمک	½ چائے کا چمچہ
مکھن	50 گرام

ترکیب:

پیالے میں آلو، مٹر، انڈے، شملہ مرچ، ٹماٹر، کالی مرچ، لال مرچ، ٹماٹو کیچپ، املی کا گودا اور نمک ملائیں۔ سموسے کی پٹیوں کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔ مفن ٹرے میں مفن کی جگہ کو چکنا کر کے سموسے کی ایک پٹی رکھیں اس پر مکھن لگائیں اور دوسری پٹی رکھ کر اس عمل کو دہرائیں۔ اس طرح سے ہر مفن کی جگہ پر 3 سموسے کی پٹیاں رکھی جائیں گی۔ آخری ٹکڑے پر تیار سبزیاں اور پنیر ڈالیں، پھر اوریگانو چھڑکیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 10 منٹ پکائیں۔

Vegetable Cups

Ingredients:

Capsicum (finely cut)	1
Tomatoes (finely cut)	2
Eggs (boiled and cut)	2
Potatoes (boiled and cut)	2
Samosa strips	as required
Peas (boiled)	1 cup
Mozzarella cheese (grated)	1 cup
Tomato ketchup	½ cup
Red chillies (crushed)	1 tsp
Oregano	1 tsp
Black pepper powder	½ tsp
Tamarind pulp	2 tbsp
Salt	½ tsp
Butter	50 grams

Method:

- Mix potatoes, peas, eggs, capsicum, tomatoes, pepper, red chillies, ketchup, tamarind pulp and salt in a bowl.
- Cut samosa strips into squares.
- Brush oil on moulds of a muffin tray; place samosa strip in each.
- Brush oil on top; place another strip over each; repeat process so that there are three strips in each mould.
- Place vegetables and cheese on top of the last strip; sprinkle oregano.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 10 minutes; remove.

میکرونی پائی

اجزاء:

ایلبو میکرونی (اُبلی ہوئی)	500 گرام
گائے کا قیمہ	½ کلو
میدہ (چھنا ہوا)	4 کھانے کے چمچے
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
انڈے	2 عدد
ہرے زیتون (باریک کٹے ہوئے)	6 عدد
ٹماٹو کیچپ	ایک پیالی
موزریلا چیز (کدوکش)	ایک پیالی
اجمودہ (چوپ کیا ہوا)	½ گڈی
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
تلسی کے پتے (چوپ کئے ہوئے)	ایک کھانے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 چائے کے چمچے
نمک	½ چائے کا چمچہ
مکھن	4 کھانے کے چمچے
تیل	ایک کھانے کا چمچہ
ہرا دھنیا، گاجر کے قتلے	سجانے کے لیے

ترکیب:

ایک پیالے میں انڈے، میدہ اور میکرونی ڈال کر ہاتھ سے ملالیں۔ پائی ڈش کو 2 کھانے کے چمچے مکھن سے چکنا کر کے میکرونی کا آمیزہ ڈالیں اور اسے پہلے سے گرم اوون میں رکھ کر 200°C پر 20 منٹ پکا کر نکال لیں۔ فرائنگ پین میں تیل اور باقی مکھن گرم کر کے لہسن تل لیں۔ اس میں قیمہ، کالی مرچ، لال مرچ، پیاز، شملہ مرچ اور نمک ڈال کر بھون لیں۔ پانی میں قیمہ، ٹماٹو کیچپ، اجمودہ، تلسی، زیتون اور پنیر ڈالیں، اسے پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 10 منٹ تک پکالیں۔ حریدار پائی ہرے دھنیے اور گاجر کے قتلوں سے سجا کر پیش کریں۔

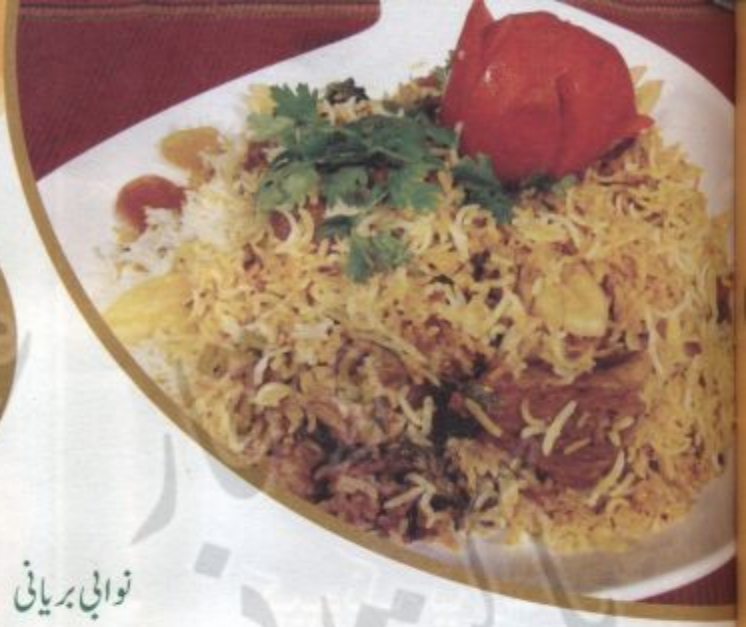
Macaroni Pie

Ingredients:

Elbow macaroni (boiled)	500 grams
Beef mince	½ kg
Refined flour (sieved)	4 tbsp
Capsicum (finely cut)	1
Onion (finely cut)	1
Eggs	2
Green olives (finely cut)	6
Tomato ketchup	1 cup
Mozzarella cheese (grated)	1 cup
Parsley(chopped)	½ bunch
Black pepper (crushed)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Basil leaves (chopped)	1 tbsp
Garlic (chopped)	2 tsp
Salt	½ tsp
Butter	4 tbsp
Oil	1 tbsp
Fresh coriander, carrots (cut into rounds)	for garnishing

Method:

- Mix eggs, flour and macaroni in a bowl using fingers.
- Brush 2 tbsp butter on a pie dish; add macaroni; bake in a pre-heated oven at 200° C for 20 minutes; remove from flame.
- Heat oil and remaining butter in a frying pan; fry garlic.
- Add mince, black pepper, red chillies, onion, capsicum and salt; fry.
- Layer pie dish with mince, tomato ketchup, parsley, basil leaves, olives and cheese.
- Bake in a pre-heated oven at 200° C for 10 minutes.
- Garnish pie with fresh coriander and carrots; serve.



نوابی بریانی

اجزاء:

مکرے کا گوشت	½ کلو
چاول (اُبلے ہوئے)	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
دہی (پھینٹی ہوئی)	½ کلو
تازہ دودھ	½ پیالی
دارچینی	ایک ٹکڑا
بڑی الائچیاں، چھوٹی الائچیاں	4,4 عدد
سُوکھے ہوئے آلو بخارے	50 گرام
پودینہ (چوپ کیا ہوا)	ایک گڈی
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	10 عدد
ثابت کالا زیرہ، پسی ہوئی ہلدی	ایک ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی جائفل جاوتری	½ چائے کا چمچہ
زعفران کا ایسنس	½ چائے کا چمچہ
زردے کا رنگ (دودھ میں گھلا ہوا)	¼ چائے کا چمچہ
پانی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	250 گرام

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں گوشت اور ایک پیالی پانی ڈال کر پکائیں۔ دہی میں لال مرچ، گرم مصالحہ، لہسن ادرک، زیرہ، ہلدی، دار چینی، الائچیاں اور جائفل جاوتری ملا لیں۔ گوشت گل جائے تو دہی کا آمیزہ ڈال کر خوب بھونیں۔ دیگچی میں گوشت کے اُوپر ہری مرچیں اور پودینہ ڈال کر چاولوں کی تہہ لگا لیں۔ تھوڑے سے تیل میں آلو بخارے تل کر چاولوں پر ڈالیں، اس پر زردے کا رنگ اور ایسنس ڈال کر دم پر رکھ دیں۔

Royal Biryani

Ingredients:

Mutton	½ kg
Rice (boiled)	½ kg
Onions (finely cut)	3
Yogurt (whipped)	½ kg
Fresh milk	½ cup
Cinnamon	1 stick
Cardamoms	4
Green cardamoms	4
Dried plums	50 grams
Mint (chopped)	1 bunch
Green chillies (chopped)	10
Black cumin seeds	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chilli powder	2 tsp
Nutmeg and maze (powdered)	½ tsp
Saffron essence	½ tsp
Yellow food colour (dissolved in milk)	¼ tsp
Water	1 cup
Salt	to taste
Oil	250 grams

Method:

- Heat oil in a pot; fry onions golden.
- Add meat and 1 cup water; cook.
- Mix red chillies, hot spices, ginger/garlic, cumin, turmeric, cinnamon, cardamoms, and nutmeg and maze in yogurt.
- When meat becomes tender, add yogurt mixture; fry thoroughly.
- Sprinkle green chillies and mint on meat; layer with rice.
- Sauté plums in a little oil; place on top of rice.
- Sprinkle food colour and essence on top; leave on dum.

سبزی والا کوسکوس

اجزاء:

کوسکوس	225 گرام
پانی	1½ پیالی
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
منقی (بیج نکال دیں)	3 کھانے کے چمچے
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 انچ کا ٹکڑا
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	2 عدد
سفید سرکہ	ایک چائے کا چمچہ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 ڈنٹھیاں
پودینہ	چند پتے
نمک	ایک چٹکی
زیتون کا تیل	¼ پیالی

ترکیب:

دیگچی میں پانی گرم کریں۔ اس میں ادرک، منقی، کوسکوس اور نمک ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر پانی جذب ہونے تک پکائیں۔ چولہا بند کر کے اس میں لال مرچ، ٹماٹر، زیتون کا تیل، سرکہ، پیاز، ہری پیاز اور پودینے کے پتے شامل کر کے ملائیں اور پیش کریں۔

Vegetable Couscous

Ingredients:

Couscous	225 grams
Water	1 ½ cups
Red chilies (crushed)	1 tsp
Sultanas (de-seeded)	3 tbsp
Ginger (finely cut)	2-inch piece
Tomatoes (chopped)	2
White vinegar	1 tsp
Onion (chopped)	1
Spring onions (finely cut)	2 stalks
Mint	few leaves
Salt	1 pinch
Olive oil	¼ cup

Method:

- Heat water in a pot.
- Add ginger, sultanas, couscous and salt; cover with lid and cook till dry.
- Remove from flame; add red chillies, tomatoes, olive oil, vinegar, onion, spring onions and mint leaves; mix and serve.

