

## بگھارے بیگن

- (۱) بیگن - 1 کلو  
 (۲) کھوپرا - 50 گرام  
 (۳) تل - 100 گرام  
 (۴) مونگ پھلی - 100 گرام  
 (۵) پیاز - 4 عدد  
 (۶) املی - 100 گرام  
 (۷) زیرہ - ثابت ایک ٹیبل اسپون  
 (۸) رائی - ایک ٹیبل اسپون  
 (۹) کلونجی - ایک ٹی اسپون  
 (۱۰) میتھی دانہ - آدھائی اسپون  
 (۱۱) زیرہ پاؤڈر - ایک ٹیبل اسپون  
 (۱۲) دھنیہ - (بھنا پیسا) ایک ٹیبل اسپون  
 (۱۳) لال مرچ پاؤڈر - ایک ٹیبل اسپون  
 (۱۴) ہلدی پاؤڈر - ایک ٹی اسپون  
 (۱۵) نمک - حسب ذوق  
 (۱۶) تیل - 200 گرام  
 (۱۷) کری پتہ - 8 سے 10 پتے

☆ زیرہ آدھی ٹی اسپون رائی آدھی کلونجی اور 8 دانے میتھی کے بھون کر پاؤڈر بنا کر رکھ لیں۔ بیگن کو ثابت رکھتے ہوئے چار حصے کر کے تراش لگائیے اور نمک کے پانی میں بھگو دیں۔ کھوپرا، تل، مونگ پھلی بھون کر پیس لیں اور اس مسالہ میں ادک لہسن بھون کر پیس ہوئی پیاز، لال مرچ، ہلدی، نمک، املی کا عرق شامل کر بیگن کے اندر نمک کی چٹکی لگا کر مسالہ پیسٹ بیگن میں بھر کر سارے بیگن تیار کر دیں۔ ایک بگونے میں تیل ڈال کر رائی زیرہ کلونجی میتھی دانہ اور کری پتہ کو ڈال کر بگھاریں اور اسی میں مسالہ لگے بیگن کو بھونیں 5 سے 10 منٹ کے بعد باقی بچا مسالہ اور پانی شامل کر کے ڈھکن ڈھانپ دیں۔ بیگن گل جائے گے دم پر بھنا ہوا دھنیہ، زیرہ پاؤڈر اور رائی کلونجی میتھی کا پاؤڈر ڈال کر دم پر تھوڑی دیر رکھیں بہترین بگھارے بیگن تیار ہوں گے۔

