

## اروی قورمہ

- (۱) گوشت: ایک کیلو  
(۲) دہی: ایک کپ  
(۳) خشخاش: 50 گرام (بھنے پسے)  
(۴) چیرونجی: 50 گرام (بھنے پسے)  
(۵) کاجو: 50 گرام (بھنے پسے)  
(۶) پودینہ: 8 سے 10 عدد  
(۷) ہری مرچ: 4 عدد  
(۸) لیموں: ایک عدد  
(۹) لال مرچ پوڈر: ایک ٹیبل اسپون  
(۱۰) ادراک لہسن: دو ٹیبل اسپون  
(۱۱) تیل: آدھا کپ  
(۱۲) گرم مسالہ: ایک چائے کا چمچ  
(۱۳) پیاز: دو عدد تلی ہوئی  
(۱۴) ہلدی: ایک چائے کا چمچ  
(۱۵) اروی: آدھا کیلو (اُبلی ہوئی)

☆ گوشت میں نمک ادراک لہسن آدھا شامل کر کے اُبال لیں۔ ایک پین میں تیل ڈال کر ادراک لہسن گوشت ڈال کر بھونیں۔ دہی میں سارے بھنے پسے ہوئے مسالہ لال مرچ، ہلدی، نمک، پیاز، گرم مسالہ ملا کر گوشت میں شامل کر کے بھونے، ہرا دھنیہ اور پودینہ، ہری مرچ ڈال کر اچھی طرح بھونیں دو کپ پانی ڈال کر قورمہ کے لئے شور بہ رکھیں۔ آدھا ڈھکن ڈھانپ کر پکنے دیں 10 سے 15 منٹ بعد اُبلی ہوئی اروی جس کے چھلکے علیحدہ کیئے ہوئے ہوا نہیں تل کر قورمہ میں چھوڑ دیں اور 10 منٹ پکنے دیں۔ لذیذ ارویکا قورمہ تیار ہوگا۔ اس طرح آپ پھول گوہی، آلو کا بھی قورمہ تیار کر سکتے ہیں۔ بگھارے چاول یا شیر مال کے ساتھ بہت ذائقہ دیتا ہے۔

