

## ملونی ہانڈی

- (۱) مٹر: ایک کپ (تازہ)
  - (۲) آلو: ایک کپ (کٹے ہوئے)
  - (۳) گاجر: ایک کپ (کٹے ہوئے)
  - (۴) شملہ مرچ: ایک کپ (کٹی ہوئی)
  - (۵) زیرہ: (بھنا پسا ہوا) ایک ٹیبل اسپون
  - (۶) لہسن (پسا ہوا) ایک ٹیبل اسپون
  - (۷) سرخ مرچ: ایک ٹیبل اسپون
  - (۸) ہری مرچ: 4 سے 5 عدد (کٹی ہوئی)
  - (۹) پھول گوبھی ایک کپ (کٹی ہوئی)
  - (۱۰) ہلدی: ایک چائے کا چمچ
  - (۱۱) تیل: آدھا کپ
  - (۱۲) نمک حسب ذوق
  - (۱۳) ہرا دھنیہ (باریک کٹا) آدھا کپ
- ☆ تیل میں ہری مرچ کو تیل لیں، لہسن شامل کر کے ساری ترکاریاں ڈال کر بھونیں۔ ہلدی نمک ڈالیں اور بھونیں، اب سرخ مرچ اور زیرہ پوڈر ڈالیں ایک سے دیرھ کپ پانی ڈال کر ڈھکن ڈھانپ دیں دم پر سبزیاں پک جائیں گی۔ باریک کٹا ہرا دھنیہ ڈالیں اور روٹی پراٹھے کے ساتھ ملونی ہانڈی سے لطفاندوز ہوئیے۔

