

کیری کی دال

- (۱) تور دال: ایک کپ
- (۲) کیری: ایک سے دو عدد
- (۳) ہری مرچ: 8 سے 10 عدد
- (۴) لہسن: 8 سے 10 عدد (ثابت)
- (۵) ہرا دھنیہ: آدھا کپ (باریک کٹا)
- (۶) زیرہ: ایک ٹیبل اسپون
- (۷) رائی: ایک چائے کا چمچ
- (۸) کریا پات: 8 سے 10 عدد
- (۹) ہلدی: ایک چائے کا چمچ
- (۱۰) نمک: حسب ذوق
- (۱۱) تیل: دو ٹیبل اسپون
- (۱۲) سوکھی ثابت لال مرچ 5 سے 6 عدد

☆ تور کی دال، ہری مرچ، ہلدی، نمک اور لہسن ڈال کر اچھی طرح گلا لیں اور گھونٹ لیں، دو کپ پانی شامل کر کے ہرا دھنیہ اور کچھ کریا پات کے پتے شامل کر کے 10 سے 15 منٹ پکنے دیں، کیری بڑی سائز، چھیل کر ٹکڑے، بنا لیں اور دال میں شامل کر کے 10 منٹ اور پکنے دیں، بہت زیادہ دیر تک نہ پکائیے ورنہ ذائقہ میں کسالہ پن آجاتا ہے، دال تیار ہو چکی ہے، اب بگھار کے لئے علیحدہ پین میں تیل گرم کیجئے۔ کریا پات رائی زیرہ اور سوکھی لال مرچ ڈال کر کڑکڑائے اور دال میں بگھار ڈال کر ڈھکن ڈھانپ دیں۔ لذیذ کیری کی دال تلا ہوا گوشت، چاول کے ساتھ نوش فرمائیے۔ گرمیوں کی شام کو خوبصورت بنائیے۔

