

میٹھی ستریاں (لوز کی کھیر)

- (۱) سوجی۔ ایک کپ
- (۲) میدہ۔ ایک کپ
- (۳) گھی۔ دو کپ
- (۴) دودھ۔ ایک لیٹر
- (۵) الائچی۔ ایک ٹی اسپون
- (۶) لونگ۔ دو عدد
- (۷) دال چینی۔ ایک ٹکڑا چھوٹا
- (۸) زعفران۔ دو چٹکی
- (۹) شکر۔ ایک کپ

☆ سوجی اور میدہ کو مل کر اور کھنکنے دودھ سے تھوڑا سخت آٹا گوندھیں۔ ایک گونے میں دودھ کو اچھا ابالیں رنگ بادامی ہو جائے تقریباً آدھا ہو جائے اب گوندھے ہوئے آٹے کو پتلی روٹی کی شکل میں بیل کر چھوٹے چھوٹے سے لوز کانٹے اور گھی میں ہلکا بادامی ہونے تک تلئے۔ ایک پین میں ایک ٹی اسپون گھی لے کر لونگ الائچی کو تلئے اور بگھار دودھ (پکا ہوا) میں ڈال دیں۔ اب روٹی کے لوز دودھ میں شامل کر کے پکائیے۔ روٹی ہلکے گل جائے گی۔ اب شکر شامل کر دیں 5 سے 10 منٹ بعد زعفران ڈال دیں۔ بہت لذیذ میٹھی ستریاں تیار ہوگی، اسے گھوڑے بھی کہا جاتا ہے جو بہت قدیم روایتوں سے چلا آ رہا ہے۔ نیاز کے لئے خاص تیار کیا جاتا ہے۔

