

گوشت نہاری

- (۱) گوشت - دیرٹھ کلو (بڑی بوٹی) ہڈی کے ساتھ
- (۲) بون - دیرٹھ کلو (گدوالی ملی)
- (۳) ادراک لہسن - ایک ٹیبل اسپون (پیسٹ)
- (۴) ادراک - باریک کٹی ہوئی 25 گرام
- (۵) گھی یا تیل - 1/2 کپ
- (۶) لال مرچ - ایک ٹیبل اسپون
- (۷) ہلدی پاؤڈر - آدھائی اسپون
- (۸) نہاری مسالہ - ایک پیکٹ
- (۹) پیاز - ایک عدد
- (۱۰) آٹا - دو ٹیبل اسپون
- (۱۱) لیموں - ایک عدد
- (۱۲) نمک - حسب ذوق

تیل یا گھی میں ادراک لہسن کو بھون لیں گوشت اور ہڈیوں کو بھی تھوڑی دیر بھون لیں لال مرچ ہلدی نہاری کا مسالہ شامل کر کے 8 سے 10 کپ پانی نمک شامل کر کے کوکریا بگونے میں گھنٹہ یا دیرٹھ گھنٹہ تک پکائیے۔ گوشت کی بوٹی گل جائے اور ہڈیوں کا عرق بھی نکل آئے۔ اب آٹے کا گھول لگانے سے پہلے پیالہ میں اوپر سے شوربہ کا تیل آدھا نکال لیں اور اب آٹا لگا دیجئے۔ ہلکا پکتے ہی گاڑھا ہونے لگے گا۔ اتنا ہی آٹا ڈالیں کہ شوربہ میں ہلکا گاڑھا پن آئے اب دم پر ہر ادھنیہ لیموں کا عرق اور باریک کٹی ادراک اڈالیں بے حد مزیدار گوشت کی نہاری تیار ہوگی، شیرمال یا نان اور سلاد کے ساتھ نوش فرمائیے۔ مرغ کی نہاری بھی بنائی جاسکتی ہے۔

