

گوبھی ٹماٹر

- (۱) پھول گوبھی: ایک عدد (درمیانہ سائز کے گلڑے)
- (۲) ٹماٹر: چار عدد (باریک کٹے ہوئے)
- (۳) ایک پیاز باریک کٹی ہوئی
- (۴) ہر ادھنیہ: باریک کٹا ہوا آدھا کپ
- (۵) ہری مرچ: دو عدد (۶) تیل: ایک ٹیبل اسپون
- (۷) نمک حسب ذوق
- (۸) ادراک لہسن (پیسٹ) ایک ٹیبل اسپون
- (۹) سرخ مرچ پاؤڈر: ایک ٹیبل اسپون
- (۱۰) ہلدی پاؤڈر: آدھا ٹی اسپون
- (۱۱) نمک حسب ذوق

☆ سب سے پہلے ایک پین میں تیل گرم کریں، ادراک لہسن کو بھون لیں۔

☆ اس میں لال مرچ پاؤڈر، ہلدی پاؤڈر اور کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال کر بھونیں جب ٹماٹر آدھا گل جائیں، گوبھی شامل کر لیں اور دم پر پکنے دیں۔ جب گوبھی گل جائے تو ہرا ادھنیہ ہری مرچ شامل کیجئے۔ پھلکے پر اٹھے سے کھائیے نہایت خوش ذائقہ بنے گی۔ اس طرح سے آپ بیگن آلو بھی بنا سکتی ہیں۔

