



HEALTH NOSH

Powered by unrestricted educational grant by  N PHARMA



About Us:

A unique collaboration HEALTH NOSH, brings you tasty yet nutritious diabetes-friendly recipes.

At HEALTH NOSH, we believe that diabetes should never get in the way of enjoying a great meal. Our mission is to provide delicious, diabetes-friendly recipes with healthy ingredients, so you can savor every bite and rediscover your love for food.



The Recipe: Allu Anday

Ingredients:

Potatoes / Allu (1 Kg) - Eggs (Half Dozen) - Curd (Half Kg) - Onion (Half Kg) - Green Chilli (5-6) - Coriander (Half bunch) - Salt - Red Chilli - Turmeric - Lemon (5-6) - Black Pepper - All Spices

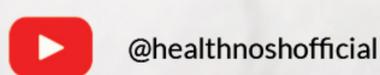
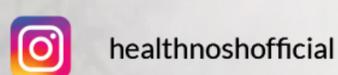
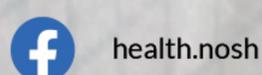
Cooking Method:

- Allu (1 kg) blanch for four minutes in boiling water, immediately placed in iced water for four minutes and let it stay in fridge for over-night
- 2 medium size onions and 1½ cup yogurt (curd), blenderize them, cook it on flame, add 1 teaspoon salt, red chili powder, 1/4th teaspoon turmeric, half teaspoon garlic paste, mix them well
- Add potatoes in the pan and mix them well, cover it and let it cook
- When potatoes are cooked, add half teaspoon all spices and half tea spoon black pepper and mix well
- 4-6 broken eggs are added in the pan, sprinkle black pepper over it and one pinch of salt, scramble them
- Let them cook for 5 minutes
- Mix them well, add 1 tablespoon coriander and 3 green chillies and let it cook for 2 minutes



Value Addition: Blanched potatoes, Curd cooking

Healthy Revision: Transformed starches, No oil used



For more recipe videos and information, Please scan the QR code



Health NOSH آپ کے لیے ذائقہ دار ، صحت بخش اور ذیابیطس کے مریضوں کے لیے موزوں آسان ترکیبیں لاتا ہے۔

ہمارا یقین ہے کہ ذیابیطس آپ کے اچھا کھانا کھانے کے شوق میں رکاوٹ نہیں بننی چاہیے۔ ہمارا مقصد ہے کہ ہم آپ کو صحت مند اجزا سے بنائی گئی مزیدار ترکیبیں دیں، تاکہ آپ ہر نوالے کا مزہ لے سکیں اور کھانے سے اپنی محبت واپس پا سکیں۔

آلو انڈے اجزاء

آلو: 1 کلو - انڈے: 6 عدد - دہی: آدھا کلو - پیاز: آدھا کلو - ہری مرچ: 5-6 عدد - ہرا دھنیا: آدھی گڈی - نمک: حسب ذائقہ - سرخ مرچ: حسب ذائقہ - ہلدی: حسب ضرورت - لیموں: 5-6 عدد - کالی مرچ: حسب ذائقہ - گرم مصالحہ: حسب ضرورت

ترکیب

اہلے آلو

آلو کے چھلکے اتار کر، اچھی طرح دھو کر کاٹ لیں اور 4 منٹ کے لیے اُبال لیں۔ اس کے فوراً بعد 4 منٹ برف والے پانی میں بھگو دیں اور پھر رات بھر کے لیے فریج میں رکھ دیں۔

آلو انڈے

دو درمیانے سائز کے پیاز دھو کر کاٹ لیں اور انہیں آدھے گلاس پانی میں اُبال لیں۔ آدھا کپ دہی مکس کر کے پیاز کو بلینڈ کر لیں۔ اس مکسچر کو کڑاہی میں ڈال کر بھون لیں۔ جب آلو گل جائیں تو انڈے توڑ کر اوپر ڈال دیں۔ انڈوں کو تھوڑا ڈھک کر پکنے دیں۔ آخر میں نمک، دھنیا، اور کالی مرچ ڈال کر مزید 5 منٹ کے لیے دم دے دیں۔ 5 منٹ کے بعد کٹی ہوئی ہری مرچ اور لیموں کا رس ڈال کر اچھی طرح مکس کر کے ڈھانپ دیں اور 2 منٹ بعد آگ سے اُتار لیں



مزید ریسیپیز اور اہم
غذائی معلومات جاننے
کیلئے کوڈ اسکن کریں!