



HEALTH NOSH

Powered by unrestricted educational grant by 



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 اجزاء سے بنائی گئی مزیدار ترکیبیں دیں، تاکہ آپ ہر نوالے کا مزہ لے سکیں اور کھانے سے اپنی محبت واپس پاسکیں۔

زیرہ رائس اور مسور دال

اجزاء

چاول کے لئے

سیلا چاول: حسب ضرورت - زیرہ: 1 چائے کا چمچ - ناریل کا تیل: 3 کھانے کے چمچ - نمک: 4/3 چائے کا چمچ

مسور دال کے لئے

مسور دال: آدھا کلو - پیاز: 3 عدد - ٹماٹر: 2 عدد - نمک: حسب ذائقہ - سرخ مرچ پاؤڈر: حسب ذائقہ - ہلدی: حسب ضرورت - املی: حسب ضرورت - کالی مرچ: حسب ذائقہ - گرم مصالحہ: حسب ذائقہ - ہری مرچ: حسب ضرورت - ہرا دھنیا (سجاوٹ کے لئے): حسب ضرورت

ترکیب

زیرہ رائس

چاولوں کو اچھی طرح دھو کر 20 منٹ کے لیے پانی میں بھگو دیں۔ ایک پتیلی میں 3 کپ پانی ڈالیں، نمک، زیرہ اور ناریل کا تیل شامل کریں۔ پھر بھگوئے ہوئے چاول پانی سے نکال کر اس میں شامل کریں۔ چاولوں کو اتنا پکائیں کہ پانی بالکل خشک ہو جائے۔ آخر میں 4-3 ہری مرچ ڈال کر 15 منٹ کے لیے دم دیں۔ مزیدار زیرہ رائس تیار ہیں

مسور دال

مسور دال کو اچھی طرح دھو کر آدھے گھنٹے کے لیے پانی میں بھگو دیں۔ پھر ایک پتیلی میں دو باریک کٹی ہوئی پیاز، نمک، لال مرچ، پانی، اور مسور دال شامل کریں اور دال کو پکنے دیں۔ دال گلنے کے بعد اسے اچھی طرح پھینٹ لیں۔ حسب ضرورت نمک، لال مرچ، اور کالی مرچ شامل کریں اور مزید کچھ دیر پکائیں۔ آخر میں گرم مصالحہ، ہری مرچ، اور دھنیا ڈال کر 2 سے 3 منٹ کے لیے دم دیں۔ مزیدار مسور دال تیار ہے



مزیداریسیپیز اور اہم

غذائی معلومات جاننے

کیلئے کوڈ اسکیں کریں!