



HEALTH NOSH

Powered by unrestricted educational grant by 



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: Mutton Korma

Ingredients:

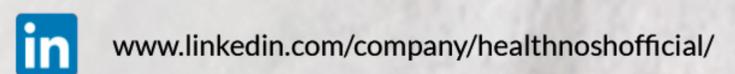
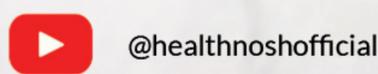
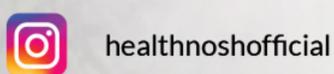
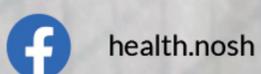
Mutton (1 Kg) - Onion (Half Kg) - Curd (1 Kg) - Lemon (5-6) - Korma Masala - Salt - Red Chilli - Black Pepper - All Spices - Garlic paste - Ginger - Coriander

Cooking Method:

- Boil 2 medium size onions, blenderize them in one and half cup yogurt
- In a pan, add the onion and yogurt (curd) paste, korma masala, 1 kg mutton, garlic paste (1 teaspoon) and mix well on medium flame
- Check if the mutton is cooked completely else let it cook for 5 minutes
- Mix it after that add half tea spoon all spices, half tea spoon black pepper
- Add ginger, coriander and green chilies and cover it

Value Addition: Curd based cooking

Healthy Revision: 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۔

مٹن قورمہ

اجزاء

مٹن: 1 کلو - پیاز: آدھا کلو - دہی: 1 کلو

- لیموں: 5-6 عدد - قورمہ مصالحہ: حسب

ذائقہ - نمک: حسب ذائقہ - سرخ مرچ:

حسب ذائقہ - کالی مرچ: حسب ذائقہ - گرم

مصالحہ: حسب ضرورت - لہسن کا پیسٹ:

حسب ضرورت - ادراک: حسب ضرورت - ہرا

دھنیا: حسب ضرورت

ترکیب

دو درمیانے پیاز اُبال کر ڈیڑھ کپ دہی میں

مکس کریں اور بلینڈ کر لیں۔ گوشت، قورمہ

مصالحہ، اور لہسن کا پیسٹ پتیلی میں ڈال کر

درمیانے آنچ پر پکائیں۔ جب گوشت گل جائے تو

اس میں گرم مصالحہ اور کالی مرچ ڈال کر بھون

لیں۔ آخر میں لیموں کا رس، ادراک، اور ہری

مرچیں ڈال کر دو منٹ ڈھانپ کر دم دے دیں



مزید ریسیپیز اور اہم

غذائی معلومات جاننے

کیلئے کوڈ اسکین کریں!