

## سویا گوشت

- (۱) گوشت یا مرغ: ایک کیلو
  - (۲) سویا: ایک ایک گڈی (باریک کٹا ہوا)
  - (۳) ہری مرچ: 3 سے 4 عدد
  - (۴) پیاز: 3 عدد
  - (۵) تیل: ایک کپ
  - (۶) سرخ مرچ: ایک ٹیبل اسپون
  - (۷) ہلدی پاؤڈر: ایک ٹی اسپون
  - (۹) ہر ادھنیہ: ایک گڈی (باریک کٹا ہوا)
  - (۱۰) ادراک لہسن: ایک ٹیبل اسپون
  - (۱۱) نمک: حسب ذوق
- ☆ پیاز کے لچھوں کو تیل میں ہلکا بادامی کر لیں، گوشت ادراک لہسن، لال مرچ ہلدی، نمک ڈال کر بھوئیئے۔ ایک کپ پانی ڈال کر ڈھکن ڈھانک دیں تقریباً 15 سے 20 منٹ تک درمیانہ آگ پر پکنے دیں گوشت گل جائے گا اطراف تیل چھوٹنے لگے تو باریک کٹا سویا ہری مرچ کاٹ کر اور ہر ادھنیہ شامل کریں اور دھیمی آگ پر تقریباً 5 سے 10 منٹ تک بھوئیئے لذت سے بھر پور سویا گوشت تیار ہوگا آپ دال، روٹی چاول کے ساتھ نوش فرما سکتے ہیں روزانہ دسترخوان کی عمدہ ڈش ہے اور کافی صحت مند اور مقبول غذا ہے۔