عربیاتہ ساس والا پاستا

اجزاء:

پاستا (ابلا ہوا)	2 پیالی
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک پیالی
پسا ہوا لہسن	4 جوے
چینی	ایک کھانے کا چمچہ
تلسی کے پتے (چوپ کیے ہوئے)	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
ٹماٹر (پسے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	½ کلو
اجمودہ (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	ایک چائے کا چمچہ

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز اور لہسن کو 5 منٹ تک بھونیں۔ اس میں چینی، تلسی، لال مرچ، پسے ہوئے ٹماٹر، لیموں کا رس، کالی مرچ، ٹماٹر اور نمک ڈال کر پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے اور ٹماٹر گل جائیں تو پاستا اور اجمودہ ملا کر گرما گرم پیش کریں۔

Pasta with Arrbbiata Sauce

Ingredients:

Pasta (boiled)	2 cups
Onions (chopped)	1 cup
Garlic paste	4 cloves
Sugar	1 tbsp
Basil leaves (chopped)	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Tomato (blended)	2 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Black pepper powder	¼ tsp
Tomatoes (chopped)	½ kg
Parsley (chopped)	2 tbsp
Salt	to taste
Olive oil	1 tsp

Method:

- Heat oil in a pot; fry onion and garlic for 5 minutes.
- Add sugar, basil leaves, red chillies, blended tomato, lemon juice, black pepper, tomato and salt; cook.
- When dry and tomatoes are tender; add pasta and parsley; serve hot.

مرچوں کے پارسل

اجزاء:

شملہ مرچیں	4 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
لوکی (چھوٹی کٹی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	4 عدد
کالے زیتون (باریک کٹے ہوئے)	10 عدد
فیٹا چیز (کدوکش)	100 گرام
تلسی کے پتے (چوپ کیے ہوئے)	10 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ
زیتون کا تیل	حسب ضرورت

ترکیب:

شملہ مرچوں کو لمبائی سے ½ کر کے بیج نکال لیں۔ ایک پیالے میں شملہ مرچ، تیل اور پنیر کے علاوہ باقی تمام چیزیں ملائیں اور انہیں شملہ مرچوں میں بھر لیں۔ آخر میں پنیر کے ٹکڑے رکھیں اور زیتون کا تیل چھڑک کر شملہ مرچوں کو المونیم فوائل میں لپیٹ لیں۔ شملہ مرچوں کو بیکنگ ٹرے میں رکھ کر پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 15 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔

Pepper Parcel

Ingredients:

Capsicums	4
Onion (finely cut)	1
Bottle gourds (cut small)	2
Tomatoes (chopped)	4
Black olives (finely cut)	10
Feta cheese (grated)	100 grams
Basil leaves (chopped)	10
Black pepper (crushed)	½ tsp
Salt	½ tsp
Olive oil	as required

Method:

- Cut capsicums lengthwise into halves; de-seed.
- Mix all ingredients except capsicums, oil and cheese in a bowl; stuff into capsicums.
- Place cheese on top of each; sprinkle olive oil; wrap capsicums in aluminum foil.
- Place them on a baking tray; cook in a pre-heated oven at 180° C for 15 minutes; remove.

کوکونٹ چاکلیٹس

اجزاء:

باریک پسی ہوئی چینی	½ پیالی
انڈے کی سفیدی	ایک عدد
تازہ دودھ	¼ پیالی
پسا ہوا ناریل	2 پیالی + چھڑکنے کے لئے
ونیلا ایسنس	½ چائے کا چمچہ
پگھلی ہوئی چاکلیٹ	حسب ضرورت

ترکیب:

ساس پین میں چینی اور دودھ ملا کر ہلکی آنچ پر تھوڑی دیر پکائیں پھر ٹھنڈا کر کے ایک پیالے میں ڈالیں۔ اس میں ناریل انڈے کی سفیدی اور ایسنس ملا کر فرج میں رکھ دیں۔ اس آمیزے کی چھوٹی بالز بنا کر چاکلیٹ میں لپیٹیں۔ پلیٹ میں بٹر پیپر کا کاغذ بچھائیں اس پر چاکلیٹس رکھیں اور ناریل چھڑک کر فرج میں رکھ دیں۔

Coconut Chocolates

Ingredients:

Castor sugar	½ cup
Egg white	1
Fresh milk	¼ cup
Desiccated coconut	2 cups + for sprinkling
Vanilla essence	½ tsp
Melted chocolate	as required

Method:

- Cook milk with castor sugar in a saucepan on low flame for a little while; allow to cool and remove in a bowl.
- Add coconut, egg white and essence; refrigerate.
- Shape into small balls; coat with melted chocolate.
- Place butter paper on a serving plate; arrange chocolate balls on top; sprinkle coconut and refrigerate.

گاجر کے کپ کیکس

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	ایک پیالی
گاجر (کدوکش)	1½ پیالی
چینی	ایک پیالی
انڈے	2 عدد
پسی ہوئی دار چینی	½ چائے کا چمچہ
بیکنگ پاؤڈر	½ چائے کا چمچہ
بیکنگ سوڈا	½ چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی

آئسنگ کے اجزاء:

کریم پنیر	200 گرام
پسی ہوئی چینی	125 گرام
ونیلا ایسنس	½ چائے کا چمچہ
مارزی پین گی بنی ہوئی گاجریں	سجانے کے لئے

ترکیب:

میدے میں چینی، انڈے، تیل، دار چینی، بیکنگ پاؤڈر، بیکنگ سوڈا اور گاجر ملا کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹ کر لیں۔ مفن ٹرے میں کاغذ کی پیالیاں رکھیں اور آمیزے کو چمچے کی مدد سے اس میں ڈالیں۔ مفن ٹرے کو پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 15 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ آئسنگ کے اجزاء ایک پیالے میں اچھی طرح سے پھینٹ لیں اور چمچے یا پائپنگ بیگ کی مدد سے کپ کیکس پر ڈالیں اور گاجروں سے سجا کر پیش کریں۔

Carrot Cup Cakes

Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 cup
Carrots (grated)	1 ½ cups
Sugar	1 cup
Eggs	2
Cinnamon (powdered)	½ tsp
Baking powder	½ tsp
Baking soda	½ tsp
Oil	½ cup

Icing ingredients:

Cream cheese	200 grams
Castor sugar	125 grams
Vanilla essence	½ tsp
Marzipan carrots	for garnishing

Method:

- Beat flour, sugar, eggs, oil, cinnamon, baking powder, baking soda and carrots together with an electric beater.
- Place paper cups on a muffin tray; fill them with batter using a spoon.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 15 minutes; remove.
- Whip icing ingredients thoroughly in a bowl; use spoon or piping bag to decorate cup cakes; garnish with carrots; serve.

بکرے کے گوشت کے کباب

اجزاء:

بکرے کا گوشت (بغیر ہڈی)	250 گرام
ڈبل روٹی (دودھ میں بھیگے ہوئے)	2 سلائس
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	½ پیالی
ہرا دھنیا	½ گڈی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
ہری چٹنی سلاد	پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

بلینڈر میں تمام اجزاء یکجان کرلیں۔ اس آمیزے کے چھوٹے چھوٹے کباب بنالیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کبابوں کو سنہری رنگ آنے تک تل لیں۔ مزیدار کباب ہری چٹنی اور سلاد کے ہمراہ پیش کریں۔

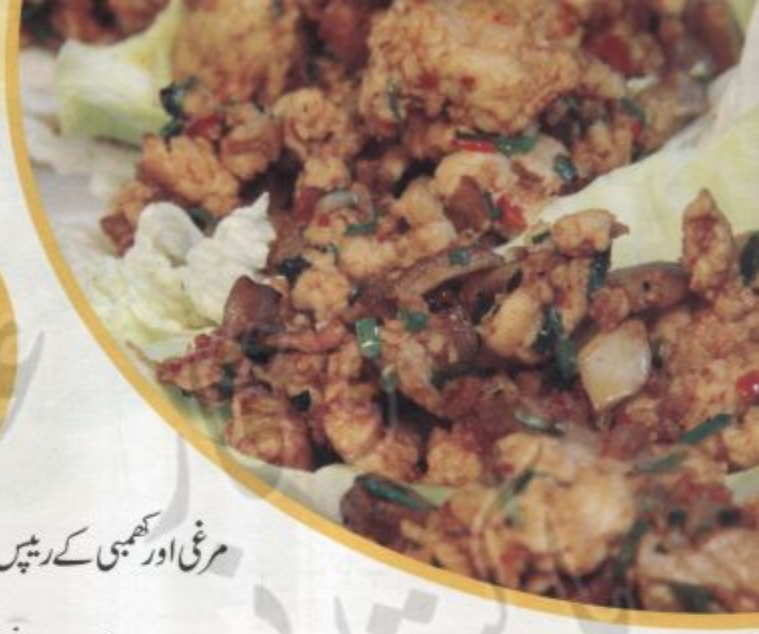
Mutton Kebabs

Ingredients:

Mutton (boneless)	250 grams
Bread (soaked in milk)	2 slices
Onions (finely cut)	½ cup
Fresh coriander	½ bunch
Green chillies (cut finely)	2
Cumin powder	1 tsp
Red chilli powder	½ tsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Green chutney, salad	as accompaniments

Method:

- Blend all ingredients in a blender.
- Shape into small kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs golden; remove.
- Serve with chutney and salad.



