

## پالک گوشت

(۱) گوشت: ایک کیلو (ہڈی کے ساتھ) یا مرغ

(۲) پالک: 5 گڈی (بڑی سائز)

(۳) ہری مرچ: 50 گرام (پسی ہوئی)

(۴) لہسن: 50 گرام (پسا ہوا)

(۵) تیل: آدھا کپ

(۶) نمک: حسب ذوق

(۷) کو تیسر: دو عدد گڈی (باریکی)

(۸) پیاز: دو عدد

☆ پیاز کے باریک لچھوں کو تیل میں تل لیں گوشت کو پیاز کے ساتھ بھونیں نمک، لہسن، ہری مرچ کا پیسٹ شامل کر کے تھوڑی دیر اور بھونیں اب باریک کٹی ہوئی پالک اور ہرا دھنیہ کٹا ہوا شامل کر کے بغیر ڈھکن ڈھانپیں اور تقریباً 20 سے 25 منٹ تک درمیانہ آگ پر پکنے دیں پالک کے پانی میں ہی گوشت گل جائے گا، اطراف ہلکا تیل نکل آئے تو چولہا بند کر دیں۔ سر ونگ ڈش میں نکالیں، دال چاول یا روٹی کے ساتھ بہت لذیذ چٹ پٹی پالک تیار ہوگی۔ ہری سبزیوں کا روزانہ استعمال کریں، غذا کا ایک اہم حصہ ہری سبزیاں ہونی چاہئے۔

نوٹ: پالک کے ساتھ سویا بھی شامل کیا جاتا ہے دونوں طریقوں سے

لذیذ ڈش بنتی ہے۔

