

پستہ کا قورمہ

- (۱) گوشت: آدھا کیلو (ہڈی کے ساتھ)
 - (۲) ادراک لہسن: ایک ٹیبل اسپون
 - (۳) ہلدی پاوڈر: آدھائی اسپون
 - (۴) ہری مرچ: آٹھ سے دس عدد پسی ہوئی
 - (۵) کالی مرچ: ایک ٹی اسپون باریک کٹی ہوئی
 - (۶) پستے: آدھا کپ (پیسٹ) (۷) گھی: ایک ٹیبل اسپون
 - (۸) تیل: ایک ٹیبل اسپون (۹) زعفران: ایک چٹکی بھیگی ہوئی
 - (۱۰) پیاز: ایک عدد (باریک کٹی ہوئی)
 - (۱۱) نمک: حسب ذوق
 - (۱۲) کوتمیر: آدھا کپ کٹا ہوا (۱۳) گرم مسالہ: دیرٹھ ٹی اسپون پاوڈر
 - (۱۴) دہی: ایک کپ
- ☆ ایک پین میں گھی اور تیل شامل کر کے پیاز کو ہلکا گلابی کر لیں اسی میں گوشت کو ڈال کر بہت اچھی طرح بھونیں، ادراک لہسن، نمک، کالی مرچ، ہری مرچ ڈال کر ہلکی آنچ پر بھونیں۔ اب دہی ڈالیئے اور دہی کا پانی اور مسالے یکجا ہونے تک بھونیں۔ ہلکا سا تیل کنارے آنے لگے گا تب ہلکا شور بہ رکھیں گوشت بھی گل جائے گا، زعفران اور پستہ کا پسا ہوا پیسٹ یا باریک پاوڈر شامل کر لیں۔ دم پر ہر ادھنیہ گرم مسالہ اور ایک لیموں کا عرق ڈال کر دم دیدیں۔ نان، شیر مال یا چپاتی کے ساتھ بہت خوش ذائقہ محسوس ہوگا۔