مرغی اور کھمبی کے ریپس

اجزاء:

مرغی کا قیمہ	250 گرام
بند گوبھی	ایک عدد
کھمبی (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
براؤن چینی	ایک چائے کا چمچہ
تلسی کے پتے (چوپ کئے ہوئے)	چند عدد
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	½ پیالی
لال مرچ کا پیسٹ	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	¼ پیالی

ترکیب:

فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے لہسن سنہری کر لیں۔ اس میں کھمبی اور قیمہ ڈال کر رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں۔ اس میں سویا ساس، لال مرچ کا پیسٹ، لیموں کا رس، براؤن چینی اور نمک ملا لیں۔ اس میں تلسی اور ہری پیاز ملا کر چولہا بند کر دیں۔ بند گوبھی کے پتے ٹھنڈے پانی میں بھگوئیں۔ انہیں خشک کر کے مرغی کا آمیزہ اُن کے درمیان میں رکھ کر پیش کریں۔

Chicken and Mushroom Wraps

Ingredients:

Chicken mince	250 grams
Cabbage	1 head
Mushrooms (finely cut)	1 cup
Garlic (chopped)	1 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Brown sugar	1 tsp
Basil leaves (chopped)	few
Spring onions (finely cut)	½ cup
Red chilli paste	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	¼ cup

Method:

- Heat oil in a frying pan; fry garlic golden.
- Add mushrooms and mince; fry till colour changes.
- Add soya sauce, red chilli paste, lemon juice, brown sugar and salt ; mix.
- Add basil and spring onions; mix and remove from flame.
- Soak cabbage leaves in cold water.
- Pat them dry; place chicken in centre; serve.

شہد والی مرغی سلاد

اجزاء:

مرغی کا سینہ (چوپ کر لیں)	½ عدد
لال مرچ کا پیسٹ	¼ پیالی
ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	½ پیالی
لہسن (چوپ کیا ہوا)	¼ پیالی
سویا ساس	¼ پیالی
لیموں کا رس	¼ پیالی
کارن فلور	½ پیالی
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
شہد اور لیموں کا رس (ہم وزن)	¼ پیالی
سلاد کے پتے	ایک گڈی
راکٹ سلاد	ایک گڈی
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
کھیرا (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لیے

ترکیب:

ایک پیالے میں کارن فلور، سویا ساس، لال مرچ کا پیسٹ، لیموں کا رس، لال مرچ، ہری پیاز، لہسن، مرغی اور نمک شامل کریں، پھر تھوڑا سا پانی ڈال کر ملا لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کے آمیزے کو پکوڑوں کی طرح سے سنہری تل کر نکال لیں۔ ایک پیالے میں مرغی کے پکوڑے رکھیں اور شہد اور لیموں کا رس ملا لیں۔ سرونگ ڈش میں سلاد کے پتے، راکٹ سلاد، گاجر اور کھیرا رکھیں اور مرغی کے پکوڑوں سے سجا کر پیش کریں۔

Honey Chicken Salad

Ingredients:

Chicken breast (chopped)	½ breast
Red chilli paste	¼ cup
Spring onions (chopped)	½ cup
Garlic (chopped)	¼ cup
Soya sauce	¼ cup
Lemon juice	¼ cup
Cornflour	½ cup
Red chillies (crushed)	1 tsp
Honey and lemon juice (in equal proportion)	¼ cup altogether
Lettuce	1 bunch
Rocket salad	1 bunch
Carrot (finely cut)	1
Cucumber (finely cut)	1
Salt	to taste
Oil	for frying

Method:

- Mix chicken, cornflour, soya sauce, chilli paste, lemon juice, red chillies, spring onions, garlic and salt in a bowl.
- Add little water and mix thoroughly.
- Heat oil in a wok; fry spoonfuls of chicken batter till golden; remove.
- Mix dumplings, honey and lemon juice in a bowl.
- Decorate serving dish with lettuce, rocket leaves, carrot and cucumber; place dumplings on top; serve.

مرغی کے نان برگر

اجزاء:

مرغی کا قیمہ	½ کلو
تازہ کریم	½ پیالی
پیزا کا آٹا	250 گرام
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچہ
پیاز	2 عدد
ہری مرچیں	10 عدد
ہرا دھنیا	¼ گڈی
دہی (پانی نکلی ہوئی)	½ پیالی
کھیرا (کھدوکش)	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے

سالہ کے اجزاء

ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	2 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	10 عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	½ گڈی
ہاٹ ساس	ایک کھانے کا چمچہ
براؤن چینی	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب:

آٹے کی 4 چھوٹی روٹیاں بیل لیں۔ بیکنگ ٹرے کو چکنا کریں اور روٹیاں اس پر رکھ کر تھوڑی دیر کے لئے چھوڑ دیں۔ ٹرے کو پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر رکھ کر روٹی پھولنے تک پکا کر نکال لیں۔ پیاز، ہرے دھنیے اور ہری مرچوں کو بلینڈر میں موٹا پیس لیں۔ ایک پیالے میں مرغی کا قیمہ، زیرہ، پسا ہوا ہرا مصالحہ اور نمک ملا کر بڑے سائز کے کباب بنالیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے کبابوں کو سنہری رنگ آنے تک تل لیں۔ ایک پیالے میں سالہ کے تمام اجزاء ملا لیں۔ دہی میں نمک اور کھیرا شامل کر دیں۔ روٹیوں کو درمیان سے اس طرح علیحدہ کریں کہ ہر روٹی کی 2 روٹیاں بن جائیں۔ ہر روٹی کے نیچے والے حصے پر ایک کباب رکھیں اس پر سالہ اور پھر دہی ڈال کر دوسرا حصہ رکھ دیں۔

Chicken Naan Burger

Ingredients:

Chicken mince	½ kg
Fresh cream	½ cup
Pizza dough	250 grams
Cumin powder	1 tbsp
Onions	2
Green chillies	10
Fresh coriander	¼ bunch
Yogurt (drained)	½ cup
Cucumber (grated)	1
Salt	to taste
Oil	for frying

Salsa Ingredients

Tomatoes (chopped)	2
Green chillies (finely cut)	10
Fresh coriander (finely cut)	½ bunch
Hot sauce	1 tbsp
Brown sugar	1 tsp
Salt	to taste

Method:

- Roll out dough into four small discs.
- Brush oil on a baking tray; arrange discs on it; keep aside for a while.
- Bake in a pre-heated oven at 180O C till dough rises.
- Blend onions, fresh coriander and green chillies coarsely in a blender.
- Mix chicken mince, cumin, blended masala and salt in a bowl; shape into large patties.
- Heat oil in a frying pan; fry patties golden.
- Mix all salsa ingredients in a bowl.
- Mix salt and cucumber in yogurt.
- Split naans horizontally from the centre.
- Place 1 patty on lower half of each naan; put salsa and yogurt on top; cover with other half.

نمکین پین کیکس

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	250 گرام
میدہ (چھنا ہوا)	2 پیالی
آلو (ابال کر بھرتہ کیے ہوئے)	ایک عدد
ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 ڈنڈیاں
میٹھا سوڈا	¼ چائے کا چمچہ
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی+4 کھانے کے چمچے
کھٹی کریم	4 کھانے کے چمچے
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
لیموں	ایک عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
مرچ پکا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
سویا (چوپ کیا ہوا)	¼ گڈی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے+2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

فرائنگ پین میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کرکے پیاز ڈالیں' 2 منٹ پکانے کے بعد مرغی شامل کریں۔ اس میں ہلدی' لال مرچ' زیرہ' لہسن ادرک' پیپر پکا' لیموں کا رس اور نمک ملا کر گوشت گلنے تک پکالیں۔ میدے میں آلو' ہری پیاز' سوڈا اور نمک ملائیں۔ پیالے میں ایک دہی میں تھوڑا سا پانی ملا کر پھینٹ لیں۔ دہی کے آمیزے کو آہستہ آہستہ کرکے میدے میں شامل کرتے ہوئے گاڑھا آمیزہ تیار کرلیں۔ فرائنگ پین کو گرم کرکے تھوڑا سا تیل ڈالیں۔ کھانا نکالنے کے بڑے چمچے میں آمیزہ بھر کر فرائنگ پین میں شامل کریں اور آمیزہ پھیلاتے ہوئے چھوٹے پین کیکس دونوں جانب سے سنہری کرکے اُتار لیں۔ ایک پیالے میں دہی' کریم' سویا اور نمک ملا کر ساس تیار کرلیں۔ پین کیکس کے درمیان میں تھوڑا' تھوڑا مرغی کا آمیزہ رکھیں اس کے اُوپر ساس سجا کر پیش کریں۔

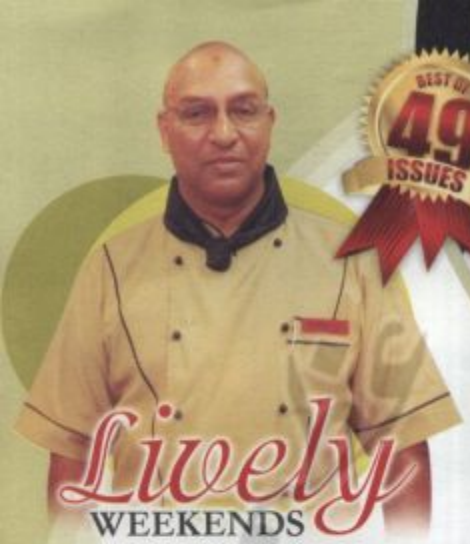
Salty Pancakes

Ingredients:

Chicken (boneless pieces)	250 grams
Refined flour (sieved)	2 cups
Potato (boiled and mashed)	1
Spring onions (chopped)	2 stalks
Sweet soda	¼ tsp
Yogurt (whipped)	1 cup + 4 tbsp
Sour cream	4 tbsp
Onion (chopped)	1
Lemon	1
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Paprika powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Dill (chopped)	¼ bunch
Salt	to taste
Oil	for frying + 2 tbsp

Method:

- Heat 2 tbsp oil in a frying pan; sauté onions for 2 minutes.
- Add chicken, turmeric, red chillies, cumin, garlic/ginger, paprika, lemon juice and salt; cook till tender; remove from flame.
- Mix potato, spring onions, soda and salt in flour.
- Mix little water in yogurt and whip.
- Gradually add yogurt in flour to form a thick batter.
- Heat frying pan; add little oil; pour cooking spoonfuls of batter in frying pan, spreading the batter around the centre; fry pancakes golden on both sides; remove and repeat process to make small pancakes.
- Mix yogurt, cream, dill and salt in a bowl to make sauce.
- Place little chicken in the centre of pancakes; decorate with sauce; serve.



