

## بھینچ

- (۱) بکرے کا بھینچ: ایک عدد
  - (۲) ادراک لہسن پیسٹ: ایک چائے کا چمچ
  - (۳) لال مرچ پاؤڈر: ایک چائے کا چمچ
  - (۴) ہرا دھنیہ باریک کٹا ہوا
  - (۵) کھانے کا تیل: ایک ٹیبل اسپون
- ☆ بھینچ کو بہت اچھی طریقے سے صاف کر کے بڑے ٹکڑے کر لیں۔
- ☆ ادراک لہسن تیل میں ڈال کر بھونیں۔ ہلدی اور لال مرچ شامل کر لیں
- 5 منٹ بھوننے کے بعد بھینچ ڈال کر ہلکی آنچ پر بھونیں اور ہرا دھنیہ شامل کر کے دم دیں دے۔ پھلکے یا پراٹھوں سے نوش فرمائیے۔

