



Peterborough
Environment City Trust



Peterborough Community Services
Health and Social Care

ایسک اسکونز

تاری کا وقت:	20 منٹ
بکانے کا وقت:	10 منٹ تا 13 منٹ
کل وقت:	30 منٹ تا 33 منٹ

تیار ہونا ہے: 7
اجزاء:

- 225 گرام خود سے تیار کردہ آٹا، نیز چھڑکاؤ کے لئے مزید
- 1 چھوٹا چمچہ بیکنگ باؤڈر
- 50 گرام بغیر نمک کا مکھن، چوکور کٹا ہوا
- 100 سالم دودھ، نیز مائع کاری کے لئے مزید
- 1 بڑا انڈا
- 30 کبشٹر شکر

طریقہ

اوپر کو 220°C، گیس نشان 7 پر پری ہیٹ کریں، بیکنگ شیٹ کو پلکا سا لیسدار بنائیں اور اس پر ٹھوڑے سے آٹے کا چھڑکاؤ کریں، آٹا، بیکنگ باؤڈر اور مکھن کو ناب کر آمیزہ بنانے والے کٹورے میں ڈالیں نیز ایک چٹکی نمک ملائیں، مکھن کے چوکور ٹکروں کو اس میں ٹرائیں یہاں تک کہ ان پر آٹے کی برت بن جائے، پھر انہیں اپنی انگلی کے پوروں سے سپلانا شروع کریں یہاں کہ آمیزہ گیلے رہت کی طرح تیار ہونا شروع ہوجائے، متبادل طور پر، اگر آپ کے پاس ہارڈ برسوسر ہے تو، آپ آٹا، بیکنگ باؤڈر، مکھن اور نمک کو کٹورے میں ڈال سکتے ہیں اور آمیزہ کو ملائیں (بٹرننگ اس میں زیادہ کارگر ہوسکتا ہے) یہاں تک کہ آپ صحیح توازن پر پہنچ جائیں۔ اس کے بعد، آٹا دودھ جگ میں ڈالیں، اس مرحلے پر ٹھوڑا سا دودھ الگ رکھیں کیونکہ آپ کو سارے دودھ کی ضرورت نہیں رہی ہوسکتی ہے۔ آٹے کو ٹوڑ کر جگ میں ڈالیں، پھر ایک کانٹے سے اس کو پلکے سے پھینٹیں۔ اس طرح آپ بہ بقیہ بناسکتے ہیں کہ آپ نے سارا انڈا ملا دیا ہے، اور سارا دودھ استعمال کرنے کی ضرورت نہیں پڑے گی۔ ایک کٹ چھری لیں اور شکر کو آٹے اور مکھن کے اوپر پھیلانے کے لئے اسے استعمال کریں، اوپر سے دودھ اور آٹے کا آمیزہ انڈیلیں اور اسے اس میں ملائیں، باقی دودھ کو ناب لیں اور اسے دھیرے دھیرے شامل کرنا شروع کریں، آمیزہ بنانے لگے جسے اٹھانا مشکل ہوجائے، خمیر نرم ہونا ضروری ہوتا ہے، لیکن اتنا بھی گولا نہ ہو کہ بہ اس قدر چمکے لگے یہاں تک کہ خمیر تیار ہوجائے، خمیر نرم ہونا ضروری ہوتا ہے، لیکن اتنا بھی گولا نہ ہو کام کرنے کی سطح اور اپنے روٹنگ پن پر آٹے کا پلکا سا چھڑکاؤ کریں، خمیر کو نکال کر کام کی سطح پر پھیلانیں، اسے گول شکل کا بنائیں اور اپنے اپنے حصے میں دوڑیں یہاں تک کہ بہ 2 سنتی میٹر موٹا ہوجائے، پھر نو ہونا ہے کہ اس مرحلے پر بیٹن استعمال کیا جائے، بہ سوچنے کی حماقت نہ کریں کہ آپ اس پیمائش کا تخمینہ فطری طور پر لگا سکتے ہیں؛ خمیر عام طور پر اس سے کہیں زیادہ پتلا ہوتا ہے جتنا آپ سوچتے ہیں۔ آٹے کا ایک ڈھیر کام کرنے کی سطح پر پھیلانیں اور اپنا کٹر اس میں ڈبوئیں تاکہ بہ خمیر سے جیکے نہیں، پھر 6 سنتی میٹر کے لئے، بہ کام کٹر کو موڑ دینے کے بجائے تیزی سے حرکت دے کر کریں، منفرد، نامسوار میں بالائی سروں کے لئے، بہ کام کٹر کو موڑ دینے کے بجائے تیزی سے حرکت دے کر کریں، منفرد، نامسوار اسکوئز کے لئے جن کی اپنی ہی ایک کشن ہوئی ہے، آپ جب کٹر کو روکیں تو اسے دوبارہ لوئی بنائیں۔ آپ خمیر کی پیسٹری کے باقی ماندہ حصوں کو ایک بار پھر آرام سے مضغ کریں اور اسے دوبارہ لوئی بنائیں۔ آپ خمیر کی لوئی بنا کر اس سے دو اور اسکوئز حاصل کر سکتے ہیں، اسکوئز کو تیار کردہ بیکنگ شیٹ میں منتقل کریں اور مائع شدہ مکھن کے لئے اوپری سطح پر دودھ ڈالیں، یا زیادہ سے آپ دکھائی دینے کے لئے آٹے کا چھڑکاؤ کریں۔ 13-15 منٹ تک سینکین یہاں تک کہ سزا پھورا ہوجائے اور پھول جائے، آپ اوپر کی سمت سے ٹھنڈا کر دیکھنے کے لئے اس کی جانچ کر سکتے ہیں کہ ابا بہ اچھی طرح پک گیا ہے۔ اگر بہ پک گئے ہیں تو، ان سے خالی پن کی آواز آئے گی۔

change

4 life

Eat well Move more Live longer

Change4Life is a nationwide movement which aims to help us all, but especially our kids, eat well, move more and live longer.

Search for change4life or call 0300 123 4567*

*Calls to 03 numbers should cost no more than geographical 01 or 02 UK-wide calls, and may be part of inclusive minutes subject to your provider and your call package. Our offices are open from 9am to 8pm every day.