شیش کباب

اجزاء:

انڈرکٹ (چوکور بوٹیاں)	½ کلو
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
خلیہ مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
نمک (چوپ کی ہوئی)	½ پیالی
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے
کھیرے، ٹماٹر، سلاد پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

پیالے میں انڈرکٹ، لہسن، کالی مرچ، سرکہ، پیاز، تیل اور نمک ڈال کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ انڈرکٹ کو لکڑی کی سیخوں پر لگا دیں۔ گرل پین گرم کر کے تیل سے چکنا کریں، سیخوں کو اس پر دونوں جانب سے پکا کر اتار لیں۔ مزیداری شیش کباب کھیرے، ٹماٹر اور سلاد پتوں سے سجا کر پیش کریں۔

ترکیب

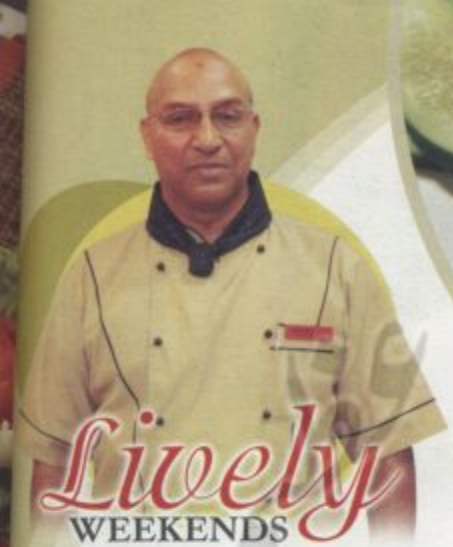
Sheesh Kebab

Ingredients:

Undercut (cubed)	½ kg
Garlic (chopped)	1 tsp
White vinegar	1 tbsp
Onion (chopped)	½ cup
Black pepper powder	1 tsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp
Cucumber, tomato and lettuce	for garnishing

Method:

- Marinate undercut with garlic, black pepper, vinegar, onion, oil and salt; keep aside for 1 hour.
- Pierce undercut on wooden skewers.
- Heat a grill pan; brush oil on it; grill skewers from both sides; remove.
- Garnish Sheesh Kebabs with cucumber, tomato and lettuce; serve.



بیف وِلنگٹن

اجزاء:

انڈر کٹ (ایک ٹکڑا)	ایک کلو
مرغی کی کلیجی	250 گرام
پف پیسٹری کا آٹا	250 گرام
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	2 جوے
مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچہ
وارچسٹر شائر ساس	3 چائے کے چمچے
روزمیری	½ چائے کا چمچہ
انڈہ	ایک عدد
ٹوٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پانی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک کھانے کا چمچہ

ترکیب:

انڈر کٹ میں لہسن' وارچسٹر شائر ساس' کالی مرچ' روزمیری' مسٹرڈ پیسٹ' تیل اور نمک ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ بڑے سائز کے فرائنگ پین کو گرم کر کے انڈر کٹ دونوں جانب سے سیٹک لیں۔ دیگچی میں انڈر کٹ کو ہمراہ آمیزہ شامل کر دیں۔ اس میں پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر انڈر کٹ گلنے تک پکائیں' پھر ڈش میں نکال کر ٹھنڈا ہونے دیں۔ کلیجی کچھ دیر گرم پانی میں رکھنے کے بعد ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں۔ اسے جاذب کاغذ سے خشک کر کے بلینڈر میں نمک اور کالی مرچ کے ساتھ پیس لیں۔ آٹے کو لمبائی میں بیل کر درمیان میں کلیجی کے آمیزے کی تہہ لگائیں۔ اس پر انڈر کٹ رکھیں اور پف پیسٹری کے آٹے کو ہر طرف سے لپیٹیں۔ برش کی مدد سے انڈے کو رول پر لگائیں۔ اسے بیکنگ ڈش میں رکھ کر پہلے سے گرم اوون میں 230°C پر 12 منٹ تک یا سنہری رنگ آنے تک پکا کر نکال لیں۔

Beef Wellington

Ingredients:

Undercut (1 chunk)	1 kg
Chicken liver	250 grams
Puff pastry dough	250 grams
Garlic (chopped)	2 cloves
Mustard paste	1 tsp
Worcestershire sauce	3 tsp
Rosemary	¼ tsp
Egg	1
Black pepper (crushed)	1 tsp
Water	1 cup
Salt	to taste
Oil	1 tbsp

Method:

- Marinate undercut with garlic, Worcestershire sauce, black pepper, rosemary, mustard paste, oil and salt; keep aside for 2 hours.
- Heat a large frying pan; grill undercut from both sides.
- Cook undercut with marinade in a pot.
- Add 1 cup water; cook on low flame till meat becomes tender; remove in a dish; allow to cool.
- Place liver in hot water for a little while, then immerse in cold water.
- Dry on absorbent paper; blend with salt and black pepper in a blender.
- Roll out puff-pastry dough lengthwise; layer centre with liver.
- Place undercut on top and fold dough over from all sides.
- Brush egg on this pastry roll.
- Place in a baking dish; bake in a pre-heated oven at 230°C for 12 minutes or till golden; remove.

مینوری مچھلی

اجزاء:

مچھلی کے ٹکڑے (1½ انچ کے ٹکڑے)	½ کلو
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچہ
لیموں	1½ عدد
مسٹرڈ پیسٹ	ایک کھانے کا چمچہ
میدہ (چھنا ہوا)	ایک پیالی
پسی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
کھیرے، ٹماٹر، ہری پیاز	سجانے کے لئے

ساس کے اجزاء:

مکھن	100 گرام
لیموں	ایک عدد
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چٹکی
نمک	ایک چٹکی

ترکیب:

مچھلی میں لیموں کا رس، لہسن، کالی مرچ، مسٹرڈ پیسٹ اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ پلیٹ میں میدہ نکال لیں۔ مچھلی کے ٹکڑوں کو اس میں لپیٹ لیں۔ فرائنگ پین میں تھوڑا سا تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے جیسی آنچ پر دونوں جانب سے سنہری تل کر ڈش میں نکال لیں۔ فرائنگ پین میں مکھن پگھلائیں اور ساس کے باقی اجزاء چند منٹ تک پکا کر مچھلی پر ڈالیں۔ اسے کھیرے، ٹماٹر، ہری پیاز سے سجا کر گرما گرم پیش کریں۔

Manuri Fish

Ingredients:

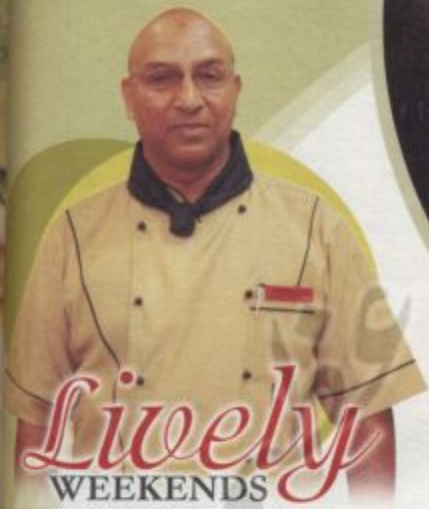
Fish fillet (1 ½-inch pieces)	½ kg
Garlic paste	1 tbsp
Lemons	1 ½
Mustard paste	1 tbsp
Refined flour (sieved)	1 cup
Black pepper powder	½ tsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Cucumber, tomato and spring onion	for garnishing

Ingredients for sauce:

Butter	100 grams
Lemon	1
Black pepper powder	1 pinch
Salt	1 pinch

Method:

- Marinate fish with lemon juice, salt, garlic, black pepper, mustard paste and salt; keep aside for a while.
- Take out flour in a plate; coat fish pieces with it.
- Heat oil in a frying pan; fry fish pieces on low flame till golden from both sides; remove.
- Melt butter in a frying pan; cook remaining sauce ingredients for few minutes; pour over fish.
- Garnish with cucumber, tomato and spring onion; serve hot.



Lively WEEKENDS

چیلے

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	ایک پیالی
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچ (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
انڈے	2 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	½ گڈی
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچہ
چینی	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	¼ چائے کا چمچہ
نمک اور پسی ہوئی کالی مرچ	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے
چٹنی یا آلو کی بھجیا	ہمراہ پیش کرنے کے لیے

ترکیب:

ایک پیالے میں تیل کے علاوہ تمام اجزاء اور تھوڑا سا پانی ڈال کر گاڑھا آمیزہ تیار کرلیں۔ فرائنگ پین کو تیل سے چکنا کرکے گرم کریں۔ چیلے کے آمیزے کو چمچے کی مدد سے فرائنگ پین میں شامل کریں اور فرائنگ پین کو گھماتے ہوئے آمیزہ پھیلالیں۔ چند منٹ ہلکی آنچ پر پکائیں جب چیلے ایک جانب سے سنہری ہوجائیں تو اتار کر تکون پیٹ لیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی چیلے بھی تیار کرلیں۔ مزیدار چیلے چٹنی یا آلو کی بھجیا کے ہمراہ پیش کریں۔

Chillay

Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 cup
Onion (chopped)	1
Green chilli (chopped)	1
Eggs	2
Fresh coriander (chopped)	¼ bunch
Ginger/garlic paste	1 tsp
Sugar	½ tsp
Turmeric powder	¼ tsp
Red chilli powder	¼ tsp
Salt and black pepper powder	to taste
Oil	3 tbsp
Chutney or potato bhujia	as accompaniment

Method:

- Mix all ingredients except oil in a bowl; add little water to form thick batter.
- Brush oil and heat frying pan.
- Put cooking spoonfull of batter in frying pan; spread, rotating and tilting the pan; cook on low flame for few minutes.
- When chilla turns golden from one side, remove and shape into triangle.
- Repeat process to make more Chillay.
- Serve Chillay with chutney or potato bhujia.

