

ماہے قلیہ گوشت

- (۱) گوشت: آدھا کیلو (بڑی والا)
- (۲) کھوپرا: 50 گرام
- (۳) تیل: 50 گرام
- (۴) مونگ پھلی: 50 گرام
- (۵) دھنیہ: پاوڈر دوٹی اسپون
- (۶) ثابت زیرہ: ایک ٹی اسپون
- (۷) کمری پتہ: 4 سے 5 عدد
- (۸) پیاز: ایک عدد (بھونی ہوئی) (۹) میتھی دانہ: 3 سے 4 عدد
- (۱۰) املی کا عرق: 50 گرام
- (۱۱) لال مرچ پاوڈر: ایک ٹی اسپون
- (۱۲) ہلدی پاوڈر: ایک ٹی اسپون
- (۱۳) ہری مرچ: دو عدد
- (۱۴) ادراک لہسن: ایک ٹیبل اسپون (۱۵) تیل آدھا کپ

☆ سارے مسالے بھونکر پیس لیں، ساتھ میں بھونی ہوئی پیاز ادراک، لہسن لال مرچ، ہلدی پاوڈر اور املی کا عرق نمک شامل کر کے پیسٹ بنالیں۔ ایک پین میں تیل گرم کر کے زیرہ، کمری پتہ، میتھی دانہ ڈال کر ہلکا سا پکائے پھر سارے مسالے ڈال کر بھونیں۔ ان مسالوں کو بہت زیادہ نہ بھونے ہلکا سا کچا پن رہنے دیں۔ گوشت کو نمک ادراک لہسن لگا کر پہلے ہی اُبال کر رکھیں۔ اُبلے ہوئے گوشت کو پانی کے ساتھ ڈال کر بھونیں اور دم کے لئے ایک سے دیرھ کپ پانی شامل کر کے ڈھکن ڈھانپ کر دم پر پکنے دیں۔ تقریباً 15 سے 20 منٹ بعد دھنیہ پاوڈر، زیرہ پاوڈر، ہرا دھنیہ، ہری مرچ ڈال کر دم دیدیں۔ لذیذ ماہ قلیہ تیار ہوگا۔ آپ چاول یا بگھارے چاولوں کے ساتھ پیش کر سکتی ہیں۔

