



Peterborough  
Environment City Trust

NHS

Peterborough Community Services  
Health and Social Care

بوسٹن بیف اور بین ہاٹ پاٹ

|                   |        |
|-------------------|--------|
| تیار کرنے کا وقت: | 20 منٹ |
| پکانے کا وقت:     | 15 منٹ |
| کل وقت:           | 35 منٹ |

تیار ہوتا ہے: 4

اجزاء:

- 340 گرام نرم قسیمہ کیا ہوا بڑے کا گوشت یا متبادل طور پر سبزی خور
- 1 بڑا باریک کٹا ہوا پیاز
- 2 چھوٹا چمچہ بھر ٹماٹر کا پری شورہ
- چٹکی بھر ملی حلی بری پتیاں
- 120 گرام خشک پاستہ
- 2 اسٹاک چوکور کٹا ہوا نصف پنٹ کھولتے پانی میں تحلیل کردہ
- 1 x 400 گرام ٹن میں بھونی ہوئی پھلیاں
- 200 گرام باریک کٹے ہوئے ٹماٹر

طریقہ

قسیمہ اور پیاز کو ایک ساتھ ملا کر 5 منٹ تک بھورے رنگ کا ہونے تک پکائیں۔  
باقی سارے اجزاء ملائیں۔  
پاستہ پک جانے تک اسے دم دیں  
بس یہ تیار ہے! آسان اور لذیذ!

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.

change

4 life

Eat well Move more Live longer