بھنا ہوا مغز

اجزاء:

گائے کا مغز	ایک عدد
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا لہسن اور ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
کوٹا ہوا سفید زیرہ	½ چائے کا چمچہ
کوٹا ہوا دھنیا	½ چائے کا چمچہ
پسی اور کٹی ہوئی لال مرچ	½، ½ چائے کا چمچہ
پیاز، ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	ایک، ایک عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
قصوری میتھی	½ چائے کا چمچہ
دار چینی	2 ڈنڈی
سرکہ	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی
سلاد پتے، ہرا دھنیا، ادرک (باریک کٹی ہوئی)، ٹماٹر، لیموں کے قتلے	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں پانی گرم کر کے مغز، ایک چائے کا چمچہ ہلدی، دار چینی اور ایک کھانے کا چمچہ سرکہ ڈال کر چند منٹ تک اُبالیں۔ مغز کے اوپر سے جھلی اُتار کر اسے ٹھنڈا ہونے دیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز اور لہسن اور ادرک پکا کر ساتھ لیں۔ اس میں زیرہ، دھنیا، ٹماٹر، باقی ہلدی، کٹی اور پسی ہوئی لال مرچیں اور گرم مصالحہ ڈال کر کچھ دیر پکائیں۔ اس میں ہری مرچیں، باقی سرکہ، میتھی، کالی مرچ اور نمک ڈال کر آمیزہ یکجان ہونے تک پکائیں۔ مغز کے ٹکڑے کریں اور مصالحے میں ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مغز کو ڈش میں نکالیں اور سلاد پتے، ہرے دھنیے، ادرک، ٹماٹر اور لیموں کے قتلوں سے سجا کر پیش کریں۔

Fried Brain Masala

Ingredients:

Mutton brain	1
Black pepper powder	1 tsp
Turmeric powder	2 tsp
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Hot spices powder	¼ tsp
Cumin seeds (crushed)	¼ tsp
Coriander seeds (crushed)	¼ tsp
Red chillies (powdered and crushed)	½ tsp each
Onion (finely cut)	1
Tomato (finely cut)	1
Green chillies (finely cut)	2
Dry fenugreek leaves	¼ tsp
Cinnamon	2 sticks
Vinegar	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	¼ cup
Lettuce, fresh coriander, ginger (finely cut), tomato and lemon slices	for garnishing

Method:

- Heat water in a pot; add brain, 1 tsp turmeric, cinnamon and 1 tbsp vinegar; boil for few minutes.
- Remove the layer of skin from brain; allow to cool.
- Heat oil in pot; sauté onion and ginger/garlic.
- Add cumin, coriander, tomato, remaining turmeric, powdered and crushed red chillies and hot spices; cook for a while.
- Add green chillies, remaining vinegar, fenugreek, black pepper and salt; cook till thoroughly mixed.
- Cut brain into pieces; add to the pot; leave on dum.
- Dish out brain; garnish with lettuce, coriander, ginger, tomato and lemon; serve.

کدائف

اجزاء:

سویاں (باریک والی)	300 گرام
چینی	2 پیالی
مکھن (پگھلا ہوا)	½ پیالی
پنیر (کدوکش)	2 پیالی
لیموں اور اس کے چھلکے	½ عدد
پستے (چوپ کئے ہوئے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

سویوں کو باریک توڑ لیں۔ دیگچی میں ایک پیالی پانی، چینی، لیموں کا رس اور اس کے چھلکے ڈال کر چینی گھلنے تک پکا کر الگ رکھ لیں۔ کیک کے سانچے میں ½ مکھن، ½ سویوں، پنیر، پھر باقی سویوں، پستے اور باقی مکھن کی تہہ لگا دیں۔ سانچے کو پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ چینی کے آمیزے میں سے لیموں کا چھلکا نکال کر چاشنی کو کدائف کے اوپر ڈال دیں اور جذب ہو جانے پر پیش کریں۔

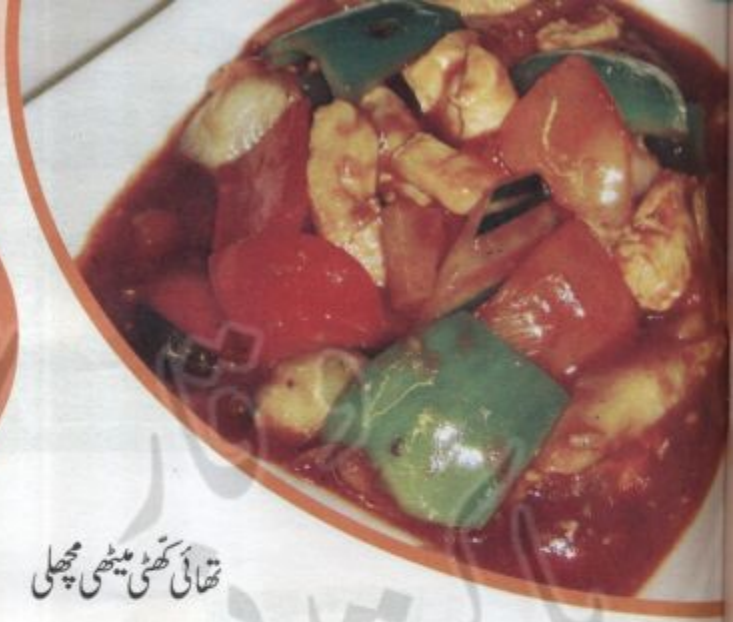
Kadaif

Ingredients:

Vermicelli (fine)	300 grams
Sugar	2 cups
Butter (melted)	½ cup
Cottage cheese (grated)	2 cups
Lemon juice and lemon zest	½
Pistachios (chopped)	for garnishing

Method:

- Break vermicelli into very small pieces.
- Cook 1 cup water with sugar, lemon juice and lemon zest till sugar dissolves; keep aside.
- Layer a cake mould with ½ melted butter, ½vermicelli, cheese, remaining vermicelli, pistachios, and remaining butter.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 20 minutes; remove.
- Remove lemon zest from sugar syrup and pour over Kadaif.
- When absorbed; serve.



تھائی کھٹی میٹھی مچھلی

اجزاء:

مچھلی کے فلے (چوکور کٹے ہوئے)	½ کلو
پسی ہوئی سفید مرچ	¼ چائے کا چمچہ
پیاز (چوکور کٹی ہوئی)	3 عدد
شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (چوکور کٹے ہوئے)	56 گرام
مرچی کی ڈنٹھی	½ پیالی
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	2 عدد
تازہ لال مرچیں (بیچ سے کاٹ لیں)	2 عدد
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	3 جوے
سفید سرکہ	½ پیالی
چینی	2½ چائے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	3 چائے کے چمچے
فش ساس	2 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لیے
ہرا دھنیا	سجانے کے لیے

ترکیب:

ایک پیالے میں مچھلی، سفید مرچ، نمک اور ایک چائے کا چمچہ کارن فلور ملا کر رکھ لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے سنہری رنگ آنے تک تل کر ڈش میں نکال لیں۔ دیگچی میں سرکہ، چینی، فش ساس، چینی اور پسی اور تازہ لال مرچیں ڈالیں۔ ایک منٹ پکانے کے بعد باقی کارن فلور ملائیں اور گاڑھا ہونے پر چولہا بند کر دیں۔ ایک علیحدہ دیگچی میں لہسن، ٹماٹر، پیاز اور مرچی کو چند منٹ پکا کر پہلے سے تیار ساس میں شامل کر دیں۔ ساس کو مچھلی کی ڈش کے اوپر ڈالیں اور ہرے دھنیے سے سجا کر گرما گرم پیش کریں۔

Thai Sweet and Sour Fish

Ingredients:

Fish fillet (cubed)	½ kg
White pepper powder	¼ tsp
Onions (cubed)	3
Capsicum (cubed)	1
Bamboo shoots (cubed)	56 grams
Chicken stock	½ cup
Tomatoes (chopped)	2
Fresh red chillies (cut lengthwise)	2
Garlic (chopped)	3 cloves
White vinegar	½ cup
Sugar	2½ tsp
Red chilli powder	1 tsp
Cornflour (made into a paste with water)	3 tsp
Fish sauce	2 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	for frying
Fresh coriander	for garnishing.

Method:

- Marinate fish with white pepper, salt and 1 tsp cornflour; keep aside.
- Heat oil in a frying pan; fry fish golden; dish out.
- Mix vinegar, stock, fish sauce, sugar and both red chillies in a pot.
- Cook for 1 minute; add remaining cornflour; remove from flame when thick.
- Cook garlic, tomatoes, vegetables and stock for few minutes in a separate pot and add to prepared sauce.
- Pour sauce over fish and garnish with fresh coriander; serve hot.

بالٹی گوشت

اجزاء:

مرغی کا گوشت	8 ٹکڑے
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	2 عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	4 عدد
بڑی الائچیاں	2 عدد
ثابت کالی مرچیں	6 عدد
دارچینی	ایک انچ کا ٹکڑا
پسا ہوا سفید زیرہ	½ چائے کا چمچہ
دری ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
ٹماٹر (پسے ہوئے)	½ پیالی
دہی (پھینٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	¼ پیالی
نمک	1½ چائے کے چمچے
تیل	حسب ضرورت
گوبھی کے پتے، ٹماٹر، ہرا دھنیا	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کر لیں، پھر چوپ کیے ہوئے ٹماٹر اور ہری مرچیں شامل کریں۔ اس میں بڑی الائچیاں، کالی مرچ اور دارچینی ڈال کر بھونیں، پھر سفید زیرہ، لال مرچ اور گرم مصالحہ ملا لیں۔ دیگچی میں مرغی کے ٹکڑے شامل کر کے تیز آنچ پر گوشت کا رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں، پھر آنچ ہلکی کر کے پانی خشک کر لیں۔ اس میں ٹماٹر اور نمک ڈال کر مزید تھوڑی دیر پکائیں۔ دہی شامل کر کے اچھی طرح سے ملائیں اور دم پر رکھ دیں۔ مزیدار بالٹی گوشت گوبھی کے پتے، ٹماٹر اور ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔

Balti Gosht

Ingredients:

Chicken	8 pieces
Tomatoes (chopped)	2
Onions (chopped)	2
Green chillies (chopped)	4
Cardamoms	2
Black peppercorns	6
Cinnamon	1 inch piece
Cumin powder	½ tsp
Red chilli powder	1 tsp
Hot spices powder	½ tsp
Tomatoes (blended)	½ cup
Yogurt (whipped)	2 tbsp
Fresh coriander (chopped)	¼ cup
Salt	1½ tsp
Oil	as required
Cabbage leaves, tomatoes and coriander	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot; fry onions golden; add chopped tomatoes and green chillies.
- Add cardamoms, black pepper and cinnamon; fry; add cumin, red chillies and hot spices powder.
- Add chicken pieces; cook on high flame till colour changes; reduce flame and cook till dry.
- Add tomatoes and salt; cook for a while.
- Add yogurt and mix thoroughly; leave on dum.
- Garnish Balti Gosht with cabbage leaves, tomatoes and fresh coriander; serve.

قیمے کا بیکڈ پاستا

اجزاء:

میکرونی کے اجزاء:

میکرونی (ابلی ہوئی)	250 گرام
انڈے (پھینٹے ہوئے)	2 عدد
پارمیزان چیز (کدوکش)	¾ پیالی

قیمے کے اجزاء:

گائے کا قیمہ	750 گرام
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	2 جوے
کین والے ٹماٹر	400 گرام
ٹماٹر (پیسے ہوئے)	90 گرام
گائے کی یخنی	½ پیالی
پسی ہوئی دارچینی	½ چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
اورگانو	¼ چائے کا چمچہ
اجمودہ (چوپ کیا ہوا)	½ چائے کا چمچہ
انڈہ (پھینٹا ہوا)	ایک عدد
نمک	ایک چائے کا چمچہ
زیتون کا تیل	2 کھانے کے چمچے

وائٹ ساس کے اجزاء:

مکھن	90 گرام
میدہ (چھنا ہوا)	½ پیالی
تازہ دودھ	3½ پیالی
پارمیزان چیز (کدوکش)	ایک پیالی
انڈے کی زردیاں	2 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ، نمک	ایک ایک چائے کا چمچہ

ترکیب:

انڈوں میں پنیر اور میکرونی ملائیں۔ پائرکس کی ڈش کو چکنا کریں اور میکرونی ڈال کر ہموار کردیں۔ دیگچی میں تیل گرم کرکے پیاز اور لہسن سنہری کریں، پھر قیمہ شامل کردیں۔ کین والے ٹماٹروں کو اسی کے پانی میں اچھی طرح کچل کر قیمے میں ملادیں، پھر کالی مرچ، اورگانو، دارچینی اور نمک ڈال کر پکائیں۔ اس میں یخنی، اجمودہ اور انڈہ ملا کر پانی خشک ہونے تک پکا کر میکرونی کے اوپر ڈالیں۔ فرائنگ پین میں مکھن پگھلا کر میدہ مسلسل چمچہ چلاتے ہوئے خوشبو آنے تک پکائیں، پھر دودھ ڈالیں۔ اس میں کالی مرچ، پنیر اور نمک ڈالیں، ابلنے لگے تو چولہا بند کردیں۔ زردیاں شامل کرکے اچھی طرح سے ملائیں اور قیمے پر پھیلادیں۔ ڈش کو پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 20 منٹ تک پکائیں۔

Baked Mince Pasta

Ingredients:

Macaroni (boiled)	250 grams
Eggs (beaten)	2
Parmesan cheese (grated)	¾ cups

Ingredients for Meat Sauce:

Minced beef	750 grams
Onions (chopped)	1
Garlic (chopped)	2 cloves
Tomatoes (canned)	400 grams
Tomatoes (blended)	90 grams
Beef stock	½ cup
Cinnamon powder	½ tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Oregano	¼ tsp
Parsley (chopped)	½ tsp
Egg (beaten)	1
Salt	1 tsp
Olive oil	2 tbs

For White sauce:

Butter	90 grams
Refined flour (sieved)	½ cup
Fresh milk	3½ cups
Parmesan cheese (grated)	1 cup
Egg yolks	2
Black pepper (crushed), salt	1 tsp each

Method:

- Mix cheese and macaroni in eggs.
- Brush oil on a Pyrex dish; spread macaroni evenly in it.
- Heat oil in a pot; fry onion and garlic golden; add mince.
- Mash canned tomatoes using can water; add to mince; add black pepper, oregano, cinnamon and salt; cook.
- Add stock, parsley and egg; cook till dry; pour over macaroni.
- Melt butter in a frying pan; cook flour while stirring continuously till it gives off aroma; add milk.
- Add black pepper, cheese and salt; bring to boil and remove from flame.
- Add yolks; mix thoroughly; spread over mince.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 20 minutes.

اسٹرابیری جیلی ڈیلائٹ

اجزاء:

بادامی بسکٹس	250 گرام
چینی	4 چائے کے چمچے
مکھن	75 گرام
جیلٹن پاؤڈر	1½ چائے کے چمچے
ایک پسی ہوئی چینی	ایک پیالی
کریم پنیر	250 گرام
تازہ کریم	250 گرام
اسٹرابیری جیلی کرسٹلز	300 گرام
اسٹرابیریز	300 گرام

ترکیب:

بلینڈر میں بسکٹس، چینی اور مکھن بلینڈ کر کے پائریکس کی ڈش میں ڈالیں اور کسی ہموار چیز کی مدد سے دبا دیں۔ ڈش کو گرم اوون میں 200°C پر 10 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ جیلیٹن کو پانی میں گھول کر 40 سیکنڈ کے لئے مائیکرو ویو میں گرم کر کے ٹھنڈا کر لیں۔ کریم پنیر پھینٹ کر چینی اور جیلٹن شامل کر کے پھینٹیں اور 5 منٹ کے لئے ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ ایک پیالے میں کریم پھینٹیں اور کریم پنیر کے آمیزے میں ملا دیں۔ اسے بسکٹس کے آمیزے پر ڈال کر رات بھر کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ اس کے اوپر اسٹرابیریز کی تہہ لگائیں۔ جیلی کو 2 پیالی پانی میں پکا کر تھوڑا ٹھنڈا کریں اور اسے اسٹرابیریز کے اوپر پھیلا کر فرج میں رکھ دیں۔

Strawberry Jelly Delight

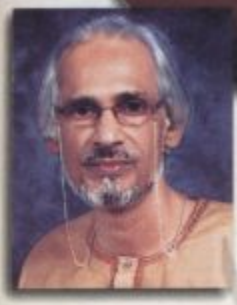
Ingredients:

Plain sweet biscuits	250 grams
Sugar	4 tsp
Butter	75 grams
Gelatin powder	1½ tsp
Castor sugar	1 cup
Cream cheese	250 grams
Fresh cream	250 grams
Strawberry jelly crystals	300 grams
Strawberries	300 grams

Method:

- Blend biscuits, sugar and butter together in a blender; remove in a Pyrex dish; press firmly with a spatula.
- Bake in a pre-heated oven at 200°C for 10 minutes; remove.
- Mix gelatin with water; heat in a microwave for 40 seconds; remove and allow to cool.
- Whip cream cheese; add sugar and gelatin; whip again; keep in freezer for 5 minutes.
- Whip cream in a bowl; add to cream cheese.
- Layer biscuit base with it and leave overnight in the refrigerator.
- Layer with strawberries.
- Cook jelly in 2 cups water; allow to cool; spread over strawberries; refrigerate.

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 ہدیہ نہیں ہے۔ آپ کے مسائل صیغہ راز میں رکھے جاتے ہیں نام آپ کی اجازت کے بغیر قطعی شائع نہیں کیے جاتے، مکمل بھروسے کے ساتھ رجوع کریں۔

شبانہ (رحیم یار خان)

باباجی! میں اور میرے چچا کا بیٹا ہم دونوں بچپن سے ایک دوسرے کو بہت پسند کرتے تھے مگر میرے چچا اس رشتے پر راضی نہیں ہوتے تھے ہم کئی عاملوں کے پاس بھی گئے اُن سے عمل بھی کرایا مگر کام پھر بھی نہیں بنا میری کزن نے مجھے آپکا موبائل نمبر دیا تو میں نے آپ سے بات کر کے مسئلہ بتایا آپ نے چچا کو راضی کرنے کیلئے لوح قدوس اور وظیفہ پڑھنے کو دیا اور آپکی ہدایت کیمطابق وظیفہ مکمل کرنے کے بعد جب میرے گھر والے چچا کے گھر میرا رشتہ مانگنے گئے تو تھوڑی سی ناراضگی کے بعد میرے چچا مان گئے پچھلے ہفتے ہماری منگنی بھی ہوگئی ہے میرا منگیتر دبئی میں ہے بقرعید کی چھٹیوں پر آئیگا تو انشاءاللہ بقرعید کے بعد ہماری شادی بھی ہوجائیگی وظیفہ ابھی پڑھتی رہوں یا چھوڑ دوں۔

جواب: جیتی رہو! بیٹی وظیفے کو نکاح ہونے تک جاری رکھو انشاءاللہ شادی کے معاملات بھی بخیر و خوبی انجام پا جائینگے۔

نبیلہ انور (حیدر آباد)

قادری صاحب! میری شادی کو چار سال ہو چکے تھے مگر اولاد کی نعمت سے محروم تھی بہت سے ڈاکٹروں سے علاج کروایا مگر کوئی فائدہ نہ ہوا پیروں فقیروں عاملوں سے بھی رجوع کیا سب نے بندش بتائی مگر بندش کی کاٹ کوئی نہ کرسکا مصالحہ فوڈ میگزین میں آپکا آرٹیکل پڑھا تو آپ سے موبائل پر رابطہ کیا تمام تفصیلات سے آپکو آگاہ کیا تو آپ نے لوح مریم اور وظیفہ پڑھنے کو دیا اللہ نے کرم کیا اور آج میں 6 مہینے کی اُمید سے ہوں آپکی ہدایت کیمطابق وظیفہ ابھی پڑھ رہی ہوں پوچھنا یہ ہے کہ ابھی اور کتنے عرصہ تک وظیفہ پڑھنا ہے کیونکہ اب مجھے زیادہ دیر تک بیٹھ کر وظیفہ پڑھنے میں مشکل ہو رہی ہے۔

جواب: سلامت رہو! بیٹی وظیفہ ساتوں مہینے تک جاری رکھنا ہے اسکے بعد نہیں پڑھنا لیکن ساتواں مہینہ مکمل ہونے کے بعد مجھے ضرور آگاہ کرنا پھر میں آپکو ایک تعویز دونگا اُسے ڈوری کیساتھ ڈلیوری ہونے تک پیٹ پر باندھ کر رکھنا انشاءاللہ ڈلیوری کے معاملات میں آسانیاں پیدا ہو جائینگی۔

ذُردانہ (مردان)

شاہ صاحب! میری شادی کو سات سال ہوگئے ہیں تین بچے ہیں مگر شوہر کو نہ میرا اور نہ ہی بچوں کا کوئی خیال نہیں ہے میرے ساتھ بہت ظلم کرتا تھا بات بات پر لڑائی جھگڑا کرتا بچوں کو ڈانٹنا مارنا اُسکا روز کا معمول تھا مجھے میرے ماں باپ سے بھی ملنے نہیں دیتا تھا بہت پریشان رہتی تھی آپ سے رابطہ کر کے ساری روداد آپکو سنائی تو آپ نے مجھے مبارک پتھر (پکھراج) پر میرے نام اور کام کیمطابق پڑھائی کر کے مجھے بھیجا کہ اسے انگوٹھی بنوا کر پہنو انشاءاللہ شوہر کا رویہ آپکے ساتھ اچھا ہو جائیگا شاہ صاحب میری سمجھ میں نہیں آرہا کہ میں آپکا کس طرح شکریہ ادا کروں کیونکہ جب سے میں نے مبارک پتھر کی انگوٹھی پہنی ہے میرے شوہر کے دل میں میرے لئے محبت جاگ گئی ہے اور اُسکے سلوک اور رویے میں واضح مثبت تبدیلی پیدا ہوگئی ہے مجھ سے اور بچوں سے نہایت محبت اور نرمی سے بات کرتے ہیں ہماری خواہشات اور ضرورتوں کا بھی خیال کرتے ہیں یہاں تک کہ مجھے اب میرے ماں باپ کے گھر جانے سے بھی منع نہیں کرتے شاہ صاحب یہ سب آپکی مہربانی اور آپکے مبارک پتھر کا کرشمہ ہے میری دعا ہے اللہ تعالیٰ آپکے علم میں مزید اضافہ فرمائے اور آپ اسی طرح میری جیسی دُکھی بہنوں کے مسائل حل کرتے رہیں۔

جواب: سکھی رہو! اللہ پاک آپکی ازدواجی زندگی میں مزید خوشیاں عطا فرمائے اور آپکے شوہر کے دل میں بیوی بچوں کیلئے مزید محبت پیدا فرما دے۔ (آمین)

عندلیب اعجاز (راولپنڈی)

انکل! میرا چھوٹا بیٹا جو کہ 6th کلاس میں ہے پہلے پڑھائی میں بہت اچھا تھا اب پڑھائی کیطرف سے اسکا دھیان ہٹتا جارہا ہے جو پڑھتا ہے بھول جاتا ہے کھیل کود کیطرف زیادہ دھیان ہے میں اسکے لئے بہت پریشان ہوں خدا کیلئے مجھے اس مسئلے کا کوئی حل بتائیں۔

جواب: جیتی رہو! بیٹی میں آپکے بیٹے کے مسئلے کو حل کرنے کیلئے لوح حسیب تجویز کر رہا ہوں منگوانے کا طریقہ میرے موبائل پر Call کر کے معلوم کرلیں انشاءاللہ مسئلہ حل ہو جائیگا۔

زونیرہ (دبئی)

قادری صاحب! میں نے تقریباً ایک سال پہلے پسند کی شادی کیلئے آپ سے لوح نکاح حاصل کی تھی آپکا وظیفہ پڑھنے سے میری اُن سے شادی تو ہوگئی ہے مگر انھوں نے ابھی تک اپنے ماں باپ کو اس شادی کے بارے میں نہیں بتایا میرے شوہر یہاں پر Job کرتے ہیں انکے ماں باپ پاکستان میں ہیں قادری صاحب جس طرح آپ نے میری شادی کا مسئلہ حل کیا تھا میں چاہتی ہوں کہ آپ اس مسئلے کو بھی حل کردیں کہ میرے شوہر میں اتنی ہمت پیدا ہوجائے کہ وہ اپنے ماں باپ کو اپنی شادی کے بارے میں بتادیں اور اُن کے ماں باپ ہنسی خوشی مجھے قبول بھی کرلیں۔

جواب: جیتی رہو! بیٹی میں آپکے اس مسئلے کو حل کرنے کیلئے لوح قدوس تجویز کر رہا ہوں جس طرح لوح نکاح حاصل کری تھی اسے بھی اُسی طرح بذریعہ ڈاک حاصل کرسکتی ہیں پریشان مت ہوں انشاءاللہ آپکا یہ مسئلہ بھی حل ہو جائیگا۔

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۔

مبارک پتھر Lucky Stone

روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے موافق پتھروں (نگینوں) پر آیات مقدسہ کی پڑھائی کر کے دیتے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا مبارک پتھر حاصل کریں، انگوٹھی بنوا کر پہنیں، انشاءاللہ 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 کے ستارے

بجل علی پاکستان کی وہ ابھرتی ہوئی فنکارہ ہیں جنہیں ہم ٹی وی کے ڈرامے "مستانہ ماہی" نے عوام میں مقبول کر دیا۔ بجل ان دنوں "احمد حبیب کی بیٹیاں" اور "مجھے صندل کر دو" میں اپنی صلاحیتوں کے جوہر دکھا رہی ہیں۔

17 جنوری 1994 کو پیدا ہونے والی بجل علی لاہور کی رہنے والی ہیں۔ انہوں نے اپنے فنی سفر کا آغاز ڈرامہ "محمود آباد کی ملکائیں" سے کیا۔ ہم ٹی وی پر عید الاضحیٰ کے موقع پر پیش کی جانے والی ٹیلی فلم "دو دانت کی محبت" میں بھی بجل کے کردار کو بہت سراہا گیا۔ بجل اب تک کئی فیشن شوز کر چکی ہیں جب کہ وہ مختلف میگزین کے سرورق پر بھی جلوہ گر ہو چکی ہیں۔ بجل علی کو اپنے ساتھی اداکاروں میں فہد مصطفیٰ کے ساتھ کام کرنا پسند ہے جب کہ ان کے پسندیدہ اداکار قوی خان، معین اختر (مرحوم)، فواد خان اور ثانیہ سعید ہیں۔

ویسے تو بجل کو کتابیں پڑھنا اور موسیقی سننا بے حد پسند ہے آیئے دیکھتے ہیں کہ اُن کی کھانے کے حوالے سے پسند و ناپسند کیا ہیں۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ: آپ کی پسندیدہ ڈش کون سی ہے خواہ وہ مین ڈش ہو یا میٹھا؟

بجل علی: میں لاہوری ہوں اس لئے بہت سے کھانوں سے مجھے محبت ہے اور بریانی تو مجھے بے حد پسند ہے۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ: کسی روٹھے ہوئے کو منانے کے لئے کھانے کی کس چیز کا انتخاب کریں گی؟

بجل علی: چاکلیٹس۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ: زندگی میں پہلی بار کیا پکایا اور ذائقے میں کیسا تھا؟

بجل علی: مرغی کی کڑاہی اس کی سب نے بہت تعریف کی۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ: کون سی ایسی ڈش ہے جسے دیکھ کر بھوک لگ جاتی ہے؟

بجل علی: بریانی۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ: اسمارٹ رہنے کے لئے ورزش زیادہ ضروری ہے یا ڈائٹنگ؟

بجل علی: میرا خیال ہے کہ متوازن کھانا زیادہ ضروری ہے۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ: کس کے ہاتھ کا پکا ہوا کھانا اچھا لگتا ہے؟

بجل علی: امی کے ہاتھوں کے کھانوں کی کیا بات ہے۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ: کون سی چیز کھانے کی میز پر نہیں دیکھنا چاہتیں؟

بجل علی: سبزی۔ میرا سبزی کھانے کو دل نہیں چاہتا۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ: اگر کسی دعوت میں آپ کا من پسند کھانا نہ ہو تو کیا کریں گی؟

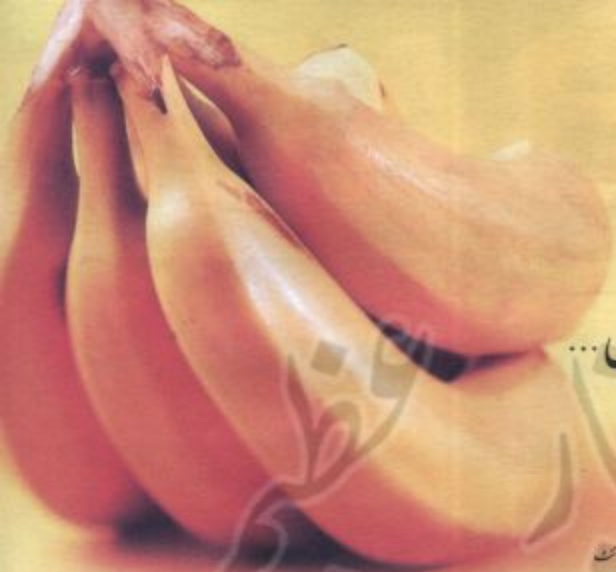
بجل علی: پیٹ میں درد کا بہانہ کر کے اُٹھ جاؤں گی۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ: کھانے میں سجاوٹ کتنی اہمیت کی حامل ہے؟

بجل علی: بہت زیادہ۔ اگر سجاوٹ اچھی ہو تو کھانے کا لطف بڑھ جاتا ہے۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ: "مصالحہ" کا کون سا پروگرام پسند ہے؟

بجل علی: لائیو ایٹ نائن، گلزار کے پکانے کا انداز بہت اچھا ہے۔



کیلے آپ کا وزن گھٹا بھی سکتے ہیں...

بنانا ڈائٹ کے ذریعے وزن میں کمی مستحکم مگر آہستگی کے ساتھ عمل میں آتی ہے

کیلے آپ کا وزن کم کرنے میں معاون ثابت ہو سکتے ہیں۔ جی ہاں! یہ سچ ہے کہ کیلے کی ڈائٹ دنیا کی بہترین ڈائٹ میں سے ایک انتہائی مقبول اور آسان ڈائٹ ہے جو آسانی سے وزن کم کر سکتی ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ اس ڈائٹ سے وزن آہستہ آہستہ اور مستحکم طریقے سے کم ہوتا ہے۔ آپ یقیناً یہ سوچ رہے ہوں گے کہ اس ڈائٹ کے تحت دن بھر صرف کیلے کھانے ہوں گے لیکن یہ غلط ہے' معمول کی خوراک کے ہمراہ کھائے جانے والے کیلے ہی وزن میں کمی کا سبب بن جاتے ہیں۔ اس کے لئے ایک دن میں 5 سے 7 کیلے کھانے ہیں' یعنی ناشتے سے پہلے 2 کیلے' دوپہر کے کھانے سے پہلے 2 کیلے اور رات کے کھانے سے پہلے ایک کیلا' جب کہ درمیان میں اگر اسنیکس کی خواہش ہو تو 2 کیلے کھانے ہیں جو آپ کو وزن کم کرنے کی کوشش میں مدد کرے گا۔ اضافی قاعدے کے تحت ناشتے اور دوپہر کے کھانے سے پہلے ایک کیلے کے ساتھ ایک سیب کھا سکتے ہیں' اس کا مقصد یکسانیت کو دور کرنا ہے۔ یہ بات یقین سے نہیں کہی جا سکتی کہ اس ڈائٹ سے آپ کا کتنا وزن کم ہوگا' تاہم آپ کو مستحکم وزن کی کمی کا ضرور احساس ہوگا' مگر اس کے لئے آپ کو صبر سے کام لینا ہوگا۔

ڈائٹ پلان کا نمونہ

ناشتہ: معمول کے ناشتے سے پہلے ایک یا اپنی خواہش کے مطابق کیلے کھائیں اور کم از کم ایک گلاس نیم گرم پانی پئیں۔

دوپہر کا کھانا: 2 کیلوں کے ہمراہ اپنی پسند کا کھانا کھائیں۔

سہ پہر کے اسنیکس: اگر بھوک محسوس کریں تو سہ پہر میں کم مقدار میں کوئی چیز بطور اسنیک کھائیں' تاہم اگر اس وقت بھی ایک سے 2 کیلے کھائیں تو زیادہ بہتر ہے۔

رات کا کھانا: رات کے کھانے سے پہلے 2 کیلوں کے ہمراہ اپنی پسند کا کھانا کھائیں' تاہم کھانا رات 8 بجے سے پہلے کھائیں۔ اس کے ساتھ میٹھی ڈش کھانے کی اجازت نہیں ہے۔

بنانا ڈائٹ کرنے والوں کو جاپانی طریقے پر عمل کرنا چاہئے یعنی جب پیٹ 80 فیصد بھر جائے تو کھانا بند کر دیں۔ اس ڈائٹ پلان کے تحت چکنائی پر مشتمل غذا' دودھ کی بنی ہوئی مصنوعات اور نشآور مشروبات لینے کی ممانعت ہے' یعنی آپ کی خوراک کم چکنائی والی ہونی چاہئے جب کہ مشروبات میں صرف سادہ پانی پینے کی اجازت ہے۔

کیلے کی ایک دوسری قسم کی ڈائٹ یا خصوصی ڈائٹ "صبح کی کیلے کی ڈائٹ (Morning Banana Diet)" کے نام سے انتہائی مقبول ہے۔ 8 مارچ 2008ء میں جاپان کے سوشل نیٹ ورک پر صبح کی کیلے کی ڈائٹ شروع کی گئی۔ اس شو کی سائٹ کو مکسی (Mixi) کہتے ہیں۔ یہ سائٹ ناظرین میں اتنی مقبول ہوئی کہ پورے ملک میں کیلے کی کمی پیدا ہوگئی۔ اس ڈائٹ کا منصوبہ ہٹوشی دتا نابے نے تخلیق کیا تھا جو بیماری سے بچنے کی دوا (preventive medicine) پر تحقیق کر رہا ہے۔ صبح کی کیلے کی ڈائٹ تخلیق کرنے والوں کے مطابق اگر ناشتے میں صرف کیلے اور نیم گرم پانی پیا جائے تو یہ ناشتہ وزن کی کمی کا باعث ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ آپ باقی پورے دن کچھ بھی کھا سکتے ہیں' اس ڈائٹ پر عمل کرنا سادہ و آسان ہے اور اس کے نتائج بھی نسبتاً جلد نکلنا شروع ہو جاتے ہیں۔

بنانا ڈائٹ کی کامیابی کی بہت سی وجوہات ہیں جن میں سے ایک یہ بھی ہے کہ کیلے جلدی ہضم ہوتے ہیں اور نظام ہضم کو فعال کر دیتے ہیں۔ دوسری وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ کیلے میں اعلیٰ قسم کا مزاحمتی نشاستہ ہوتا ہے' اس نشاستے کے فائبر کاربوہائیڈریٹس کو جذب ہونے سے روکتے ہیں اور پیٹ خوب بھرا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ ڈائٹ کرنے والوں کو ہدایت کی جاتی ہے کہ شام کا کھانا 8 بجے سے پہلے کھالیں اور رات کے کھانے کے بعد میٹھا کھانے سے پرہیز کریں۔ اگر بھوک زیادہ لگ رہی ہے تو کسی بھی پھل کا ایک ٹکڑا کھالیں۔ ناشتے میں کیلے کھانے اور رات کو دیر سے کھانے سے پرہیز کے علاوہ ڈائٹ کا دوسرا اصول رات کو جلدی سونا ہے کیوں کہ سائنسی تحقیق بتاتی ہیں کہ نیند کی محرومی اور موٹاپے میں گہرا تعلق ہے۔ ■

ٹوٹکے

مچھلی کے چھلکے اُتارنے کے لئے

مچھلی کو دھونے سے پہلے اگر اس پر تھوڑا سا سرکہ مل دیا جائے تو اس کے چھلکے آسانی سے اُتر جاتے ہیں۔

اخروٹ کی گری نکالنے کے لئے

اگر اخروٹ کی گری عبارت نکالنا ہو تو اخروٹ گرم پانی میں 15 منٹ کے لئے بھگو دیں۔ پھر چھلکا اُتاریں تو آسانی سے اُتر جائے گا۔

تھکن کے احساس سے بچنے کے لئے

ناشتے کے بعد ایک کھانے کا چمچہ دہی کھالیں۔ سارا دن تھکن کا احساس نہیں ہوگا۔

سالن کے تیز رنگ کے لئے

دیگی مرچوں کو اُبالیں اور پیس کر رکھ لیں۔ اس مرچ کو سالن میں استعمال کریں تو اس سے سالن کا رنگ تیز اور خوبصورت آئے گا۔

کھانسی سے نجات کے لئے

اگر کھانسی بہت زیادہ ہو تو رات میں سونے سے قبل ایک گلاس گرم دودھ میں ½ چائے کا چمچہ پسی ہوئی سفید مرچ ملا کر پی لیں۔ پرانی کھانسی بھی ختم ہو جائے گی۔

سخت چاولوں کو نرم کرنے کے لئے

اگر کسی وجہ سے چاول سخت ہو جائیں یا اس میں کمی رہ جائے تو اس میں دودھ یا پانی کا چھینٹا مار کر دم پر رکھ دیں۔ اگر تھوڑے سے پانی میں نمک گھول کر چاولوں میں ڈال دیں تو بھی چاول نرم ہو جائیں گے۔

سالن کی چکنائی اُوپر لانے کے لئے

سالن میں تیل یا گھی کسی وجہ سے اُوپر نہ آ رہا ہو تو دم پر رکھتے ہوئے اس میں برف کا ایک ٹکڑا ڈال دیں۔ نہ صرف چکنائی اُوپر آ جائے گی بلکہ سالن بھی خوش رنگ ہو جائے گا۔

انڈے کی سفیدی پھیلنے سے بچانے کے لئے

انڈے کو اُبالنے سے پہلے جس برتن میں انڈہ اُبالنا ہو اس میں پانی کے ساتھ ایک کھانے کا چمچہ سرکہ ملا دیں پھر انڈہ اُبالیں۔ اس سے انڈے کی سفیدی نہیں پھیلے گی۔

جوتوں کی پالش برقرار رکھنے کے لئے

کیلے کا چھلکا چمڑے کے جوتوں پر ملیں۔ اس عمل سے جوتوں کی پالش دیر تک برقرار رہے گی۔

Ribbed gourd
Turai
ترئی

Custard apple
Shareefa
شریفہ

Celery
Kharasani
خراسانی

Mud apples
Cheeku
چیکو

BEST OF 49 ISSUES

Sunflower seeds
Suraj mukhi kay beej
سورج مکھی کے بیج

Dill
Soya
سویا

Colocasia
Arvi
اروی

Jack-fruit
Katthal
کٹھل

MASALA
TV FOOD MAG

HUM
مصالحہ

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

وصول کرنے والے کا نام
نام _____
پتہ _____
_____
شہر _____
ملک _____
فون نمبر (دفتر / رہائش) _____
ای میل _____
اگر ملازمت پیشہ ہیں تو ادارے کا نام _____
_____
از راہ کرم درج بالا معلومات فراہم کریں تاکہ آپ کو بہترین خدمات فراہم کی جاسکیں

ادائیگی کیلئے:

1 چیک ٹرانسفر (شمول بینک اخراجات) _____
2 چیک/ڈرافٹ _____
3 پے آرڈر _____

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